

Univerzita Karlova  
Pedagogická fakulta

**HABILITAČNÍ PRÁCE**

**Sebevýchova v interdisciplinární perspektivě  
Self-upbringing in the interdisciplinary perspective**

PhDr. Michal Zvírotsky, Ph.D.

Obor habilitačního řízení: Pedagogika

Rok odevzdání: 2022

## **ABSTRAKT**

Práce si klade za cíl konceptualizovat dosud málo rozpracovanou problematiku teorie sebevýchovy. Sebevýchova je coby ústřední pedagogické téma a cílová kategorie výchovy řadu let poněkud paradoxně na okraji zájmu pedagogických věd. Práce analyzuje možné historické i současné příčiny tohoto stavu a naznačuje jeho pravděpodobné dopady do vzdělávací praxe. Pokouší se pak tento deficit zmírnit původním příspěvkem ke konceptualizaci pojmu sebevýchova jakožto mezioborově založené kategorie, a to v širším kontextu současného pedagogického, psychologického i filozofického diskurzu. Sebevýchova je uchopena jako antropologická konstanta sui generis a s pomocí jiných antropologických konstant jsou analyzována některá její specifika, která jsou pravděpodobnou příčinou problematického postavení sebevýchovy v naší pedagogické teorii i praxi. Jedním z prakticky uplatnitelných výstupů a přínosů této práce je obsáhlý terminologický a výkladový slovník seberefrenčních slov (včetně jejich anglických ekvivalentů), jejichž prostřednictvím lze koncept sebevýchovy postihnout v širokých mezioborových souvislostech. Tento slovník usnadní nejen studium primární i sekundární literatury pojednávající o sebevýchově, tedy o sebepoznávání, sebepojetí, sebesystému, seberegulaci, sebekontroly a dalších fenoménech, ale především umožní tvůrčí práci s těmito pojmy, např. vytváření mentálních map, které jsou prostředkem k dosažení vyšší úrovně porozumění složitým souvislostem mezi nimi.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

sebevýchova, interdisciplinarita, pedagogické vědy, teorie výchovy, seberefrenční slova

## **ABSTRACT**

The thesis aims to conceptualize the still underdeveloped issue of self-upbringing theory. Self-upbringing, as a central pedagogical topic and a target category of education, has been somewhat paradoxically marginalised in educational sciences for many years. This paper analyses the possible historical and contemporary reasons for this state of affairs and suggests its likely implications for educational practice. The thesis attempts to alleviate this deficit by making an original contribution to the conceptualization of self-upbringing as an interdisciplinary category. This conceptualization relates to the broader context of contemporary educational, psychological and philosophical discourse. Self-upbringing is grasped as a sui generis anthropological constant, and some of its specificities are analysed with the help of other anthropological constants, that are the likely cause of the problematic position of self-upbringing in our educational theory and practice. One of the practically applicable outputs and contributions of this thesis is a comprehensive terminological and explanatory glossary of self-referential words (including their English equivalents), through which the concept of self-upbringing can be captured in a broad interdisciplinary context. This glossary will not only facilitate the study of primary and secondary literature on self-education, i. e. self-knowledge, self-concept, self-system, self-regulation, self-control and other phenomena, but above all it will enable creative work with these concepts, e.g. the creation of mental maps as a means to achieve a higher level of understanding of the complex connections between them.

## **KEYWORDS**

self-upbringing, interdisciplinarity, educational sciences, theory of education, self-referential words

# Obsah

Předmluva	6
Úvod	8
1. Kontexty sebevýchovy: devatero esejů	11
1.1 Sebevýchova jako žitá výzva	11
1.2 Už vládneme svému osudu? O (věčné) aktuálnosti tématu sebevýchovy	14
1.3 Sebevýchova jako „nemoderní“ koncept?	17
1.4 Přehlížení sebevýchovy	20
1.5 Riziko nahrazování (sebe)výchovy (sebe)řízením	22
1.6 Obrat k sebevýchově	24
1.7 Ideologicky motivovaná kritika sebevýchovy	25
1.8 Sebevýchova jako teoretický problém	27
1.9 Pokusy o vymezení sebevýchovy dříve a dnes	29
2. Sebevýchova jako mezioborově založený pojem	34
2.1 Sebevýchova v pedagogické perspektivě	36
2.1.1 Sebevýchova jako funkce kolektivu a sebevýchova jako boj	36
2.1.2 Sebevýchova jako vztah	37
2.1.3 Sebevýchova a dnešní pedagogika	38
2.2. Sebevýchova v psychologické perspektivě	39
2.2.1 Sebejá	40
2.2.2 Vrstvy duševního dění osobnosti	41
2.2.3 Psychologická gramotnost	42
2.3 Sebevýchova ve filozofické perspektivě	43
2.3.1 Vrcholná řecká filozofie	44
2.3.2 Helénistická filozofie	46
2.3.3 Patristika a scholastika	47

2.3.4 Novověká filozofie	48
2.4 Sebevýchova v perspektivách integrální antropologie	52
2.4.1 Nekonečné potřeby a touhy	52
2.4.2 Sebevztah	56
2.4.3 Sebepřekračování	61
2.4.4 Otevřenost člověka ke světu a výchova	64
2.4.5 Vědomí vlastní konečnosti	66
2.4.6 Multidimenzionální zdraví	68
2.4.7 Fenomén lásky a sebelásky	71
2.4.8 Smysl pro humor	73
2.4.9 Svět (s)tvořený slovy	75
3. Terminologický a výkladový slovník sebevýchovy	76
3.1 Konstrukce a pojetí slovníku	76
3.2 Doporučení pro práci se slovníkem	79
3.3 Heslář	82
Závěr	166
Summary	169
Seznam zkratk	170
Literatura	171
Rejstřík	192

## Předmluva

*A pak, člověk se musí také jednou rozhodnout, co vlastně chce a co nechce, kam chce a nechce dojít. Může se rozhodnout různě, ale nejlepší rozhodnutí je to, které vzejde z jeho vlastního nitra. Když se tak rozhodne, musí počítat s tím, že ponese důsledky, musí se na ně připravit a nést je, ale to, že se tak rozhodl, je dobré.*

*(Ladislav Fuks, Variace pro temnou strunu)*

Rozhodnutími, která člověk činí, se více či méně mění. Proměňuje se jimi také obraz jím prožívaného a sdíleného světa. Jedná-li se o velká životní rozhodnutí, lze předpokládat i změny ve struktuře a funkcích jeho mozku. Na nejnovější výzkumy z oblasti neurověd, které naznačují, že člověk může vlastním úsilím změnit fungování své mysli a usměrňovat tak přítomnost i budoucnost svou i svého okolí, by měly reagovat i vědy o výchově. Podobně jako etika a právo dnes nestačí dostatečně pružně reflektovat prudký vývoj medicíny a technologií, zaostává poněkud i filozofie a pedagogika za současnými poznatky neurověd a kognitivních věd. Přihlédneme-li ke skutečnosti, že je člověk v přítomné době nesrovnatelně častěji než dříve vystavován nutnosti rozhodovat se, jeví se sebevýchova jako nadmíru aktuální téma. Měla by být nejen životní a žitou výzvou pro každého člověka, ale též konceptem, který bude více než doposud reflektován v interdisciplinárním diskurzu věd o člověku a společnosti.

Sebevýchova je složitě kontextualizovaný jev s množstvím dimenzí, z nichž mnohé přesahují rámec pedagogiky jakožto vědy o výchově. Zároveň je poznamenána nedostatečnou pojmovou projasněností typickou pro soudobý společenskovední, zvláště pak pedagogický, diskurz. A konečně je tématem paradoxně opomíjeným a přehlíženým, třebaže její centrální místo v teorii výchovy nebylo nikdy zpochybněno. Tyto a ještě některé další skutečnosti činí z fenoménu sebevýchovy aktuální, nosné, avšak poněkud úskalné, výzkumné téma.

Předkládaná publikace vznikla přepracováním a doplněním vybraných teoretických a slovníkových pasáží knihy *Sebevýchova: Teorie a praxe pedagogického ovlivňování sebe sama* (Zvírotsky, 2020), která je první českou porevoluční monografií o sebevýchově. Obě publikace vycházejí z teze, že značný potenciál (sebe)výchovy a pedagogiky jakožto vědy o tomto fenoménu není stále doceněn. Stejně tak jsme v naší společnosti svědky fatálního podceňování skutečné prevence nežádoucích jevů a rizikového chování, která by se měla

odehrávat primárně na poli výchovy a sebevýchovy. Lidé ovšem ke své škodě stále sázejí spíše na intervenci nežli na prevenci, což přináší mnoho zbytečného utrpení. Předcházet mu lze i drobnou, ale soustavnou prací na sobě, takovou, ke které vyzýval Tomáš Garrigue Masaryk, když říkal, že člověk má být především sám sobě vychovatelem a tím sloužit ostatním za příklad (Masaryk, 1926). Neměl by se zříkat každodenní drobné práce na sobě, která je cennější než lecjaká velká gesta a nezdolatelná předsevzetí. Na rozdíl od výše citované knihy neobsahuje tato publikace ryze popularizující pasáže ani praktikum sebevýchovných technik (zejména autogenního tréninku) a je určena především zájemcům o teoretické otázky ve výchově, jimž může nabídnout poměrně rozsáhlý materiál k vlastní tvůrčí práci, včetně té ze všech nejtěžší – práci na sobě.

Zdá se jako naprosto nemožné, aby nacisty zneužitě Deifenbachovo heslo „Arbeit macht frei“, které celý svět zná jako cynicky vyznívající nápis na branách koncentračních táborů, našlo vlídného výkladu. A přece takový výklad existuje – poskytla jej psycholožka Edith Eva Egerová, jež internaci v koncentračním táboře přečkala: „Přežila jsem díky práci. Samozřejmě ne díky té, kterou tím měli na mysli nacisti – vyčerpávající otrocké dřině, při které nás nechali umírat hladu. Přežila jsem díky tomu, že jsem sama na sobě pracovala. Že jsem se sama sobě naučila odpouštět, žít naplno a pomáhat v tom i druhým“ (Egerová, 2019, s. 297). Potřebu vlastní seberealizace však člověk podle Egerové nemůže naplnit, aniž by občas nebyl ochoten riskovat.

Riskovat jsem se odhodlal i já, když jsem vstoupil na interdisciplinární pole vysoce komplexního a vrstevnatého tématu sebevýchovy nevybaven dostatečnou erudicí ve všech oborech, jež jsou pro sebevýchovu relevantní. Omluvou této troufalosti budiž můj záměr nabídnout čtenářům nikoli kánon aspirující na definitivní platnost a neomylnost, ale toliko utříděný materiál určený k diskusi a dalšímu zpracování. Možná říci, že rozhodnutí napsat tuto knihu vzešlo z mého vlastního nitra. Děkuji těm, kteří mě v tomto rozhodnutí podpořili – jim patří zásluha za vznik této knihy, mně zůstává odpovědnost za její výslednou podobu. Dále bych chtěl vyjádřit dík oběma recenzentům, paní profesorce Lence Hajerové Müllerové a panu profesoru Ivo Jiráskovi, za jejich vpravdě inspirativní připomínky. Tato poděkování se sluší a očekávají, což jim ovšem neubírá na upřímnosti. Dovolím si však nakonec něco nevídaného – poděkovat ještě sám sobě. Není to projev egolatrie ani pokus o vtip (na ten také dojde, ale až později, v kapitole o humoru). Je to první příležitost poukázat na to, co je Ariadninou nití celé knihy, totiž přesvědčení, že starost o sebe získává nečekané dimenze, nahlížíme-li ji v duchu buberovského vztahu Já-Ty.

## Úvod

Předkládaná práce si klade za cíl konceptualizovat dosud málo rozpracovanou problematiku teorie sebevýchovy. Sebevýchova je coby ústřední pedagogické téma a cílová kategorie výchovy řadu let poněkud paradoxně na okraji zájmu věd o výchově. Sekundárním cílem této práce je proto také nastolit určité polemické otázky, které se týkají jak samotné podstaty sebevýchovy, tak jejího významu pro dnešního člověka a dnešní školu.

Kniha je rozčleněna do tří hlavních částí, které se liší svým epistemologickým východiskem i stylem jazykového zpracování. První část nazvaná *Kontexty sebevýchovy: devatero esejů* analyzuje možné historické i současné příčiny neutěšeného stavu teorie sebevýchovy a naznačuje jeho pravděpodobné dopady do vzdělávací praxe. Pozornost je zaměřena jak na praktické, tak teoretické otázky sebevýchovy, zejména pak na paradoxy, které jsou s tímto fenoménem spojeny. Tyto rozpory generují otázky, jež mohou být východiskem polemik a diskusí, tolik potřebných pro současný diskurz ve vědách o výchově. Takový diskurz je však ze své podstaty i mocenským nástrojem, neboť výchova a vzdělávání patří k pilířům každé společnosti a představuje tak politikum, jež má potenciál společnost názorově rozdělovat. Zdá se, že v současných evropských debatách o školství stále silně rezonují dvě historická východiska, a sice liberalistické a komunitaristické. Zastánci toho prvního chtějí, zjednodušeně řečeno, chránit jedince před nezodpovědnou společností, zatímco zastánci toho druhého naopak společnost před nezodpovědným jedincem. Vyhrocování sporů mezi zastánci a kritiky neoliberální governmentality, společnosti vědění, nového kurikula, inkluze a dalších skutečně či zdánlivě polarizujících konceptů však probíhá na pozadí radikálních proměn společnosti. Oba zmíněné požadavky – ochrana jedince i ochrana společnosti – jsou dnes povýtce legitimní, ale neměly by se vzájemně vylučovat. Chránit jedince nemusí znamenat ochraňovat jeho domnělou původní *svobodu* a hájit společnost zase nemusí znamenat péči o jakousi posvátnou *tradicí*. Jak výstižně poznamenává Radim Šíp, jsme stále uvězněni v atomistickém myšlení, které však v dnešní době nemůže obstát, neboť „neexistuje žádná pevná podoba já, ani žádná pevná podoba společnosti“ (Šíp, 2020, s. 417). Vystoupit z bludného kruhu atomistického myšlení však není tak těžké, jak by se mohlo na první pohled zdát.



Druhá část knihy nese název *Sebevýchova jako mezioborově založený pojem* a pokouší se výše naznačený deficit teoretického rozpracování sebevýchovy zmírnit původním příspěvkem ke konceptualizaci pojmu *sebevýchova*, a to v širším kontextu náhledů pedagogických, psychologických i filozofických. Sebevýchova je zde následně uchopena jako antropologická konstanta *sui generis* a s pomocí jiných antropologických konstant jsou analyzována některá její specifika, která mohou být příčinou problematického postavení sebevýchovy v naší pedagogické teorii i praxi. Teoretickým rámcem, který se naplno projevuje v této a také následující (slovníkové) části textu, není jen osobnostně orientovaná pedagogika či personalistické a spiritualistické teorie vzdělávání, nýbrž systematický eklekticismus, neboť je zřejmé, že i zdánlivě „odosobněné“ přístupy typu behaviorismu mají k sebevýchově rovněž úzký a mnohdy překvapivý vztah. Toto východisko plně koresponduje s interdisciplinarnitou zvolené perspektivy: vyjít například z paradigmatu pozitivní psychologie, jakkoli může být pro sebevýchovu relevantní, by znemožnilo nahlížet ji transdisciplinárně. Systematický eklekticismus tak, jak jej navrhl Gordon W. Allport, je pro teorii sebevýchovy nadějným rámcem, a to z několika důvodů. Především je to nezbytná úcta k člověku a respekt k jeho jedinečnosti. Je to rovněž idiografický přístup, který má v otázkách sebevýchovy své opodstatnění a v neposlední řadě též požadavek při všem, co je „sebevztažné“ reflektovat příslušný filozofický výklad světa, jež je důležitý pro daného jedince (Allport, 1961). V tomto duchu se pak pro praxi sebevýchovy jeví zvláště příhodný systemický přístup, který nejen ctí cirkulární kauzalitu sociálních jevů, ale především spatřuje v každém člověku potenciál pro řešení jeho problémů. Tento přístup vychází z přesvědčení, že neexistuje žádná objektivně daná a na člověku nezávislá verze skutečnosti, nýbrž že se skutečnost neustále vytváří a přetváří, mj. i tím, jak se k ní člověk a jeho okolí vztahuje. To ovšem také znamená, že každý dospělý člověk je spoluzodpovědný za to, jaký svět prožívá, a jaký svět tedy také nabízí (či vnucuje) ke sdílení ostatním. Životní cesta člověka pak může být pojata jako specifický kontext, přičemž kontextem zde rozumíme časově utvářený systém, který tím, jak se děje, se postupně naplňuje smyslem (Mrkvička, 1984) – to mj. znamená, že úplně srozumitelným se tento systém může stát, až když se uzavře.

Těžištěm, vyústěním a předpokládaným hlavním přínosem celé práce je její třetí část – obsáhlý terminologický a výkladový slovník sebereferenčních slov (včetně jejich anglických ekvivalentů), jejichž prostřednictvím lze koncept sebevýchovy postihnout v širokých mezioborových souvislostech. Tento slovník usnadní nejen studium primární i sekundární literatury pojednávající o sebevýchově, tedy o sebepoznávání, sebepojetí, sebesystému,

seberegulaci, sebekontroly a dalších fenoménech, ale především umožní tvůrčí práci s těmito pojmy, například vytváření mentálních či konceptuálních map, které mohou být prostředkem k dosažení vyšší úrovně porozumění složitým souvislostem mezi nimi. Východiska tvorby slovníku, použítá metodika a doporučení pro uživatele jsou podrobně popsány v úvodu ke třetí části knihy.

# 1. Kontexty sebevýchovy: devatero esejů

V následujícím textu je sebevýchova nahlížena z různých stran, s cílem poukázat na její (1) všeobecnou relevanci, (2) nadčasovou aktuálnost, (3) domnělou nemodernost, (4) paradoxní opomíjení, (5) nebezpečné nahrazování sebeřízením, (6) ideologicky motivované zpochybňování, (7) možnou renesanci, (8) problematické teoretické ukotvení a konečně na její (9) nesnadné definování. Forma esejů byla zvolena především proto, že předkládané texty si nemohou činit nárok na univerzální platnost, obráží se v nich subjektivní stanoviska autora a také jeho záměr vyvolat potřebnou diskusi o sebevýchově a kontroverzích, které jsou s ní spjaty. V souladu s francouzským významem slova *esej* jde tedy o *pokusy*, jejichž úspěšnost budiž měřena množstvím a kvalitou otázek, které u čtenářů vyvolají.

## 1.1 Sebevýchova jako žitá výzva

Rozhoduje-li výchova o osudech člověka, jak se domníval Vissarion Grigorjevič Bělinskij a je-li funkcí života, jak soudil Vlastimil Pařízek a mnozí jiní, platí totéž v plné míře i pro sebevýchovu. Význam výchovy a sebevýchovy pro jedince i společnost je uznáván snad ve všech relevantních diskurzích nedávné minulosti i současnosti. Přistoupíme-li ovšem na myšlenku, že svět zítřka bude světem mohutných změn, ať už půjde o procesy směřující ke kolapsu našich civilizací anebo naopak o procesy směřující k transhumanismu v nejrůznějších podobách, význam výchovy a sebevýchovy to spíše ještě zvýší. Nabízí se idea a přesvědčení, že člověk 21. století nemusí být nutně ve vleku médií, trhu a gigantických technologií, nemusí být člověkem vnějškově řízeným, nýbrž může být člověkem niterně řízeným či přesněji – niterně vychovávaným. Ne tedy tím, kterého David Riesman spatřoval na prahu modernity a jemuž přisoudil „psychický gyroskop“, který do něj v raném dětství vložili jeho rodiče (Riesman, 2007). Takový člověk byl vlastně už v dětství naprogramován a málo podléhal vlivům, jež na něj působily v dospělosti. Naopak soudobé poznatky přírodních i společenských věd ukazují, že člověk je otevřen výchovnému a sebevýchovnému vlivu celoživotně, což mu vkládá do rukou značné možnosti (např. příležitost napravovat výchovné chyby z dětství), ale zároveň také mimořádnou odpovědnost.

Chyb ve výchově nebyl ušetřen nikdo. Dokonce ani ten, kdo své dětství hodnotí jako idylické. Zcela se vyhnout nevhodným výchovným vlivům není možné již z toho důvodu, že člověka nevychoávají jen jeho rodiče či prarodiče, ale také vrstevníci a mnozí další lidé, včetně rozmanitých učitelů a nadřízených. A v neposlední řadě na něj působí nepřímá výchova prostředím, ve kterém se pohybuje. Za zhruba dvě dekády, během nichž se lidská osobnost zásadním způsobem dotvoří, se proto každý jedinec setká s nespočtem škodlivých impresí. Výchova je však nade vše pochybnost procesem celoživotním a lidská osobnost se výchovou, byť zčásti neuvědomovanou, mění i v dospělosti. Škála pedagogie, tedy nepříznivého výchovného působení, je přitom neobyčejně široká. Nejen jedinci týraní či různou měrou a rozličným způsobem deprivovaní, ale i všichni ostatní, se s ní mnohokrát setkali. Někteří byli na dlouhou dobu negativně ovlivněni neprofesionálním jednáním (profesionálních) vychovatelů a učitelů, třeba natolik, že ztratili zájem o určitou část poznání, jiné navždy zasáhla a ovlivnila třeba i jen jediná kritická poznámka dospělého pronesená na jejich adresu v nešťastný okamžik. Další se od svých rodičů naučili strachu z toho či onoho, pod vlivem médií uvěřili například tomu, že nejsou tak dobří jako ostatní, případně si z dětského kolektivu dokonce odnesli celoživotní trauma způsobené narušenými vztahy. Mnozí vyrůstali v neutěšeném a neestetickém prostředí, museli snášet hluk či nepořádek. Ani v milující rodině a dobře fungující škole není nouze o všelijaká výchovná pochybení a nejrůznější projevy formativního násilí, často s dalekosáhlými konsekvencemi. Lidé si je předávají z generace na generaci, aniž by na nich nutně shledávali něco nebezpečného. Ostatně už v samotné podstatě pečování je zabudováno cosi temného a omezujícího. Jsou to vlivy, které sice chovanec většinou zdárně překoná, ale které mohou stát za tím, že se později jako dospělý člověk necítí zcela spokojen, že nedokáže dostatečně využívat svůj individuální osobní, profesní ani zdravotní potenciál, že je omezen ve svém dalším rozvoji a že i on sám, zpravidla nechtěně, škodí lidem ve svém okolí. Odstranit tyto negativní vlivy nelze. Vyhnout se chybám ve výchově není možné ani žádoucí, podobně jako není možné ani žádoucí zcela odstranit ze života náročné a stresující situace. Co je však možné a nutné, je usilovat o nápravu poškození, která jedince zasáhla. A nejen to, je také možné jít dál, výchovný vliv prodloužit a rozvinout žádoucím směrem, pokračovat ve výchově vlastními silami – tentokrát ovšem, pokud možno, bez zbytečných chyb.

Utrpení pramenící z rozmanitých příčin, ať jsou to pedagogická pochybení vychovatelů, zdravotní potíže, mezilidské konflikty, existenční problémy či existenciální krize, tvoří podstatnou část životní zkušenosti každého člověka. Některé problémy jsou řešitelné relativně

snadno, jiné obtížně či vůbec, někdy má utrpení člověka větší, jindy menší smysl. Co je však příznačné a pozoruhodné je to, kde lidé většinou hledají pomoc. Velmi rozšířené je v našem kulturním okruhu a v přítomné době poptávání pomoci v medicíně a zdravotnictví. Má to přinejmenším dva důvody. Jedním z nich je pokročilý proces medicinalizace společnosti, při kterém je lékařská věda povolávána i k řešení problémů primárně nemedicínských, např. nespokojenosti jedince s jeho fyzickým vzhledem nebo špatné nálady (Illich, 2012); druhým je skutečnost, že se mnoho životních těžkostí transformuje do skutečných zdravotních obtíží, které lékařskou intervencí vyžadují. Zřejmě i z tohoto důvodu je u nás profese lékaře dlouhodobě nejprestižnějším povoláním. Problémy jednotlivců i skupin řeší, kromě medicíny, i psychologie či sociální práce. Patrně přibývá lidí, kteří hledají pomoc i u činitelů působících mimo rámec oficiální vědy, tedy u různých léčitelů, esoteriků a novodobých šamanů. Samostatnou a pozoruhodnou kapitolou je sféra rozmanitých životních koučů, poradců a lektorů, která se v novém tisíciletí neobyčejně rozšířila, zjevně stimulována poptávkou po jednoduchých a rychlých návodech na řešení životních těžkostí. Existenciální nejistotu i jiné problémy současného člověka mnohdy slibují vyřešit různá náboženská a paranáboženská hnutí. Je s podivem, že dnešní člověk už příliš neočekává pomoc od filozofie, která k tomu byla původně určena. Ještě menší naděje, pokud jde o řešení individuálních i společenských problémů, vzbuzuje ovšem pedagogika. Přitom právě podceňovaná věda o výchově nabízí člověku v jistém smyslu mnohem více, než heroizovaná medicína. Vždyť idea „nápravy věcí lidských“ leží u samotných základů naší pedagogické tradice. Není bez zajímavosti, že zatímco medicína si po dlouhých staletích omylů a chybné praxe poměrně rychle (především díky přelomovým objevům v posledních dekádách) vydobyla všeobecnou důvěru a respekt, pedagogice se to zatím nepodařilo. Medicína dnes vzbuzuje i naděje, které z principu naplnit nemůže. Pedagogika naopak u širší veřejnosti nevzbuzuje ani ty naděje, které uskutečnit může a mnohdy uskutečňuje.

Změnit svět kolem nás není snadné. O něco málo snazší je změnit svět v nás, tedy změnit sama sebe. A to je podstatou sebevýchovy, sebevlády, v jejíž takřka zázračnou moc věřil už Jan Amos Komenský. Odložit strach a změnit sebe sama a svůj život k lepšímu – to je naučení, které nám dává i naše křesťanská tradice. Proč je však právě taková, zpravidla zásadní, změna pro většinu lidí jedinou možnou cestou ke spokojenosti? Je to patrně proto, že většina z nás opakuje stále stejné chyby a dokud se nezměníme, budeme je opakovat stále dál. Východiskem je tedy práce na sobě. Je to důležité mj. i proto, že potíže nám zpravidla nezpůsobují stresory přímo, nýbrž naše reakce na tyto stresory, která se odehrává v procesech

autoregulace. A tato reakce je závislá na celé řadě proměnných, mezi něž patří prostředí i naše osobnostní dispozice. Mnohé z těchto proměnných lze alespoň částečně změnit, máme-li k tomu dostatečnou motivaci. Sebevýchova jako nástroj personalizace, tj. procesu dotváření osobnosti v dospělosti, je však v první řadě preventivní systematickou prací na sobě. Každý, kdo chce vychovávat jiné, měl by umět vychovávat i sám sebe. Výchova je v každém případě velice odpovědná činnost, přičemž tato odpovědnost bývá často dosti složitě distribuována – je proto bez nadsázky životní výzvou pro každého člověka, aby ze sebevýchovy učinil vlastním úsilím výzvu žitou, zabudovanou do jeho každodennosti a spoluutvářející tak jeho osud.

## **1.2 Už vládneme svému osudu? O (věčné) aktuálnosti tématu sebevýchovy**

Přítomná doba bývá často charakterizována prostřednictvím nejrůznějších změn a zlomů, k nimž dochází v současných lidských společnostech i v přírodě samotné. Hovoří se tak o krizích klimatických, kulturních, ekonomických, politických či dokonce bio-politických, mediálních a jiných. Tyto procesy jsou v globalizovaném světě vzájemně natolik provázány, že je na místě hovořit o krizi kompozitní (srov. např. Cílek, 2020, s. 15). Dobře patrná je tato komplexnost krizového vývoje na probíhající pandemii koronaviru covid-19, kterou lze sice v duchu zmíněné postupující medicinalizace západních společností nahlížet jako problém ryze zdravotní a očekávat jeho řešení od lékařů, resp. medicíny, nicméně je dnes již naprosto zřejmé, že taková redukce není dlouhodobě udržitelná. Pandemie vystupuje jako problém celospolečenský a lze v ní dobře rozlišit veškeré výše zmíněné dimenze dnešních krizí, tj. rozměr environmentální, kulturní, ekonomický, právní, mediální, a v neposlední řadě též pedagogický. Často bývá poukazováno na to, že v některých oblastech života naší společnosti (výchovu a vzdělávání nevyjímaje), pandemie pouze zvýraznila už delší dobu existující problémy. Již několik dekád je s různou mírou naléhavosti připomínána též krize výchovy a vzdělávacích institucí. Někteří autoři pregnatně vyjádřili znepokojení nad situací dětí a dětství na přelomu tisíciletí, když poukázali na problém konzumního způsobu života rodin, neblahého vlivu médií na děti, jejich emocionální přetěžování a podobně, ale zároveň však naznačili cestu z této krize, kterou může představovat obrat k dítěti a osobnostně orientovaná výchova (Helus, 2004). Podobně i v nejvyšších patrech vzdělávací soustavy lze poukazovat na krizové jevy způsobené masifikací vysokého školství a konstatovat problémy s motivací, schopnostmi či speciálními potřebami studujících, anebo tyto jevy přijmout jako fakt a výzvu

pro hledání nových cest a strategií vysokoškolského vzdělávání. I zde může být takovou nadějnou cestou obrat (či návrat) k pojetí vzdělávání coby kultivace osobnosti namísto individualistického pojetí vzdělávání jako prostého získávání kvalifikace (Kubíková, Boháčová, Pavelková, Štech, 2021). Na těchto dvou příkladech lze ilustrovat podstatnou skutečnost, že k samotné podstatě krize patří nejen nebezpečí, ale také příležitost pro (dobrou) změnu. Zdá se, že tento postřeh v poslední době poněkud zplaněl do fráze, z níž se vytrácí důležitá podmínka: potenciál k dobré změně musí být v průběhu krize aktivně využit, nenaplní se sám od sebe. To platí jak pro krize celospolečenské, tak individuální. Krize sice vede ke změně regulačního vzorce chování, ale tato změna může být i neblahá. Na druhou stranu střet s krizí člověka obohacuje, člověk, který se na své cestě setkal s „katastrofickou množinou“ je v cíli informačně bohatší nežli ten, který měl to štěstí (či smůlu?), že ji minul (Bahbouch, 2002). Lidí, kteří budou na své cestě životem míjet větší krize, bude ovšem v globalizujícím se světě zákonitě ubývat.

Přítomná doba v důsledku zmíněných změn a zlomů klade na člověka nové nároky. Ještě před vypuknutím celosvětové epidemie onemocnění covid-19 však byla ve vyspělých státech světa dokumentována stoupající incidence a prevalence psychických poruch, zejména afektivních a neurotických. Již mnoho let před rozšířením mobilní telefonie, internetu a sociálních sítí mnozí odborníci varovali před nepříznivým vlivem uspěchané doby na lidskou psychiku (např. Sedlák, 1981). V posledních dekádách ve vyspělých zemích dochází k nebývalé informační explozi, zrychlování a zároveň oplošťování mezilidské komunikace, enormnímu tlaku na výkon a k dalším nebezpečným fenoménům. Duševní rovnováhu člověka ohrožují i donedávna obtížně představitelné fenomény a zdroje obav a úzkostí (např. tzv. environmentální žal). Přibývá lidí, kteří i při materiálním dostatku ztrácejí jak jistotu ve svém každodenním rozhodování, tak obyčejnou radost ze života. Problém únavy, vyčerpání, ztráty nadšení a dalších průvodních jevů chronického stresu přitom zasahuje i dětskou populaci. Zdá se, že nadčasové a každého jedince se týkající téma sebepěče a sebevýchovy získává v poslední době na nové naléhavosti. Traktovat tuto problematiku „jen“ na půdě filozofie jakožto „péči o duši“ však již nestačí – neměla by se stát součástí každodenní výchovné reality a navrátit se do centra zájmu pedagogiky, kam historicky patří?

Téma sebevýchovy je ovšem aktuální nejen dnes. Alexandr Sommer-Batěk již před sto lety ve své učebnici sebevýchovy pregnančně konstatoval: „Třeba pečovati nejprve o sebe. Třeba se míti rád. To předpokládá rozumnou sebevýchovu. Pak třeba míti rád i ty ostatní, třeba pečovati i o ně. To zahrnuje povinnosti k bližním. Nejdříve k těm nejbližším, potom i k těm

ostatním. A dále jsou tu povinnosti k vyšším celkům, k vlasti, k lidstvu. To jsou povinnosti občanské a všelidské“ (Sommer-Batěk, 1922). Tato slova jsou nejen stále platná, ale lze na nich ukázat i nebezpečí misinterpretace, jež ohrožuje sebevýchovu i v dnešním diskurzu. Požadavek „pečovati nejprve o sebe“ bývá dnes často považován za projev individualismu, jenž nevyhnutelně vede k izolaci. Někteří dokonce hovoří o rozkladném individualismu, který produkuje zástupy narcistů (Pupala, 2004). Přírozená prepotence zájmu o sebe, o nejbližší a následně až o vše ostatní, bývá zase kritizována jako omezenost a neschopnost nahlížet svět v globální perspektivě. Konečně stojí za zmínku určitá neohraničenost „vyšších celků“, k nimž má mít člověk také určité povinnosti. Dlužno dodat, že sám Batěk k těmto povinnostem počítal i poměr člověka k „veškerenstvu“, přičemž toto téma nezahrnoval do sebevýchovy a přenechával jej náboženství. Dnes bychom mohli za termín „vyšší celky“ dosadit i neživé entity, jakými jsou například technologie, které přetvářejí náš život. Podrobněji budou tyto a další výhrady vůči sebevýchově pojednány v části o ideologicky motivované kritice sebevýchovy.

Přes zmíněnou přírozenou nadčasovost fenoménu sebevýchovy lze konstatovat její neustupující význam v současném světě a předpokládat její rostoucí význam ve světě budoucím. Je to zejména urychlená dynamika změn ve společnosti, co zakládá důvod k úvahám o strategickém významu sebevýchovy v budoucnosti. Dynamika, která již nyní klade značné nároky na aktivní adaptaci člověka, což se projevuje po celou dobu jeho ontogenetického vývoje. Nezanedbatelnou roli hraje také to, že se tento ontogenetický vývoj v důsledku celosvětově se zvyšující střední délky života výrazně prodlužuje. Ani období individuální involuce již není možné nahlížet jen jako na fázi úpadku; také v něm se rozšiřuje a bude rozšiřovat prostor pro aktivitu jedince, a to včetně jeho sebevzdělávání a sebevýchovy. I v tomto tématu se však ukazuje jistá nadčasovost – Komenského *schola senii* (Komenský, 1992) se sebevýchovou starců také počítala, i když prostor pro ni nebyl zdaleka tak velký jako v našem (a příštím?) století. Připravit dnes člověka na život, jenž se bude klenout po dobu deseti či více dekad přes měnící se přírodní i společenské poměry, není možné jinak, než položením akcentu na jeho aktivitu, činnost a samostatnost. Důraz na dovednost sebezpoznávání a na schopnost vytvářet si autonomní, smysluplné a společensky odpovědné cíle a těchto cílů dosahovat tak, aby tím nebyl ohrožen nikdo jiný, se jeví jako naprosto klíčový. Úběžníkem takového snažení musí být ovšem právě odpovědnost, což činí ze sebevýchovy eticky vysoce relevantní téma, jež není možné zúžit na management osobního rozvoje, jenž chápe život jako instrumentální projekt. Jde totiž o kultivaci charakteru. Výzvy



vědeckých, duchovních i jiných autorit k nezbytnosti výchovy charakteru však z mnoha důvodů nedopadají vždy na úrodnou půdu, jinak už by dávno vyrostlo několik generací uvědomělých lidí, o kterých uvažoval například Alfred Adler: „Uvědomíme-li si, že pronikavějším sebepoznáním lze dosáhnout toho, abychom se sami chovali správněji, tu je i možné, abychom s úspěchem působili na jiné, zejména na děti, a zabránili tomu, že se jejich vývoj stane slepým osudem, a pocházejí-li z temného rodinného ovzduší, že upadnou do neštěstí a budou nuceny v něm žít. Podaří-li se nám to, učiní lidská kultura rozhodný kok kupředu a nastane možnost, aby vyrostla nová generace, která si uvědomí, že vládne svému osudu“ (Adler, 2018, s. 142). Představy pedagogických optimistů, ať už byly formulovány před stovkami či desítkami let, o tom, že lidé budou vládnout svému osudu, se, jak vidno (ne)naplnily. Pro obě variantní a rozporná konstatování bychom mohli snést množství důkazů, opřených o příklady z každodenní praxe a zarámovat je úvahami filozofů a sociálních vědců nejrůznějšího odborného a morálního renomé.

### **1.3 Sebevýchova jako „nemoderní“ koncept?**

Slovo *výchova* a tudíž i *sebevýchova* v lidech často evokuje cosi nepříjemného, omezujícího, manipulativního či dokonce trestajícího. Pokud se výchova redukuje jen na dva základní imperativy „nesmíš“ a „musíš“, aniž by byly vychovávajícím i vychovávaným náležitě pochopeny, může se z ní skutečně stát velmi trýznivá aktivita. Podobnou zkušenost jako Vladimír Vondráček má zřejmě v našem kulturním okruhu leckdo: „Ubohé děti! (...) Když jsem dospěl, říkal jsem si často, jak příjemné je být dospělým a nebýt vydán na pospas vychovatelům“ (Vondráček, 1978, s. 231). Třebaže je při sebevýchově vychovávaným a vychovávajícím tatáž osoba, riziko nepochopení výchovné intence ani zde zcela nemizí. Jak upozorňuje Petr Piřha, centrálním sdělením výchovy je skutečnost, že zmíněné výchovné imperativy nejsou omezující, nýbrž ochranné (Piřha, 2006). Dospělý člověk by je tedy měl následovat zcela dobrovolně, na základě pevného přesvědčení, že jsou pro něj užitečné a prospěšné. Člověk sice může poslouchat dobře míněné rady, pokyny či zákazy, ovšem síla výchovy spočívá v něčem docela jiném. Každý zkušený vychovatel dobře ví, že nejvíce vychovává tím, jak se sám chová, tedy vzorem. Proto jsou pro sebevýchovu mimořádně důležité příklady, a to nejen ty dobré, hodné následování, ale také ty špatné, na nichž lze vidět a (s odstupem nezúčastněného) pochopit nejrůznější chyby. Schopnost poučit se z chyb vlastních i cizích proto patří k základním sebevýchovným dovednostem. Navíc v tradičním

konceptu sebevýchovy rezonuje zásadní kvalita, kterou je odpovědnost. Zájmeno „svůj“ nemá být podle Radima Palouše jen přisvojením něčeho, ale má být zároveň přijetím odpovědnosti (Palouš, 1991). Otázka sebevýchovy je totiž také – a možná především – otázkou mravní. Život klade lidem otázky a ti na ně svým jednáním odpovídají. Někdy se tak přirozeně dostávají i do náročných a nepříjemných situací. V Paloušově pojetí výchovy nejde jen o subjekt vychovávaného, o jeho zdárné vybavení pro konkurenci v dané společenské situaci, nýbrž o záchranu veškerenstva, k níž má tento vychovávaný přispět nebo o níž má možná dokonce významně rozhodovat. Takto vysoký cíl umožňuje vidět ve výchově a sebevýchově cestu, jež slibuje východisko z krize současnosti. A dokonce cestu k záchraně světa jako takového. Český výraz „výchova“ zněl Radimu Paloušovi lépe než jeho leckteré cizojazyčné (a pro někoho modernější a atraktivnější) ekvivalenty, a to právě proto, že odkazuje nejen na vzmach a vedení někam výš, ale též na ochrannou péči, na (za)chování. Dnes se často hovoří o *self-managementu* či *self-coachingu*, přičemž tyto výrazy znějí jistě moderněji než sebevýchova – ale také znamenají něco docela jiného! Tím, že člověk dospěje, se sice vyváže z moci vychovatelů, nikoli však z vlivu výchovy. I člověk, který bytostně nechce zůstat dítětem, dětskou složku obsahuje. Jde o jakýsi dětský, nespoutaný a přirozený aspekt lidské osobnosti, jehož existenci filozofové, vědci i umělci reflektují od nepaměti. Ať už mu říkáme Ono, Dítě, nebo třeba Malý princ, je a zůstane v nás po celý život – a tento život nepřestane zásadním způsobem ovlivňovat. Jako každé dítě, i toto potřebuje pozornost a péči. A výchovu. Nikoli řízení nebo koučování, ale skutečnou výchovu. Proto hovoříme o sebevýchově, i když výrazy jako *self-management* či *sebekoučování* znějí leckomu atraktivněji. Naopak pojem *sebevýchova* nemá zrovna dobrý zvuk. Mnohým evokuje příkazy a zákazy, drezuru, cepování. A přitom je to úplně jinak, sémantickým jádrem slova *výchova* je chování, tedy opatrování, ochrana. Konstatují-li filozofové (např. Martin Buber, Jaroslava Pešková a jiní), že výchova je především vztah a sebevztah, říkají tím také, že ve výchově nejde ani tak o formování, jako spíše o kultivaci subjektu, jenž je schopen sebetvorby. Subjektem je ten, kdo vychovává, ale i ten, kdo je vychován. V sebevýchově je ovšem vychovávajícím i vychovávaným tentýž jedinec, aniž by to na jejím principu něco podstatného měnilo.

Opravdu je sebevýchova v tomto pojetí tak nmoderní? Je s podivem, jak málo se laičtí i profesionální vychovatelé zamýšlejí nad smyslem výchovné činnosti, jak nad tázáním a přemýšlením vítězí rutina, spěch a roztěkanost. Přitom je pravděpodobné, že (sebe)výchova je to nejnáročnější, nejzodpovědnější a nejdůležitější, co člověk dělá. Je správné, aby to po celý

život dělal jen intuitivně, bez pokusu o hlubší reflexi? Vždyť i v naší pedagogické tradici lze nalézt velmi moderní a atraktivní koncepty, které se dotýkají samotné podstaty lidského bytí, jako je tomu v případě kultivace prožitků dle Jiřího Pelikána, který byl přesvědčen, že prožitek je základem hledání smyslu (Pelikán, 2007). Podle tohoto autora je umění prožít okamžik koncentrovaně a smysluplně určitým předstupněm hledání smyslu v životě. Plné prožívání má přinejmenším dva aspekty – otevření se zážitku a jeho uchování v paměti pro pozdější „použití“. Takovému užitečnému ponoru do situace se však musíme učit, nepřichází totiž sám od sebe. Dnes se pro záměrné vnímání přítomného okamžiku, vědomé bytí tady a teď, prožívání skutečnosti bez jejího současného posuzování, užívá populární termín všímavost – *mindfulness*. Neformálním způsobem lze všímavost využívat při řadě běžných činností – všímavá může být chůze, rozcvička nebo třeba příprava večeře. Formalizovaným způsobem využívání všímavosti je meditace, tedy činnost, která mnohým připadá exotická, někomu zbytečná nebo dokonce nepatřičná. A přitom je to ta nejpřirozenější cesta ke zklidnění a hledání smyslu, podobně, jako třeba modlitba. Přestali jsme se modlit, ale meditovat jsme se ještě nenaučili – i proto máme takové potíže s hledáním smyslu v každodenním životě. Vhled či všímavost nepochybně zvyšuje efektivitu vykonávaných činností a v konečném důsledku i celkovou kvalitu života. Člověka zpozorňuje k přítomnosti, což je velmi důležité, uvědomíme-li si, jak často jsme myšlenkami zatoulaní v minulosti či budoucnosti. Zejména obavy z budoucnosti jsou pro mnohé z nás mocným stresorem, a to včetně takových, které se ani nikdy nenaplní. Jevem blízkým *mindfulness*, o kterém se v poslední době často hovoří, je prožitek typu *flow* (Csikszentmihalyi, 2015). Tento fenomén prožívá člověk, který je do nějaké smysluplné aktivity zcela ponořen a dostává se tak až do blízkosti extatických zážitků. Takového stavu lze dosáhnout při různých činnostech, které člověka baví a kterým přiznává vysokou hodnotu. Soustředí-li však pozornost na sebe sama, na své myšlenky a pocity, na svůj vnitřní svět, můžeme prožít ještě něco víc než vhléd či plynutí. Za pozornost stojí koncept *mind sight* (Siegel, 2014). Vhodný český ekvivalent zatím chybí, občas se používá opis „vnitřní nazírání“. Tento fenomén úzce souvisí s osobnostní autoregulací a jeho prostřednictvím se člověk může vymanit z navyklých a nevýhodných vzorců chování a prožívání, které jej svazují. Naše každodenní zkušenost, to, jak komunikujeme s jinými lidmi, jak zacházíme s vlastními emocemi, jak se dokážeme bránit strachu, jak a čemu se učíme, má dalekosáhlý vliv na to, jak funguje náš mozek, tedy i na to, jací jsme a jací budeme.

Výše naznačené teze však nepřináší jen soudobá zahraniční literatura, jsou obsaženy v postřezích mnoha pedagogů, psychologů a filozofů minulých dekad i století a je na ně bohatá i česká pedagogická tradice. Součástí této tradice jsou i výchovné postupy založené na prožitku a zkušenosti, které představují široký proud nových nebo znovuobjevených metod výchovy, jež zpětně významně ovlivňuje celou pedagogiku – jde o výchovu zážitkem, výchovu dobrodružstvím, výchovu v přírodě aj. (Pávková, Hájek, Hofbauer, Hrdličková, Pavlíková, 2002). Pedagogické využití zážitku v jeho nejrůznějších podobách je dalekosáhlé; klíčovou roli při něm hraje sebereflexe, rozvoj sebepojetí, reflexe sociálních interakcí, kultivace mezilidských vztahů a vztahů k životnímu prostředí v nejširším slova smyslu. Jde tedy o osvědčené, prakticky ověřené a teoreticky podepřené principy, na kterých může být vystavěna i teorie a praxe sebevýchovy.

#### **1.4 Přehlížení sebevýchovy**

Snad zmíněná neatraktivita pojmu *výchova* vedla postupně k tomu, že se koncept sebevýchovy začal z české populární a vědecké literatury postupně vytrácet. V Rakousko-Uhersku a v první Československé republice vyšla řada publikací věnovaných sebevýchově, byť nešlo o vědecké monografie, ale většinou o svépomocné příručky pro mládež (např. Podlipská, 1875; Blackie, 1881; Foerster, 1912; Polášek, 1921; Sommer-Batěk, 1922 aj.). Tyto tituly pojednávaly většinou o zdravé životosprávě, racionální organizaci práce, ochraně duševního i tělesného zdraví a nezapomínaly ani na zásady společenského chování. Podobné příručky se začaly znovu sporadicky objevovat až po roce 1989, většinou však šlo o publikace určené pro úzký okruh čtenářů příslušejících k určité zájmové či náboženské komunitě (např. Doubrava, 1995; Simajchl, 2002). Pro širší veřejnost již zněl v té době výraz „sebevýchova“ zřejmě příliš nemoderně a příručky tohoto typu brzy nahradila svépomocná a motivační literatura, převážně zahraniční provenience. Poslední česká monografie o sebevýchově vyšla v osmdesátých letech 20. století. Jde o Míčkovu *Sebevýchovu a duševní zdraví* (poslední vydání 1988). Tato publikace však traktuje sebevýchovu nikoli jako pedagogické či filozofické, ale výlučně jako psychologické, resp. psychohygienické téma. Sporadické jsou i výzkumné zprávy z empirických šetření věnovaných problematice sebevýchovy (např. Opatřilová, 1984). Ze stejné doby pochází, vedle několika ideologicky zabarvených příruček o „sebevýchově“ důstojníků (např. Kravčun, Kulakov, 1974; Hatala, Vraštil, 1979), už jen

Tomanova pozoruhodná práce *Jak zdokonalovat sám sebe* (1980) a český překlad populárního díla *Umění sebevlády* (1981), jehož autorem je ruský psychiatr Vladimír Levi.

Jak upozornila na sklonku šedesátých let dvacátého století česká pedagožka a psycholožka Božena Rotterová, „úroveň teoretické rozpracovanosti problému sebevýchovy je hlavně v naší pedagogice neuspokojivá. Příčina nespočívá jen v minulé izolovanosti od výzkumů a odborné literatury západního světa, ale především v deformaci těch marxistických principů, které se týkají postavení člověka ve světě, jeho místa ve společnosti. Jednostranný přístup k této problematice a hlavně (na Západě) voluntaristické pojetí sebevýchovy vedlo v minulém období četné marxistické teoretiky k tomu, že tuto problematiku odmítali jako idealistickou a více nebo méně se vyhýbali řešení otázek aktivity jedince, předpokladů jeho sebeurčování, sebeutváření atd.“ (Rotterová, 1970, s. 187). Zdá se, že jistá ideologická zatíženost tématu sebevýchovy a sebeřízení, existuje i dnes, byť ji nyní vnímáme v jiných kontextech. Určitá tendence přehlížet „velká témata“ je však příznačná nejen pro dnešní pedagogiku, ale i další sociální vědy poznamenané postupující specializací a diferenciací, typicky např. pro sociologii (srov. např. Jandourek, 2003, s. 55). Být je riziko, slovy Zdeňka Pince, vlastním teritoriem vědy, současní vědci se mnohdy snaží vyhnout riziku tím, že se programově zaměřují na detaily – příkladem může být antropolog, který se zabývá výzkumem jen určitého úseku dvoušroubovice deoxyribonukleové kyseliny druhu *Homo sapiens*. Tato extrémní specializace je jistě také užitečná, avšak na globální pohledy a studium velkých celků by se rovněž nemělo zapomínat, byť to obnáší četná úskalí daná mj. interdisciplinárním či transdisciplinárním prostředím, v němž studium velkých celků musí nevyhnutelně probíhat.

Současní čeští pedagogové řeší širokou škálu témat z mnoha oblastí základních, aplikovaných i hraničních pedagogických disciplín, v našich předních pedagogických časopisech se objevují empirické, teoretické i srovnávací studie věnované kurikulu, didaktice, komparativní pedagogice, vzdělávací politice, metodologickým otázkám věd o výchově i aktuálním školským tématům, ale také studie o vysoce specializovaných tématech na pomezí pedagogiky, informační vědy, politologie, sociologie, psychologie a dalších disciplín. Roman Švaříček ve svém kritickém eseji nazvaném *Konec pedagogiky* píše o třech diskurzích (diskurz evidence, diskurz praktického výzkumu a technologický diskurz), které v současné době natolik negativně ovlivňují podobu pedagogiky, že tím dochází k proměně jejích základních stavebních kamenů, a přes její nebyvalý rozkvět lze s jistou nadsázkou hovořit i o jejím možném konci. Tyto diskurzy autor vnímá jako určité způsoby vnímání skutečnosti, což se projevuje jednak v jazyce a jednak v rámování debaty uvnitř oboru – diskurz coby silný

mocenský nástroj s sebou nese také normativní pravidla, která vymezují pole diskutovatelných témat a která jiná témata zakrývají. Diskurz sice žádná témata přímo nezapovídá, ale upřednostňováním určitých témat vytváří pole, ve kterém se mohou vědci relativně bezpečně pohybovat. „Skrze analýzu toho, o čem se v určitém diskurzu hovoří, je možné nahlédnout i to, o čem se mlčí“ (Švaříček, 2013, s. 56).

O tom, že se v současné pedagogice mlčí o sebevýchově, svědčí např. archivy předních odborných pedagogických periodik – heslo *sebevýchova* se v textech publikovaných v posledních letech téměř nevyskytuje. Heslo *sebevýchova* nenajdeme v *Pedagogickém slovníku* Průchy, Walterové a Mareše, ani v Průchově *Pedagogické encyklopedii*, jak bude rozvedeno dále. Kusé (pokud vůbec nějaké) jsou zmínky o sebevýchově ve středoškolských a vysokoškolských učebnicích pedagogiky. Bez zajímavosti není také fakt, že sebevýchova dodnes nemá své heslo ani v české verzi internetové encyklopedie Wikipedie. Určitým ukazatelem (ne)zájmu odborné i laické veřejnosti o fenomén sebevýchovy mohou být i výsledky vyhledávání klíčových slov pomocí webového vyhledávače Google. Přibližný počet výsledků (v češtině) na začátku roku 2022 činil u slova *sebevýchova* 37 tisíc, zatímco u slova *sebeřízení* 78 tisíc. O zásadním rozdílu mezi sebevýchovou a sebeřízením bude pojednáno níže. Pro srovnání – slovo *deprese* nabízí více než 3 miliony výsledků. Český národní korpus eviduje výskyt slova *sebevýchova* 0,04 krát v milionu slov, slova *sebeřízení* 0,05 krát v milionu slov a slova *deprese* 14,5 krát v milionu slov. Přehlížení či zanedbávání tématu sebevýchovy se zdá být evidentní, méně průkazné jsou však pravděpodobné příčiny tohoto stavu.

### **1.5 Riziko nahrazování (sebe)výchovy (sebe)řízením**

Z řečeného by se mohlo zdát, že sebevýchova jako téma přestalo poutat pozornost – opak je ale pravdou, do zapomnění upadlo jen ono málo atraktivní označení. Tematika sebevýchovy z odborného ani laického diskurzu nevymizela, naopak se v něm čile rozvíjí, ovšem v poněkud pozměněné podobě. Když se sebevýchovy a sebekázně v tichosti zřekla pedagogická věda, ujala se jí teorie managementu. Náhrada sebevýchovy sebeřízením nebo sebekoučováním není však jen pouhým jazykovým posunem nebo převlečením tradičního obsahu do modernějšího hávu, jak by se na první pohled mohlo zdát. Ačkoli i tento jazykový posun je sám o sobě pozoruhodný a souvisí nejspíš s všeobecným odklonem od pojmů přirozeného světa a příklonem k terminologii mechanomorfní, technicistní, který můžeme pozorovat v mnoha

oblastech života. Jak upozorňuje Stanislav Komárek, „skutečnosti, které zanikly jako slova, zanikají nebo se stávají nezřetelnými i v reálu“ (Komárek, 2010, s. 42). Tato změna tedy nejspíš odráží zásadní paradigmatický posun od výchovy k řízení, od ochrany k ovládnání, od pečujícího vztahu ke vztahu technologickému, jenž je beze zbytku vyjádřitelný jazykem projektového řízení. Dnes se i v pedagogice běžně hovoří o „výkonovém osobnostním managementu“ nebo o „managementu interpersonálních vztahů“ (Barták, 2021). Mohli bychom stručně konstatovat, že zatímco podstatou výchovy a sebevýchovy je (přínejmenším v humanisticky orientované pedagogice) ochrana a kultivace, podstatou řízení a sebeřízení je ovládnání a formování. Bylo by velkou chybou tuto významovou nuanci podceňovat s odůvodněním, že řídí-li jedinec sám sebe, jedná svobodně. Jak upozornil již Michel Foucault, člověk, který řídí sám sebe, nejedná zpravidla podle své vůle, ale ve shodě se společností diktovanými normami (Foucault, 2000). Vládu norem – normalizaci považoval za velmi efektivní podobu tzv. pastýřské moci, která již na začátku novověku elegantně nahradila tradiční hrubé formy útlaku. Zájmy mocenských institucí se neprojevují jen zákony, které na člověka působí zvenčí, ale především normami, které si sám interiorizoval a proto na něj působí zevnitř. David Riesman rozlišoval člověka tradičně řízeného, který podléhal svému okolí a jeho ideologiím, člověka niterně řízeného, jenž jednal podle hodnot osvojených v dětství a konečně soudobého člověka vnějškově řízeného, který podléhá médiím a jiným mocenským systémům (Riesman, 2007). Podobně Erich Fromm poznamenává, že moderní kapitalismus potřebuje lidi, kteří mají pocit, že jsou svobodní a nezávislí a kteří si přesto dají poroučet, aby dělali, co se od nich očekává, aby se bez třenic zapojili do společenské mašinérie, lidi, které lze vést bez násilí a bez vůdců (Fromm, 2006). Sebekázeň tedy může být i nepřírozená, vnucená. Nebývalý vliv na vytváření norem získávají v naší společnosti média, a to jak ta tradiční, tak sociální sítě. Útlak normy je takřka všudypřítomný a zvláště patrný je pak v prostředích a institucích, které člověka neustále hodnotí, tedy i ve škole. A jsou ještě další pádné důvody, proč není správné nahrazovat (sebe)výchovu (sebe)řízením. Mechanistická představa člověka-stroje, která v evropském myšlení přetrvává od karteziánských dob, je ve světle soudobých poznatků o fungování živé hmoty naprosto neudržitelná. Již zmíněná skutečnost, že i dospělý (ba i starý) člověk je stále otevřen pedagogickému působení, neboť i jeho psychika obsahuje určitý „dětský“ aspekt, nachází čím dál většího praktického využití. U vycpaného jedince je navíc naděje, že se dokáže později vychovávat sám, kdežto jedinec řízený tuto naději neskýtá.

## 1.6 Obrat k sebevýchově

Z výše uvedených důvodů je vhodné na sebevýchovu nezapomínat, nerezignovat a rozvíjet její teorii i praxi právě pod tímto tradičním pojmenováním. Mnozí pedagogové i psychologové ostatně dodnes zdůrazňují, že náležitá výchova je organizována tak, že chovanec vychovatele postupně přestává potřebovat, protože „začíná usilovat o zdokonalení vlastní osobnosti podle cílů, které si pod vlivem výchovy vytyčil, přistupuje k sebevýchově“ (Vorlíček, 2000, s. 21). Konstatují: „Účinná výchova by měla být vždy přípravou k úspěšné sebevýchově“ (Jůva, Jůva, 1999, s. 103). Nebo: „Správná výchova vede nenásilným způsobem k adekvátně koncipované sebevýchově, pomáhá člověku k tomu, aby realisticky i bez vnějšího nátlaku usiloval o rozvoj vlastní osobnosti....“ (Kohoutek, 2002, s. 388). V této souvislosti je ovšem třeba upozornit, že samotný rozvoj osobnosti a sebeuskutečnění nemůže být dle některých teoretiků výchovy považován za její cíl, protože znamená proces, nikoli výsledek. Navíc rozvinutá osobnost může mít všechny možné vlastnosti, a proto takto stanovený cíl nemá normativní orientační hodnotu (srov. Brezinka, 1996, s. 28). V každém případě je však sebevýchovu nutno chápat jako účinný prostředek k dosahování výchovných cílů.

Je také vhodné upozornit, že náležitá sebevýchova, kterou by se měly učit praktikovat už malé děti, neznamená ohrožení školy a pozice učitele. Postulát (radikálního) seberozvoje v individualizovaných podmínkách otevírá podle Ondřeje Kaščáka a Branislava Pupaly mj. otázku, co se v takto konceptualizované výchově stane s učitelem (Kaščák, Pupala, 2009). Zbude pro jeho působení vůbec dostatečný prostor? Pozice učitele ve výchově nemusí být nutně oslabována, byť tuto tendenci v dnešní škole nelze nevidět. Učitel se musí v podstatně větší míře soustředit na úpravu a aranžování podmínek vhodných k učení a výchově, pracovat s pedagogizací a estetizací prostředí, nabízet vychovávaným model žádoucího chování. A to rozhodně neznamená umenšování role učitele, ale naopak to na ni klade mnohem vyšší nároky, než jaké byly tradičně kladeny na učitele jako přednášeče látky a ukázkovatele žáků. Toto pojetí otevírá široké pole působnosti pro sociální pedagogiku, která se programově zaměřuje na prostředí a jeho vliv na výchovu. Dlužno dodat, že to nesmí být hodnotově neutrální věda, nýbrž pedagogika osobnostně orientovaná, tedy v pravém slova smyslu humanistická.

Je potěšitelné, že zřetele na kvalitu a smysluplnost života žáků postupně pronikají i do pedagogické praxe – a jsou také reflektovány pedagogickou teorií (zdaleka nejen v rámci



spiritualistických a personalistických směrů). Tradičně zdůrazňované kognitivní a výkonové aspekty jsou v tzv. edukační kultuře obratu (Lukášová, 2010) doplňovány i o rozvojové aspekty vzdělávání žáků – to souvisí s novým chápáním žáka jako rodící se osobnosti, což má svůj odraz i v didaktických přístupech. „To od nás jako pedagogů ovšem vyžaduje, abychom v našich žácích a studentech budovali postoje zcela odlišné od těch, které v nich doposud a dlouhodobě – přes všechny deklarované či implementované reformy – utváříme. Musíme přestat pěstovat postoje pasivního přijímání informací, strachu z vlastní aktivity a uctívání vnější autority, abychom v nich mohli začít utvářet postoje potřebné pro život ve svobodné, komplexní společnosti: postoje reálné sebedůvěry ve své síly, aktivního budování vlastní kognitivní krajiny a postoje vedoucí k vlastní zodpovědnosti za sebe i svět kolem sebe. Toho však nebudeme schopni do té doby, dokud budeme dále replikovat tradiční instituci školy, která vznikla jako nástroj homogenizace a hierarchické organizace společnosti“ (Šíp, 2020, s. 418). Kognitivní krajinou míní Šíp žitý komunální svět, ve kterém vše nabývá smyslu a ve kterém se vše odehrává, přičemž není ani subjektivním prožitkem, ani objektivní realitou. Tento koncept předpokládá rozvíjení demokratických vztahů a hodnot, aktivní a tvůrčí pojetí výchovy.

Důraz na sebevýchovu a autoregulaci je dokonce nevyhnutelný, mají-li školy všech stupňů a typů alespoň v rámci možného připravovat své žáky na život v budoucnosti. Musejí je učit sebereflexi, kladení otázek po smyslu jejich počínání a v neposlední řadě odpovědnosti. Aby se žák v budoucnu dokázal sám přizpůsobovat měnícímu se světu (a tento svět zároveň přizpůsobovat sobě), musí být především schopen poznávat a ovládat sám sebe. Jedině tak bude schopen pomáhat ostatním a vytvářet spolu s nimi demokratickou společnost. Je zvláštní, že právě tento požadavek bývá tak tvrdě kritizován a vykládán jako výchova k sebestřednosti.

### **1.7 Ideologicky motivovaná kritika sebevýchovy**

Přes nespornou důležitost a aktuálnost je sebevýchova stále nejen přehlížena a podceňována, ale někdy též zpochybňována z ideologických pozic. Předně je zde již zmíněné nebezpečí misinterpretace zájmu o vlastní já. Snaha o sebepoznávání, sebeporozumění a sebeprožívání bývá někdy vnímána jako esence egoismu, se všemi negativními dopady v podobě přehlížení druhých, nadřazování svých zájmů nad zájmy celku atp. Ve filozofickém a vědeckém diskurzu se již řadu let objevují pokusy o diskreditaci humanistických přístupů, kterým bývá vytýkána „ideologie sebestřednosti“ a v posledku i snaha ustavit jakési „náboženství bez

boha“, jak o tom hovoří např. Paul C. Vitz (srov. např. Vitz, 2017, s. 64). Je třeba zdůraznit, že sebevýchova vyrůstající z humanisticky orientované pedagogiky takové ambice nemá a kultivovaný sebevztah chápe důsledně jen jako podmínku a předpoklad plnohodnotného vztahu k druhému. Jinými slovy, cílem sebevýchovy by sice mělo být poznání a zdokonalování sebe sama, nikoli však pro sebestředné zalíbení v sobě samém, nýbrž proto, že jen člověk, který se zná a umí se ovládat, může být plně odpovědným a platným členem společnosti. Též vychovatelský vztah je čistě dialogický (Buber, 2016). Například psychiatr Ferdinand Knobloch výstižně poukazoval na to, že ačkoli jsme vlivem kultury zvyklí uvažovat o člověku primárně jako o jednotlivci, je to právě rámeček malé skupiny, v níž se dlouhá tisíciletí lidská psychika a vzorce chování formovaly a v jejímž rámci se de facto „individuální“ psychika rozprostírá (srov. Čermák, Šikl, 2021, s. 96). Individuální psychický život je tedy vlastně skupinovým procesem. Kritika „individualismu“ tak bývá často povrchní, když ulpívá jen na zdánlivé podstatě evokované názvem určitého myšlenkového směru či přístupu. Vždyť i Adlerova „individuální psychologie“ staví do středu zájmu sociální cit, přesněji pocit sounáležitosti. Tím není řečeno, že v soudobých západních společnostech neexistuje jistý trend uzavírání se do sebe, nechuti ke sdružování a účasti na veřejném životě; takový trend je naopak markantní, v dnešní sociologii se někdy označuje slovem *privatismus* (Pospěch, 2021). K jeho multifaktoriálním příčinám však nelze počítat sebevýchovu. Není bez zajímavosti, že Vitzem použitá hrozba postmoderního a konzumního „náboženství bez boha“, byla uplatňována již před staletími. Ideologické zdroje humanistických teorií lidského já spatřuje Vitz zejména u Feuerbacha, ačkoli koncept „boha bez boha“ vykreslil (a byl za něj kritizován) již Mistr Eckhart na počátku čtrnáctého století. A před ním tak učinili mnozí jiní, jak bude naznačeno v kapitole o filozofických kořenech sebevýchovy. Podobně jako Vitz i Gilles Lipovetsky kritizuje narcismus a „neonarcismus“, při kterém se člověk – homo psychologicus – zabývá pouze vlastním Já, jež je povýšeno na „pupek světa“ a nikoho jiného již nepotřebuje (srov. Lipovetsky, 2003, s. 75). Ani tento výsledek vypjatého individualismu, byť jistě v postmoderních společnostech existuje, nemá ovšem se skutečnou sebevýchovou nic společného. Individuace zkrátka není totéž, co individualismus. Sebevýchova je však ještě něco více než individuace. Zatímco individuace může být nahlížena jako proces formování osobnosti vnějšími vlivy, personalizace (a sebevýchova jakožto její nástroj) je aktivním sebeutvářením a seberealizací. Tyto procesy jsou však možné jen ve sdílení, jen v účasti na díle, proto nelze ani seberealizaci považovat za nějakou rafinovanou formu egoismu (Mrkvička, 1984). Sebevýchova je tedy především smysluplnou a zodpovědnou prací vykonávanou ve vztahovém poli člověka.

Znovu se zde ukazuje důležitost postulování sebevýchovy právě jako výchovy (a nikoli jako řízení či koučování), protože jen takové ukotvení umožňuje náležité metodické a hodnotové fundování sebevýchovných aktivit. Nic na tom nemění ani skutečnost, že v současné teorii výchovy existuje řada pedagogických diskurzů, které upřednostňují specifické aspekty formování člověka, jak o tom hovoří Ondrej Kaščák a Branislav Pupala (Kaščák, Pupala, 2009). Sebevýchova je teoreticky myslitelná a prakticky realizovatelná nejen v humanistickém paradigmatu, ale v určité míře i v jiných relevantních pedagogických diskurzích, přičemž přirozeně přejímá východiska a hodnoty, které daný proud vytvářejí. Stává se tak dobře čitelnou prizmatem toho diskurzu, ke kterému se hlásí a v jehož rámci je kultivována. Proti tomu stojí ideologická nečitelnost, hodnotová neukotvenost a zpravidla i metodická nevyhraněnost self-managementu, sebekoučování a dalších nepedagogických konceptů rozvoje osobnosti.

### **1.8 Sebevýchova jako teoretický problém**

Potřeba vymezit sebevýchovu na poli (nejen pedagogické) teorie naráží na nemalé obtíže. Neujasněnost významu základních pojmů je v současné české i zahraniční pedagogice všeobecně známá. Dlouhodobě bývá samotnými uživateli pedagogické terminologie poukazováno na její zmatečnost, zanedbanost či nedůslednost (Walterová, 2004). Autoři *Výkladového slovníku z pedagogiky* dokonce konstatují, že pojmová neujasněnost, a to nejen v oblasti věd o výchově, je fenoménem současné doby (Kolář et al, 2012). Také Jan Průcha uvádí, že v české pedagogické teorii je terminologická nepřesnost neúměrně vysoká, což se týká především dvou klíčových pojmů – výchova a vzdělá(vá)ní (Průcha, 2017). Tento terminologický problém zasahující samotný předmět pedagogiky se tudíž se všemi důsledky přenáší též na odvozený pojem *sebevýchova*. Zavedení a vymezení pojmu sebevýchova totiž mj. znamená zaujetí určitého paradigmatického východiska. Současná pedagogika je vědou synchronně multiparadigmatickou, nicméně dvě základní paradigmatata vystupují výrazně do popředí právě tím, že užívají dobře rozlišitelnou a identifikovatelnou terminologii. Zatímco pro tradiční, preskriptivní, pedagogiku je typické používání pojmů výchova a vzdělávání, moderní, deskriptivní, pedagogika pracuje spíše s pojmy odvozenými od slova *edukace*. V následujícím textu bude upřednostněn tradiční termín (sebe)výchova před modernějším termínem (auto)edukace, což ovšem neznamená zavržení konceptu moderní pedagogiky jakožto explorativní a explanační vědy, pro něž je termín edukace typický. Jde spíše o snahu

zdůraznit fakt, že pedagogika, a teorie sebevýchovy zvláště, nemůže zcela rezignovat na svou normativní funkci, ba naopak, že si může a musí ponechat svůj výsadní empiricko-normativní charakter, podobně jako to činí etika nebo estetika. Jak již bylo opakovaně zdůrazněno, etická dimenze je pro sebevýchovu naprosto zásadní, neboť sebevýchova je mj. výchovou charakteru, jenž není myslitelný v hodnotově neutrálních kategoriích pozitivistické vědy. Ostatně sám Jan Průcha připouští, že hranice mezi normativním a explanačně-explorativním pojetím pedagogiky nemusí být pevná. „Všestranně a harmonicky rozvinutá osobnost stejně jako demokraticky vychovaný občan – to jsou teoretické koncepce, jež zůstávají bez praktického užitku, nejsou-li opřeny o důkladné poznání konkrétní edukační reality, vlastností reálných subjektů, procesů a podmínek“ (Průcha 2006, s. 22). Obě naznačená paradigmatata se tak mohou zcela přirozeně do určité míry překrývat.

Pojem *sebevýchova* je odvozen od pojmu *výchova* – výchova a sebevýchova jsou tudíž právem pokládány za dvě stránky jednoho a téhož jevu (Rotterová, 1970). V tradiční pedagogice je obvyklé používat pojem (sebe)výchova ve spojení s pojmem (sebe)vzdělávání. Jevy označované těmito termíny jsou sice úzce propojené, ale nepřekrývají se zcela. Lze dokonce rozlišit několik teoretických modelů vzájemného vztahu výchovy a vzdělávání, které mají své praktické konsekvence (srov. např. Vorlíček, 2000, s. 17). V dalších úvahách bude užíván jako výchozí a zastřešující pojem (sebe)výchova, který v sobě může zahrnovat i obsah pojmu (sebe)vzdělávání. A to zcela v duchu myšlenky, že výchova a vzdělávání je „jeden nedělitelný celek, jehož osou je étos“ (Piřha, 2006, s. 33). Je však třeba připustit, že existují i jiné modely vztahu (sebe)výchovy a (sebe)vzdělávání, včetně právě opačného, kdy je pojem (sebe)vzdělávání chápán jako nadřazený pojmu (sebe)výchova (srov. např. Kohoutek, 2002, s. 391).

Chápat pojem výchova jako nadřazený pojmu vzdělávání znamená mj. přihlásit se k širokému vymezení tohoto konceptu tak, jak je obvyklý ve filozofii. Výchovou tedy můžeme, v souladu s Eugenem Finkem, rozumět složitý a rozporuplný proces, který nesleduje předem vytyčené jednoduché cíle, nýbrž je bytostným procesem utváření člověka (srov. Pelcová 2001, s. 146). Výchovu a sebevýchovu budeme chápat v tak širokých souvislostech, jak jen to je v českém pedagogickém myšlení možné. Ani tak se však nepřiblížíme šíři a hloubce německého pojmu *Bildung*, který má více než pětisetletou tradici a mnoho významů (Pelcová, 2004). Vždyť například pro Mistra Eckharta byl fenomén *Bildung* absolutním procesem, jakousi transcendentální událostí (Sokol, 2000). V českém prostředí jsou však stále pojmy výchova a vzdělávání příliš spjaté s obdobím dětství a světem školy, což někdy brání jejich uchopení v

adekvátních souvislostech. Hovoříme-li o pedagogice, máme na mysli celý soubor věd o výchově, tedy včetně filozofie výchovy, sociologie výchovy, pedagogické psychologie, pedagogické antropologie a dalších hraničních disciplín. Takto široké pojetí není v české pedagogické teorii zatím zcela obvyklé, nicméně lze předpokládat jeho postupné prosazování. Charakter pedagogiky je totiž dlouhodobě samotnými reprezentanty oboru vnímán jako výrazně komplexní a transdisciplinární (Walterová, 2004), což mj. předpokládá úzkou spolupráci pedagogických věd s mnoha jinými obory. Složitost sociálních jevů přímo vyžaduje komplexní přístup, kterému nesvědčí interdisciplinární bariéry. Ostatně i pojem „sociální jev“ dostává v posledních dekadách dříve netušené významy. Hovoříme-li např. o sociálních sítích, pokrýváme tím, mnohdy nevědomě, i nejrůznější neživé prvky, které však vykazují značnou míru autonomie, chovají se dle vlastních algoritmů a protokolů a mění tím náš svět. Do úvah o teorii výchovy a sebevýchovy je tedy třeba zahrnout i perspektivu technických a inženýrských oborů.

### **1.9 Pokusy o vymezení sebevýchovy dříve a dnes**

Definovat uspokojivě sebevýchovu není z výše naznačených důvodů snadné. Neujasněnost obsahu a rozsahu samotného pojmu výchova se pochopitelně odráží i v pokusech o definování sebevýchovy. Je pozoruhodné, že ani po více než padesáti letech neztratilo na aktuálnosti toto tvrzení Boženy Rotterové: „Pojmu sebevýchovy se užívá velmi nejednotně; v mnoha úvahách je fixován pouze určitý aspekt tohoto jevu a často jde jen o konstatování, že sebevýchova je nutná“ (Rotterová, 1970, s. 187). Je příznačné, že např. ve výše zmíněné Míčkové monografii *Sebevýchova a duševní zdraví* explicitní definice sebevýchovy dokonce zcela chybí, což zřejmě odráží dodnes značně rozšířený názor, že jde o fenomén všeobecně srozumitelný a jasný, jež není třeba nikterak vymezovat. Z textu však vysvítá, že Míček de facto ztotožňuje sebevýchovu s autoregulací: „Zatímco o vnějších faktorech a o jejich působení na psychiku člověka i na jeho duševní zdraví máme bohatou literaturu lékařskou, psychologickou, pedagogickou i z pera jiných odborníků (...), poměrně málo pozornosti je věnováno vnitřním podmínkám a faktorům duševního zdraví i možnostem jejich ovlivnění subjektem samým. Úkolem této knížky o sebevýchově je rozebrat právě tyto vnitřní podmínky a možnosti jejich ovlivnění subjektem v průběhu sebevýchovy – autoregulace“ (Míček, 1988, s. 11). Důraz na sepeřít sebevýchovy a psychického zdraví je ostatně předznamenán již v samotném názvu knihy.

Z dalších definic či spíše predefinic sebevýchovy publikovaných v naší pedagogické a psychologické literatuře v posledních desetiletích je možné vybrat několik příkladů, na nichž lze demonstrovat obtíže, které vymezování sebevýchovy provázejí. Vybrány byly významné publikace, které sloužily či slouží k výuce i k výzkumné a teoretické práci ve vědách o výchově, a proto ovlivňují vnímání sebevýchovy v odborné komunitě. Z hlediska kodifikace a kultivace odborné terminologie mají v každé vědě nezastupitelné místo oborové slovníky a encyklopedie; je proto určitým dokladem výše nastíněného přehlížení sebevýchovy fakt, že heslo *sebevýchova* nenalezneme ani v *Pedagogickém slovníku* Průchy, Walterové a Mareše, jenž se dočkal již sedmi vydání, ani v Průchově *Pedagogické encyklopedii*, která je vpravdě reprezentativním kompendiem současné české pedagogické vědy.

Sebevýchovou převážně z hlediska psychohygieny se (podobně jako Libor Míček) zabýval slovenský psycholog Jozef Kuric, který ve své knize *O sebvýchove mladého človeka* podává následující vymezení: „Sebevýchova je cílevědomý, plánovitý a systematický proces formování vlastní osobnosti na základě vytyčených cílů k dosažení žádoucích mravních a charakterových vlastností pro plodný a tvořivý život v současnosti i v budoucnosti“ (Kuric, 1966, s. 23). Tato definice je pozoruhodná tím, že navzdory době svého vzniku neodkazuje k socialistickému ideálu „harmonicky rozvinuté osobnosti“ a neobsahuje ani žádnou jinou frázi typickou pro tehdy závazné marxistické pojetí pedagogiky, resp. výchovy. Zřejmě se jedná o důsledek určitého politického a kulturního uvolnění, které v druhé polovině šedesátých let oživilo psychologii patrně více než pedagogiku, ve které byl ideologický tlak přeci jen silnější. Tato definice klade důraz na plánovitost procesu sebevýchovy, explicitně však neuvádí, zda její cíle stanovuje subjekt sám nebo zda jsou dány zvenčí. Za zmínku stojí také akcent na mravnost a charakter, což jsou kategorie v tehdejších sociálních vědách poněkud upozadované.

S plnou silou se ideologické vlivy navrací v pojetí sebevýchovy, jež ve své studii *Sebevýchova vysokoškolských studentů* předkládá teoretička marxismu-leninismu Marie Opatřilová. Sebevýchovou rozumí tato autorka „uvědomělou, cílevědomou, systematickou a plánovitou činností člověka, zaměřenou na všestranný rozvoj vlastní osobnosti v souladu se společenskými potřebami“ (Opatřilová, 1984, s. 156). Byť jí jde především o sebevýchovu vysokoškolských studentů, rozpracovává určitý systém této disciplíny, v němž věnuje pozornost cílům, obsahu, principům, metodám, prostředkům a dalším atributům sebevýchovného procesu. Tuto průkopnickou snahu o systemizaci sebevýchovy oceňují i dobové recenze díla (např. Sedlár, 1985). Bohužel, slibná struktura práce je naplněna téměř

výhradně dobově poplatnými proklamacemi o nezbytnosti komunistické výchovy na vysokých školách, o cílech světonázorové výchovy či o generální linii pro oblast výchovy zakotvené v usneseních strany. Ani historický exkurz nepřináší nic, co by obstálo i po odstranění ideologického balastu. Opatřilová ke klasikům sebevýchovy počítá například Naděždu Konstantinovnu Krupskou s jejími „cennými pokyny pro sebevýchovu“, které spočívaly zejména v tom, že „vybízela žáky, aby důkladně studovali Leninovy spisy“ (Opatřilová, 1984, s. 13). Ani na jiných místech textu autorka nevybočuje z rétoriky nic neříkajících frází o uvědomělosti, vědeckotechnickém rozvoji, společenské angažovanosti apod.

V našem porevolučním písemnictví nalezneme jen stručné zmínky o sebevýchově. Hledat je v pedagogických a psychologických spisech je poměrně náročné, protože ani samotný název publikace, který k sebevýchově přímo odkazuje, nezaručuje, že bude v textu tomuto fenoménu věnována explicitní pozornost. Příkladem může být knižní rozhovor Vlastimila Švece s Josefem Maňákem nazvaný *Životní cesta jako proces výchovy a sebevýchovy*. V jinak zajímavém a podnětném rozhovoru o životě a díle nestora naší didaktiky zkrátka na sebevýchovu řeč nepřišla.

Pracovní definici sebevýchovy přinášejí ve svém *Úvodu do pedagogiky* Jůva a Jůva: „Sebevýchova je specifická forma pedagogické aktivity. Při sebevýchově jedinec sám se stává jak iniciátorem, tak realizátorem výchovně-vzdělávacího procesu. Tento proces sám koncipuje, plánuje a zabezpečuje a současně ho sám na sobě uskutečňuje, vyhodnocuje a inovuje“ (Jůva, Jůva, 1999, s. 103). Na této definici na první pohled zaujme tradiční dvojkolejné pojetí výchovy a vzdělávání a dále důraz na to, že všechny fáze sebevýchovy od plánu až po evaluaci vykonává subjekt sám. Je přitom zřejmé, že tomu tak být nemusí, zvláště hodnocení výsledků sebevýchovy často připadá jiným lidem. Stejně tak iniciovat sebevýchovu může a vlastně i musí (přínejmenším zpočátku) někdo jiný.

Velmi stručně vymezuje sebevýchovu *Psychologický slovník*: „Sebevýchova je úsilí člověka změnit vlastní povahu či chování“ (Hartl, Hartlová, 2000, s. 526). I na takto malé ploše se však vyskytuje podstatná nepřesnost, když je sebevýchovné úsilí omezeno pouze na povahu (tedy charakter, příp. i temperament) a na chování.

Psycholog Rudolf Kohoutek, který do své knihy *Základy užité psychologie* zařadil obsáhlou kapitolu nazvanou *Sebepoznání a sebevýchova studentů z hlediska psychologického*

*poradenství*, se ztotožňuje s výše uvedenou definicí sebevýchovy od Jozefa Kurice, kterou přesně cituje (srov. Kohoutek, 2002, s. 390).

Kusé je i slovníkové vymezení sebevýchovy v knize *Didaktika pro vysokoškolské učitele*: „Sebevýchova je identičnost subjektu a objektu výchovy, samostatné pokračování v intencionálním (záměrném) vzdělávání a výchově“ (Podlahová a kol., 2012, s. 144).

Poněkud větší prostor věnuje sebevýchově *Výkladový slovník z pedagogiky*: „Sebevýchova je aktivita člověka zaměřená na své vlastní zdokonalení v některé stránce své osobnosti nebo v rámci celé osobnostní struktury. Nezbytná součást každé výchovné aktivity. Sebevýchova začíná ve věku, kdy si dítě, mladý člověk i dospělý sám klade cíle (nebo přijímá objektivně dané cíle) při zdokonalování sebe sama a sám nalézá, používá prostředky (cvičení, volní úsilí, speciální činnosti, spolupráci s dospělým nebo vrstevníkem...) k dosažení tohoto cíle. Sám také hodnotí, zda cíle dosáhl. Dobře prováděná výchova vede ke kvalitní sebevýchově“ (Kolář a kol., 2012, s. 122). Tato definice je vedena snahou neopomenout žádný podstatný znak sebevýchovy a poukazuje i na zdroje, resp. spouštěče sebevýchovy; jde o definici zjevně normativní. Polemizovat by se dalo mj. s tvrzením, že sebevýchova je nezbytnou součástí každé výchovné aktivity.

Pro potřeby dalších úvah a se zřetelem k výše naznačeným nedostatkům definic dosavadních, lze snad formulovat novou pracovní definici sebevýchovy takto: Sebevýchova je proces utváření osobnosti, na kterém se aktivně podílí sám subjekt. Tento proces může být intencionální i neintencionální a vykazovat různou míru systematickosti a reflektivity. Navazuje na přímé i nepřímé výchovné působení, kterému byl a je jedinec vystaven. V užším slova smyslu představuje sebevýchova činnost, při které si subjekt sám stanovuje, provádí a vyhodnocuje určité výchovné úkoly, v širším slova smyslu znamená sebevýchova interiorizaci veškerého vnějšího působení. Sebevýchova bývá obvykle považována za jeden z hlavních cílů (demokratického) výchovného působení. O sebevýchově mluvíme zejména tehdy, když subjekt sám začíná usilovat o vlastní zdokonalení, a to podle cílů, které si vlivem výchovy a dalších faktorů stanovil. Adekvátní cíle a formy sebevýchovy je vhodné opírat o kontinuální sebepoznávání. Podstatou sebevýchovy je změna osobnosti, tedy proměna osobnostních charakteristik a ovlivňování různých psychických jevů, přičemž tato změna je přirozenou součástí života. Se změnou osobnosti počítá institucionalizovaná i neinstitutionalizovaná výchova a vzdělávání, trénink v různých dovednostech, psychoterapie apod. Z pohledu praktické sebevýchovy je podstatná situace, kdy se jedinec sám rozhodne pro změnu, k čemuž



potřebuje určitý impuls (např. silící pocit nespokojenosti s vlastním prožíváním) – dostaví se vhled a následná reinterpretace skutečnosti, s čímž je spojena i následná změna některých charakteristik osobnosti. Sebevýchova se opírá o různé autoregulační postupy, které jsou zaměřeny na změnu chování a prožívání. Rozvinutá schopnost sebevýchovy pozitivně ovlivňuje zdraví a kvalitu života každého člověka a je předpokladem úspěšného výkonu celé řady náročných činností a povolání.

Z výše uvedených definic mj. vyplývá mezioborové založení teorie sebevýchovy, která je ze své podstaty problematikou nejen pedagogickou, ale též psychologickou a filozofickou. Má při tom též významnou etickou a spirituální dimenzi. Souvislost sebevýchovy s několika antropologickými konstantami z ní činí také zásadní antropologické téma. Lze ovšem také konstatovat, že samotná sebevýchova je antropologickou konstantou svého druhu. Nemýlil-li se Immanuel Kant ve svém přesvědčení, že člověk není ničím jiným, než tím, co z něj výchova udělá (Pelcová, 2004), lze také říci, že člověk není ničím jiným, než tím, co ze sebe sám udělá.

## 2. Sebevýchova jako mezioborově založený pojem

Důsledně interdisciplinární přístup má v případě sebevýchovy hluboké opodstatnění. Třebaže se mezioborová perspektiva uplatňuje stále častěji při studiu mnoha fenoménů, hranice tradičních vědních oborů jsou stále poměrně pevné. I v současné době se můžeme v oblasti věd o člověku a společnosti setkat s kompetenčními spory, které nepříznivě ovlivňují vědecký diskurz. Navíc probíhá pokračující specializace a diverzifikace vědních oborů, které se nezdá rozpadají do čím dál většího počtu subdisciplín, což globálnímu pohledu na komplexní fenomény příliš nesvědčí. Málokterý takový jev totiž nepřekračuje hranice některé konstituované vědní disciplíny a je uchopitelný a pochopitelný jen jejím prostřednictvím. Postupující superspecializace však zároveň předznamenává konec tradičních vědních oborů, které mají dnes tak rozmanité subdisciplíny, často paradigmaticky těžko slučitelné, že de facto přestávají existovat. Jejich tradiční názvy typu *psychologie* či *sociologie* již nemohou být dostatečně pevnými svorníky tak rozličných disciplín a směrů, z nichž některé programově napodobují přírodní vědy a jejich exaktní postupy a jiné se naopak přimykají ke spekulativním metodám filozofie. Tato eroze tradičních disciplín je někdy provázena i snahou o konstituování zcela nových vědních oborů, které však někdy vystupují spíše jako prázdné schránky, neboť přísně vzato nemají vlastní předmět ani metody (např. předmět a metody sociální andragogiky se překrývají s předmětem a metodami sociální pedagogiky, která je navíc sdílí s disciplínou označovanou jako sociální práce, přičemž všechny tyto disciplíny usilují o vybudování vlastní vědecké infrastruktury). Od tohoto trendu je ovšem třeba odlišit legitimní specializaci a vytváření inovativních směrů, které naopak svůj jasně vymezený předmět i metodu mají, aniž by přitom aspirovaly na osamostatnění a odtržení od své mateřské disciplíny. Pokušení vytvářet nové disciplíny a subdisciplíny v sociálních vědách je však příliš lákavé, navíc je tento trend podporován i snahou mnoha univerzitních pracovišť nabízet stále nové a atraktivní studijní programy. Ve stínu tohoto trendu zůstává fakt existence vysoce komplexních fenoménů, kterým nelze porozumět jinak, než důsledně interdisciplinárním způsobem. Před svévolnou specializací dle existujících akademických disciplín ostatně varoval zájemce o pochopení sociálních fenoménů již Charles Wright Mills, ačkoli v jeho době byl proces diverzifikace sociálních věd teprve v počátcích (srov. Mills, 1968, s. 190). Zpochybňování opodstatněnosti určitých nových disciplín a subdisciplín je však třeba podrobit kritickému nadhledu, neboť je obecně známým faktem, že nedostatečná

opodstatněnost existence byla ještě nedávno vytýkána i samotné pedagogice – zejména v souvislosti s jejím pronikáním na akademickou půdu bylo poukazováno například na to, že „naprosto nemá vlastní obor, a tak přináší pouze výsledky jiných nauk“ nebo že „nemá samostatnou vědeckou základnu, protože spočívá na antropologii a etice“ (srov. Štverák, 2007, s. 8). Objevovaly a objevují se dokonce i názory, že samostatná věda o výchově není ani nutná a ani možná, neboť není pravidlem, že každému okruhu skutečnosti odpovídá jediný a právě této oblasti přiřazený vědní obor (srov. Brezinka, 2001, s. 16). Výše naznačená kritika vývoje vědních oborů tedy nemá zpochybňovat jejich legitimitu, ale poukázat na skutečnost, že důležité fenomény našeho světa existují *in natura* ve své komplexnosti, a to bez ohledu na aktuální stav vědecké infrastruktury, čemuž se musí badatelé přizpůsobit, chtějí-li je popsat nebo dokonce pochopit. Vladimír Vondráček, čelný zastávce idey integrace vědních disciplín, s odvoláním na historika Johanna G. Droysena, rozlišoval dva stupně poznání dění – *rozumění* a *vysvětlení*, přičemž některé vědy se musí stále spokojit jen s porozuměním (Vondráček, 1986), což platí dodnes.

Sebevýchova je příkladem pojmu a fenoménu, který není zařaditelný pouze do jedné vědní disciplíny. Jako součást a zároveň výsledek výchovy je sebevýchova tradičně vnímána jako pedagogický pojem. Lze ji proto chápat jako součást teorie výchovy, resp. obecné pedagogiky. Paradoxně jí je však na poli pedagogiky věnována pouze okrajová pozornost, naopak většího zájmu se jí dostává v psychologii, a to především v sociální psychologii a v psychologii osobnosti (z hlediska členění psychologických disciplín), resp. v humanisticky a transpersonálně orientované psychologii (z hlediska paradigmatu). Sebevýchova nahlížená jako *péče o duši* je ovšem také součástí filozofie, a to od vrcholné řecké až po současnou postmoderní. Je tematizována např. ve filozofii života, existencialismu, hermeneutice, fenomenologii aj. Tím však mezioborové založení sebevýchovy nekončí, podstatné místo má též v mnoha náboženských naukách. S fenoménem sebevýchovy se však můžeme setkat také v dalších vědách o člověku a společnosti, např. v (behaviorální) ekonomii, sociologii, sociální práci i jinde.

Přes naznačenou šíři spektra disciplín, které s pojmem sebevýchovy operují, lze za tři základní diskurzy, v nichž je sebevýchova tematizována, považovat diskurz pedagogický, psychologický a filozofický.

## **2.1 Sebevýchova v pedagogické perspektivě**

Ani na poli pedagogiky však není koncept sebevýchovy zcela neproblematický, což ukazuje pohled do nedávné minulosti, jenž zároveň ilustruje podstatný paradigmatický posun v chápání aktérů výchovy. Sebevýchova je založena na myšlence, že vychovávaný jedinec je subjektem, nikoli objektem výchovy. Zatímco dnes je subjektivita v edukačním procesu s naprostou samozřejmostí přiznávána i žákům (např. Skalková, 2007; Havlík, 2012; Průcha, 2017), ještě nedávno tomu tak nebyvalo: „Chovanec je ve výchově především objektem regulujícího formativního vlivu. Jako objekt působení přijímá toto působení a nějakým způsobem na ně reaguje. Podle představ některých autoritativních pojetí výchovy (...) by žákova reakce měla odpovídat přesně záměrům působení vychovatele (tedy jeho jednání a vědomí by mělo být obtiskem záměrného vlivu). Ovšem i když nebudeme přijímat plně toto pojetí, nutno chápat chovance především jako objekt vnějšího záměrného působení“ (Kolář, 1972, s. 15). Takovéto pojetí výchovy nedávalo sebevýchově příliš velký prostor, protože její psychologická báze, kterou je autoregulace, není člověku vrozená, ale musí být u dětí a dospívajících za vhodných podmínek systematicky pěstována (srov. Mareš, 2013, s. 222).

Diametrálně odlišné pojetí sebevýchovy je možno vysledovat např. v marxistické pedagogice a v tzv. pedagogice obratu.

### **2.1.1 Sebevýchova jako funkce kolektivu a sebevýchova jako boj**

Socialistická pedagogika postulovala sebevýchovu jednak jako funkci kolektivu, jednak jako boj se sebou samým. V naší oficiální pedagogice v éře socialismu (1948-1989), která bez výjimky vycházela z pozic marxismu-leninismu, můžeme vysledovat dvě linie přístupu k sebevýchově. Pro obě je společné výše naznačené pojetí dítěte, resp. žáka, jako více či méně pasivního objektu výchovného a formativního působení. První pojetí představuje sebevýchovu jako funkci vnitřního života kolektivu, kterou lze při výchově dětí i dospělých dobře využít (o jejím možném zneužití se v oficiální pedagogické literatuře z pochopitelných důvodů nehovořilo). Toto pojetí vychází z přesvědčení, že jednotná výchovná síla kolektivu může dokonce směřovat k „jednotě duševního života vychovatele a vychovávaných“ a vyznačuje se přeceňováním kolektivu na straně jedné a upozadováním jednotlivce na straně druhé. Nepřekvapí, že nejsilněji tento přístup rezonuje v dílech sovětských pedagogů, kteří se stali vlivnými inspirátory naší pedagogiky ve druhé polovině 20. století (srov. např. Iljinová, 1972, s. 61; Suchomlinskij, 1982, s. 49). Druhý přístup k sebevýchově, který se prosadil v naší socialistické pedagogice, je koncept sebevýchovy jako zápasu člověka se sebou samým.

Časté narážky na kritiku, sebekritiku a nesmiřitelný boj, jsou pro toto pojetí charakteristické: „Sebevýchova se rozvíjí uspokojivě, jestliže se člověk naučí dobře znát sebe sama, jestliže se naučí kriticky a sebekriticky stavět k sobě a svým nedostatkům, je vůči nim nesmiřitelný a pociťuje radost třeba i z nepatrných úspěchů v boji se sebou samým. Je špatným sebevychovatelem a sebeučitelem takový člověk, který dovede být kritický vůči chybám a nedostatkům druhých a zaslepený vůči vlastním chybám a nedostatkům. Důležitým předpokladem úspěšné sebevýchovy je kritika a sebekritika, ke které strana, jako bojový předvoj dělnické třídy, vychovává své členy i bezpartijní“ (Grulich, 1983, s. 313). Tato pojetí sebevýchovy zanechala v naší pedagogické teorii i praxi hlubokou stopu, která přetrvala ještě řadu let poté, co se pedagogika vymanila z ideologického vlivu sovětské vědy.

### **2.1.2 Sebevýchova jako vztah**

Česká pedagogika však může v oblasti sebevýchovy navazovat i na nadějnější tradice než je ta marxisticko-leninská. Především je zde stále ještě nedoceněné dílo Jana Amose Komenského, který myšlenkami o sebevýchově a sebevládě obohatil značnou část svých pedagogických úvah. Zdůrazňoval sice, že na začátku, tedy na dětství, záleží vše, že o smysluplnosti či prázdnotě života se rozhoduje na jeho počátku, zároveň však na vlastním příkladu přesvědčivě ukázal, že i neutěšené dětství poznamenané osiřením může člověka nasměrovat k velikým cílům. Své úspěchy přičítal mj. pevné sebekázni: „Přivykl jsem sladkému jhu kázně už od mládí, a tak mi bylo po celý život slastí mít dozor nad sebou, i když mně byl svěřen dozor nad jinými“ (Komenský, 1987, s. 28). Výrazná humanistická a demokratická tradice české pedagogiky, byť byla několikrát přerušena, dala vzniknout mnoha myšlenkovým proudům ve vědách o člověku, z nichž na začátku tohoto století povstává nové pedagogické paradigma, jež je pro sebevýchovu mimořádně úživným prostředím – pedagogika obratu, která postuluje sebevýchovu jako vztah. Inspiračními zdroji pro toto nové pedagogické paradigma jsou i některé alternativní pedagogické směry dvacátého století známé ze zahraničí, které staví do popředí svobodu vychovávaných i vychovávajících, respekt k jejich individualitě, rozvoj samostatnosti a tvořivosti.

Pedagogika obratu, tak jak ji u nás reprezentuje v první řadě dílo Zdeňka Heluse (např. Helus, 2004), si klade za cíl reagovat na přítomnou krizi člověka a společnosti, která se odráží v krizi výchovy a školy. Jedná se o hluboké společenské proměny, které vedou k vykořenění dnešního člověka, jenž je pak ohrožován na své integritě. Mohutný technologický rozvoj dnes ovlivňuje veškeré aspekty života člověka a společnosti, přičemž etika a právo nestačí tento

rozvoj ani reflektovat, natož vytvářet nová pravidla pro život v měnící se společnosti. Sílicí environmentální problémy, rostoucí spotřeba, digitalizace a robotizace, rasové a náboženské konflikty a další problémy nemohou být řešitelné lidmi, kteří nejsou schopni přijmout svůj díl odpovědnosti za život a svět. A to je právě nesnadný, ale také nevyhnutelný, úkol pro pedagogiku – vychovávat jedince odpovědné a ochotné přijímat za své takové hodnoty, jejichž realizace neznamená újmu pro nikoho a nic jiného. Takoví jedinci musí být nutně schopní sebekontroly a sebevlády, měli by chápat sebevýchovu jako celoživotní výzvu a úkol. Musí být pevní ve vztahu k sobě samému, aby mohli kultivovat vztahy k jiným lidem, živočichům, rostlinám, věcem a jevům, včetně těch aspektů skutečnosti, které přesahují jejich každodenní zkušenost.

Je však nutno zdůraznit, že tzv. pedagogika obratu, kterou lze chápat jako probouzející se pedagogická řešení krize člověka (Lukášová, 2013) je u nás, i přes dlouhou tradici svých inspiračních zdrojů, teprve na počátku rozvoje. Krok od nahlédnutí holistické podstaty člověka k holistickému pojetí výchovy v každodenní praxi může být velmi dlouhý.

### **2.1.3 Sebevýchova a dnešní pedagogika**

Pedagogika, resp. vědy o výchově, dnes představují značně rozvinutý a členitý systém základních, aplikovaných i hraničních disciplín. I mezi základními disciplínami pedagogiky existují značné rozdíly z hlediska míry jejich rozpracovanosti a teoretického ukotvení. Příkladem základní pedagogické disciplíny, která má bohatou tradici, propracovanou metodologii a rozvinutou infrastrukturu je speciální pedagogika. Příkladem o poznání méně konstituované základní pedagogické disciplíny může být sociální pedagogika. Zároveň jde o disciplíny, na jejichž příkladu lze demonstrovat určitý kompetenční spor, rámovaný změnou paradigmatu. Tradiční součástí speciální pedagogiky je také etopedie, která se zabývá diagnostikou, terapií, resocializací, rehabilitací a edukací osob (nikoli jen dětí) s poruchami chování, emocí a sociálních vztahů. Podle některých současných náhledů je však etopedická problematika součástí sociální pedagogiky, která se ve svém moderním širším pojetí zabývá vlivem prostředí na výchovu. Chápeme-li poruchu chování jako charakteristiku daného subjektu (způsobenou např. organickou patologií), jsme blíže tradičnímu speciálněpedagogickému pojetí, nahlížíme-li však na ni jako na možný výsledek sociálních vlivů, posouváme se k přístupu sociálněpedagogickému. Ve skutečnosti však každý problém, vč. organicky podmíněné poruchy, má také mj. aspekty sociální. To pochopitelně neznamená,

že by se veškerá problematika speciální pedagogiky měla přesunout do sféry pedagogiky sociální, ale že je k jejímu výkladu nutno přistupovat interdisciplinárně. Nejen v rámci pedagogiky, ale i v rámci jiných věd o člověku a společnosti, jsou však více rozpracovány a veřejností uznávány ty disciplíny, které pomáhají diagnostikovat a řešit již vzniklé problémy, příkladem může být výše zmíněná speciální pedagogika a její subdisciplíny, tzv. *pedie*. Naopak obory, které se zabývají spíše prevencí vzniku problémů (např. sociální pedagogika, pedagogika volného času, výchova ke zdraví) nejsou zpravidla dostatečně konstituovány a jejich opodstatněnost a společenská užitečnost bývají dokonce zpochybňovány. Zcela zvláštní a paradoxní je v tomto ohledu postavení teorie sebevýchovy, která nejenže nemá status samostatné pedagogické disciplíny, ale nebývá v pedagogické literatuře zmiňována ani jako významné a relativně samostatné téma. Za taková témata, jakési zárodky budoucích pedagogických disciplín, považuje Jan Průcha např. teorii školní učebnice, teorii kurikula, multikulturní výchovy, funkční gramotnosti, distančního vzdělávání aj. Spolu s konstituovanými disciplínami uvádí takových oborů či témat na čtyři desítky – teorie sebevýchovy se však mezi nimi nenachází (srov. Průcha, 2006, s. 27). Podobně i jiní teoretici výchovy předkládají rozsáhlé výčty různě strukturovaných a systemizovaných pedagogických věd, mezi nimiž najdeme např. muzejní či vojenskou pedagogiku, pedagogiku sociálních zařízení, pedagogiku rodinné výchovy, sexuální pedagogiku, zemědělskou pedagogiku aj., nikoli však teorii sebevýchovy (srov. např. Jůva, Jůva, 1999, s. 21; Vorlíček, 2000, s. 136; Štverák, 2007, s. 42; Švarcová, 2007, s. 10).

Pozoruhodný a již výše naznačený paradox spočívá v tom, že sebevýchova bývá v naší pedagogické literatuře často zmiňována jako ústřední a cílová kategorie výchovy, tedy kýžený výsledek výchovného působení, ale jako takové je jí věnována v pedagogické teorii jen zcela marginální pozornost. Výmluvnou skutečností je také to, že heslo *sebevýchova* nebylo zařazeno do žádného ze sedmi vydání nejvlivnějšího českého pedagogického slovníku posledních let (Průcha, Walterová, Mareš, 1995, 1998, 2001, 2003, 2008, 2009, 2013) a v podobně populárním Psychologickém slovníku (Hartl, Hartlová, 2000, 2009, 2015) jsou heslu *sebevýchova* věnovány pouze dva řádky textu.

## **2.2 Sebevýchova v psychologické perspektivě**

Podobně jako pedagogika, je též současná psychologie velmi bohatě diferencována; neobyčejná šíře rozmanitých oborů, směrů a přístupů činí z psychologických věd již poměrně

nesoudržný celek. Sebevýchova bývá tradičně pojednávána především v psychologii osobnosti, resp. v ontogenetické psychologii coby součást autoregulace osobnosti a také v sociální psychologii v souvislosti se socializací a interpersonální percepcí. Z hlediska psychologických škol je největší pozornost autoregulaci a sebevýchově věnována v teoriích, které upřednostňují tzv. vnitřní vztažný rámec, tedy zejména ve fenomenologii a holistických přístupech, v rogersovské teorii Já, ale i v řadě dalších. Ne vždy však bývá v těchto teoriích pojednáváno explicitně o sebevýchově. Také v naší psychologické literatuře bývá sebevýchova zmiňována jako cílová kategorie (demokratické) výchovy (srov. např. Jedlička, Kořa, Slavík, 2018, s. 341). Psychologové se tradičně tématu sebevýchovy věnují intenzivněji než pedagogové, ostatně jediná česká předrevoluční monografie o sebevýchově pochází z pera psychologa Libora Míčka. Systematičtěji se sebevýchově věnuje též pedagogický psycholog Rudolf Kohoutek, který publikoval několik studií o sebevýchově vysokoškoláků (např. Kohoutek, 2000). V Míčkově a Kohoutkově pojetí je však sebevýchova řešena spíše jako psychohygienické téma, jako instrument ke zvládnání náročných situací a upevnování duševní pohody.

Z velkého množství psychologických konceptů relevantních pro sebevýchovu (vedle autoregulace, která bude probrána níže) budou pojednány tři – sebejá, vrstvy duševního dění osobnosti a psychologická gramotnost. Je však třeba zdůraznit, že i mnohé jiné teorie a přístupy mohou tvořit rámec úvah o sebevýchově – z moderních přístupů, jež se uplatňují například ve vývojové psychologii nebo v pozitivní psychologii, uveďme kupříkladu generativitu, která je relevantní pro celé období dospělosti i stáří (srov. např. Millová, Blatný, 2016, s. 243).

### **2.2.1 Sebejá**

Termínem *sebejá* lze označit ve shodě s Karlem Skalickým a Milanem Nakonečným specificky lidský aparát organizace duševního života, dříve většinou označovaný jako *ego* (Skalický, 2011; Nakonečný, 2021). Z hlediska sebevýchovy má tento hypotetický konstrukt klíčový význam, neboť umožňuje vysvětlit ego-vztažný obraz světa a ego-vztažnou motivaci jakožto základ duševního života každého lidského jedince. „Osou této ego-vztažnosti je obraz sebe sama (sebepojetí a sebehodnocení) a její podstatou je ego-vztažná významnost věcí, dějů, osob, idejí a v rovině chování ego-vztažnost situací (egoangažované a egoneangažované situace), motivů a způsobů jednání“ (Nakonečný, 2021, s. 133). Podle Gordona W. Allporta je



sebejá spojeno s *propriem*, jakýmsi intimním jádrem osobnosti (Allport, 1961) a se *sebeidentitou*, která zaručuje, že i člověk, který se v ontogenezi (fyzicky i psychicky) výrazně mění, zůstává stále sám sebou. Učení se být sám sebou hraje důležitou roli i v procesech konstrukce reality – získávané poznání je uspořádáváno a integrováno kolem sebejá, které se stává centrem jedincova žitého světa. Udržování a obrana pocitu vlastní hodnoty, která je pro ego-vztažnou motivaci sebejá určující, patří k základním východiskům sebevýchovy – souvisí s tím potřeba měnit se k lepšímu, realizovat vlastní potenciál. V napětí mezi reálným já a ideálním já se odehrává motivace k sebevýchově – ego je tím silnější, čím menší je rozdíl mezi tím, za koho se subjekt považuje a tím, kým by chtěl být (Nakonečný, 2021).

Podstatné je, že sebejá není izolovanou entitou, nýbrž je situováno v určitém životním prostoru, který kognitivně zpracovává a přetváří v tzv. fenomenální pole (Nakonečný, 2021). Tento subjektivní životní prostor byl a je v psychologii různě reflektován a pojmenován, např. jako pole, v němž existuje jedinec se svými vnitřními stavy a vlastnostmi a celé jeho psychologické prostředí, tak, jak existuje v daném čase právě pro něj (Lewin, 2019). Pro sebevýchovu je to jen další teoretická opora výše uvedené teze, že nesměřuje k individualismu, neboť se odehrává v síti vztahů, na jejichž kvalitách je přímo závislá.

### **2.2.2 Vrstvy duševního dění osobnosti**

Jiným užitečným rámcem pro promýšlení psychologických otázek sebevýchovy může být model vrstev duševního dění osobnosti, který navrhl Otto Čačka. Jde o čtyři vertikálně uspořádané, vzájemně se prolínající a respektující vrstvy duševního dění (Čačka, 1997). První vrstva duševních procesů je v bezprostředním kontaktu s realitou a reprezentuje základní psychické funkce – procesy kognitivní, afektivní a konativní. Druhá vrstva obnáší sociálními vlivy utvářené přístupy k realitě, tedy učením osvojované znalosti, dovednosti, postoje a role. Třetí vrstva je vrstvou sebeutvářejících a sebesposuzujících tendencí vlastního já, zahrnuje vědomí vlastní individuality, subjektivní sebesposuzování a sebeuskutečňování. Konečně čtvrtá vrstva je sférou existenciálních a sebespřesahujících aspektů osobnosti a zahrnuje nejvyšší integrující útvary duševního dění osobnosti: celkovou úroveň vzdělanosti, moudrosti a charakteru. „Každá vrstva duševního dění rozvíjející se osobnosti vykazuje odlišné kvality jak poznávání, prožívání, tak i jednání. Zralost každé osobnosti je pak určována tím, ve které nejvyšší vrstvě je momentálně zakotveno její těžiště“ (Čačka, 1997, s. 7). Tento koncept je kompatibilní nejen s Allportovým pojetím rozvíjejícího se já, s níže pojednaným přístupem

Abrahama H. Maslowa, ale i s psychologií mnohostranného vývoje člověka rozpracovanou Janem Čápem (Čáp, 1990). Vyplývá z něj mj. to, že kvalita sebevýchovy je přímo závislá na kvalitě předchozí výchovy, tedy že sebevýchovné a autoregulační dovednosti osobnosti nejsou jen funkcí jejího zrání, ale i intencionálního vlivu výchovy a prostředí. Člověk tudíž musí být pro budoucí sebevýchovu systematicky připravován, má-li se tato v budoucnu naplno rozvinout.

### 2.2.3 Psychologická gramotnost

Pozoruhodným a pro sebevýchovu inspirativním konceptem je systém psychologické gramotnosti, který bývá považován za jeden z klíčových cílů současného vzdělávání v psychologii. Může se v něm dobře uplatnit též výše zmíněné Allportovo upřednostňování idiografického přístupu oproti tradičnímu přístupu nomotetickému. Funkčně gramotný člověk vědomě vytváří a přetváří své jedinečné fenomenální pole, které se může stát výše zmíněnou kognitivní krajinou aktivně prožívaného světa. Být (funkčně) gramotný znamená nejen znát určité pojmy a pravidla, ale také být způsobilý tuto znalost v plném rozsahu využívat. Psychologicky gramotný člověk by měl lépe rozumět sobě i ostatním, dokázat efektivně ovlivňovat procesy (např. pracovní), které jsou pod jeho vlivem, jakož i běžné každodenní činnosti. Měl by umět své konání též reflektovat a korigovat. Psychologická gramotnost je žádoucí složkou dispoziční výbavy každého člověka, proto by se měla rozvíjet jak ve všeobecném, tak ve specializovaném vzdělávání na všech stupních a typech škol (Chrz, Nohavová, Slavík, 2015).

Bylo-li již dříve konstatováno, že vyšší nároky na sebevýchovné dovednosti by měly být kladeny na příslušníky pomáhajících profesí, platí totéž i pro psychologickou gramotnost. Nabývání psychologické gramotnosti ani sebevýchovných dovedností není myslitelné pouhým osvojováním učiva. Je třeba uvažovat o zážitkových formách učení, o specifických učebních úlohách typu tzv. expresivní experimentace (Slavík, Chrz, Štech, 2013) a jiných formách sebezkušenostního učení. Systematický rozvoj psychologické gramotnosti pak musí být založen na poznacích a metodách vědecké psychologie, nikoli na těch, které jsou neetické či jinak nepřijatelné. V této souvislosti se používá termín *psychoquackery* – *psychošarlatánství*, což jsou „záměrné a metodicky řízené aktivity, které směřují k ovlivňování psychiky, zaštiťují se hlavičkou psychologické odbornosti, ale nejsou vědecky podložené, nejsou pod kontrolou odborné komunity a ve svých důsledcích mohou být pro

jejich účastníky škodlivé“ (Chrz, Nohavová, Slavík, 2015, s. 40). Rozvoj psychologické gramotnosti by měl být tedy veden odborně, což v praxi naráží na četná úskalí. Je pochopitelné, že obsah a pojetí osobnostní a sociální výchovy, etické výchovy, výchovy charakteru a dalších součástí školní přípravy, v nichž může být psychologická gramotnost a sebevýchova kultivována, vyvolává polemiku. Nezřídka je zpochybňována samotná legitimita takového působení školy (srov. např. Brestovanský, 2020, s. 107). Jak bude naznačeno dále, jistá nedůvěra veřejnosti i některých institucí k jakémukoli úsilí o rozvoj osobnosti jedince je v naší tradici silně zakořeněna.

### 2.3 Sebevýchova ve filozofické perspektivě

Hledat filozofické kořeny sebevýchovných snah je důležité nejen proto, že téma samotné bylo, stejně jako řada jiných fenoménů, původně doménou filozofie. Před konstituováním dnešních vědních disciplín se filozofie zabývala i problémy, které později přešly do sféry zájmu jiných oborů, avšak sebevýchova se z filozofie pochopitelně dodnes zcela nevymanila. Je totiž v širokém slova smyslu *péčí o duši*, což je bezpochyby výsostné pole filozofie. Nadto je však otázka sebepoznávání a sebevýchovy praktickou problematikou, která se bytostně dotýká každého člověka, a proto k ní nelze odpovědně přistoupit bez reflexe dosavadní myšlenkové tradice. Překvapivě aktuální, a s nejnovějšími poznatky moderní vědy souznějící, náhledy na problém sebevýchovy nalezneme často již v pramenech sepsaných v době před naším letopočtem. Bylo by chybou filozofické poznatky minulosti považovat za nepraktické a nepoužitelné, protože filozofie v různých dobách velmi často sloužila každodennímu životu. Občas bývá připomínán tento Epikurův výrok: „Prázdna je řeč toho filosofa, který neléčí žádnou lidskou bolest. Neboť jako by nebyl žádný užitek z lékařství, kdyby nevyhánělo z těla nemoci, tak není žádný užitek z filozofie, jestliže nezapuzuje bolest duše“ (Epikuros, 1970, s. 36). Praktická filozofie některých stoiků měla prý přímo léčebnou moc, poskytovala lidem útěchu v jejich trápení. Ostatně zakladatelé naší západní medicíny, Hippokratés a Galénos, přímo vycházeli z úzkého sepětí medicíny a filozofie. „Medicína byla často považována za filozofii těla a filozofie za medicínu duše“ (Kuře, Petruš, 2015, s. 10). Filozofie by měla vždy přicházet na pomoc člověku tápajícímu a hledajícímu, člověku, který ztrácí v rozbouřené době základní jistoty – proto je filozofický přístup k výchově a sebevýchově nadmíru aktuální i dnes. Smyslem této kapitoly není dokumentovat vše, co kdy bylo o sebevýchově řečeno či napsáno, ale na několika zásadních příkladech ilustrovat, jak jsou stěžejní poznatky o

sebezpoznávání a sebevládě vlastně staré. Může to pak vést k zamyšlení nad tím, proč jsou opakovaně odsuzovány k zapomnění a musejí být stále znovuobjevovány v nových souvislostech.

V následujícím textu bude pojednáno o některých filozofických pohledech na sebezpoznávání a sebevýchovu, a to v kontextu evropského myšlení. V mimoevropských myšlenkových systémech lze pochopitelně také najít řadu podnětných příspěvků k otázce sebevýchovy, avšak jejich přenesení do jiného kulturního okruhu může znamenat jisté obtíže. Alespoň stručnou zmínku však zasluhují tři velké nábožensko-filozofické směry, které mohou být pro sebevýchovné úsilí nemalým zdrojem inspirace. Na prvním místě uvedme jedno z hlavních učení Dálného východu, taoismus. Ten, na rozdíl od konfucianismu, klade důraz na individualitu a usiluje o vyvázání člověka z rámce konvencí. Pěstování spontánnosti pak člověku umožní poznat svět i sebe sama v přirozených souvislostech, plněji žít a odvracet nepřízeň osudu. Přínosem taoistického učení k poznávání a sebezpoznávání je důraz na nepředpojatost a shovívavost (Kajdoš, 1987). Základním principem čínské medicíny i taoismu samotného je hledání harmonie a celostní přístup k člověku. Indická filozofie ovlivnila pohledy Evropanů na sebezpoznávání a sebevýchovu především prostřednictvím jógy, která vychází z hinduismu a dále prostřednictvím meditace, která vychází z buddhismu. Zejména jógová škola *Jóga v denním životě* je systém cvičení reflektující možnosti a zájmy současného západního člověka (Vojtíšek, 2004). Životní styl Evropanů a Američanů ovlivnil výrazně také zen-buddhismus a jeho zvlgarizované formy, které se začaly šířit již v šedesátých letech dvacátého století. Uvedené směry čínské a indické filozofie inspirovaly také řadu hnutí tzv. západního esoterismu, která si kladou za cíl zdokonalování člověka, posilování jeho sebevlády apod. Zen-buddhismus a taoismus se též často zmiňují jako dominantní zdroje spiritualistických teorií ve vzdělávání (Bertrand, 1998). Ostatní neevropské filozofické a náboženské směry ovlivnily teorii a praxi sebevýchovy (v našem pojetí) již podstatně menší měrou.

### **2.3.1 Vrcholná řecká filozofie**

Požadavek, aby člověk porozuměl sám sobě a na základě tohoto poznání na sobě pracoval, nalezneme již v samotných počátcích evropské filozofické tradice. Známý je lakónský výrok „Gnóthi seauton“ (Poznej sám sebe), který dle Platónova líčení vložilo sedm mudrců do Apollónova chrámu v Delfách (Prótagoras, 343b). Zatímco však předsokratovští myslitelé

usilovali především o poznání vnějšího světa a přírody, se sofisty a Sókratem (asi 469-399 př. n. l.) přichází důraz na poznání sebe sama, a to nejen pro poznání samotné, ale také pro možnost promítat tuto znalost do každodenního života. Vyústěním mnohých Sókratových rozhovorů se vzdělanci i prostými občany bylo totiž více či méně nepříjemné nahlédnutí toho, že se tito lidé příliš nevyznají sami v sobě. Sókratův požadavek na sebepoznávání byl veden snahou přivést lidi k zásadní změně chování, kterou viděl jako jedinou cestu z úpadku tehdejší společnosti. Platón (427-347 př. n. l.) obšírně popisuje v dialogu Alkibiadés I, jak se Sókrates dopracovává k závěru, že člověk, který nezná sám sebe, nebude nikdy dobrým odborníkem ve svém oboru, nebude dobře vést obec ani svůj soukromý život a nebude tudíž šťasten (srov. Alkibiadés I 134a). Sókratův přístup spočívá ve snaze, aby člověk vlastním intelektuálním úsilím nahlédl svou nedostatečnost a sám zatoužil po změně tohoto neutěšeného stavu. Nutno ovšem podotknout, že se to zřejmě málokomu podařilo. Podle Zdeňka Pince se Sókratovi partneři vlivem dialogu vůbec nemění. Z jejich rozpaků se však rodí „anamnetická katharsis nejprve jako katharsis autora, Sókratova skutečného žáka Platóna, a jeho literárním prostřednictvím i katharsis dalšího diváka, totiž pozdějšího čtenáře dialogu“ (Pinc, 2003, s. 55). Skrze Platónovy dialogy tedy Sókrates promlouvá i k dnešnímu čtenáři, který se třeba změnit chce a může. Byť se všeobecně pokládá za hlavní příčinu Sókratova odsouzení jeho etický intelektualismus zpochybňující demokratické řízení obce, příp. naslouchání „novým božstvům“ v podobě vnitřního hlasu (daimonión), je možné, že nepřátele získával především tím, že usvědčoval spoluobčany z nevědomosti a žádal, aby se vlastním úsilím měnili k lepšímu.

Antropologická orientace filozofie, jejíž kořeny můžeme spatřovat u sofistů, se plně rozvíjí v díle Aristotelově (384-322 př. n. l.). Snad je to dáno i tím, že byl současně lékařem i filozofem (iátrós filósofos). Nutno podotknout, že provázání starořecké myšlenkové tradice s medicínou je značné, společný kořen medicíny a filozofie odráží i skutečnost, že řada klíčových filozofických výrazů má původ ryze lékařský (Payne, 2002). Aristoteles klade důraz na sebeuskutečňování a sebezdokonalování, které prostupuje celým světem a týká se přirozeně i každého člověka. Právě určení člověka spočívá v tom, aby co nejlépe uskutečňoval a naplňoval to, čím svou podstatou je, aby se stával člověkem. Koncept entelechie, tedy v podstatě rozdíl mezi skutečností a možností, předpokládá, že člověk je niterně účelově zaměřen k naplňování svého potenciálu. Tato myšlenka, stejně jako přesvědčení, že ve všem je něco božského, co je možno zdokonalovat, je i dnes aktualizována v některých moderních duchovních hnutích (srov. např. Vojtíšek, 2004). Aristotelův důraz na sebeuskutečňování

připomínají například ústřední myšlenky rozsáhlé trilogie Hovory s Bohem I., II., III. (Walsch, 2016). Není bez zajímavosti, že i Aristoteles byl obviněn z urážení bohů, byť pravé důvody jeho perzekuování byly, na rozdíl od Sókrata, pravděpodobně spíše politického charakteru.

### 2.3.2 Helénistická filozofie

Společenské proměny v období helénismu znamenaly ve filozofii příklon k člověku a jeho individuálním problémům. Mimořádně podnětná a pro sebevýchovu aktuální je myšlenka prisuzovaná představitelům staré stoy (Zenon z Kitia, Kleanthes, Chrysippos), že člověk, který nemůže již nalézt zakotvení v obci a ve vnějším světě, může jej nalézt sám v sobě. Návodem pro toto zakotvení a nalezení souladu se sebou je život v souladu s přírodou, vč. přírody v člověku. Příroda v člověku je ovšem plně v souladu s přírodou vně. Zájem stoiků o poznávání přírody je tak vlastně motivován touhou po sebepoznání člověka. Také stoikové jsou toho názoru, že božský princip je přítomen všude – nejen v člověku, zvířatech a rostlinách, ale i v nejobyčejnějších profánních předmětech. Významnou inspiraci pro sebevýchovu představují především zástupci nové stoy Lucius Annaeus Seneca, Marcus Aurelius a Epiktetos, jejichž etika má dalekosáhlý vliv na evropskou kulturu.

Pozoruhodným spisem, který si získal širokou oblibu čtenářů napříč staletími, jsou Hovory k sobě Marca Aurelia (121-180). Má vlastně charakter dnes tolik populární svépomocné literatury. Ve dvanácti knihách je obsaženo množství postřehů, s nimiž se i dnes setkáváme v moderní literatuře zaměřené na sebeřízení a osobní rozvoj. Marcus Aurelius např. zdůrazňuje, že i „nejnepatrnější věci mají se dít se zřetelem k cíli“ (Kniha druhá, 16), že „každý prožívá jen přítomnost“ (Kniha třetí, 10), že „každé tvé znepokojení vyvěrá toliko z představy v tobě“ (Kniha třetí, 3). Doporučuje proto změnit postoj k nepříznivým událostem a překážkám: „Napříště tedy nezapomínej se řídit při všem, co tě navádí k zármutku, touto zásadou: Tohle není neštěstí, ba naopak, je štěstí, že to snáším statečně!“ (Kniha čtvrtá, 49). Radí: „Zdá-li se něco nezdolné právě tobě, z toho ještě nesud', že je to nad lidskou možnost; spíše však, je-li něco člověku přiměřené a možné, pokládej to za dosažitelné i pro sebe!“ (Kniha šestá, 19). Vyzývá k redefinici nepříjemné situace: „Rmoutíš-li se něčím vnějším, pak tě vlastně nezneklidňuje toto, nýbrž tvůj soud o tom. Ale vždyť je ve tvé moci ihned ho vyhladit. Jestliže tě tedy rmoutí něco, co vězí ve tvém smýšlení, kdopak ti brání, abys své stanovisko opravil?“ (Kniha osmá, 47). Zvěstuje těžko uvěřitelnou zprávu: „Všechno, čeho si přeješ

dosáhnout postupem času, můžeš mít už nyní, nebudeš-li to sám sobě odpírat“ (Kniha dvanáctá, 1). Nabádá: „Zvykej si konat i to, nač si netroufáš! Vždyť levice, k ostatním výkonům nedostatkem zvyku neobratná, otěží vládne rázněji než pravice. Přivykla tomu“ (Kniha dvanáctá, 6). Řadu Aureliových postřehů připomínají klíčové myšlenky obsažené v soudobém písemnictví, od triviální motivační literatury, přes velmi propracované systémy na pomezí osobního rozvoje a psychoterapie až po filozofická díla renomovaných autorů (srov. např. Horká, 2016; Yaksha, 2016; Šťastný, 2016; Nejedlý, 2015; Frankl, 1996).

Čelný představitel novoplatonismu Plótinos (203-269) přispěl k teorii sebepoznání a sebeuskutečňování úsilím o pohroužení se do sebe v jakémisi extatickém prožitku (Plótinos, 2014), jehož účelem bylo splynutí s božským prazákladem. Takové zážitky vytržení připomínají trans, který je i dnes součástí mnoha relaxačních, autoregulačních a rozvojových metod. Novoplatonismus představuje most od antické filozofie ke středověké křesťanské filozofii.

### **2.3.3 Patristika a scholastika**

Největší z církevních otců, Aurelius Augustinus (354-430), obohatil světové písemnictví mj. svými *Confessiones*, v nichž ukazuje, jak se sám sebe učí chápat. Augustinova antropologie je přímo založena na sebepoznávání. Demonstruje význam sebepoznání, neboť k pravdě člověk dospívá jen při pohledu na sebe sama. Hovoří se o obratu k niternosti, který poznamenal další vývoj evropské filozofie. Postřeh, že „v nitru člověka přebývá pravda“ (Heinzmann, 2002, s. 69) byl v dalším vývoji filozofie i jiných oborů mnohokrát aktualizován. Na raně středověkou patristiku navazující scholastika niternost také zcela neopustila, v díle Mistra Eckharta (1260-1328) můžeme najít názor, že člověk, který v podstatě nese veškerou pravdu v sobě, může získat čistou niternost oproštěním se od všeho, totálním osvobozením od vnějšího i vnitřního světa. V hloubi své duše může pak člověk nalézt odraz Boha a svůj vztah k němu, zcela porozumět mu však nemůže (Sokol, 2000). Eckhartovo učení bylo oficiálním církevním představitelům podezřelé, některé jeho myšlenky byly pokládány za heretické a panovala obava z misinterpretace jeho díla, která by prý mohla vést k panteismu či dokonce ateismu (Heinzmann, 2002). Opět zde probleskuje jistá souvislost sebepoznávání s nebezpečným nabouráváním tradičních pořádků, která je jakýmsi úběžníkem sebevýchovy.

### 2.3.4 Novověká filozofie

Novověké myšlení přináší zásadní obrat k rozumu a k přírodě. Důrazem na zkoumání vlastního já započal René Descartes (1596-1650) éru suverenity lidského rozumu. Jeho radikálnímu pochybování odolal jen samotný fakt existence pochybujícího subjektu. Ani on tudíž neunikl obvinění z ateismu a urážení Boha. „Člověk se vědomím sebe sama neujišťuje již jen o správnosti svého konání, nýbrž i svého vědění. Podobně jako podle tradičního pojetí promlouvá ve svědomí hlas boží, tak i zde se mysl vědoucí o sobě samé odhaluje jako obraz boží v člověku“ (Coreth, Schöndorf, 2002, s. 70). Antropologická orientace, zájem o člověka, je příznačný pro myšlení Blaise Pascala (1623-1662), který vycházel z přesvědčení, že člověk musí poznat především sám sebe. Jako jeden z prvních učenců novověku pregnantně formuloval strach z osamění, coby kořen mnoha problémů v životě člověka. Všechno neštěstí ve světě pochází podle Pascala z toho, že nedokážeme být v klidu sami se sebou (srov. Coreth, Schöndorf, 2002, s. 80). Lidé se děsí samoty, aby nemuseli přemýšlet o sobě, proto si hledají různé vzrušující činnosti a všemožná rozptýlení. Jinak jim hrozí nahlédnutí bezútěšnosti své existence, zážitek prázdnoty. Jak aktuální je tato myšlenka i po téměř čtyřech stoletích, ukazuje např. Viktor Emil Frankl při své koncepci tzv. noogenní neurózy (Frankl, 2006). Ve třetím tisíciletí se člověk ovšem přičinil o to, aby se běh světa nezastavoval ani v neděli, a masivním rozšířením komunikačních technologií dokonce o to, aby se nemusel ocitnout sám se sebou vůbec nikdy.

Důraz na autoregulaci a vnitřní zdroje člověka můžeme vysledovat v myšlenkách Gottfrieda Wilhelma Leibnize (1646-1716), který se zabýval mj. otázkou sebevzdělávání a tvrdil, že se můžeme naučit jen tomu, co již máme v sobě ve formě idey (Pelcová, Semrádová, 2014). V jeho obtížně srozumitelné teorii monád se však ukrývá i poznatek, že v každé částice našeho světa (tedy i v nás samých) je obsaženo vše ostatní – v každé kapce vody jsou obsaženy i ryby námi nevnímající jemnosti (Weischedel, 1995). V důsledku to znamená, že člověk může principiálně i ty nejsložitější pravdy o vesmíru odkrývat pouhou rozumovou úvahou, byť to v praxi naráží na četné limity, takže je nakonec jednodušší a rychlejší zvolit jinou (konvenční) cestu k získání požadované znalosti.

Filozofické zaměření k sobě samému přivedl k dokonalosti Jean Jacques Rousseau (1712-1778). Sebezpozorováním údajně získal veškeré znalosti o člověku. Odsoudil rozum i pokrok, tedy hodnoty, na kterých osvětenství stálo. Nejvíce kritizoval to, že člověk vlivem společnosti a jejího tlaku už ani nemůže být tím, čím od přírody je. Nepřekvapí, že i on byl pronásledován



pro odklon od oficiálního náboženství. Rousseauovo upřednostnění citu před rozumem má dalekosáhlé důsledky. Jen taková výchova a sebevýchova, která podněcuje to dobré, co už v člověku je, je správná. Doslova říká, že vše, co pociťuji jako dobré, je dobré a vše, co pociťuji jako zlé, je zlé. Člověku je ovšem navíc dána schopnost zdokonalovat se: „perfectibilité“ (Coreth, Schöndorf, 2002, s. 161). Je třeba zdůraznit, že Rousseauova myšlenka původní lidské dokonalosti není naivně jednoduchá, neboť počítá s tím, že potenciál člověka k dobru je v praxi narušován všemožnými vnějšími vlivy i jeho vnitřními slabostmi a svody. Proto musí na sobě člověk neustále pracovat, aby se dobrým stával. V této souvislosti je třeba upozornit na nutnost odlišení pedagogického a antropologického optimismu – i antropologický pesimista, znalý limitů člověka, může být pedagogickým optimistou, věřícím v možnosti jeho zlepšování (srov. Hábl, 2015a, s. 150). Vliv Rousseaua zasáhl několik století. Požadavek naslouchat svému srdci, své intuici a upřednostnit ji v důležitých momentech před rozumem, je příznačný i pro řadu novodobých učeních o lidské sebevládě.

Řadu inspirujících myšlenek pro sebepoznání a sebevýchovu nalezneme v dílech čtveřice význačných představitelů německého idealismu. Velkým praktikem sebevýchovy a sebekázně byl zakladatel německé klasické filozofie Immanuel Kant (1724-1804). Předmětem filozofie učinil práci rozumu, nikoli realitu samu. Poznatek, že realita není objektivní skutečností, ale výtvorem racionalismu, poznamenal veškeré další evropské filozofické myšlení, byť zřejmě není ani dnes plně doceněn a pochopen. Člověk si vytváří svůj vlastní svět, a proto lze veškeré filozofické otázky shrnout do jediné: *Co je člověk?* K teorii sebevýchovy přispěl Kant také svou autonomní etikou založenou na tzv. kategorickém imperativu, principu, který řídí každé mravné jednání. Člověk, který jedná v intencích tohoto imperativu, tedy nepotřebuje žádnou vědu ani filozofii na to, aby věděl, co má správně činit (srov. Benyovszky, 2007, s. 372).

Tezi o realitě světa bezesbytku vytvořené lidskou představou rozpracoval Johann Gottlieb Fichte (1762-1814). Můžeme tedy hovořit o moci člověka nad skutečností, což dává sebevýchově nebývale široký rámec a netušený potenciál. Sám Fichte tuto absolutní (sebe)vládu člověka později podřídil absolutnímu božství. Georg Wilhelm Friedrich Hegel (1770-1831) rozpracoval mj. myšlenku sebeuvědomění člověka, v níž spatřoval podstatu lidského ducha. Podstatné však je, že toto sebeuvědomění nepovažoval za jednou pro vždy dané, ale v životě člověka se vyvíjející, přičemž tento vývoj zákonitě prochází i fází sebeodcizení, nežli dospěje ke konečné syntéze. Podobně jako člověk, tak i bůh podniká kroky k rozvinutí své plné podstaty. Friedrich Wilhelm Joseph Schelling (1775-1854)

předpokládal, že v sobě samém může člověk prostřednictvím intelektuálního nazírání narazit na tzv. absolutní základ, božskou podstatu.

Nejen úvahami o odcizení člověka a z toho plynoucí úzkosti předstihl svou dobu Søren Aabye Kierkegaard (1813-1855), význačný inspirátor filozofie existence. Sám praktikoval metodu sebepoznávání formou psaní deníku, ale i jiných spisů, v nichž dokumentoval a objektivizoval své nejrůznější problémy (srov. Weischedel, 1995, s. 199). Podnětný je jeho názor, že pravdou se pro člověka stává jen to, co může uchopit a přijmout jako svou osobní pravdu. Tuto tezi podporují i soudobé výzkumy na poli psychologie a behaviorální ekonomie, které naznačují, že člověk je ochoten uvěřit spíše tomu, co je pro něj přijatelné. Kierkegaard požadoval, aby člověk nebyl jen součástí anonymního celku, ale aby byl také sám pro sebe, aby dokázal existovat jako jedinec. A aby se dokázal uzdravit z nemoci zoufalství – nikoli se jí vyhnout (to by bylo neštěstím), ale vítězně touto nemocí projít (srov. Kierkegaard, 2022, s. 160). Také tento myslitel se dostal do ostrého sporu s oficiální církví.

Inspirován Ludwigem Feuerbachem, staví Karl Marx (1818-1883) svou filozofii na lidské existenci, v centru jeho pozornosti je člověk, a to člověk konající a společenský – člověk jako ekonomická bytost. Marx upozorňoval na to, že se člověk vzdálil sám sobě, poztrácel skutečné lidské možnosti existence, došlo k jeho sebeodcizení. Kořenem tohoto sebeodcizení je podle Marxe odcizení pracujícího od produktu jeho práce. Z práce se pak stává prostředek sebezáchovy. Vnitřní svět takto odcizeného individua je stále chudší, upadá lidská důstojnost a zhoršují se mezilidské vztahy. Podle Marxe tato neudržitelná situace nakonec vyústí v revoluci, v jejímž důsledku se člověk opět stane člověkem. Marxisticko-leninská ideologie vypracovala koncept tzv. socialistické osobnosti, která překoná démonizovaný individualismus a zákonitě tenduje k vlastnímu zdokonalování: „Všestranný harmonický rozvoj osobnosti v socialistické společnosti je objektivní nutností, je logickým důsledkem zákonitosti jejího vývoje. V průběhu budování rozvinuté socialistické společnosti zákonitě roste úloha subjektivního faktoru. To vyžaduje neustálý růst společenského uvědomění, intenzivnější pronikání ideologie marxismu-leninismu do vědomí širokých mas pracujících a současně ofenzivní boj proti ideologické diverzi antikomunismu a revizionismu. To vše současně přispívá k vytváření subjektivních předpokladů pro všestranný harmonický rozvoj osobnosti socialistického člověka“ (Hrzal, 1983, s. 334). Na rozdíl od zpolitizovaného marxismu-leninismu vypracoval západní neomarxismus koncept osobnosti jako svobodné a tvůrčí entity, jež má svou samostatnost a odpovědnost (antropologický obrat). (Neo)marxistické náhledy na rozvoj osobnosti jsou i dnes aktuální, zejména v souvislosti s

problémy technologicky vyspělých společností, mezi něž patří prohlubující se rozdíly mezi chudými a bohatými, gigantické technologie určující charakter práce apod.

Potřebu sebepoznání a seberozvoje podrobně rozpracoval Friedrich Nietzsche (1844-1900), vycházející ze základního konceptu „vůle k moci“, jakožto obecného principu bytí. Inspiraci o významu vůle, která se zpředměňuje a vytváří člověka, našel u Arthura Schopenhauera. Nietzscheho teze o smrti boha dává člověku prostor pro to, aby vytvářel svůj život, a to sebezpřesahováním. Tuto schopnost však Nietzsche připisuje nejen člověku, ale všemu živému: „Všechny bytosti dosud vytvořily něco nad sebe samy: a vy chcete být odlivem tohoto velkého přílivu a raději se snad vrátit ke zvířeti, než abyste překonali člověka?“ (Nietzsche, 2013, s. 11). Tímto překonáním člověka je nadčlověk, nový a vyšší druh člověka, který bude mnohem nezávislejší a svobodnější v uskutečňování sebe sama. Nietzsche také upozornil, že požadavek (učitelů morálky) na sebeovládání hrozí nebezpečím, že člověk přestane být sám sebou: „...nesmí se již svěřit žádnému instinktu, žádnému svobodnému rozletu, nýbrž stojí tu stále s odmítavým gestem, vyzbrojen sám proti sobě, s ostrým a nedůvěřivým pohledem, věčný strážce hradu, v nějž sám sebe proměnil. Ano, může tak být velký! Ale jak nesnesitelný je nyní pro druhé, jak těžký sám pro sebe, jak ochuzený a oddělený od nejkrásnějších nahodilostí duše! Ba od možnosti dalšího poučení!“ (Nietzsche, 1992, s. 178). Tyto limity sebevlády samozřejmě platí pouze pro obyčejného člověka, nikoli už pro nadčlověka. V postmoderní filozofii nalezneme mnoho prací o člověku a jeho potenciálu, které jsou více či méně inspirovány Nietzscheho myšlenkami.

Novověkou filozofií tento stručný přehled filozofických kořenů sebevýchovy končí, třebaže soudobá filozofie, zejména některé její směry (např. existencialismus, filozofie života, hermeneutika, fenomenologie aj.) jsou pro sebevýchovu vydatným zdrojem inspirace. K nejnovějším filozofickým konceptům, které mohou sebevýchovu inspirovat, patří například model transformativní zkušenosti americké filozofky Laurie Ann Paulové. Všechny však, více či méně, pramení v již zmíněných myšlenkových směrech antických, středověkých a novověkých. Z filozofů dvacátého století nelze při promýšlení filozofických základů sebevýchovy pominout dílo Martina Bubera, Karla Jaspersa, Maurice Merleau-Pontyho, Martina Heideggera, Jeana-Paula Sartra, Viktora Emila Frankla, Eugena Finka, Jana Patočky a mnoha dalších. Myšlenky některých z nich budou připomenuty v příslušných pasážích následující kapitoly.

## 2.4 Sebevýchova v perspektivách integrální antropologie

Výchova (a sebevýchova zvláště) patří k výsostným antropologickým tématům. Prudký rozvoj věd o člověku a společnosti paradoxně nikterak zásadně neozřejmuje onu známou kantovskou otázku *Co je člověk?*, později upravenou na *Kdo je člověk?* Naopak se zdá, že čím více toho díky rozvoji věd o člověku víme, tím méně ji umíme zodpovědět, jak to výstižně formulovali mezi jinými Max Scheler a Martin Heidegger (srov. Scheler, 1968, s. 44; Heidegger, 2004, s. 185). Donedávna neotřesitelná víra, že člověka od ostatních organismů odlišuje cosi zásadního a jen pro něj typického, je s rozvojem etologie a komparativní psychologie stále více narušována. Nabourávají ji i nové sociologické teorie, z nichž některé předpokládají, že aktivně jednají nejen subhumánní živočichové, ale dokonce i neživé entity. Příkladem takového přístupu může být tzv. teorie sítí aktérů – Actor Network Theory (Latour, 2008), která de facto reinterpretuje pojem společnost, která už není výsostným teritoriem člověka, ale je tvořena i materiálními strukturami a jejich algoritmy; přírodu, kulturu a techniku už v tomto pojetí nelze vůbec oddělit. Na jedné straně jsme tedy stále svědky všeobecné antropologizace moderního myšlení (Pelcová, 2004), na straně druhé je pravděpodobné, že Homo sapiens zkrátka přestává být ohniskem sociální reality (Vostal, 2022). Nicméně koncept tzv. antropologických konstant, tedy zásadních fenoménů, které činí člověka člověkem, se nadále jeví jako vhodné východisko pro výklad základních teoretických aspektů sebevýchovy. Ne proto, že by tyto konstanty průkazně odlišovaly člověka od jiných živočišných druhů, nýbrž proto, že jej dobře definují. Je třeba ovšem upozornit, že v soudobé antropologii neexistuje konsenzuální výčet těchto konstant, ani jejich bezvýhradně přijímaná definice (Malina, 2009). V následujícím textu je pojednáno pouze devět z nich, pro sebevýchovu zvláště důležitých. Jde o (1) specificky lidské potřeby a způsob jejich uspokojování, (2) sebevztah, vědomí sebe sama a schopnost seberegulace, (3) sebepřekračování a spiritualitu, (4) otevřenost člověka ke světu, jeho nehotovost a skutečnost, že se stává člověkem teprve výchovou, (5) vědomí vlastní konečnosti, (6) multidimenzionální zdraví s objektivní i subjektivní složkou, (7) fenomén lásky a sebelásky, (8) schopnost humorné reflexe světa i sebe sama a (9) složitý jazyk schopný přetvářet člověka i jeho svět.

### 2.4.1 Nekonečné potřeby a touhy

Člověk, stísněný záhadností vlastní existence i vlastní bytosti, je podle německého filozofa a sociologa Arnolda Gehlena (1904-1976) odkázán na to, aby k vysvětlení sebe sama dospíval vždy přes něco, co je jiné než lidské (Gehlen, 1972). Je, na rozdíl od zvířat, „bytostí

nedostatku“, tvorem, kterému neustálé odtrhávání se od přírody a přirozenosti způsobuje přibývání dalších a dalších potřeb. Potřeb, které není jednoduché ukojit. V této souvislosti je vhodné připomenout postřeh Sigmunda Freuda, že čím je člověk tzv. civilizovanější, tím je také nemocnější. Není to jistě jen odtržením od přírody a nerespektováním přirozených rytmů, ale také zákonitou frustrací potřeb, kterých má civilizovaný člověk více, než je vůbec možno nasytit. Člověk přítomné doby se stává stále závislejší, přičemž tato závislost už se netýká jen materiálních statků, ale čím dál výrazněji i technologií a tzv. virtuální reality. Klasická hedonistická představa, že člověka učiní šťastným to, že nabyde všeho, co chtěl, se ukazuje jako neudržitelná. Erich Fromm v této souvislosti hovoří o tzv. vlastnickém modu a proti němu staví modus bytí (Fromm, 2001).

Závislost člověka leží u kořene mnoha zdravotních, sociálních i jiných problémů. Vysoký stupeň nezávislosti lze podle mnoha autorů (srov. např. Míček, 1984, s. 25) naopak považovat za znak dobré adaptace a pevného zdraví. Podpora nezávislosti ve smyslu autonomie může být tedy jedním z cílů sebevýchovného působení. Jedinec, který nepotřebuje ke spokojenému životu příliš mnoho věcí, je díky své nezávislosti odolnější, prožívá méně frustrujících situací. Také oblast patologické závislosti (např. na návykových látkách, na komunikačních technologiích, na nakupování apod.) je širokým polem působnosti a výzvou pro sebevýchovu.

Důležité je provázání lidských potřeb, motivace a adaptace. „Na povaze potřeb závisí do značné míry i povaha motivů, které mají projektující význam pro existenci člověka. Odrážejí se v zájmech a v celkovém zaměření osobnosti, podbarvují její hodnotící postoje a ovlivňují samo jednání člověka. (...) Účelná adaptace vyžaduje výraznou motivační, sebspjektující činnost jednotlivce, která se stává klíčem a určuje konkrétní směr k uspokojování jeho lidských potřeb“ (Grulich, 1968, s. 62).

K nejnámějším, ale také interpretačně nejpokřivenějším, teoriím motivace patří Maslowova teorie lidských potřeb, která rozlišuje potřeby na nižší (deficitní) a vyšší (rozvojové). Na základě rozsáhlých empirických výzkumů Maslow vytvořil vlastní teorii motivace a potřeb, motivační strukturu hierarchizoval. Vycházel z předpokladu, že vyšší potřeby se obvykle uspokojují až po relativním uspokojení potřeb nižších, což bývá dnes misinterpretováno jako důsledné lpění na hierarchické prepotenci potřeb, což je posilováno i zvládnutým grafickým znázorněním modelu ve formě pyramidy. Mezi deficientní potřeby Maslow řadil nižší potřeby (fyziologické potřeby, potřeba bezpečí) a vyšší potřeby (potřeba lásky a náležitosti, potřeba uznání a respektu). Mezi růstové potřeby pak počítal potřebu

sebeaktualizace (není nikdy plně saturována) a metapotřeby – vrcholové zážitky: poznávat, rozumět, tvořit, vnímat krásu, vkládat do věcí smysl apod. Maslowova koncepce vrcholových zážitků (prožívání tzv. B-poznání a B-hodnot) vychází z existencialismu a znamená sebetranscendující postoj osoby, která při tom prožívá sjednocení s celkem světa. Naplňování růstových potřeb není přítomno u všech lidí, předpokládá určitou intelektuální a kulturní vyspělost jedince. Maslow formuloval několik charakteristik tzv. sebeaktualizujících se osob (na základě studia života význačných osobností – např. Goetha, Spinozy, Lincolna, Jamese, Bubera, Rooswellové aj.): potřeba soukromí, neagresivní smysl pro humor, tvořivost, originalita, relativní nezávislost na hodnocení druhých, sebetranscendence aj. Maslow přitom zdůrazňoval možnosti inspirace, které životy těchto lidí nabízejí: „Od sebeaktualizujících se lidí, kteří dosáhli vysoké úrovně zralosti, zdraví a sebenaplnění, se toho můžeme tolik naučit, až se někdy zdá, jako by tito lidé byli jiným lidským druhem“ (Maslow, 2014, s. 127). Maslowova studie sebeaktualizujících se osob bývá někdy kritizována pro jisté elitářství a především zatížení subjektivitou autora pohledu, nicméně i tak je dodnes inspirativní (srov. např. Compton, 2018). Potřeby mají v obecné rovině úzký vztah k homeostatické rovnováze a tím i k problematice adaptace. Potřeba vzniká zpravidla následkem určitého vychýlení z vnitřní nebo vnější rovnováhy. Saturace potřeby směřuje k restaurování této rovnováhy, je-li to za daných podmínek a okolností možné.

Adaptace je v obecné rovině procesem přizpůsobování se podmínkám. Jako taková patří k základním vlastnostem veškerých organismů a živé hmoty vůbec. V psychologii jde o přizpůsobování v oblasti chování, ale též vnímání, myšlení, postojů. U člověka rozlišujeme akomodaci a asimilaci. Při akomodaci se jedinec přizpůsobuje vnějším podmínkám, při asimilaci naopak tyto podmínky přizpůsobuje sobě. Zvláštním případem adaptace je adjustace, vpravování se do nových životních situací, přizpůsobování se jim, náhrada dosavadních forem chování jinými, v nové situaci užitečnějšími. K adjustaci dochází typicky po nástupu do nového zaměstnání, po uzavření manželství, penzionování apod. Adjustace však nemusí mít vždy vhodnou formu, často mívá podobu škodlivého ego-defenzivního mechanismu, např. regrese (Nakonečný, 1998). Jako maladaptace se označuje selhávání adaptačních schopností. Adaptační možnosti jedince jsou zpravidla omezené a závislé na dostatku energie. V této souvislosti je třeba zmínit nutnost šetřit adaptační energií (Míček, 1988), což je jedna z hlavních dovedností sebevýchovy.

Nerealizovatelné touhy a neukojitelné potřeby jsou častým zdrojem frustrace současného člověka. Bylo by však přesto chybou považovat „nesprávná a nerozumná“ přání za výlučně

lidskou záležitost, neboť četné etologické experimenty prokázaly, že i mnohá zvířata preferují tzv. nadnormální podněty, které jim z čistě biologického hlediska nemohou být k užítku (srov. Veselovský, 2005, s. 34). Rozdíl ovšem je, že zvířata o těchto neužitečných lákadlech patrně nesní, netrápí se pro ně a zatouží po nich teprve tehdy, když jim je někdo nabídne. Naopak charakteristické pro člověka je nejen to, že bývá stresován též anticipovaným nebezpečím, ale i frustrací uměle vytvořených potřeb. Neustálým sycením takových pseudopotřeb je pak překrývána frustrace zcela zásadní lidské potřeby být přijatý. Právě nenaplnění této potřeby stojí pravděpodobně za mnoha problémy současného výkonově orientovaného člověka. Celá naše kultura je tradičně výkonová, ale přibývající nejistota ve vztazích tuto tendenci ještě posiluje.

Jednou z nejdůležitějších podmínek úspěšné sebevýchovy, vedle adekvátního sebepoznávání, je správná práce s životními cíli. Moderní time-management vychází ze zásady, že člověk musí mít nejprve ujasněny své cíle, aby mohl hospodárně nakládat se svým časem a dalšími zdroji. Kromě klasické poučky managementu, že cíl má být „SMART“, tedy specifický, měřitelný, akceptovaný, realistický a termínovaný, je třeba z hlediska sebevýchovy ještě několik podstatných charakteristik nadějného cíle připojit. Především se ukazuje, že nadějnější jsou ty cíle, které si subjekt volí sám, oproti cílům stanoveným zvenčí, společností či jinými jedinci. Dále jsou lepší cíle, které mají spirituální povahu a míří k obecnému prospěchu, oproti těm, které mají materiální povahu a směřují pouze k uspokojení potřeb subjektu. Výhodnější jsou cíle, které počítají při realizaci s přátelskými vztahy a kooperací, nežli ty, které předpokládají hostilitu a kompetici. Vhodnější jsou cíle generativní, tedy zaměřené na vytváření něčeho nového, nežli cíle konzumní či dokonce destruktivní (srov. Křivohlavý, 2006, s. 186). Krátkodobé, střednědobé i dlouhodobé cíle, které splňují alespoň většinu těchto požadavků, mohou člověku výrazně usnadnit život a stát se mu oporou. Je velkým selháním rodinné, školní i mimoškolní výchovy, že drtivá většina lidí v naší společnosti nemá své osobní cíle vůbec ujasněné. Jiří Zábranský uvádí, že pouze 3 % lidí dokáží přesně popsat, čeho by chtěli v životě dosáhnout (Zábranský, 2012). Ostatní mají své cíle definované buď jen velmi vágně anebo vůbec, příp. je formulují jako anticíle, tzn. uvažují spíše o tom, čemu se chtějí vyhnout. Takové negativní cíle jsou však většinou neefektivní a nešťastné. Velkým i malým cílům se zkrátka vyplatí věnovat náležitou pozornost a především nikdy nespouštět ze zřetele ten, který Jaro Křivohlavý nazývá cílem nejzazším (Křivohlavý, 2012). Lze ho vyjádřit také prostou otázkou, ke které by se měl člověk, jenž se rozhodl pro sebevýchovu, často vracet: Kam to máme v životě vlastně namířeno?

## 2.4.2 Sebevztah

V psychologii bývá problematika sebevýchovy obvykle zahrnována pod pojem autoregulace (self-regulation), přičemž se předpokládá, že je to kvalita výlučně lidská. Jedná se o celoživotní proces a osobnostní charakteristiku, která má u různých subjektů různou kvalitu. Podstatným rysem psychologicky (i pedagogicky) chápané autoregulace je její úloha mediátoru mezi chováním subjektu, jeho osobnostními dispozicemi a vnějšími vlivy. To, co nazýváme výchovou, znamená výběr působícího světa skrze člověka (Buber, 2017). Zásadní komponentou autoregulace je *sebevztah*, tj. vztah člověka k sobě samému. Takové sebevztahování je nezbytným předpokladem každého jiného vztahu, tedy i vztahu k jiným lidem a ke světu. Předpokladem úspěšné sebevýchovy je z psychologického hlediska v první řadě správná autopsychická orientace, tedy vědomí sebe sama, vědomí jedinečnosti své existence. Sebevýchovu tedy patrně nemůžeme předpokládat nejen u zvířat, ale ani u velmi malých dětí a u určité části dospělých. Člověk je schopen (předpokládáme, že na rozdíl od ostatních živočichů) vyspělé sebeexplorace, což je náročná činnost s dalekosáhlými společenskými důsledky. Uvědomění si vlastního já však bývá překvapující, může vést až k duševní závratí a strachu (Vondráček, 1986). Zdrojem tohoto strachu je především pocit hrozícího osamění. Člověk je od narození až do smrti vztahovou bytostí, nezbytně potřebuje různé vztahy, bez výjimky např. vztahy výchovné, často spirituální, někdy i terapeutické. Přesto by mělo být cílem veškerého výchovného působení, aby člověk postupně snižoval svou závislost na těchto vztazích, aby dokázal převzít odpovědnost za vlastní život. Správná výchova, podobně jako třeba správná (psycho)terapie, by proto měla směřovat k tomu, aby ji subjekt časem přestával potřebovat, přesněji, aby si ji dokázal poskytovat sám.

Základním psychologickým konceptem, jehož vymezení je nutné pro správné pochopení autoregulačního procesu, je pojem „já“. Jde o aktivní, vědomou složku osobnosti, do které se promítá veškerá zkušenost jedince a která řídí jeho prožívání a chování. Lze ji považovat za základ sebepojetí a identity, za duchovní princip či za princip sebeaktualizace. Pro sebevýchovu má zvláštní význam jednak ideální já, což je představa subjektu, jakým člověkem by chtěl být, skryté já, což je představa subjektu o jeho skutečné povaze a zrcadlové já, což je vnímání sebe sama dle toho, jak si subjekt představuje, že je vnímán ostatními. Čím menší rozpor mezi těmito kategoriemi jedinec vnímá, tím je vyrovnanější. Chování člověka je vždy ego-vztažné a jeho cílem je restaurování vnitřní rovnováhy (Nakonečný, 1998). Tím dochází k eliminaci vnitřního napětí, k upevňování pozitivní hodnoty ega. Důležitým regulátorem lidského chování jsou tedy ego-defenzivní mechanismy, které jsou však často



neplnohodnotné, protože zpravidla obsahují větší či menší deformaci skutečnosti a nevedou k pozitivní změně chování. Naopak sebevýchova předpokládá, že subjekt bude řešit vychýlení z rovnováhy proaktivně, bude usilovat o změnu té části své osobnosti, kterou identifikoval jako hlavní příčinou nerovnováhy.

Autoregulace chování je mimořádně náročný a nesamozřejmý proces. Autoregulační dovednosti se nerozvíjejí u člověka spontánně tím, jak zraje, ale musejí být systematicky stimulovány vhodným výchovným působením a aranžováním výchovného prostředí. Ani za optimálních podmínek se však nerozvine u každého jedince stejná schopnost autoregulace. Roli hrají mj. četné osobnostní a situační faktory, které mohou schopnost sebeovládání značně modifikovat či limitovat.

K osobnostním faktorům autoregulace patří např. lokalizace kontroly, koncept vytvořený americkým psychologem Julianem Rotterem (Rotter, 1966). Jedná se o poměrně stabilní charakteristiku osobnosti, která má povahu kontinua od interní k externí lokalizaci kontroly. Lidé s převážně interní lokalizací kontroly věří, že jejich život závisí na jejich schopnostech, vůli a úsilí, a že tedy mají na situace, do kterých se dostávají, významný vliv. Naopak lidé s převažující externí lokalizací kontroly jsou přesvědčeni, že je jejich život určován vnějšími okolnostmi (např. osudem, přírodou, vůlí jiných lidí apod.) a oni sami nemají na situaci žádný významnější vliv.

Dalším důležitým osobnostním faktorem je neuroticismus popsáný německým psychologem Hansem Eysenckem (Eysenck, 2017). Opět jde o kontinuum – člověk s nízkou mírou neuroticismu má malou vrozenou vzrušivost nervové soustavy, je proto emočně stabilní, klidný, vyrovnaný a dobře kontroluje své prožívání i chování. Naopak jedinec s vysokou mírou neuroticismu je konstitučně disponován k velké vzrušivosti nervové soustavy, je tudíž emočně labilní, podrážděný, má tendence k negativnímu prožívání a chování.

Koncept kanadského psychologa Alberta Bandury *self-efficacy* bývá do češtiny překládán jako vnímaná osobní zdatnost nebo sebeúčinnost. Jedná se o subjektivní představu jedince o jeho schopnosti zvládat životní problémy a kontrolovat vlastní aktivitu (Bandura, 1997). Jádrem je kognitivní ovlivňování, podstatnou roli hrají vlastní normy a přesvědčení subjektu.

Se dvěma posledně uvedenými faktory úzce souvisí další konstrukt – naučená bezmocnost, popsána americkým psychologem Martinem Seligmanem. Jde o soubor negativních prožitků a z nich plynoucích postojů, které byly fixovány a staly se základem beznaděje a bezmocnosti

svého nositele (Seligman, 1979). Patří sem neustálý pocit ohrožení, neschopnost konstruktivně řešit zátěžové situace, naprostá ztráta sebedůvěry a optimismu. Postupně se u subjektu rozvíjí rigidita v myšlení a pasivita v jednání.

Trojdimenzionální model integrity osobnosti sense of coherence, v češtině označovaný jako smysl pro soudržnost, vypracoval americký sociolog Aaron Antonovsky. Zahrnuje srozumitelnost, smysluplnost a zvládnutelnost (Antonovsky, 1993). První dimenze představuje schopnost jedince vnímat svět a vztahy v něm jako smysluplný a předvídatelný systém. Druhá dimenze znamená ochotu vložit do řešení situací určité úsilí. Třetí dimenze postihuje úroveň vlastních schopností a možností řešit životní problémy a výzvy.

Jiný trojdimenzionální model osobnostní odolnosti – hardiness – vytvořila americká psycholožka Suzanne Kobasa. Jde o tři polární dimenze popisující, jak se subjekt staví k životním událostem, závazkům a problémům. Dimenze řízení – bezmocnost vyjadřuje (ne)schopnost řídit životní události, dimenze závazek – odcizení postihuje (ne)schopnost přijmout určitý závazek, dimenze výzva – hrozba postihuje tendenci vnímat problémy buď jako stimulující výzvy anebo jako ohrožující překážky (Kobasa, Maddi, Khan, 1982).

Tento výčet osobnostních faktorů není úplný, existují i další podobné koncepty, které se často překrývají, neboť různí autoři na různých místech dospívali k podobným zjištěním. Podstatné pro sebevýchovu však je, že zatímco některé z výše uvedených faktorů jsou spíše vrozené, jiné jsou z větší části vytvořené v průběhu života. Se všemi těmito faktory lze však při sebevýchově pracovat, i ty relativně neovlivnitelné by si měl subjekt alespoň uvědomovat a počítat s nimi. To ovšem souvisí s kruciólním předpokladem úspěšné autoregulace, kterým je průběžně prohlubované sebepoznávání.

K situačním faktorům, které ovlivňují průběh autoregulace, patří především sociální opora. Sociální integrace člověka je významnou determinantou jeho schopnosti řídit sebe sama a zvládat životní nároky. Sociální opora je pomoc, kterou člověk v náročné situaci čerpá anebo může čerpat ze svého sociálního okolí. Již prosté vědomí toho, že je pomoc v případě potřeby k dispozici, je výrazným stabilizačním prvkem. Může se však vyskytnout též nepříznivě působící a necitlivá sociální opora, které se jedinec brání (Mareš, 2003).

Úroveň autoregulace je tedy u každého jedince závislá na celé řadě proměnných a vyvíjí se jak z vnějších, tak i z vnitřních zdrojů. Vnější zdroje autoregulace reprezentuje sociální okolí, ale i přírodní prostředí. K hlavním zdrojům patří ovšem vychovatelé v širokém slova smyslu

(především rodiče a další blízcí, dále učitelé, vedoucí volnočasových aktivit, nadřízení atp.). Pro autoregulaci jsou však neméně významné i často opomíjené zdroje vnitřní, v této souvislosti se hovoří o osobnostní autoregulaci (Mareš, 2013). Niterná potřeba měnit se k lepšímu, rozvíjet se, pracovat na uskutečňování svých možností je často zmiňována jako jedno ze základních kritérií duševního zdraví (srov. např. Míček, 1984, s. 23; Syřišťová, 1972, s. 61). Vnitřní a vnější zdroje autoregulace se v optimálním případě doplňují, v pesimálním vzájemně blokují. Jako příklad takové blokády uvádí Eva Syřišťová jedince s výrazným malířským nadáním, který bude vyrůstat v nepodnětném prostředí brzdícím jeho motivaci k výtvarné činnosti. Nevyužitý potenciál osobnosti, nevyužitá nadání rozličného druhu je v populaci pravděpodobně naprosto běžným jevem. Ukazuje se tak značný význam vytváření adekvátních vnějších podmínek pro autoregulaci a sebevýchovu.

Autoregulační aktivity jsou vždy provázeny emocemi, které posilují nebo naopak tlumí konání subjektu. Směřuje-li jedinec k cíli, který si stanovil (anebo vzdaluje-li se od anti-cíle), vznikají pozitivní emoce, odklánil-li se od cíle (anebo blíží-li se k anti-cíli), rozvíjejí se emoce negativní. Tyto emoce či mikroemerce nemusí vůbec přestoupit práh jedincova vědomí a přesto budou jeho chování a prožívání zásadním způsobem ovlivňovat. Autoregulace emocí je proto velmi účinným nástrojem sebevýchovy. Libor Míček zdůrazňuje, že člověk nemusí podléhat svým negativním emočním stavům, špatným náladám, strachu a úzkosti, neboť má dostatek možností, aby svým subjektivním nesnázím v oblasti emocí účinně čelil (Míček, 1988). Podle tohoto autora jsou nejčastější příčinou adaptačních obtíží v oblasti emocí problémy intenzivního emočního napětí, nedostatečná emoční energie a záporné emoce. Emoční problémy neznamenají jen individuální nepohodu daného jedince, ale mají dalekosáhlý destruktivní vliv na mezilidské vztahy. Naopak pozitivní emoce život jedince i společnosti podstatným způsobem zkvalitňují.

Z hlediska teorie motivace se při autoregulaci uplatňuje jak usměrňující složka motivace (řízení činnosti), tak energizující složka motivace (emoční doprovod činnosti). Motivací se obvykle rozumí soubor vnitřních i vnějších faktorů, které ovlivňují lidské jednání (Mareš, 2013). Patří k nim faktory spouštějící jednání, navozující rozmanitá očekávání, orientující jednání k určitým cílům anebo od určitých anti-cílů, energizující a udržující jednání a v neposlední řadě také faktory navozující (z)hodnocení vlastního jednání. Pro sebevýchovu je podstatnou charakteristikou motivace jednak její interindividuální a intraindividuální variabilita a především pak skutečnost, že se dá zásadně ovlivňovat přímou i nepřímou výchovou.

Často bývají rozlišovány dva základní typy motivace – vnitřní a vnější. Při vnitřní motivaci vykonává jedinec určitou činnost bez vnějších pobídek a bez očekávání vnější odměny. Zdroje pro to nalézá výhradně v sobě – jde o zaujetí určitou činností, zvědavost, dobré pocity, uspokojení, radost. Při vnější motivaci naopak dominují stimuly zvenčí, buď pozitivní (odměna) či negativní (trest). Tato odměna či trest má někdy dokonce dvojí vnější charakter – přichází zvenku, od jiných lidí a navíc ještě nesouvisí s činností, kterou jedinec vykonal, resp. nevykonal (Mareš, 2013). Ukazuje se ovšem, že oba typy motivace mohou působit současně.

Podstatnou determinantou sebevýchovy a psychickou vlastností, kterou většina autorů přiznává rovněž pouze člověku, je vůle. Jde o záměrné úsilí směřující k dosažení vědomě vytyčeného cíle. Nedořešenou filozofickou i psychologickou otázkou je problém tzv. svobodné vůle, při které subjekt soudí, že na jeho rozhodování nemají podstatný vliv vnější vlivy. Je však nesporné, že i tzv. vnitřní rozhodování podléhá do určité míry vlivu prostředí, byť si to subjekt nemusí uvědomovat. Zásadní je však poměr a charakter těchto zevních vlivů. „Vedle sociálních podmínek, vlivů přírodního prostředí, genetických předpokladů i jiných ne zcela ještě pochopitelných okolností, je průběh života každého člověka do značné míry vždy věcí jeho volby“ (Kubíčková, 1996, s. 131). Podobně i jiní autoři vyjadřují přesvědčení, že i navzdory nepříznivým podmínkám a okolnostem je možné a nutné, aby v podstatě každý jedinec svým individuálním úsilím podstatně zdokonalil svůj osobní život (Míček, 1988). Pro osoby s mnohostranným vývojem je dokonce typické výrazné úsilí o sebevýchovu, o aktivní formování vlastního života a svých vlastností. Naopak lidé s utlumeným vývojem často přistupují k otázkám autoregulace a sebevýchovy skepticky (Čáp, 1990). I pro ně je však cesta sebevýchovy otevřená, dostane-li se jim na ní dostatečné podpory, zažijí-li při tom pozitivní emoce. Otázka vnějších a vnitřních vlivů a jejich role při rozhodování je však stále komplikovanější. Už nejde jen o antickou představu člověka zmítaného osudem versus židovsko-křesťanský důraz na vlastní rozhodnutí člověka (srov. Vácha, 2014, s. 89), ale je nutno brát v úvahu i takové skutečnosti, jako je vliv střevního mikrobiomu či populace endoparazitů na rozhodování člověka. V každém případě se jedná o velmi složité interakce, které umožňuje právě nesmírná komplikovanost lidského organismu a jeho populací. Člověk je ovšem složitou entitou nejen co do ustrojení svého organismu, nýbrž i co do jeho přesahování.

### 2.4.3 Sebepřekračování

Německý filozof a sociolog Helmut Plessner (1892-1985) považoval za důležitou antropologickou konstantu excentrickou pozicionalitu, tedy fakt, že člověk, na rozdíl od zvířete, prožívá i sebe a je také schopen sebe sama překračovat.

Spirituální (duchovní) dimenze lidského života má pro sebevýchovu klíčový význam. V západní kultuře však bývá v posledních dekadách poněkud podceňována, mj. i proto, že samotný termín bývá často mylně redukován na náboženský život. Pro účely dalšího výkladu se jeví nejvhodnější následující vymezení spirituality: „V širších souvislostech je spiritualita jakákoli aktivita, která nám pomáhá naplňovat život, která nám přináší uspokojení, pomáhá nám dosahovat hloubku života, a která nám ozřejmuje jeho smysl. Spiritualita je taková činnost, která nám pomáhá zaobírat se naším žitím a zkvalitňovat je, utvářet a přetvářet náš život tak, aby byl lepší. Je to činnost, která nám pomáhá zlepšovat a prohlubovat naše vztahy: k druhým, ke světu, k vesmíru. Spiritualita je jakákoliv činnost, při níž si klademe ty nejprostší a nejdůležitější otázky lidského života: Kdo jsem? Proč jsem? Kde je můj opravdový domov? Kam se ubírám? Jaký smysl dám svému životu?“ (Samojský, 2014, s. 20). Každý výklad zásadních fenoménů lidského života je vždy třeba vnímat v kontextu hodnotových a ideových pozic, ze kterých vychází. Zejména to platí o fenoménu spirituality. Proto je třeba zdůraznit, že výše citované vymezení vychází z pozic unitářství, což je liberální hnutí křesťanského původu, jež nabízí každému individuální duchovní cestu a zaměřuje se na praktické využití společných prvků různých náboženství a duchovních směrů (Štampach, 2008). Pro sebevýchovu je inspirativní mj. formulace poslední otázky ve výše uvedeném citátu, která – nikoli náhodou – nesměruje k tomu, jaký smysl život má, ale jaký smysl mu jedinec dá. V podobném duchu se užívá též pojmu transcendence. Je to mnohovýznamový pojem, který má svá specifika v každém oboru, jednotící platformou je však úsilí o vnitřní změnu jednotlivce (Bravená, 2016). Transcendentní rozměr je součástí každého člověka, který usiluje o kultivaci a posilování své osobnosti, o překračování hranic. Byť se tyto otázky týkají všech, ne každý jedinec je dokáže reflektovat. Někteří psychologové, např. Robert A. Emmons, hovoří v této souvislosti o tzv. spirituální inteligenci. Ta zahrnuje nejen schopnost otevřít se transcendenci či jednat ctnostně, ale také schopnost opřít se o spiritualitu při řešení životních problémů (srov. např. Říčan, 2002, s. 157).

Pro člověka je naprosto typické, že se ptá po smyslu (situace, věcí, světa, života...). „Člověk je tvor žijící v přesahu. Není – na rozdíl od zvířat – polapen a vpleten do situace. Vymkl se jí.

Vykračuje z pevného kruhu bezprostředně daného a svou životní praxí se vztahuje k něčemu mimo: očekává, předvídá. Této schopnosti vykročit intencionálně z mezí pouhé prezentnosti se říká duch. Jím zároveň člověk posunul své těžiště i svůj pozorovací bod mimo situaci...“ (Mrkvička, 1984, s. 153). Toto vyvázání se člověka z determinovanosti animálního života, které s sebou nese i schopnost sebetranscendence a sebereflexe, nazývá zmíněný Helmut Plessner excentrickou pozicionalitou. Člověk není zakotven v dosažené rovině bytí, ale může sám sebe vidět v budoucnu zcela jinde, může projektovat, plánovat.

Otázky smysluplnosti a cílesměrnosti lidského života bývají tradičně řešeny ponejvíce na poli filozofie, stále častěji se k nim však obrací i pedagogika, psychologie a medicína. Důvodem je jejich praktická využitelnost při péči o člověka, typicky v medicíně – v té západní (konvenční) se ovšem spirituální otázky otevírají jen pozvolna (srov. např. Sládek, Kopecký, 2017, s. 89). Smysl života je pojem těžko definovatelný, ale blízký a drahý modernímu člověku, pro nějž je právě ztráta smyslu častým problémem (Říčan, 2002). Zdrojem osobního smyslu života může být náboženská víra, ale i „pouhý“ pocit naléhavosti a radosti, který člověku poskytuje určitá činnost. Hledání tohoto smyslu je podle mnohých základní lidskou potřebou.

Člověk netouží po slasti, ani po moci, nýbrž především po smyslu. To je základní teze existenciální analýzy a logoterapie, směřu spjatých se jménem rakouského lékaře a filozofa Viktora E. Frankla. Zůstane-li hlavní lidská potřeba – vůle ke smyslu – nenaplněna, zažívá člověk pocity bezsmyslности, prázdnoty, jakéhosi existenciálního vakuu. Podle Frankla k tomu dochází především proto, že se člověk postupně vymanil z říše instinktů a opouští tradice vlastní kultury. Často už ani neví, co by měl vlastně chtít, po čem by měl toužit. Rezignuje na svou svobodu i odpovědnost a propadá masové zábavě, konzumu, rozmanitým lákadlům náboženského a politického extremismu a podobně. Neschopnost nalézt smysl pak může vyústit buď v rizikové chování (kriminalita, zneužívání návykových látek atp.), nebo ve zvláštní druh neuroticko-depresivního onemocnění, tzv. noogenní neurózu. Terapie spočívá v hledání smyslu, které bývá zpravidla nesnadné, leckdy provázené pochybnostmi a duchovním utrpením. Frankl na to upozorňuje slovy: „Otázka smyslu v celé své radikálnosti může člověka dokonce zdolat. To je častý případ zvláště v pubertě, tedy v období, kdy se otevírá substancionální problematika lidského bytí duchovně zrajícímu a duchovně bojujícímu mladému člověku“ (Frankl, 1996, s. 44). Člověk se ovšem nemá ptát po smyslu života přímo. Otázky dává život sám rozmanitými situacemi, které přináší a lidé na ně odpovídají tím, jak se v nich chovají. Úkolem člověka je pochopit smysl dané situace. Smysl člověk nalézá především uskutečňováním hodnot. Zatímco smysl je vázán na určitou situaci, hodnota má

obecnou platnost. Logoterapie jako psychoterapeutický směr nabízí člověku pomoc při hledání hodnot především metodou sokratovského rozhovoru, učí jej přijímat život jako úkol (Lukasová, 1997). Logoterapie je přístup nedirektivní, klade důraz na úctu ke klientovi a nenásilně rozšiřuje jeho obzor pro hodnoty. „Zdůrazňuje, že pocit štěstí se snáze dostaví jako vedlejší účinek plnění úkolu, než usiluje-li člověk jen o štěstí samo“ (Kratochvíl, 2002, s. 95). Franklovo učení mj. ovlivnilo významný myšlenkový směr ve vědách o člověku, tzv. třetí sílu – humanistickou a fenomenologickou psychologii. Ta klade důraz na jedinečnost každého člověka, zaměřuje se na jeho prožitek, tvořivost a osobnostní rozvoj.

Cíle v životě člověka mohou být různé. V jejich pozadí je zpravidla možné rozpoznat nějaké hodnoty. Jen při povrchním pohledu se cíle jeví jako konečné mety našeho jednání (Křivohlavý, 2001). Tentýž cíl může mít pro různé lidi naprosto odlišnou hodnotu. Cílem je například chodit do zaměstnání; hodnotou za ním je pro jednoho výdělek, pro druhého kolektiv spolupracovníků, pro třetího např. společenské uznání. Hodnota není vlastností jevů, ale výsledkem vztahování se, je vyjádřením míry významu určitého objektu pro konkrétního člověka. Axiologie hodnoty různě třídí, obvyklé je např. rozlišování hodnot na morální, estetické, ekonomické a náboženské. Viktor E. Frankl uvádí tři kategorie hodnot: tvůrčí, zážitkové a postoje. Posledně jmenované může člověk uskutečnit vždy. „Možnost realizovat takové hodnoty postoje vzniká tehdy, kdykoli je člověk postaven proti osudu, vůči němuž může jít pouze o to, že ho bere na sebe... Jde o postoje jako statečnost v utrpení, důstojnost také ještě v záhubě a ztroskotání“ (Frankl, 1996, s. 62). Tento optimistický přístup je pro sebevýchovu mimořádně nosný, protože ukazuje, že člověku je ponechána určitá míra svobody za všech okolností. Pro praxi sebevýchovy je účelné rozdělení hodnot, které se nacházejí v pozadí životních cílů, na dvě základní skupiny – hodnoty imanentní a transcendentní. Za hodnoty imanentní můžeme označit ty, kterých je možné během života jedince bezprostředně dosáhnout. Jsou to hodnoty poměrně běžné, které jsou přímo obsaženy v každodenním životě. Tzv. nižší hodnoty jsou tedy podmínkou pro život a většinou i pro nabytí hodnot vyšších. Mezi imanentní hodnoty patří i peníze, resp. bohatství. Některé věci a jevy mají pro člověka hodnotu prostředku, jiné jsou přímo cílem. Pavel Říčan proto dělí hodnoty na instrumentální a finální. Instrumentální hodnotou může být třeba zdraví, finální například založení rodiny (Říčan, 2002). Jsou však také hodnoty, kterých nelze přímo dosáhnout, ke kterým v životě pouze směřujeme, protože přesahují (transcendují) náš životní prostor a čas. V pozadí životních cílů většiny lidí stojí i transcendentní hodnoty. Není v silách člověka osvojit si definitivně opravdovou moudrost, spravedlnost, sebeovládání nebo např.

statečnost. O těchto hodnotách se hovoří jako o ctnostech. Křesťanskými ctnostmi jsou láska, víra, naděje. Význam těchto hodnot pro křesťana je naprosto zásadní. Z transcendentních hodnot má pro život člověka zvláštní význam naděje. Můžeme ji vymezit jako emoční postoj charakteristický očekáváním něčeho příznivého, např. výsledku léčby, výsledku vzdělávání apod. Někteří autoři, např. Jan Vymětal, rozlišují u naděje aspekt kognitivní (racionální kalkul) a emocionální (pozitivní a posilující cit). Naději lze například z pohledu zdravotníků dělit také na reálnou a nereálnou. I nereálná naděje je však často účelná. „Je to víra v zázrak, a jak z praxe víme, neočekávané a překvapivé změny zdravotního stavu pacienta ve směru uzdravy jsou častější, než běžně předpokládáme, což překvapuje zvláště u těžce nemocných“ (Vymětal, 2003, s. 131). Naděje má tedy značný praktický význam a ocitá se například v centru pozornosti tzv. pozitivní psychologie, což je významný proud současné psychologické vědy, charakteristický posunem ke studiu pozitivních aspektů lidského života. Hovoří se dnes dokonce o psychologii naděje jako nové psychologické disciplíně. Výchozím jevem psychologie naděje je jednání člověka, kterému o něco jde. Jinak řečeno: aktivita člověka, který má určitý cíl, který se rozhodl, že chce tohoto cíle dosáhnout a o to se snaží (Křivohlavý, 2004). Naději lze cílevědomě využívat například v rámci různých forem terapie. Naděje, ale i ostatní vyšší hodnoty mají úzký vztah k fenoménu, který nelze v souvislosti s úvahami o smysluplnosti života opomenout. Je jím náboženství a náboženská víra.

#### **2.4.4 Otevřenost člověka ke světu a výchova**

Další antropologická konstanta, tedy určitá nehotovost člověka, který musí být teprve výchovou a socializací doveden ke skutečnému lidství, je přímo základem sebevýchovy. Člověk (a podle řady myslitelů právě jen on) se trápí výchovou, jako duchovní bytost je svobodný a otevřený světu. Právě tato stálá otevřenost je podle německého filozofa a sociologa Maxe Schelera (1874-1928) typická pro člověka a jeho fungování ve světě (Scheler, 2003). Navíc se tento znak člověka v průběhu jeho evoluce zřejmě zvyrazňuje. To, co bývá v pedagogice a andragogice nazýváno „učící se společností“ a „celoživotním vzděláváním“, může být v jiných diskurzích vyloženo např. pomocí biologické teorie neotenie. Neotenie je stav, kdy určitý živočich dosáhne pohlavní dospělosti, aniž by pozbyl juvenilních znaků, běžná je zejména u některých obojživelníků (Gaisler, Zima, 2018). Stanislav Komárek s odvoláním na Adolfa Portmanna upozorňuje na „permanentní juvenilitu“ dnešních dospělých lidí – „pretendentů eklesiomorfních struktur“, která se projevuje mj. „trvalou



dětinskou přichylností k matce-instituci“ (srov. Komárek, 2019, s. 182). Takovou eklesiomorfní institucí bývá v dnešní době často škola. Podstatné je, že juvenilita nemusí vystupovat jen ve formě nežádoucí infantililty projevující se nezralým chováním, ale též ve formě plodné flexibility a otevřenosti. Je to právě zvědavost, schopnost učit se po celý život novým věcem, ale také tvořivost a hravost, tedy v podstatě lidské „neotenické“ rysy, co umožňuje fungování postindustriální společnosti. Pozoruhodným konceptem, který s otevřeností člověka výchovným vlivům i ve zralém věku souvisí, je tzv. životní autorství (McAdams, 2015). Životní autorství (life-authorship) je založeno na nartativní identitě subjektu, na jeho aktivním a otevřeném přístupu k životním výzvám.

Otevřenost obnáší i určité potíže při poznávání sebe sama, jak konstatoval třeba Karl Jaspers: „Člověk je zásadně víc, než co o sobě může vědět“ (Jaspers, 1996, s. 46). Otevřenost a neuchopitelnost člověka pramení podle něj z jeho svobody, neboť na rozhodování a konání lidí závisí běh světa. Podstatné je, že má člověk pocit, že záleží vždy i na něm samém, jak se rozhodne, není tedy určován výhradně okolnostmi. Jaspers hovoří o hlubší, existenciální svobodě, která člověku umožní sám sebe uchopit, osamostatnit se a stát se sám sebou: „Být člověkem znamená stávat se jím“ (Jaspers, 1996, s. 52). Ovšem toto „stávání se člověkem“ není jen záležitostí dětství, ale celého životního cyklu. Pro sebevýchovu představuje značnou výzvu zejména tzv. personalizace, kterou v tomto kontextu můžeme pojímat jako vrcholnou součást socializace, během níž se osobnost člověka dotváří též pod jeho vlastním záměrným vlivem.

Nejen výchova, ale i sebevýchova je naprosto přirozeným konceptem, neboť člověk není stroj, třebaže je tak někdy dosud v duchu karteziánské tradice nahlížen. Poněkud pravděpodobnější je, že je autopoietickým systémem, který uskutečňuje sám sebe ve složité interakci s prostředím. Analogicky jako úspěšně léčený člověk současně léčí (uzdravuje) sám sebe, tak vychovávaný člověk vlastně již synchronně vychovává sám sebe. Nejde o to, že by si člověk mohl vystačit sám, to v žádném případě nelze, neboť existuje vždy ve vztahu (srov. např. Buber, 2005, s. 37). Vychovávaný se totiž musí otevřít výchovnému působení, přijímat jej, ať už toto působení pochází od jiné osoby, z vlastního svědomí nebo třeba z přírodního prostředí. Rozvinutá schopnost sebevýchovy a sebeovládání je tedy bytostně lidskou dovedností budování vztahů, a tedy ctností, o kterou je třeba soustavně pečovat.

Nebezpečí manipulace, které je ve výchově vždy přítomno, lze nejspíše překonat právě tím, že se sebevýchovy ujme pedagogika, a sice pedagogika humanistická, která klade důraz na

sebevztah a sebetvorbu vychovávaného subjektu. Sebevztah je přitom zaměřen především na mladý a nevyvinutý aspekt osobnosti, v populární literatuře někdy označovaný jako tzv. vnitřní dítě. Například Eric Berne zdůrazňuje, že člověk musí porozumět svému vnitřnímu dítěti, a to nejen proto, že s ním bude celý život, ale také proto, že je nejcennější součástí jeho osobnosti (Berne, 2013). Tato skutečnost diskvalifikuje z pole sebevýchovy nejen management, ale též andragogiku a jiné progresivní disciplíny, které se oddělily od pedagogiky. Dítě nelze řídit jako stroj nebo podnik, dítě je třeba vychovávat. Výchova i sebevýchova jsou tedy výsostným polem pedagogiky, která ovšem nesmí omezovat svou působnost na mládež ani na svět školy, ale musí se soustředit na všechny výchovně relevantní situace bez ohledu na prostředí a věk zúčastněných subjektů.

Člověk je subjektem, nikoli objektem, výchovy. Výchovnému vlivu se otevírá, nechává jej na sebe působit. Toto otevírání je usnadněno, může-li subjekt ve výchovném působení, potažmo ve vzdělávacím obsahu, rozpoznat určitý, jemu srozumitelný, smysl. Výše naznačená teze, že vychovávaný jedinec synchronně vychovává sám sebe, odráží skutečnost, že vnější, ale patrně ani vnitřní, vlivy nepůsobí na chování a prožívání člověka přímo, nýbrž zprostředkovaně, skrze autoregulační aktivity. V této nenápadné skutečnosti spočívá jeden z podstatných rozdílů mezi člověkem a inteligentním (učícím se) strojem. Člověk existuje vždy ve vztahu – i kdyby byl zcela izolován od ostatních, zůstává mu jeho sebevztah, svědomí, schopnost transcendence apod. Právě sebevztah je východiskem a předpokladem autoregulace. Výchova je zkrátka vztahem k sobě samému (Pelcová, Semrádová, 2014). Možnost kultivace tohoto vztahu patří k základním rysům evropské identity, přičemž vnitřní proměna sebe sama (Hladký, 2010) může ve filozofické reflexi nabývat rozmanitých forem.

#### **2.4.5 Vědomí vlastní konečnosti**

S otevřeností člověka k budoucnosti souvisí též vědomí konečnosti jeho individuální existence. Ani tato antropologická konstanta není pravděpodobně výlučně lidskou kvalitou, ačkoli za ni byla donedávna považována. Ostatně i v lidské ontogenezi trvá poměrně dlouhou dobu, než je jedinec schopen nahlédnout fakticitu smrti v dostatečné hloubce a šířce – toto pochopení nastává u většiny jedinců až v průběhu pubescence. Tento vhled je však vždy relativní, podléhá četným kulturním vlivům a naráží na hranice lidského poznání. Zatímco problematice postoje lidí v současné západní civilizaci ke smrti a umírání (zejména negligence a individualizace smrti) jsou v naší odborné literatuře dobře popsány (např.

Haškovcová, 2007; Nešporová, 2013, Špatenková, 2014 aj.), význam smrti ve výchově a sebevýchově bývá spíše opomíjen. Reflexe konečnosti individuální existence je však nezbytná mj. pro práci s životními cíli, pro plánování a hospodaření s časem. Pozoruhodným přístupem, který se v poslední době objevuje ve společenských vědách, je tzv. narativní gerontologie, která vychází z předpokladu, že ve stáří lidé opakovaně „čtou“ a „editují“ svůj životní příběh a svému bytí potřebují porozumět (Chrz, Dubovská, Tavel, Poláčková Šolcová, Čermák, 2016). Nástrojem k takovému porozumění může být vyprávění životního příběhu, které je vždy zároveň jeho aktivním žitím – tvořením. Stáří tedy nemusí být vnímáno jako post-vývojové období spojené výlučně s involucí a deteriorací, ale jako plnohodnotná součást životního cyklu, která má i svá individuální a společenská pozitiva vč. možností dalšího osobnostního růstu. Výchova a vzdělávání jsou v naší kultuře procesy tradičně spojované s dětstvím a mládím a také s prostředím vzdělávacích institucí. Zatímco význam vzdělávání pro dospělou i stárnoucí populaci je již částečně doceněn, výchova bývá u dospělých a starých lidí stále ještě vnímána jako cosi nepatřičného. Přitom se opakovaně ukazuje značný potenciál výchovy i sebevýchovy nejen v dětství, ale ve všech ontogenetických obdobích, stáří nevyjímaje. V gerontologii a geriatrii se poslední dobou s úspěchem využívají i některé alternativní pedagogické koncepce, např. montessoriovská pedagogika, které systematicky pracují s rozvojem soběstačnosti klientů a posilují jejich aktivitu a zodpovědnost. Téměř všechny oblasti stárnoucí lidské psychiky jsou více či méně přístupné záměrnému ovlivňování, relativně nejméně snad intelekt (Stuart-Hamilton, 1999). I v oblasti intelektu je však přeci jen prostor pro určitou prevenci a zpomalování úbytku schopností.

Podle Jaro Křivohlavého se lidí ve třetí fázi života týkají hned tři konflikty Eriksonova pojetí psychosociálního vývoje: konflikt mezi intimitou a izolací, konflikt mezi předáváním a stagnací a (zejména) konflikt mezi integritou a zoufalstvím (Křivohlavý, 2011). Znalost těchto konfliktů však lze využít pro projektování individuálních sebevýchovných cílů ve stáří, a to nejen ve fázi budování tzv. druhého životního programu na prahu stáří, ale také v samotném závěru životní cesty. Smrt jako konec individuálního života však z hlediska výchovy a sebevýchovy nelze vnímat jako definitivní předěl, neboť existují přesvědčivé důkazy o transgereračním přenosu některých pozitivních i negativních životních zážitků a zkušeností. Emocionální dědictví je na potomky přenášeno nejen geneticky, ale též epigeneticky, což ve svých důsledcích umožňuje dědit též vlivy prostředí (Teuschel, 2017). Výzkum této problematiky pokročil nejdále v oblasti transgereračního přenosu traumatu, ale lze předpokládat, že se obdobně na budoucí generace přenáší i důsledky uspokojivých zážitků a

činů. Výchovu a sebevýchovu tak nutno nahlížet nejen v hranicích individuálního života jedince, nejen ve vztahovém poli jeho současníků, ale také jako fenomén, jenž svými důsledky působí mezigeneračně. Výzkumy rodinné paměti, která je úzce spjata s mnoha rodinnými vztahy, ale i rodinnou a osobní resiliencí (Švaříčková Slabáková, Sobotková, 2018) jsou však zatím pouze v počátcích.

#### **2.4.6 Multidimenzionální zdraví**

Zdraví člověka je neobyčejně komplikovaný fenomén, který není snadné (a snad ani možné) uspokojivě definovat. O poznání snazší je vymezit, co zdraví není. Zdraví není jen nepřítomnost nemoci a není ani jejím opakem. Zdraví není jen dobrým fungováním těla a psychiky. Zdraví není výhradně záležitostí medicíny a zdravotnictví. Zdraví není to nejdůležitější, tzn. nemělo by být cílem lidského života. Zdraví není pojmem, na jehož obsahu a rozsahu by se mohli různí lidé napříč kulturami shodnout. Pro účely tohoto pojednání vyjdeme z definice zdraví, kterou navrhl Jaro Křivohlavý: „Zdraví je celkový (tělesný, psychický, sociální a duchovní) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí“ (Křivohlavý, 2001, s. 40). Výhodou této definice je nejen spojení zdraví člověka s kvalitou jeho života, a to i s přihlédnutím k sociálnímu kontextu, ale též holistický (celostní) přístup ke zdraví. Ten umožňuje do definice subsumovat i ty aspekty či dimenze lidského zdraví, které dosud unikají pozornosti konvenční medicíny, vč. aspektů energetických a environmentálních. Právě spirituální dimenze zdraví a také podstatný fakt, že člověk má (přesněji řečeno prožívá) vedle objektivního zdraví též zdraví subjektivní, činí z fenoménu zdraví významnou antropologickou konstantu a důležité sebevýchovné téma.

Třebaže je dříve zmíněná potřeba sebeaktualizace vlastní všem lidem, na rozdíl od bazálních potřeb vykazuje značnou interindividuální i intraindividuální variabilitu. Ne každý jedinec touží ve všech obdobích svého života rozvíjet své potenciality, odnaučovat se zlovykům a osvojovat si nové znalosti a dovednosti. Téměř každý však chce udržovat, příp. zlepšovat své zdraví, ať už si pod tímto pojmem představuje cokoli. Jednou z nejdůležitějších praktických aplikací sebepoznávání a sebevýchovy je proto oblast podpory kvality života a zdraví. Prostřednictvím sebevýchovy může člověk nejen zefektivňovat prevenci zdravotních rizik, ale také eliminovat dopady již vzniklých problémů. Představa, že o vlastním zdraví rozhoduje do značné míry člověk sám, není nová. Pregnantně ji vyjádřil např. Demokritos: „Lidé žádají v

modlitbách od bohů zdraví, ale že mají v sobě moc nad ním, nevědí, a jednájíce ve své nevázanosti proti němu, stávají se svými žádostmi sami zrádci zdraví“ (Zl. B 234 ze Stobaia, cit. in Svoboda, 1944). Není náhodou, že tento filozof, kterého bychom mohli s nadsázkou označit za jednoho z prvních psychohygieniků, zdůrazňoval význam výchovy, které přiznával i moc člověka zcela změnit.

Ukazuje se však, že nelze usilovat o zachování a zlepšení zdraví bez současného usilování o vlastní komplexní rozvoj. Byť může pro někoho být podpora zdraví hlavní motivací k sebevýchově, není možné toho dosáhnout bez sebepoznávání, posilování vlastní sebekázně, revize životních cílů a priorit. Je to dáno komplexitou lidské existence, kterou odráží systémový, celostní přístup k člověku. Holistický přístup ke zdraví je z mnoha důvodů plodnější než dnes tolik populární psychosomatika. Psychosomatické myšlení totiž de facto konzervuje dualismus duše a těla. Jak upozorňoval už v polovině minulého století Vladimír Vondráček, „Rozdělování projevů organismu lidského na tělesné a duševní je laické. Při přísné kritice neobstojí. Všechny tělesné pocity mají současně odezvu duševní a všechny duševní zjevy mají odezvu tělesnou“ (Vondráček, 1948, s. 7). Název psychosomatika je však zřejmě příliš vžitý, byť je z hlediska dnešního chápání zdraví a nemoci chybný a oborům, které usilují o celistvé vnímání člověka, neprospívá, jak ostatně upozorňují i někteří psychologové (srov. např. Baštecká, 2003, s. 209).

Dnes bychom tedy měli na zdraví člověka pohlížet prizmatem minimálně čtyř dimenzí – fyzické, psychické, sociální a spirituální. Člověk má tělo, příp. je tělem, to je nesporné a každý si dokáže dobře představit jak stav tělesné integrity, tak i stav, při němž je tato integrita porušena. Právě tato evidentnost je zřejmě hlavní příčinou, proč se zdraví (a nemoc) neuvěřitelně dlouho udrželo v téměř výhradní působnosti přírodovědy, resp. somaticky orientované medicíny. I dnes má mnoho lidí tendenci otázky zdraví spojovat výlučně se zdravotnictvím. Laická představa těla ovšem zpravidla ani zdaleka nevystihuje skutečnou podstatu naší tělesnosti, neboť čeština tímto jediným slovem postihuje to, co některé klasické jazyky odlišují – soma, sarx, pexis (srov. Kalábová, 2011, s. 37). Budeme-li chápat lidskou psychiku, tedy oblast prožívání a chování, jako epifenomén nervové soustavy, můžeme k tělesným nemocem přiřadit též psychické poruchy. „Technickou“ poruchou mezimozku lze ostatně vysvětlit lečjakou duševní obtíž. Nicméně biologická psychiatrie dlouho nedokázala duševně nemocným a jejich rodinám příliš pomoci, komplikující se společenský život vedl k mohutnému rozvoji lehčích duševních poruch, s nimiž má dnes vlastní či zprostředkovanou zkušenost opět téměř každý člověk. Psychickou dimenzi lidského zdraví tedy také nikdo

nezpochybňuje. Pro mnoho lidí (a bohužel i zdravotníků) je tím ovšem problematika zdraví vyčerpána – je buď tělesné, anebo duševní. Přinejmenším od poloviny minulého století je však v medicíně a ve zdravotnictví oficiálně uznávána i sociální dimenze lidského zdraví, a to především v souvislosti s existencí chorob, ke kterým přispívají takové společenské faktory, jako je chudoba, nezaměstnanost, osamělost atp. Nejobtížněji se ovšem prosazovala čtvrtá dimenze lidského zdraví – duchovní neboli spirituální. I dnes má řadu odpůrců, kteří ji buď neuznávají vůbec anebo ji ztotožňují s dimenzí psychickou. Duchovní rovina zdraví má však pro člověka doslova kruciální význam – jde o otázku smyslu. Jak výstižně konstatuje Herbert Benson: „Je kuriózní, že lékařská věda ve své vášni zachraňovat život zanedbala motivaci, která hnala lidstvo kupředu a vyvolávala v něm touhu po zdraví a dlouhověkosti – smysl toho života“ (Benson, 1997, s. 17). Spirituální dimenze nepostihuje u většiny lidí nic nadpřirozeného, ale právě to, zda a jakým způsobem naplňují svůj život smyslem. Je však třeba zdůraznit, že tyto roviny či dimenze lidského zdraví neexistují odděleně, jsou vzájemně provázané a porucha v jedné z nich se dříve či později projeví i v těch dalších. Také je nutno mít na paměti, že zdraví člověka pravděpodobně nezáleží jen v těchto čtyřech dimenzích, ale i v dalších, které dnes třeba ještě neumíme pojmenovat. Přinejmenším existuje ve složitém předivě energetických vztahů a je – tak jako jeho nositelé – součástí mimořádně komplikovaných ekosystémů, které jej obsahují i přesahují.

Sebevýchova se na podpoře zdraví podílí v několika rovinách. Především může sloužit k rozvoji zdravotní gramotnosti a tak se stát významnou složkou prevence zdravotních problémů. Dále může prostřednictvím osvojené autoregulace myšlení, představ a emocí usnadnit člověku zvládání zdravotních obtíží. V neposlední řadě směřuje sebevýchova k harmonizaci mezilidských vztahů, které mají nejen samy vliv na vznik onemocnění, ale i na druhé straně mohou, formou sociální opory, výrazně ulehčit zvládání již vzniklé nemoci či poruchy.

Zdravotní gramotnost je součástí základní výbavy pro život (Holčík, 2010). Představuje úroveň schopností získávat, zpracovávat a využívat zdravotně relevantní informace a dovednosti pro podporu zdraví, a to jak vlastního, tak jiných lidí. Vztahuje se ke zdravotní péči, prevenci nemocí a podpoře zdraví v zájmu udržení či zlepšení kvality života, a to v průběhu celého životního cyklu. Zdravotní gramotnost se bezprostředně váže na rozvoj osobnosti každého člověka, je tedy i základní pedagogickou kategorií. Jde o dynamický koncept – počítá s tzv. reflexibilitou: praxe je opakovaně přehodnocována a měněna v souvislosti s narůstajícím vědeckým poznáním – co je „zdravé“ dnes, nemusí být „zdravé“

zítra. Je třeba zdůraznit, že zdravotní gramotnost je výrazně širší pojem nežli medicínská gramotnost (tzn. např. schopnost rozumět příbalovému letáku, orientovat se ve zdravotnickém systému, znát symptomy běžných chorob atp.) a zahrnuje i širší (sociální, kulturní, environmentální) aspekty péče o zdraví. Je dostatečně prokázáno, že omezená zdravotní gramotnost významně ovlivňuje úroveň zdraví jedince i celé populace. Bez dostatečné míry této gramotnosti nelze plně využívat současných možností medicíny ani naplňovat individuální zdravotní potenciál jedince. Omezená zdravotní gramotnost souvisí se sociálním gradientem a může dále prohloubit existující nerovnosti, je spojena s vysokými náklady zdravotnického a sociálního systému. Osvojování návyků a schopností zdravotní gramotnosti je vskutku celoživotní proces (nestačí příprava v rámci počátečního vzdělávání). Primárním cílem rozvoje zdravotní gramotnosti není podpora kompetencí potřebných k samoléčení, ale i ty se spolu s rostoucí informovaností a zodpovědností za zdraví posilují. Jde však o bezpečné formy laických kompetencí pro zvládání zdravotních obtíží, se kterými moderní medicína počítá a systematicky pracuje. Rostoucí kompetence občanů umožňují též větší podíl svépomocných skupin a patientských organizací na péči o zdraví, rozvoj alternativních postupů, samomedikace apod. Větší iniciativa občanů (pacientů) a jejich zainteresovanost na péči o zdraví je i ekonomicky výhodná a do budoucna nevyhnutelná. V ostrém kontrastu s naznačeným významem zdravotní gramotnosti je její reálná úroveň. Hovoří se dokonce o krizi zdravotní gramotnosti v Evropě i jinde ve světě. Téměř polovina dospělých v evropských zemích má podle Světové zdravotnické organizace neadekvátní nebo problematické návyky, které negativně ovlivňují jejich zdravotní stav. Je zřejmé, že péče o zdraví není jen medicínský, ale celospolečenský problém, má své aspekty ekonomické, náboženské, politické aj.

#### **2.4.7 Fenomén lásky a sebelásky**

Láska je mimořádně složitým fenoménem, o kterém toho napsali více spisovatelé a básníci než psychologové, jak výstižně podotýká Milan Nakonečný. Podle tohoto autora je nezbytné rozlišovat přinejmenším tři druhy lásky: rodičovskou, charitativní a erotickou (Nakonečný, 1997). Každý z nich má ovšem úzký vztah k výchově i sebevýchově. Podle Ericha Fromma je láska odpovědí na problém lidské existence, což by ji stavělo na čelné místo ve výčtu antropologických konstant. „Každá teorie lásky musí začínat teorií člověka, teorií lidské existence“ (Fromm, 2006, s. 15). Fromm dále poukazuje na paradox, že nikdo nic nenamítá

proti aplikaci pojmu lásky na objekty a subjekty různého druhu, že je tedy ctnostné milovat druhé, ale milovat sebe samého je zpravidla chápáno jako hříšné. Problém spočívá v zaměňování sebelásky za sobeckost. Přitom láska k sobě a láska k jiným jsou v zásadě konjunktivní. „Kladný postoj k vlastnímu životu, štěstí, růstu, svobodě má své kořeny ve schopnosti k lásce, tj. v péči, úctě, odpovědnosti a znalosti. Je-li člověk schopen tvůrčí lásky, miluje i sebe; může-li milovat *jen* jiné, nemůže milovat vůbec“ (Fromm, 2006, s. 62). Podobný koncept (sebe)lásky je obsažen již v Bibli.

Z hlediska sebevýchovy je podstatné, že k dosažení a udržení osobní pohody a dobrého zdraví nestačí pouze dodržovat všeobecně známé zásady racionální životosprávy a základní psychohygienická opatření; je navíc zapotřebí systematicky posilovat a rozvíjet pozitivní emoce s přihlédnutím k vlastním individuálním zvláštnostem. Cestou k emočnímu zakotvení může být pro většinu lidí v naší kultuře naplňování následující pětice životních výzev. Ta začíná apelem na výše zmíněnou tvůrčí lásku a sebelásku a končí požadavkem na učení se; ve skutečnosti však tyto dva nároky rámují a scelují celou pětici, neboť všechny doporučované aktivity musí mít člověk rád, mají-li mu prospívat, a všem by se měl neustále učit a zdokonalovat se v nich.

I. Mít rád. Mít pozitivní vztah sám k sobě je předpokladem k tomu mít rád i někoho a něco jiného. Mít rád nebo milovat lze také přírodu, vlast a různé jiné věci či jevy. Láska je složitý citový vztah a zážitkový fenomén, který může mít řadu naprosto odlišných podob. Ve většině případů se ovšem jedná o cit stenický, který podněcuje, dodává energii a radost ze života. Láska jako cit (z psychologického hlediska) i láska jako vztah (ze sociálního hlediska) má pro zdraví a spokojenost člověka mimořádný význam. Mít rád by se měl každý člověk naučit v raném dětství, v pozdějších obdobích života je to o poznání náročnější, nikoli však nemožné.

II. Tvořit. Kreativita, jako proces vznikání něčeho nového, je pro člověka mimořádně přitažlivá. Typickým rysem tvořivosti je otevřenost vůči budoucnosti; lidé mají vědomí budoucnosti a tvořivost je pro ně příznačná. Člověk tvoří také sám sebe, má schopnost sebeutváření. Tvorba, která přináší uspokojení, může mít rozličnou podobu, může být realizována nejen v umění nebo řemeslech, ale také například ve výchově či v oblasti duchovní. Lze ji systematicky posilovat a rozvíjet. Spojením lásky a kreativity vzniká tvůrčí láska, která může dát vznik mnoha hodnotám, které nezřídka přesahují individuální život člověka.



III. Bydlet. Mít vlastní prostor, obývat nějaké území, někam patřit – to jsou hodnoty často podceňované, zvláště v dnešní době „digitálního nomádství“. Bydlení bytostně souvisí s láskou i tvorbou, domov je dán emoční vazbou na lidi, věci, místo atp. a musí být vytvářen. V euroamerické kultuře je v posledních desetiletích patrný trend cestování za prací; z toho plynoucí časté stěhování je bezpochyby překážkou při tvorbě domova. Vědomí domova vyrůstá též z rodinné paměti a mělo by být dále předáváno potomkům.

IV. Vztahovat se. Vytvářet si vztahy k okolnímu světu, k lidem, zaujímat stanoviska k událostem a jevům, aktivně se podílet na životě společnosti – to vše posiluje identitu. Pocit, že je člověk platným členem společnosti a že sám má na ni určitý vliv je pro jeho zdraví nezbytný. Žít mezi lidmi znamená komunikovat s nimi, proto je v rámci sebevýchovy žádoucí ovládnout a rozvíjet umění přiměřené, tvořivé a laskavé komunikace, cvičit se v dovednosti vcit'ování a vmýšlení do druhého.

V. Učit se. Celoživotní učení jako aktivní a tvořivý proces, jako činnost intelektu, je velice účinný způsob rozvoje osobnosti, zpomalování stárnutí a zvyšování pocitu spokojenosti. Ostatně všem výše uvedeným činnostem se musí člověk učit. Osvojené a dále rozvíjené znalosti a dovednosti umožňují člověku vyrovnávat se s nároky prostředí, zvládat náročné situace. Sebevýchova má vést také k odstranění případných zlovyků a k vytvoření efektivních návyků. Cílevědomé učení také usnadňuje adaptaci, tedy proces přímo vedoucí ke spokojenosti a zdraví.

Naplňování výše uvedené pětice výzev v individuálním životě není jen projevem sebezpeče a sebelásky, ale je především zásadní investicí do kvality mezilidských vztahů.

#### **2.4.8 Smysl pro humor**

Humor lze považovat za antropologickou konstantu z řady důvodů (srov. např. Heretik, 2019, s. 23), se sebevýchovou však nejtěsněji souvisí jeho bytostně lidský potenciál při zvládnání zátěže. Zatímco veselost nebo dokonce smích můžeme pozorovat u mnoha živočišných druhů, humor jako specifický druh tvořivě komunikovaných emocí je patrně ryze lidskou kvalitou. Humor měl zřejmě též nemalý evoluční význam; humorný přístup k životním situacím může být adaptivní, může snižovat napětí a negativní důsledky stresu. V humoru se často osvědčuje lidská kreativita, schopnost vymýšlet nová nečekaná řešení, pracovat s fantazií apod. Jde tedy o kvality, které souvisejí s výše zmíněnou juvenilitou, resp. neotenickými znaky člověka. Pro

člověka je typické, že dokáže použít humor i v záležitostech závažných, existenčních. S humorem dokáže přistupovat i k potravnímu a sexuálnímu chování a ovšem také k výchově a sebevýchově. To je cenné zvláště při kritice a sebekritice, která se tím může stát přijatelnější, aniž by ztratila svůj korektivní smysl. Na pustém ostrově ztroskotají děkani právnické, filozofické a přírodovědecké fakulty. Spectabiles, řekne první, měli bychom se rovnou domluvit, koho v případě nejvyšší nouze sníme jako prvního. Ovšem, zamyslí se druhý, odkládat toto rozhodnutí na dobu, až nebudeme mít jasný úsudek, by bylo fatální chybou. Třetí poznamená: Fatální chybou bylo zamknout děkana pedagogické fakulty na letištní toaletě<sup>1</sup>.

Podle Gordona W. Allporta je typické pro poznávající já (coby funkci propria) mj. to, že dospělý člověk je schopen i vůči sobě uplatňovat humor a při tom se mít stále rád (Allport, 1961). Předpokládá se úzký vztah humoru a (zejména verbální) inteligence (Havigerová, 2013). Pozoruhodný je také vztah humoru k transcendenci: v konceptu VIA (values in action) je transcendence jednou ze základních lidských ctností a mezi její dílčí kvality patří vedle smyslu pro krásu, vděčnosti, naděje a spirituality též smysl pro humor (Park, Peterson, Seligman, 2004). Smysl pro humor řadí Abraham Maslow mezi charakteristiky tzv. sebeaktualizujících se osob, přičemž se ukazuje, že tato charakteristika mj. pozitivně koreluje se schopností zvládat zátěžové situace (Kuiper, Martin, Olonger, 1993). Miriam Prokešová dokonce maslowovskou pyramidu potřeb přetvořila do podoby domečku, který je opatřen „komínkem humoru“ (Prokešová, 2013, s. 27). Humorný pohled na svět kolem i na sebe sama totiž člověku umožňuje vyrovnávat se zdárně s neuspokojením mnoha potřeb i s fakticitou vlastní nedokonalosti. Karel Nešpor zmiňuje blahodárny význam humoru a smíchu při výchově, léčbě i dalších důležitých aktivitách a ovšem také při rozvoji osobnosti. Humor, který se dá i systematicky kultivovat, zvyšuje podle některých výzkumů též pocit nezávislosti a sebekontroly (Nešpor, 2002, s. 86). Pochopitelně je tím myšlen humor převážně neagresivní, který nikomu neublíží, nikoli humor sarkastický či sardonický. Rozvoj smyslu pro humor je tedy další důležitou výzvou pro výchovu i sebevýchovu.

-----  
<sup>1</sup> Říká se, že vtipy by se neměly vysvětlovat. Pro čtenáře, kteří se nepohybují v teritoriu pedagogických věd, se však přesto sluší přičinit drobnou poznámku. Tak jako je pedagogika stále ve stínu jiných věd (což je vzhledem k jejímu celospolečenskému významu poněkud paradoxní), jsou i pedagogické fakulty mnohdy vnímány jako popelky univerzit. Je to pochopitelné na těch starých „kamenných“, kde v době svého vzniku představovaly jakýsi cizorodý prvek, méně už na těch regionálních „cihlových“, které naopak nejednou vznikly rozdělením původní samostatné pedagogické fakulty. Když Josef Svatopluk Machar vkládá ďáblu do úst slova *Kdo silnější, ten slabšího vždy pozře*, trefuje tím hlavičku příslovečného hřebíčku. Kanibalizace jakožto obecný princip sice neohrožuje samotné děkany pedagogických fakult, ale jejich fakulty často ano.

## 2.4.9 Svět (s)tvořený slovy

Jazyk a řeč patří k antropologickým konstantám a kulturním univerzáliím, přestože je jisté, že i mnohé subhumánní druhy (rostliny nevyjímaje) mají též neobyčejně rozvinutou komunikaci. Chápeme-li jazyk široce, tedy jako sdělování myšlenek a pocitů arbitrárními signály, symboly či zvuky, řeč můžeme definovat jako projev užívání jazyka, nejčastěji formou artikulovaných zvuků. Právě schopnost artikulované řeči bývá považována za bytostně lidskou dovednost. Již několik desetiletí však vědci tuší, že některá zvířata vládou nejen analogovou, ale i digitální komunikací (srov. např. Watzlawick, Bavelasová, Jackson, 1999, s. 55), ba že se v určité míře dokáží naučit i lidskému jazyku a tuto dovednost dokonce z části předat i svým potomkům (Gardner, Gardner, 1969). Co je však v oblasti jazyka zřejmě specificky lidského, je takřka nedozírný význam sémantiky. Vlivná, i když nejednoznačně přijímaná, Sapir-Whorfova teorie předpokládá, že pojetí reálného světa je vystavěno na jazykových zvyklostech konkrétní komunity. Slova tak mohou mít značnou moc a ovlivňovat vnímání a jednání lidí. O této teorii hovoří někteří jako o antropologickém axiomu (Švaříček, Šedřová, 2007), jiní zaujímají spíše odmítavý postoj a poukazují na to, že myšlení nelze zjednodušit pouze na jazyk (Murphy, 2004). V každém případě ale platí, že slova a jejich významy zásadně ovlivňují i ty, kteří nesdílejí představu o Kosmu, který byl stvořen Božím slovem. Mnoho sebevýchovných metod je přímo závislých na úrovni osvojení jazyka a jeho pojmové struktury, neboť mají charakter práce s textem (například psaní deníků, příběhů apod.). Z hlediska sebevýchovy je vedle sémantiky důležitý i další aspekt pravého jazyka, a to rekurzivní gramatika umožňující vyjadřovat a chápat složité souvislosti (vztahy založené na podmíněnosti), pohyb v čase, plánování atd. Důležitá je z tohoto pohledu i tzv. vnitřní řeč, kterou lidé používají při přemýšlení. Zásadní je tedy propojení jazyka s myšlením, ale i dalšími poznávacími procesy (například s fantazií a imaginací) a také s procesy paměťovými. Výzkum na tomto poli přináší stále nové poznatky, o které se zasazuje nejen psycholingvistika či sociolingvistika, ale nově též kognitivní lingvistika a další obory (srov. Zajícová, 2014, s. 108).

Mnoho výše jen letmo naznačených poznatků o sebevýchově vystoupí do popředí, pokusíme-li se vyložit význam některých pojmů, které se k ní vztahují a které lze označit jako seberefrenční. V češtině je takových slov několik set. Většinu z nich slovníkovou formou představuje následující kapitola.

### 3. Terminologický a výkladový slovník sebevýchovy

Slovník sebevýchovy je označení použité s jistou licencí; jedná se spíše o slovník sebereferenčních slov, které mají k sebevýchově přímý, případně i nepřímý, ale důležitý, vztah. Pro kritiky tzv. neoliberální governmentality by mohly být následující stránky výmluvným důkazem toho, jak rozbujelý je „self-slovník“ humanistické pedagogiky, která prý ve službě neoliberální politice „vehementně akcentuje subjektivitu“ (srov. Kaščák, Pupala, 2012, s. 103). Není tomu tak. Tento slovník odráží pouze skutečnost, že pro každého člověka je typická ego-vztažná významnost věcí, dějů, osob, idejí (Nakonečný, 2021), což je obecná charakteristika, která platí pro liberály stejně jako pro konzervativce. Ať už budeme užívat modernějšího pojmu *sebejá* či tradičního pojmu *ego*, vždy s ním bude spojena sebeangažovanost, resp. ego-angažovanost motivů i činností. Slovník tedy není produktem „tichého partnerství mezi pedagogickým humanismem, konstruktivismem a ekonomickým neoliberalismem“ (Kaščák, Pupala, 2012, s. 103), ale zachycením určitého výseku současné slovní zásoby, která je pro výchovu a sebevýchovu relevantní. Nic na tom nemění ani pochopitelný fakt, že některá ve slovníku obsažená hesla jsou typická pro určitý diskurz či konkrétní ideologii. Přítomnost předpony *sebe-* (resp. *self-*) u zachycených lexémů je zároveň transparentním metodickým kritériem užitým při tvorbě slovníku.

#### 3.1 Konstrukce a pojetí slovníku

Předkládaný slovník obsahuje více než tři sta hesel a představuje tak soubor převážné části českých slov vzniklých skládáním podstatných jmen, přídavných jmen a sloves se zájmenem *sebe-*. Složeniny tohoto druhu vznikají zpravidla mechanicky, bez opory v syntaktickém spojení jména s druhým pádem. Genitiv zájmena *se* je zpravidla spojován s druhým členem kladným (např. sebedůvěra) a jen výjimečně s druhým členem záporným (např. sebedůvěra). Slova obsahující zájmeno *se* jako původce a zároveň cíle děje a vyjadřující tak spojení subjektu s činností, jsou velmi častým předmětem živelné slovotvorby, a to v nejrůznějších, odborných i laických, diskurzech. Některé neologismy tohoto typu se vyskytují pouze v beletrii a nemají významný vztah k sebevýchově, proto nebyly do slovníku zahrnuty (např. sebestrašení, sebekříslení aj.). Jiné neologismy jsou vázány na konkrétní situaci a mohli jsme jejich vznik, resp. rozšíření zaznamenat např. v poslední době v souvislosti s epidemií

koronaviru (např. sebetrasování, sebeizolace aj.). Ani tato slova nebyla do hesláře zařazena, neboť nemají přímý vztah k sebevýchově. (Ačkoli časté selhávání systému založeného na sebetrasování a sebeizolaci bylo výmluvným svědectvím o slabé sebekázní části populace). Slovník tedy obsahuje odbornou terminologii a okrajově i výrazy obecné češtiny se vztahem k sebevýchově a seberegulaci. Jde tudíž o tzv. sebereferenční slova vyjadřující aktivity, jevy či charakteristiky vztažené k subjektu. Nejsou do něj zahrnuty např. složeniny spojující zájmeno *sebe-* s druhým stupněm přídavného jména a s příslovcem (např. sebelepší, sebevíce aj.), které nemají se sebevýchovou a seberegulací přímou souvislost. Slovník si neklade pochopitelně nároky na úplnost, neboť problematika sebevýchovy a příbuzných konceptů je výrazně transdisciplinární a zejména v oblasti popularizačních aplikací již takřka nepřehledná.

Odborná terminologie zachycená ve slovníku zasahuje do několika oborů, především psychologie, pedagogiky (včetně andragogiky a speciální pedagogiky), filozofie, antropologie, sociologie a sociální práce. Výběr hesel byl proveden na základě dlouhodobého studia českých i zahraničních periodických i neperiodických publikací, a to jak vědeckých, tak populárně naučných. Při sestavování hesláře byly použity mimo jiné tyto prameny: *Tezaurus jazyka českého: Slovník českých slov a frází souznačných, blízkých a příbuzných* (2007), *Slovník spisovné češtiny pro školu a veřejnost* (1998), *Nový akademický slovník cizích slov* (2005), *Slovník českých synonym* (2000), *Velký anglicko-český a česko-anglický slovník* (2007), *Anglicko-český pedagogický slovník* (1999), *Česko-anglický pedagogický slovník* (2005), *Andragogický slovník* (2012), *Pedagogický slovník* (2013), *Výkladový slovník z pedagogiky* (2012), *Pedagogická encyklopedie* (2009), *Velký psychologický slovník* (2010), *Psychologický slovník* (2000), *Pedagogická psychológia: Terminologický a výkladový slovník* (1997), *Velký sociologický slovník* (1996), *Sociologický slovník* (2001), *Dictionary of Social Work* (2002), *Slovník sociální práce* (2003), *Slovník speciální pedagogiky* (2015), *Slovník speciálněpedagogické terminologie* (2016), *Výkladový slovník řízení lidských zdrojů* (2004), *Filosofický slovník* (1998), *Slovník filozofických pojmů současnosti* (2011) a některé další publikace uvedené v seznamu použité literatury. Lexikografická literatura pokrývající problematiku sebevýchovy je poměrně bohatá, avšak souborně dosud hesla z této oblasti zpracována nebyla. Pro srovnání uvedme, že např. *Psychologický slovník* Hartla a Hartlové obsahuje přibližně čtyřicet sebereferenčních výrazů, *Olšovského Slovník filozofických pojmů současnosti* patnáct a *Pedagogický slovník* Průchy, Walterové a Mareše osm. Převážná většina hesel tedy pochází z jiné než slovníkové literatury. Kritériem pro zařazení určitého slova do hesláře byl (1.) jeho přímý nebo alespoň nepřímý vztah k sebevýchově či příbuzným

konceptům (autoregulaci, celoživotnímu vývoji aj.), (2.) doložený výskyt v alespoň jedené tiskem vydané publikaci a/nebo výskyt v několika na sobě nezávislých zdrojích elektronických.

Velká část slov zařazená do hesláře jsou hybridní složeniny, kde druhý člen je počestěný anglický, příp. latinský výraz. V některých případech má užití podobných slov různého původu své opodstatnění (např. výraz *autoregulace* překládáme jako *sebereregulace*, kdežto český termín *sebeřízení*, který by byl z jazykového hlediska příhodnější, je vyhrazen pro překlad anglického termínu *self-management*, jenž má poněkud jiný význam nežli autoregulace). Překlad hesel do angličtiny, který obnáší čtená úskalí, se jeví jako nezbytný, protože řada odborných termínů se v české podobě téměř neužívá. Naopak ne všechny výrazy používané v češtině mají adekvátní anglické ekvivalenty, proto u některých hesel překlad chybí. Terminologická nejednotnost, kterou známe v českých společenských vědách, je ještě dále komplikována složitostí terminologie zavedené v anglicky psané odborné literatuře. Existují-li pro daný termín dva obvyklé anglické ekvivalenty, jsou uvedeny oba, na prvním místě ten běžnější. Někdy se anglický ekvivalent vztahuje pouze k jednomu z více významů příslušného hesla, což je v textu uvedeno. Je běžné, že určitý výraz (například *sebereflexe*) má poněkud jiný význam v obecné češtině, jiný ve filozofii a jiný kupříkladu v psychologii, přičemž všechny tyto významy se mohou vztahovat k problematice sebevýchovy – pak jsou u daného hesla uvedeny veškeré relevantní významy.

Hesla jsou v zásadě dvojího typu – velmi stručná, příp. taková, která jen odkazují k jiným heslům, a textově rozsáhlejší, výkladová. Posledně jmenovaná obsahují navíc zpravidla odkazy na české i zahraniční prameny a další bibliografii. Vybírána byla literatura starší i novější, a to jak primární, tak i sekundární (např. některé zásadní učebnice a příručky). Důvodem, proč jsou do hesláře zařazena i okrajově užívaná slova a synonyma je snaha, aby byl slovník též inspirujícím zdrojem podnětů při promýšlení otázek sebevýchovy, aby nabízel různé úhly pohledu na daný jev a podněcoval tzv. laterální myšlení, které může být zdrojem nových myšlenek a nápadů. Jak upozorňuje Irena Reifová s odvoláním na teorii sociální konstrukce reality, „skutečnost je právě tak košatá a diferencovaná, jak rozvinutý je jazyk, kterým ji popisujeme a mnohé její rysy jsme schopni postřehnout až tehdy, když pro ně máme příslušný termín“ (Reifová, 2004, s. 8). Podobně Michal Ajvaz konstatuje, že nemáme-li pro určité jsoucno žádné slovo, pak pro nás takové jsoucno vlastně neexistuje. Případně si s pomocí různých analogií vytváříme jakési kvazi-jeoucno, které je ovšem následně výzvou jazyku k ustavení nového slova (Ajvaz, 2017). To budiž podotknuto na obhajobu výše

zmíněné živelné tvorby neologismů, která se může na první pohled jevit jako zbytečné zaplevelování slovní zásoby. Redukce slovní zásoby obnáší zjednodušování myšlení spojené s jeho radikalizací a dalšími neblahými jevy. Podobně nebezpečný může být odklon od pojmů přirozeného světa a jejich nahrazování technicistním newspeakem. Ostatně i samotné slovo *sebevýchova* (a tím i fenomén, který označuje) patří k ohroženým, jak bylo naznačeno hned v úvodu této knihy.

Výklad hesel odráží skutečnost, že řada termínů je v odborné literatuře vymezena nejednoznačně, proto jde ve většině případů spíše o predefinice bez nároku na obecnou platnost. Cílem slovníku není jen zachytit užívanou terminologii a podat významový výklad jednotlivých hesel, ale také naznačit vztahy mezi pojmy, které jsou v některých případech poměrně komplikované nebo nejednoznačné. Některé zpracované výrazy jsou významově nadřazené či podřazené jiným, s jinými kauzálně spjaté apod. Tyto souvztažnosti není v textové podobě vždy snadné postihnout. Základní vztahy mezi jednotlivými pojmy jsou však ve slovníku zachyceny, a to jak v rámci vlastního výkladu, tak pomocí odkazů na související hesla (v textu označeno symbolem →). U většiny hesel je též informace o frekvenci výskytu daného slova, která pochází z veřejně přístupných databází Českého národního korpusu. Tento údaj nabízí četná zajímavá zjištění, např. pozoruhodnou skutečnost, že slova s negativními konotacemi (například *sebekritika*), jsou v psaných i mluvených projevech signifikantně frekventovanější nežli slova s konotacemi pozitivními (například *sebeocenění*). Dokládá to tezi pozitivní psychologie, že negativita v jazyce a myšlení nás zasahuje na všech úrovních a mnohdy jako by před ní nebylo úniku (Slezáčková, 2012, s. 40).

Hesla jsou řazena dle pravidel pro abecední řazení ve smyslu ČSN 976030, s využitím standardizované české národní abecedy. Výklad je přednostně připojen k českým ekvivalentům (jsou-li v našem odborném písemnictví běžné), kdežto příslušné cizí výrazy jsou v hesláři zahrnuty pouze jako odkazová hesla pro snazší orientaci. Slovník si nečiní nároky na úplnost; jeho cílem je usnadnit studium otázek sebevýchovy v širších pedagogických, psychologických i filozofických souvislostech a přispět k zpřehlednění terminologie, která dosud nebyla souborně zpracována.

### **3.2 Doporučení pro práci se slovníkem**

Následující text lze číst popořadě a navzdory abecednímu řazení hesel k němu přistoupit jako k souvislému výkladu. Takový přístup, byť se může zpočátku jevit jako čtenářsky nekomfortní, zajistí obsáhnutí mnoha souvislostí, které by při výběrovém studiu jednotlivých

hesel mohly uniknout. I takové studium je však možné, neboť na nejdůležitější souvislosti je u jednotlivých hesel vždy odkazováno. Má-li čtenář hlubší zájem o konkrétní aspekt sebevýchovy, například o sebepoznávání, může si též vytvořit individuální pojmovou mapu, do které zanesou jednotlivá související hesla-pojmy (například sebepozorování, sebemonitorování, sebereflexe aj.) a naznačí vztahy mezi nimi, čímž vznikne soubor tvrzení využitelných pro další práci. Takové pojmové mapování je samo o sobě náročnou tvůrčí prací, do které se promítá individualita autora mapy, jeho dosavadní znalosti, zkušenosti apod. Pojmové mapy lze pak využít jak při vzdělávání, tak při výzkumu.

Na následujícím obrázku je jako příklad zachycena konceptová mapa sebevýchovy, která akcentuje vývojové hledisko *propria*, což je konkrétní podoba sebejá. Nejedná se ovšem o vzorovou mapu, neboť každý tvůrce konceptové mapy přirozeně zohledňuje jiné komponenty a dává důraz na jiné vztahy, a to v závislosti na svých znalostech, prekonceptech, záměrech a dalších proměnných. K jednomu a témuž pojmu může tedy existovat mnoho relevantních konceptových map, které lze navíc zpravidla dále doplňovat a zpřesňovat. Níže zachycená mapa vychází z teze, že je-li podstatou výchovy vztah, pak je podstatou sebevýchovy sebevztah. Ten se pak rozvíjí v subjektivně konstruovaném a interpretovaném světě, jenž lze nahlížet jako vztahové a fenomenální pole konkrétního člověka. Tato mapa využívá k zachycení fenoménu sebevýchovy Allportův systematický eklekticismus, resp. teorii rozvíjejícího se já – *propria*. Při studiu (a doplňování) této mapy bude, doufejme, neudržitelné setrvat u frekventovaného laického názoru, že sebevýchova je prostým a navíc ryze individualistickým počínáním.





### 3.3 Heslář

**Sebeafekce** (self-affection) – Fil. Termín vyjadřující aktivní sebeuchopení subjektu, objevuje se především v díle Immanuela Kanta a Martina Heideggera. Subjekt se prostřednictvím sebeafekce uchopuje jako tzv. čisté já, tj. jako sebeurčující tvořivá síla. Sebeafekce je coby navracení se či přicházení k sobě zvláště důležitá pro konstituování → sebevědomí. Kantova nauka o (sebe)afekci, resp. o (sebe)poznání je založena na předpokladu, že poznávaný předmět se o své poznání jaksi přičiňuje tím, že se subjektu dotýká; v Kantových spisech je však tato teorie načrtnuta jen v rudimentární podobě a je také předmětem četných sporů. U Heideggera souvisí sebeafekce se → sebebytím, tj. s bytím sebou a metafyzickým jástvím, viz též → sebejá. Sebeafekci lze též považovat za filozofický základ a předpoklad → sebepoznávání.

Literatura: Chotaš, J. (2017). Kant o sebepoznání člověka. *Reflexe*, 32 (53), s. 57-80.

V korpusu nejsou ke slovu *sebeafekce* k dispozici žádné informace.

**Sebeagrese** (autoaggression) – autoagrese; útočné chování namířené proti vlastní osobě, přičemž charakter použitého násilí může být různý. Fyzické násilí se při sebeagresi projevuje často jako → sebepoškozování různého stupně, psychické násilí spíše jako → sebeobviňování. Sebeagrese může mít však také podobu nepřímého nebo pasivního násilí a projevovat se např. jako → sebezanedbávání. Všechny tyto typy agrese zpravidla souvisí se sníženým → sebehodnocením subjektu. Viz též → sebetrestání. Agrese (přinejmenším ta mírnější intenzity), kterou subjekt směřuje k sobě samému, bývá často společností bagatelizována jako méně nebezpečná nežli heteroagrese, ovšem její příčiny i důsledky mají vždy sociální povahu a dotýkají se i okolí daného subjektu.

Literatura: Vágnerová, M. (2014). *Současná psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál.

V korpusu nejsou ke slovu *sebeagrese* k dispozici žádné informace. Synonymní výraz *autoagrese* se vyskytuje 0,01 krát v milionu slov, a to v oborové literatuře, výjimečně v publicistice.

**Sebeakceptace** (self-acceptation) – viz → sebebřijetí

**Sebeaktualizace** (self-actualization) – potřeba rozvíjet svou osobnost, nejvyšší rozvojová potřeba dle teorie Abrahama Maslowa; subjekt k ní podle této teorie přistupuje (zpravidla) až

poté, co byly (alespoň částečně) naplněny veškeré nižší, zejména deficitní, potřeby. V organismické teorii osobnosti Kurta Goldsteina je sebeaktualizace považována za hlavní motivační sílu a nadřazenou pudovou tendenci, díky níž chce subjekt rozvinout veškeré své potenciality. Podobně u Carla R. Rogerse je sebeaktualizace považována za základní motivační faktor, který má významný emoční doprovod. U svých klientů ji popsal pomocí směrů, jimiž se ubírají, když se terapie daří – např. „ pryč od snahy dělat druhým radost“ nebo „ směrem k přijetí druhých“. V českém prostředí lze za koncept analogický k sebeaktualizaci považovat např. tzv. mnohostranný vývoj osobnosti popsaný Janem Čápem. Potřebu sebeaktualizace, stejně jako např. estetické potřeby, lze výchovou podněcovat, rozvíjet. Podle Maslowa, ale i některých dalších psychologů, souvisí vyspělé rozvojové potřeby s úrovní duševního zdraví, čím více je tzv. motivů růstu, tím lepší je duševní zdraví. Pro sebevýchovu jsou inspirativní zejména společné charakteristiky osobností s vysokou mírou sebeaktualizace, mezi něž patří např. tvořivost, smysl pro (filozofický, laskavý) humor, náklonnost k lidem, potřeba soukromí, kladný vztah k přírodě, mravnost, nezávislost aj. Tito lidé mají ovšem také určité nedostatky a jsou přirozeně chybní, z hlediska sebevýchovy je tedy podstatné, že nemají hrát pro ostatní roli vzoru, ale spíše modelu. Sám Maslow varoval před deziluzí z lidské přirozenosti a k sebeaktualizujícím se historickým osobnostem přistupoval též kriticky. V česky psané odborné a populárně naučné literatuře se někdy v podobném významu jako sebeaktualizace používá termínu → seberozvíjení.

Literatura: Čáp, J. (1990). *Psychologie mnohostranného vývoje člověka*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství; Maslow, A. H. (2013). *A Theory of Human Motivation*. Wilder Publications; Maslow, A. H. (2021). *Motivace a osobnost*. Praha: Portál; Rogers, C. R. (2015). *Být sám sebou: Terapeutův pohled na psychoterapii*. Praha: Portál.

V korpusu se slovo *sebeaktualizace* vyskytuje 0,01 krát v milionu slov, a to výlučně v oborové literatuře.

**Sebeanalýza** (self-analysis, soul-searching) – 1. autoanalýza; proces zkoumání a vysvětlování vlastní osobnosti, při němž subjekt usiluje o odstup a „objektivní“ pohled na sebe sama. Tato objektivita je však z principu nedosažitelná, proto má sebeanalýza podstatné limity a nevede zpravidla k hodnotnému sebepoznání. Sebeanalýza tedy často směřuje k pokusu o racionální vysvětlení, nikoli k pochopení, zůstává na úrovni (často mylné) diagnózy a nevytváří podmínky pro nápravu. Někdy sebeanalýza vystupuje přímo jako součást ego-obranného mechanismu (racionalizace). Takováto neproduktivní sebeanalýza se v češtině někdy

označuje expresivním výrazem → sebestitva. Nicméně např. v psychoanalýze se počítá s tím, že si pacient určitou sebeanalytickou schopnost osvojí a uchová i po skončení terapie a bude ji využívat nejen pro hlubší porozumění sobě samému, ale i při řešení svých problémů. Je to v souladu s intencí každé kvalitní terapie, aby se léčený postupně stával na terapeutovi nezávislým. Terapie má tudíž jakýsi výchovný či formativní aspekt, který ústí v optimálním případě v sebevýchovnou schopnost klienta. Prohloubené sebepoznání navozené sebeanalýzou následně otevírá širší sebevýchovné možnosti. 2. Termín sebeanalýza (self-analysis) je klíčovým konceptem kulturní psychoanalýzy Karen Horneyové, ve které jde mj. o uvědomění si a překonávání tzv. neurotických potřeb (např. potřeby moci, obdivu, výkonu, prestiže aj.). Horneyová ve svých terapeutických přístupech přímo zdůrazňuje nutnost aktivity pacienta a využívání svépomoci. 3. Mimo oficiální psychologii je termín „sebeanalýza“ dále užíván např. též v učení tzv. dianetiky, resp. scientologie, a to v souvislosti s kontroverzní metodou auditingu. Během auditingu si subjekt v hypnotickém stavu a za použití polygrafu „vzpomíná“ na dřívější negativní zážitky, znovu je prožívá a postupně se očišťuje, čímž údajně směřuje k původní božské podstatě.

Literatura: Horney, K. (2014). *Self-analysis*. New York: Routledge; Vojtíšek, Z. (2004). *Encyklopedie náboženských směrů v České republice*. Praha: Portál.

V korpusu se slovo *sebeanalýza* vyskytuje 0,03 krát v milionu slov, a to převážně v beletrii, méně v oborové literatuře.

**Sebeangažovanost** (self-engagment) – rozrůstání Já coby klíčový proces při rozvoji osobnosti v teorii Gordona W. Allporta. Rozvíjející se Já, tzv. proprium, má osm funkcí: smysl pro tělesné já, → sebeidentita, → sebeuplatnění (nejnápadnější vlastnost propria), rozrůstání já (sebeangažovanost), racionální řešení, → sebeobraz, snažení plynoucí z já a → sebeuvědomění (poznávající já). Allportova teorie osobnosti akcentuje jedinečnost každého člověka a nezbytnou úctu k němu; vychází z předpokladu, že člověk není zcela determinován, že má prostor pro uplatnění vlastní svobodné vůle a je hnán touhou po autonomii a individuaci. Dospělý, vyzrálý člověk se dle Allporta vyznačuje právě tím, že je schopen identifikovat se s určitým ideálem (posláním) a angažovat se v něm. Dále se vyznačuje vzhledem, což je shoda mezi tím, co si o sobě myslí on sám, a tím, co o něm soudí druzí. Nezanedbatelnou charakteristikou vyzrálé osobnosti je též schopnost humorné reflexe světa i sebe sama.

Literatura: Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. New York: Rinehart and Winston.

V korpusu nejsou ke slovu *sebeangažovanost* k dispozici žádné informace.

**Sebeasertivci** – výraz Anny Hogenové, jímž označuje mladé ambiciózní jedince, které přirovnává k „nezralým fikům“ a vytýká jim, že nemají (nemohou mít) náhled na „celky bez marga“. Tito lidé dnes prý pronikají do řídicích funkcí, protože ovládají IT technologie, žádané procesní dovednosti a demokratickou rétoriku, přičemž však ve skutečnosti slouží „nějakým personám v pozadí“ – typickým příkladem takových jedinců jsou dle Hogenové mladí vedoucí kateder na univerzitách. Termín „sebeasertivci“ je pozoruhodný mj. tím, že zájmeno sebe- zde nevyjadřuje spojení subjektu s činností, jako u jiných sebereferenčních slov, ale má patrně vyjádřit myšlenku, že asertivní lidé jsou ve zvýšené míře sebestřední, čímž výraz dostává expresivní a pejorativní vyznění.

Literatura: Hogenová, A. (2021). *K fenoménu těla a zdraví*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta.

V korpusu nejsou ke slovu *sebeasertivci* k dispozici žádné informace.

**Sebeatribuce** (self-attribution) – autoatribuce, vytváření úsudků o vlastním prožívání a chování; atribuce zaměřená na sebe sama, může podléhat podobným chybám jako atribuce vztažená k jiným lidem. Významně se mohou uplatňovat např. egocentrické tendence (self-serving bias), kdy má subjekt tendenci k dispozičním atribucím při úspěchu a naopak k situačním atribucím při neúspěchu, přičemž při posuzování cizího chování bývá atribuční tendence opačná. Viz též → sebeochraňující sklon a → sebestrosazující sklon. Silně se uplatňuje též tzv. efekt falešného konsenzu, kdy jedinec snadno podléhá pocitu, že tak jako on by se zachoval každý (normální) člověk. Při kauzální atribuci jde o připisování příčin určitému chování. Tendence vytvářet individuálně srozumitelná vysvětlení vlastního i cizího chování je u člověka značně silná a obnáší i nejrůznější zkreslení skutečnosti, zaplňování „bílých míst“ příběhu vlastní fantazií atp. Tak jako jiné podobné procesy je i sebeatribuce produktem socializace, nelze ji tedy uvažovat bez vazby na sociální prostředí subjektu. Z hlediska sebevýchovy je podstatné, zda má jedinec tendenci spatřovat příčiny vlastního chování spíše v sobě anebo spíše mimo sebe. Taková dispozice je vyjádřena např. v konceptu místa kontroly (locus of control) nebo v konceptu → sebeúčinnosti (self-efficacy). Někteří jedinci celoživotně tendují spíše k optimistickému, jiní k pesimistickému atribučnímu stylu.

Záměrná úprava nevyhovujícího atribučního stylu může být předmětem sebevýchovného úsilí.

Literatura: Řezáč, J. (1998). *Sociální psychologie*. Brno: Paido; Schlenker, B. R., Miller, R. S. (1977). Egocentrism in groups: Self-serving biases or logical information processing? *Journal of Personality and Social Psychology*, 35 (10), 755.

V korpusu nejsou ke slovu *sebeatribuce* k dispozici žádné informace.

**Sebeautorství** (self-authorship) – koncept Roberta Kegana, zahrnující schopnost ega pracovat s ideologií a vnitřní osobní identitou, která může utvářet či přetvářet hodnoty, přesvědčení, ideály, vztahy a další fenomény, čímž se člověk stává aktivním tvůrcem svého života. S touto schopností se však člověk nerodí, ale získává a kultivuje ji v průběhu celoživotního učení, podstatný vliv při tom mají i faktory kulturní. Sebeautorství zahrnuje tři dimenze: kognitivní, interpersonální a intrapersonální. Sebeautorství je jednou z fází celoživotního vývoje osobnosti, viz též → sebeevoluce. Koncept se uplatňuje nejen v teorii (vývojová pojetí osobní epistemologie), ale i v praxi profesního rozvoje a celoživotního vzdělávání dospělých.

Literatura: Juklová, K. (2019). *Osobní epistemologie budoucího učitele: Predikce a podpora studijních procesů a výsledků*. Praha: Grada Publishing; Baxter Magolda, M. (2008). Three elements of self-authorship. *Journal of College Student Development*, 49, 269-284.

V korpusu nejsou ke slovu *sebeautorství* k dispozici žádné informace.

**Sebebičování** (flagellantism) – bičování sebe sama jako vyhrocený projev náboženského života; synonymní výrazy „sebemrškačství“ a „flagelantství“ se dnes používají spíše v přeneseném významu. Sebebičováním se v mnoha náboženstvích vyjadřovala ochota trpět v zájmu spasení. Ve středověku bylo v Evropě sebebičování značně rozšířeno a mělo podobu různých náboženských hnutí, pro četné průvodní excesy bylo církví potíráno. K příčinám sebebičování je však dle Vladimíra Vondráčka nutno vedle náboženské motivace počítat též motivace sexuální (somasochistické tendence). Bičování a sebebičování se někdy užívalo i jako svérázná léčebná či rehabilitační technika (masáž bitím). Zde se nabízí souvislost s neuvědomovanou či potlačovanou představou nemoci jako čehosi zaviněného, z hříchu pocházejícího a navíc něčeho, co přirozeně vyvolává frustraci všech dotčených – pak se jeví agresivní „terapeutický“ zásah bitím snáze pochopitelným. Viz též → sebepoškození.

Literatura: Vondráček, V. (1986). *Konání a jeho poruchy*. Praha: Avicenum.

V korpusu se slovo *sebebičování* vyskytuje 0,02 krát v milionu slov, a to převážně v oborové literatuře a v publicistice, méně v beletrii.

**Sebebrždění** (self-effacement) – přístup jedince, při kterém se drží v pozadí, nejčastěji ze skromnosti nebo z ostychu neprojevuje své názory, nevyvíjí iniciativu, i když k tomu má potřebné znalosti a dovednosti. Příkladem může být žák, který zná odpověď na učitelovu otázku, ale nepřihlásí se, takže si ostatní mohou myslet, že ji nezná. Toto chování je typické pro introvertní jedince, které může v některých sociálních interakcích znevýhodňovat, v jiných ovšem naopak zvýhodňovat. Současná výkonová orientace ve společnosti zdánlivě zvýhodňuje spíše jedince, kteří užívají opačnou strategii, tedy → sebeprosazování. Ukazuje se však, že oba přístupy jsou komplementární a mohou být (i u téhož jedince) účelně kombinovány, vyžaduje to však značné výchovné a sebevýchovné úsilí.

Literatura: Löhken, S. (2014). *Introverti a extroverti*. Praha: Grada Publishing; Löhken, S. (2013). *Síla introvertů*. Praha: Grada Publishing.

V korpusu nejsou ke slovu *sebebrždění* k dispozici žádné informace.

**Sebebuzení** – viz → sebedoplnění a → sebezobuzení

**Sebebytí** (being-in-itself) – bytí sebou; pojem vyskytující se např. ve filozofii Martina Heideggera v souvislosti s tubytím, což je termín označující bytostné jádro (esenci) vlastního lidského bytí, nejvnitřnější základ a možnost člověka, analogon *pobytu* ve filozofii Jana Patočky. Tubytí (Dasein) není jen ontologickým základem subjektu, ale také možností – dle Heideggera je skutečnou možností člověka možnost být sám sebou, tzn. možnost svobodně se tázat, otevírat se novému. Též dle Karla Jaspersa se člověk stává tím, kým je (sebebytím) jen ze svých možností uskutečňovaných filozofickým vedením života. Blízko k pojmu „sebebytí“ má též „identita“ – totožnost; v obecném smyslu relace, kterou má objekt či subjekt sám se sebou (nikdy nemohou mít stejnou identitu dva odlišitelné objekty nebo subjekty); u člověka prožívání a uvědomování si vlastní individuality i své odlišnosti od ostatních. Rozlišuje se identita aktuální (kdo jsem) a potenciální (kým mohu být).

Literatura: Heidegger, M. (2018). *Bytí a čas*. Praha: OIKOYMENH; Jaspers, K. (1996). *Úvod do filosofie*. Praha: OIKOYMENH.

V korpusu nejsou ke slovu *sebebytí* k dispozici žádné informace.

**Sebecenzura** (self-censorship) – autocenzura; kontrola a omezování vyjadřování a projevu, kterou provádí subjekt sám, ať již vědomě nebo podvědomě. Podle Michela Foucaulta člověk často jedná jen zdánlivě svobodně, ve skutečnosti je řízen zvnitřněnými normami, které jsou navíc efektivnější než příkazy přicházející zvenčí. Nahlížení tohoto „útlaku normy“ je důležitým předpokladem reflektované sebevýchovy. Sebecenzura se vyskytuje nejen v totalitních režimech, v nichž je účinnou formou adaptace na nesvobodné prostředí, ale i ve společnostech demokraticky spravovaných – v nich může mít podobu progresivní uvědomělosti, přepjaté politické korektnosti a netolerance k menšinovému názoru. Sebecenzura je tak vlastně ochranou subjektu před vnějším tlakem, který by nastal při otevřeném vyjádření vlastního postoje. V této souvislosti se v posledních letech hovoří o tzv. kultuře rušení (cancel culture) jakožto moderní formě ostrakismu. Zcela v duchu Foucaultovy teorie není často vůbec nutné přikročit k represí, neboť člověk pod tlakem normy „dobrovolně“ ustupuje a sám koriguje své chování, nechce-li ztratit zaměstnání či pozici v oboru.

Literatura: Foucault, M. (2000). *Dohlížet a trestat*. Praha: Dauphin.

V korpusu nejsou ke slovu *sebecenzura* k dispozici žádné informace. Synonymní výraz *autocenzura* se vyskytuje 0,36 krát v milionu slov, a to v oborové literatuře, v publicistice i v beletrii.

**Sebecit** – viz → sebecítění

**Sebecítění** (self-feeling) – sebecit, citový vztah k sobě samému, pocity, které má subjekt ze sebe sama a city, které k sobě chová; zahrnuje → sebeúctu a další komponenty → sebehodnocení; za poruchu sebecitu možno považovat např. narcismus. Viz též → sebeláska. Podle Williama Jamese je sebecit proces kontinuálního udržování pocitu identity jedince v čase. Pro sebecit je příznačný emoční doprovod, citová angažovanost vztahu k sobě samému, což má zpravidla aktivizační, resp. inhibiční dopady na chování subjektu. Z hlediska sebevýchovy je podstatné, že sebecit lze v průběhu života jedince výrazně kultivovat; práci se sebecítěním využívají i některé psychoterapeutické a psychagogické přístupy, např. arteterapie a artefiletika.

Literatura: Röhr, H. P. (2001). *Narcismus – vnitřní žalář: Vznik poruchy, průběh a možnosti jejího překonání*. Praha: Portál.



V korpusu nejsou ke slovu *sebecítění* k dispozici žádné informace. Synonymní výraz *sebecit* se vyskytuje 0,02 krát v milionu slov, a to výhradně v oborové literatuře.

**Sebecvičení** (self-training) – jedna z metod sebevýchovy spočívající v tom, že před sebe člověk opakovaně staví určitý sebevýchovný úkol. Dle Marie Opatřilové jde o složitou metodu, která má obzvláštní význam při sebevýchově vůle a při utváření žádoucích návyků. Lze ji ovšem využít i při odstraňování záporných rysů osobnosti či rozmanitých zlovyků. Tato metoda se vyznačuje mj. tím, že umožňuje člověku těžit ze zkušenosti při postupném překonávání obtíží a průběžně upevňovat funkční postupy. Klíčovým předpokladem pro úspěch této metody je adekvátní nastavení cílů, které nesmí být zpočátku přespříliš ambiciózní, neboť pro posilování vůle je nezbytný prožitek úspěchu při zdolávání prvních překážek. Metoda sebecvičení vyžaduje i dostatečný návyk → sebekontroly; průběžné vyhodnocování dosažených výsledků a pokroků má motivační funkci. Ke zpevnování osvojených dovedností lze využít i systematického → sebeposilování. Metody založené na (sebe)cvičení a sebeposilování patří k poněkud opomíjeným postupům, které mají ovšem široké možnosti využití nejen v sebevýchově, ale též v behaviorálně orientovaných psychoterapiích.

Literatura: Opatřilová, M. (1984). *Sebevýchova vysokoškolských studentů*. Brno: Univerzita J. E. Purkyně v Brně.

V korpusu nejsou ke slovu *sebecvičení* k dispozici žádné informace.

**Sebedanost** – sebedanost nazíraného předmětu, samodanost; ve filozofii Edmunda Husserla danost jevu v čisté evidenci imanence vědomí. Podobně jako předmět, může být ovšem nazírán i subjekt – k podstatě „čistého Já“ patří dle Husserla možnost originárního sebeuchopení, sebevnímání, a tudíž také možnost odpovídajících obměn takového sebeuchopení, tedy např. sebevzpomínání nebo sebefantazie.

Literatura: Husserl, E. (2006). *Ideje k čisté fenomenologii a fenomenologické filosofii II*. Praha: OIKOYMENH.

V korpusu nejsou ke slovu *sebedanost* k dispozici žádné informace.

**Sebedarování** (self-donation) – výraz užívaný v kontextu křesťanské etiky pro situaci, kdy se jedinec odevzdá Bohu, odstoupí od sebe a svých materiálních zájmů. Vzorem takového svobodného sebedarování je pro křesťany Ježíš. Podstatný je ovšem rozdíl mezi ne zcela

dobrovolným → sebeobětováním, provázeným pocity zmaru, smutku a frustrace a skutečným zralým sebedarováním provázeným pocity důvěry a uspokojení. I mimo rámec křesťanské věrouky je však logika vydanosti postavena na podobném principu: získání vnitřního klidu, vědomí smysluplnosti konání a úsilí o spolupráci namísto soupeření a prosazování vlastních zájmů. Jiné je → sebeobdarování.

Literatura: Grün, A. (2018). *Otče, odpusť jim: Sedm Ježíšových slov na kříži*. Praha: Karmelitánské nakladatelství; Sokol, J. (2016). *Nežít jen pro sebe*. Břeclav: Malovaný kraj.

V korpusu nejsou ke slovu *sebedarování* k dispozici žádné informace.

**Sebedefinice** (self-definition) – 1. vymezení sebe sama, které může provádět jedinec i skupina (např. národ) a které má následně zásadní vliv na prožívání a chování lidí. Ukazuje se (a to i na základě neurofyziologických poznatků) jako zásadně důležité, jakým způsobem o sobě člověk smýšlí a jaké výrazy pro popis sebe sama používá. Nevýhodné sebedefinice mohou člověka inhibovat v osobnostním rozvoji. Daniel Siegel uvádí jako příklad rozdíl mezi výroky „je mi smutno“ (žádoucí evidence vlastních emocí) a „jsem smutný“ (omezující sebedefinice). Nešťastné sebedefinice lze v rámci sebevýchovy korigovat, ovšem někdy bývají založeny velmi pevně ranou rodinnou výchovou a pak je jejich korekce značně obtížná. Rozmanitá omezující určení, která hodnotí (celou) chovancovu osobnost, nikoli situaci, a nijak jej nerozvíjejí, patří v našem kulturním okruhu k častým projevům formativního výchovného násilí. Viz též → sebestigmatizace. 2. sebedefinující vzpomínky (self-defining memories) jsou autobiografickou pamětí, jež je přirozeně selektivní; na základě autobiografické vzpomínky vzniká osobní příběh, který pomáhá hledat a uchovávat vlastní identitu vzpomínajícího. Autobiografické faktum je kompozitem zapamatovaného detailu a fantazie v nejširším slova smyslu. Detail zakotvuje vypravěče v realitě, bez fantazie by vzpomínky nemohly být sebedefinující a konstituování identity by bylo ztíženo; autobiografické vzpomínky tudíž nemohou být spolehlivým zdrojem údajů o prožitém. Životní příběh je velmi perspektivním a zatím spíše opomíjeným nástrojem sebevýchovy, jehož potenciál se ukazuje např. v tzv. narativní gerontologii. Ve stáří totiž člověk znovu „čte“ a „edituje“ svůj životní příběh, kterému se snaží porozumět a učinit jej smysluplným.

Literatura: Čermák, I. (2004). Autobiografická paměť a životní příběh. In *Sborník prací Filozofické fakulty Masarykovy univerzity Studia minora facultatis*. Brno: Masarykova univerzita; Chrz, V., Dubovská, E., Tavel, P., Poláčková, I., Čermák, I. (2016). Resilience ve

stáří: žánry narativní konstrukce. *Československá psychologie* 60 (1), 53-63; Siegel, D. J. (2014). *Vnitřní nazírání*. Praha: Triton.

V korpusu se slovo *sebedefinice* vyskytuje 0,02 krát v milionu slov, a to výhradně v oborové literatuře.

**Sebedeskripce** (self-description) – viz → sebespopis

**Sebedestrukce** (self-destruction) – výsledek sebedestruktivního (autodestruktivního) chování, patologického chování, které vede k poškozování sebe sama. Může mít různou intenzitu a rozmanité podoby, přičemž některé mohou být pro okolí dotyčného těžko postřehnutelné. K nejčastějším formám sebedestruktivních tendencí patří abúzus návykových látek (především alkoholu a nikotinu), gamblerství, nevhodné nutriční chování, zanedbávání osobní hygieny, promiskuita, riskování při dopravě, přímé → sebepoškozování, → sebevražedné chování apod. Různé typy sebedestrukce, resp. rizikového chování se často vzájemně kombinují a podmiňují. Rizikové chování se může objevit u různých věkových kategorií, velmi časté je v dospívání (syndrom rizikového chování v dospívání). Z psychopatologického hlediska jde nejčastěji o poruchu pudů (např. pudu → sebezáchovy, obživného pudu aj.). Psychoanalytické výklady přičítají sebedestrukcii působení pudu smrti. Příčina sebedestruktivního chování však nemusí spočívat v poruše zdraví v oblasti duševní, ale někdy též v oblasti spirituální – jedinec tímto způsobem může podle Viktora E. Frankla reagovat na existenciální vakuum, tedy opakující se pocity bezsmyslnosti života. Sebedestruktivní tendence bývají někdy spojovány s postmoderní dobou, která je charakteristická nejistotou a relativizací norem a hodnot. Prevencí sebedestruktivního chování může tedy být systematické budování vhodných životních programů, což vytváří široké pole působnosti pro výchovu a sebevýchovu.

Literatura: Frankl, V. E. (2006). *Vůle ke smyslu*. Brno: Cesta; Röhr, H. P. (2013). *Nedostatečný pocit vlastní hodnoty: Sebedestruktivní vnitřní programy a jejich překonávání*. Praha: Portál.

V korpusu se slovo *sebedestrukce* vyskytuje 0,21 krát v milionu slov, a to převážně v oborové literatuře, ale i v publicistice a v beletrii.

**Sebedeterminace** (self-determination) – potenciál pro neustálý růst osobnosti, nasměrování k → seberealizaci jedince. Sebedeterminační teorie Edwarda Deciho a Richarda Ryana předpokládá, že je člověk vybaven vrozenou tendencí jednat dle svých potřeb, ale ne vždy to

kvůli vnějším tlakům a dalším okolnostem dokáže; může-li se člověk chovat podle toho, co považuje za správné a vhodné, je spokojenější. Tato teorie předpokládá, že člověk má tendenci uspokojovat především tři základní potřeby: potřebu autonomie (možnost řídit se vlastními zájmy a hodnotami), potřebu kompetence (schopnost dosahovat vytyčených cílů) a potřebu vztahů (být druhými kladně přijímán). Zásadní pro uspokojování těchto potřeb je vnitřní motivace. Ovšem i vnější pobídky může člověk záměrně přetvářet v motivaci vnitřní, internalizovat je a integrovat do svého hodnotového systému. Souvisí to se samotným principem sebedeterminace, tedy aktivním hledáním nových podnětů a výzev, orientací člověka na růst a zdokonalování. V jiném významu se zpravidla užívá podobný termín → sebeurčení.

Literatura: Ryan, R. M., Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.

V korpusu nejsou ke slovu *sebedeterminace* k dispozici žádné informace.

**Sebediagnostika** (self-diagnosis) – autodiagnostika; svépomocné určování zdravotní diagnózy laiky, zpravidla na základě návodů v literatuře, anebo na internetu. V poslední době se rozšiřuje nabídka rozmanitých on-line zdravotnických poraden, které obsahují interaktivní aplikace pro rámcové určování diagnózy. Trend souvisí s rostoucí zdravotní gramotností obyvatelstva a s rozvojem zdravotních služeb poskytovaných na dálku (vč. telemedicíny). Laická sebediagnostika, podobně jako případné následné → sebeléčení, obnáší i četná zdravotní rizika. Správně prováděná sebediagnostika s následnou odbornou lékařskou péčí je však důležitou součástí zdravotní prevence. Patří do ní např. samovyšetření prsní žlázy, které slouží k včasnému zachytu nádorového onemocnění, ale v poslední době např. také sebediagnostika autismu u dospělých osob apod. Sebediagnostika je přímo závislá na dostatečné úrovni zdravotní gramotnosti a motivace ke zdravému životnímu stylu, není tedy jen otázkou náležité instruktáže (zdravotnické edukace), ale též systematické a dlouhodobé výchovy ke zdraví, která směřuje k převzetí zodpovědnosti člověka za jeho život a zdraví.

Literatura: Heidelbaugh, J. J. (ed.). (2021). *Telehealth : A Multidisciplinary Approach*. Elsevier.

V korpusu nejsou ke slovu *sebediagnostika* k dispozici žádné informace.

**Sebedisciplína** (self-discipline) – viz → sebekázeň

**Sebediskrepance** (self-discrepancy) – sebediskrepanční teorie Edwarda T. Higginse popisuje rozlišování ideálního, požadovaného a reálného já. Případné rozpory mezi těmito složkami mohou být pro subjekt zdrojem negativních emocí. Jde o jednu z nevlivnějších teorií vztahujících se k → sebepoznávání a → sebehodnocení. S předpokladem, že rozpory v přesvědčeních o sobě samém vedou k negativním emocím, pracují ovšem i jiné teorie osobnosti. Podle sebediskrepanční teorie (SDT) má člověk tři základní domény já: reálné já (osobnostní charakteristiky, které jedinec dle svého vlastního posouzení aktuálně skutečně má), požadované já (charakteristiky, které by měl mít dle předpokládaného názoru sociálního okolí) a ideální já (charakteristiky, které by jedinec chtěl mít). Vnímané diskrepance mezi těmito doménami způsobují subjektu určité problémy: deprese a frustrace (při diskrepanci mezi aktuálním a ideálním já) nebo pocity úzkosti a viny (při diskrepanci mezi aktuálním a požadovaným já). Lidé jsou dle SDT motivováni ke snižování těchto diskrepancí, což je dosažitelné prostřednictvím sebevýchovy a pochopitelně (poměrně snadno) i prostřednictvím psychoterapie. Viz též → sebeobraz.

Literatura: Higgins, E. T. (1987). Self-Discrepancy: A Theory Relating Self and Affect. *Psychological Review*. 94 (3), 319-340.

V korpusu nejsou ke slovu *sebediskrepance* k dispozici žádné informace.

**Sebedistance** (self-distance) – sebeodstup, schopnost distancovat se od vnitřních i vnějších okolností, síla osobnosti (ducha) vzdorovat nepříznivým podmínkám; termín užívaný např. v logoterapii Viktora E. Frankla. Člověk je dle Frankla zodpovědný za postoje, které k situaci zaujme, má tedy vždy určitou svobodu a kontrolu nad situací a nad sebou samým. I v mezích situacích, které nemůže ovlivnit, mu zůstává určitá forma svobody, zejm. svoboda k přijetí určitého úkolu, řádu či závazku. Princip sebedistance je patrný i v některých známkách růstu duševní rovnováhy vymezených Liborem Míčkem, např. v nezávislosti a vnitřní autonomii či ve zmenšování vlastního já. Vyrovnaný člověk je schopen jakoby podstoupit od sebe, pozapomenout na své aktuální potřeby či nepohodu, nenechat se ovládat závislostmi na věcech a lidech. Takovéto schopnosti mohou být předmětem systematického tréninku a sebevýchovy. Pěstování dovednosti odstupu od sebe a svých problémů, cílenou změnu perspektivy při pohledu na tyto problémy, tedy sebedistance, doporučuje např. Jiří Pelikán, a to zvláště těm jedincům, kteří mají sklony k pesimistickému vysvětlovacímu stylu.

Literatura: Frankl, V. E. (1996). *Lékařská péče o duši*. Brno: Cesta; Míček, L. (1984). *Duševní hygiena*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství; Pelikán, J. (2007). *Hledání těžiště výchovy*. Praha: Karolinum.

V korpusu nejsou ke slovu *sebedistance* k dispozici žádné informace.

**Sebedotazování** (self-questioning, self-itterogation) – 1. v pedagogickém kontextu dotazování sebe sama, technika samostudia, která podporuje porozumění učivu a patří k základním dovednostem uplatnitelných při → sebevzdělávání. 2. V sebevýchově a ve filozofii se systematické sebedotazování či sebetázání uplatňuje též při plánování a reflexi životní dráhy, kdy si člověk klade otázky, které míří přímo ke smyslu jeho konání. Dle Martina Bubera je vychovatelský vztah vždy dialogický, přičemž tento dialog, tato nikdy nekončící rozmluva, probíhá u správně vychovaných lidí i ve chvílích, kdy jsou zcela sami. V sebevýchově jde o kladení otázek, které jsou často náročné tím, že probouzejí nejistotu a mohou být i bolestné. Jaro Křivohlavý však varuje před opomíjením těchto otázek po smyslu, neboť se to může negativně projevit nejen v osobním životě jedince, ale i v životě celé společnosti.

Literatura: Buber, M. (2017). *Řeči o výchově*. Praha: Vyšehrad; Křivohlavý, J. (2006). *Psychologie smysluplnosti existence: Otázky na vrcholu života*. Praha: Grada Publishing.

V korpusu nejsou ke slovu *sebedotazování* ani k synonymnímu výrazu *sebetázání* k dispozici žádné informace.

**Sebedotýkání** (self-touching) – fyzické dotýkání se vlastního těla; v nonverbální komunikaci jde o vědomý nebo podvědomý pohyb zahrnující kontakt s vlastním tělem, nejčastěji jde o dotyk ruky či prstů s bradou, nosem, uchem, nebo vlasy, ale i stehny, koleny aj. Může jít o záměrný akt → sebeobsluhy (úprava zevnějšku), vědomé nonverbální gesto nebo rozmanité méně vědomé prvky nonverbální komunikace patřící do gestiky, haptiky či kineziky. V teorii nonverbální komunikace se sebedotýkání někdy interpretuje jako nevědomé napodobování dotyků druhých lidí. Sebedotýkání někdy podporuje koncentraci mluvčího a za tím účelem může být záměrně praktikováno. Zvýšená míra sebedotýkání může (v závislosti na kontextu) signalizovat řadu jevů, jako je např. úzkost, strach, vina, ale též touha po fyzickém kontaktu nebo potlačená agrese. Specifickým případem vědomého sebedotýkání je → sebemasáž.

Literatura: Nakonečný, M. (2020). *Sociální psychologie*. Praha: Triton.

V korpusu nejsou ke slovu *sebedotýkáni* k dispozici žádné informace.

**Sebedrásání** (self-laceration) – v obecné češtině výraz pro vyhrocené zpytování svědomí, přísné sebesuzování; jako odborný termín se neuzívá. Anglický ekvivalent se užívá nejen ve výše popsaném přeneseném smyslu, ale též ve smyslu → sebespoškození narušováním tělesné integrity.

V korpusu nejsou ke slovu *sebedrásání* k dispozici žádné informace.

**Sebedráždění** (self-irritation) – psychické a sociální systémy jsou dle Niklase Luhmanna založené na smysluplné komunikaci; komunikace je tak neustálým „sebedrážděním“ a „sebezaplavováním“ smyslem v systému.

Literatura: Luhmann, N. (1995). *Social Systems*. Stanford: Stanford University Press.

V korpusu nejsou ke slovu *sebedráždění* k dispozici žádné informace.

**Sebedůvěra** (self-assurance, self-confidence) – relativně stabilní očekávání, že subjekt bude zvládat nároky na něj kladené. Sebedůvěra se prakticky projevuje v tom, jak se člověk zapojuje do určitých činností, jak přijímá úkoly a výzvy, jak čelí hrozbám. Bývá považována za součást → sebepečení. Sebedůvěru možno též vymezit jako v sociálních interakcích potvrzené či osvědčené → sebehodnocení. Vysoká sebedůvěra ovšem nemusí být vždy spojena s vysokým → sebevědomím. Z pedagogického hlediska je podstatné, že ji lze posilovat adekvátními úkoly a povzbuzujícím hodnocením a také oslabovat neadekvátními úkoly a nevhodným hodnocením.

Literatura: Toman, I. (2016). *Sebedůvěra, sebevědomí a jak je zvýšíte*. Praha: TAXUS International.

V korpusu se slovo *sebedůvěra* vyskytuje 4,25 krát v milionu slov, a to v oborové literatuře, v beletrii i v publicistice.

**Sebeevaluace** (self-evaluation) – viz → sebehodnocení

**Sebeevoluce** (self-evolution) – koncept Roberta Kegan spočívající v celoživotním aktivním → sebeutváření člověka, který není výslednicí vlivů, jež na něj působí, nýbrž vlivů, jež na sebe nechává působit. Součástí sebeevoluce je též koncept → sebeautorství.

**Sebeexpanze** (self-expansion) – koncept Arthura Arona popisující význam pozitivitu pro rozšiřování vlastních možností a zdokonalování vztahů, zvětšování vlastních obzorů, prohlubování sounáležitosti mezi lidmi apod. Model je založen na dvou klíčových principech – první předpokládá, že lidé mají vnitřní motivaci k osobnostnímu růstu, druhý předpokládá, že jednotlivci dosahují tohoto růstu prostřednictvím hodnotných vztahů s blízkými lidmi. Koncept se uplatňuje zejména v pozitivní psychologii, protože ukazuje, jak je možné šířit žádoucí změny prostřednictvím sociálních vztahů. Viz též → seberozšíření.

Literatura: Aron, A., Norman, Ch., Aron, E. (1998). The self-expansion model and motivation. *Representative Research in Social Psychology*. 22. 1-13; Slezáčková, A. (2012). *Průvodce pozitivní psychologií*. Praha: Grada Publishing.

V korpusu nejsou ke slovu *sebeexpanze* k dispozici žádné informace.

**Sebeexplorace** (self-exploration) – proces, při kterém se člověk zaobírá vlastním nitrem (subjektivně významnými obsahy svého duševního života), příp. se otevírá k tomu, aby bylo jinému umožněno nahlédnout do jeho nitra. V rámci sebeexplorace se rozlišuje proces *otevírání se* a proces *objasňování*, tj. hledání osobních významů, výkladů. Se sebeexplorací přímo souvisí explikace, tedy proces, při kterém se člověk myšlenkově zaobírá a vyrovnává se subjektivně významnými skutečnostmi a dospívá k porozumění souvislostem. Proces sebeexplorace a explikace se využívá zpravidla v psychoterapii, ale je uplatnitelný i v pokročilé sebevýchově.

Literatura: Vymětal, J. (Ed.). (2007). *Speciální psychoterapie*. Praha: Grada Publishing.

V korpusu nejsou ke slovu *sebeexplorace* k dispozici žádné informace.

**Sebeexpoze** (self-exposure) – vystavování se nějakému vlivu, odkrývání sebe sama; v poslední době výraz užíván pro intenzivní vystavování se člověka na sociálních sítích, což má za následek postupnou ztrátu soukromí, příp. i ohrožení vlastní bezpečnosti. Nejde při tom jen o riziko úniku citlivých informací, ale o potenciálně velmi nebezpečný tlak na psychiku, který je vyvoláván např. masivní expozicí subjektu negativním a znepokojujícím zprávám, nekonstruktivní kritice, příp. i neopodstatněné chvále, ze strany ostatních uživatelů sociálních sítí. V konečném důsledku může nadměrná (a jak se ukazuje, tak také návyková) expoze jedince na sociálních sítích vést k oplošťování jeho mezilidských vztahů, poruchám pozornosti, chronické frustraci aj. Tato rizika jsou prozatím spíše podceňována, větší pozornost bývá věnována kyberbezpečnosti založené na ochraně osobních údajů apod.



Fenomén však nabývá na významu se stále rostoucím vlivem sociálních sítí zejména na děti a mladé lidi. V psychoterapii se výraz používá např. pro řízené vystavování se subjektu zdroji strachu (kognitivně-behaviorální terapie fobií), čehož lze využít též v sebevýchově. Výraz se užívá též ve filozofii a umění.

Literatura: Ševčíková, A. (Ed.). (2015). *Děti a dospívající online: Vybraná rizika používání internetu*. Praha: Grada Publishing.

V korpusu nejsou ke slovu *sebeexpozice* k dispozici žádné informace.

**Sebefantazie** – viz → sebedanost

**Sebehana** (self-abuse) – též samohana, sebeprznění; 1. Zastaralý název pro masturbaci, který odráží negativní hodnotící soudy o této aktivitě. Až do poloviny 20. století se v evropských příručkách o sebevýchově a zdravovědě (i těch lékařsky fundovaných) vykreslovala masturbace negativně, byly zdůrazňovány její předpokládané škodlivé účinky na tělo i psychiku a byla uváděna jako příklad nedostatečného sebeovládání. 2. Sebekritika, → sebeznevažování.

Literatura: Astonová, N. D., Šofar, J. (2013). *Onanie aneb mrzký hřích samohany*. Praha: Dybbuk.

V korpusu nejsou ke slovu *sebehana* k dispozici žádné informace. Synonymní výraz *samohana* se vyskytuje 0,06 krát v milionu slov, a to převážně v beletrii.

**Sebehendikepování** (self-handicapping) – viz → sebeznevýhodňování

**Sebehledačství** – viz → sebehledání

**Sebehledání** (self-searching) – beletristický výraz vystihující tendenci či nutkání člověka hledat svou podstatu, své kořeny. Často mívá pejorativní nádech ve smyslu neužitečného a nedospělého tápání, které odvádí jedince od smysluplné činnosti (sebehledačství). Takový samoučelný zájem o sebe sama bývá někdy dáván do souvislosti s postmoderní „ideologií sebestřednosti“, kterou ostře kritizuje např. Paul C. Vitz.

Literatura: Vitz, P. C. (2017). *Psychologie a kult „já“*. Praha: Karmelitánské nakladatelství.

V korpusu se slovo *sebehledání* vyskytuje 0,01 krát v milionu slov, a to výhradně v publicistice.

**Sebehodnocení** (self-assessment, self-evaluation) – autoevaluace, hodnocení sebe sama; 1. V psychologii zkoumání toho, jak subjekt chápe sám sebe, jakou hodnotu si přisuzuje, tedy → sebepečetí. Schopnost uvědomit si svou hodnotu je předpokladem → sebedůvěry. Poruchy sebehodnocení jsou podle Elisabeth Lukasové častým důsledkem neurotizující výchovy v raném dětství. 2. V pedagogice (andragogice) metoda hodnocení vlastních vzdělávacích výsledků, kdy studující hodnotí svůj výkon na základě srovnávání s jinými nebo na základě určitých kritérií či standardů. Z pedagogického hlediska je důležitá zejména formativní funkce takového hodnocení. Sebehodnocení je důležitou komponentou sebevýchovy i → sebevzdělávání. Stále častěji se používá sebehodnocení též v podnikové praxi (vlastní hodnocení zaměstnanců, týmů či celých organizací), neboť posiluje odpovědnost a angažovanost hodnoceného subjektu.

Literatura: Kohoutek, R. (2002). *Základy užité psychologie*. Brno: Akademické nakladatelství CERM; Lukasová, E. (1997). *Logoterapie ve výchově*. Praha: Portál.

V korpusu se slovo *sebehodnocení* vyskytuje 0,5 krát v milionu slov, a to především v oborové literatuře a v publicistice.

**Sebehodnota** (self-worth) – viz → sebehodnocení

**Sebehypnóza** (autohypnosis) – autohypnóza; proces, během kterého subjekt sám sebe uvádí do hypnotického stavu, vyskytuje se např. ve vyšším stupni autogenního tréninku nebo v některých meditačních technikách, v nichž nastupuje volně navozený trans. Tohoto stavu lze využít v rámci pokročilých sebevýchovných aktivit (využívání autosugestivních formulí), příp. též v podpůrné terapii neuróz, závislostí apod. Z hlediska sebevýchovy je podstatné, že každá hypnóza je zároveň autohypnózou, neboť vliv hypnotizéra nepůsobí na subjekt přímo, ale prostřednictvím jeho autoregulačního aparátu – a podobný princip je možné spatřovat i v jiných typech působení na psychiku. Ani ve výchově či terapii totiž není člověk pasivním objektem, nýbrž aktivním subjektem, jehož podíl na výsledném efektu může být díky autoregulaci zcela zásadní.

Literatura: Kratochvíl, S. (2009). *Klinická hypnóza*. Praha: Grada Publishing.

V korpusu nejsou ke slovu *sebehypnóza* k dispozici žádné informace. Synonymní výraz *autohypnóza* se vyskytuje 0,03 krát v milionu slov, a to převážně v beletrii a publicistice, méně v oborové literatuře.

**Sebecharakteristika** (self-characterization) – autocharakteristika, vlastní charakteristika; (pokus o) charakterizování sebe sama, vyskytuje se obvykle jako školní slohový útvar, ale může být využívána i v sebevýchově jako nástroj → sebepoznávání. Charakteristika sebe sama (nejlépe písemná) může být následně předmětem rozhovoru s jinými lidmi, po čase znovu reflektována a i jinak začleněna do procesu sebevýchovy.

Literatura: Čechová, M., Krčmová, M., Minářová, E. (2008). *Současná stylistika*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny.

V korpusu nejsou ke slovu *sebecharakteristika* k dispozici žádné informace.

**Sebechvála** (self-praise, self-appreciation) – samochvála, chválení či vychvalování sebe sama; obvykle společensky odsuzované chování, které je třeba odlišit od žádoucí schopnosti jedince uvést či popsat bez zbytečné skromnosti své přednosti. V laické představě je sebechvála často mylně vnímána jako projev vysokého → sebevědomí. Viz též → sebeidealizace.

V korpusu se slovo sebechvála vyskytuje 0,19 krát v milionu slov, a to především v beletrii, méně v oborové literatuře a v publicistice. Synonymní výraz samochvála se vyskytuje 0,12 krát v milionu slov, a to v oborové literatuře, v beletrii, v publicistice, i v mluveném jazyce.

**Sebeideál** (self-ideal) – představa subjektu o jeho ideálním já, zahrnuje i cíle případného → sebezdokonalování.

V korpusu nejsou ke slovu *sebeideál* k dispozici žádné informace.

**Sebeidealizace** (self-idealization) – hodnoticí proces, při kterém subjekt sám sebe oceňuje extrémně vysoko, aniž by při tom zohledňoval názory jiných či objektivní skutečnosti a souběžně s tím zpravidla podceňuje ostatní; jedná se o druh → sebeklamu vztažený k vlastní osobě. Sebeidealizace je často překážkou dostatečného → sebepoznání a tím i práce na sobě. Větší výskyt sebeidealizace bývá někdy připisován postmodernímu důrazu na individualismus. Viz též → sebeokouzlení, → sebedolizace.

Literatura: Vitz, P. C. (2017). *Psychologie a kult „já“*. Praha: Karmelitánské nakladatelství.

V korpusu se slovo *sebeidealizace* vyskytuje 0,03 krát v milionu slov, a to výhradně v oborové literatuře.

**Sebeidentifikace** (self-identification) – 1. Vnitřní identifikace osoby; na rozdíl od vnější identifikace osoby (stanovení fyzické identity člověka), obnáší nalezení a vnímání vlastní identity psychologické, filozofické, sociální aj. Tento proces má blízko ke vcitování se do jiného člověka (empatii) a je výsledkem dlouhodobého (celoživotního) procesu → sebepoznávání. 2. V kulturní antropologii se hovoří o sebeidentifikačním smyslu mýtu, kdy mýtus stálým opakováním ukotvuje a potvrzuje sám sebe, což platí nejen o mýtech národních, ale též privátních a rodinných.

Literatura: Rak, R., Matyáš, V., Říha, Z. (Eds.). (2008). *Biometrie a identita člověka ve forenzních a komerčních aplikacích*. Praha: Grada Publishing.

V korpusu se slovo *sebeidentifikace* vyskytuje 0,05 krát v milionu slov, a to převážně v oborové literatuře, méně v publicistice a v beletrii.

**Sebeidentita** (self-identity) – způsob, jakým o sobě člověk přemýšlí a hovoří; výsledek procesu → sebeidentifikace; příběh o sobě – termín se užívá např. v kontextu narativní (příběhové) psychoterapie. Dle Gordona W. Allporta se sebeidentita vyznačuje mj. tím, že je esenciálně trvalá, i když se člověk v průběhu života psychicky i fyzicky mění, má stále vědomí vlastní totožnosti. Značný význam má (sebe)identita v době dospívání, dle Erika Eriksona si je právě v tomto období velmi blízko naděje na objevení sebe sama a hrozba ztráty sebe sama (identita proti zmatení rolí) – úspěšné překonání této krize ústí u jedince ve věrnost a oddanost jeho životnímu poslání. Z hlediska sebevýchovy je ovšem podstatné, že i v pozdějších vývojových obdobích lze při vynaložení určitého úsilí napravit případné nedostatky ve zvládnutí tohoto náročného vývojového úkolu. V současných vyspělých společnostech je totiž tento úkol podstatně obtížnější než v kulturách tradičních a ne každý jej zvládne dostatečně úspěšně v době dospívání.

Literatura: Allport, G. W. (1963). *Pattern and growth in personality*. New York: Harcourt College Publishers; Erikson, E. (1999). *Životní cyklus rozšířený a dokončený*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny.

V korpusu se slovo *sebeidentita* vyskytuje 0,01 krát v milionu slov, a to výhradně v oborové literatuře.

**Sebeidolizace** (self-idolization) – specifický případ idolizace, kdy předmětem nekritického obdivu je subjekt sám; podle některých teorií je každá idolizace vždy (neuvědomovanou)

sebeidolizací vystavěnou na narcistickém základě (s idolem se subjekt vždy více či méně identifikuje). Viz též → sebeokouzlení.

Literatura: Röhr, H. P. (2001). *Narcismus – vnitřní žalář: Vznik poruchy, průběh a možnosti jejího překonání*. Praha: Portál.

V korpusu nejsou ke slovu *sebeidolizace* k dispozici žádné informace.

**Sebeiluze** (self-deception) – viz → sebeklam

**Sebeinstrukce** (self-instruction) – pokyny, které si udílí subjekt svou vnitřní řečí; v sebevýchově se uplatňují zejména pozitivní sebeinstrukce. Například ve sportu se používají sebeinstrukce zpravidla pro zvýšení koncentrace nebo pro zaměření pozornosti na klíčové body pohybové techniky, v některých relaxačních metodách (typicky v autogenním tréninku) mají charakter sebeinstrukcí autosugestivní formule.

V korpusu nejsou ke slovu *sebeinstrukce* k dispozici žádné informace.

**Sebeintencionální** – ve spojení „sebeintencionální fantazmata“ – v teorii fantazie Arnolda Gehlena se jedná o takové produkty lidské fantazie, které se uplatňují v hrách dětí i dospělých a mají podstatný vliv na fylogenetický i ontogenetický vývoj lidské psychiky. Fantazie, resp. imaginace je nosným ústrojím společnosti, jednotlivci pak fantazie umožňuje plněji žít. Imaginace má klíčový význam v pokročilé sebevýchově.

Literatura: Nakonečný, M. (2017). *Psýché: Základy a záhady duševního života*. Praha: Vodnář.

V korpusu nejsou ke slovu *sebeintencionální* k dispozici žádné informace.

**Sebeinterpretace** (self-interpretation) – dle Viktora E. Frankla aktivita, kterou člověk nahrazuje neúspěšné hledání smyslu, přehnaný sklon k sebeinterpretaci a → sebeanalýze je reakcí na pocit nedostatečného obsahu vlastního života. Dle Frankla se nemá člověk ptát po smyslu života přímo; otázky dává život sám rozmanitými situacemi, které přináší, a člověk na ně odpovídá tím, jak se v těchto situacích chová – jeho úkolem je pochopit smysl dané situace.

Literatura: Frankl, V. E. (2006a). *Vůle ke smyslu*. Brno: Cesta.

V korpusu se slovo *sebeinterpretace* vyskytuje 0,01 krát v milionu slov, a to výhradně v oborové literatuře.

**Sebeironie** (self-ironie) – ironizování sebe sama, žertování na vlastní účet; společností v naší kultuře zpravidla přijímáno kladně, jako znak zdravého → sebevědomí a smyslu pro humor; ironie je však specifickým druhem humoru, který užívá slova v opačném významu s cílem vysmívat se někomu či něčemu a jako takový je de facto skrytou agresí, v případě sebeironie → sebeagresí. Jde tedy o → sebeznevažování, kde je humor využit jako společensky přijatelná forma → sebekritiky. Sebeironie se nemusí týkat jen jedince, ale též sociální skupiny, např. národa.

Literatura: Heretik, A. (2019). *Humor: Psychológia a psychopatológia komiky*. Bratislava: Ikar.

V korpusu se slovo *sebeironie* vyskytuje 0,64 krát v milionu slov, a to přibližně stejně často v oborové literatuře jako v publicistice, méně v beletrii.

**Sebejá** (self) – prozatím zřídka užívaný český ekvivalent anglického pojmu *Self*, resp. německého pojmu *Selbst*, vytvořený Karlem Skalickým a rozpracovaný Milanem Nakonečným. V současné psychologii osobnosti z části nahrazuje dříve užívaný pojem *ego*. Jde o hypotetický konstrukt popisující vnitřní podstatu lidské psychiky, která bývá v kontextu analytické psychologie označována jako „bytostné já“. Sebejá je dynamický činitel organizace duševního života člověka ve všech jeho základních polohách, který je založen na vztažnosti. Tato vztažnost se v empirické rovině projevuje např. tím, že subjekt interpretuje vnější svět ve vazbě na sebe sama, citlivě reaguje na ohrožení vlastního → sebepojetí apod. Pohybuje se tudíž v poli ego-vztažných fenoménů, tedy v subjektivně konstruovaném a interpretovaném světě, který není zcela přístupný jiným lidem. Existují rozmanitá pojetí sebejá či jeho různé alternativy, jako např. *proprium* Gordona W. Allporta, viz též → sebeangažovanost. Pro sebevýchovu má koncept sebejá obzvláštní význam, neboť umožňuje její teoretické ukotvení, a to při zohlednění všech aspektů, které jsou relevantní pro rozvoj osobnosti (zejména fenomenální já, kognitivní reprezentace jáství a prezentace já prostřednictvím chování).

Literatura: Nakonečný, M. (2021). *Psychologie osobnosti*. Praha: Triton; Skalický, K. (2011). *Po stopách neznámého Boha: Náboženství a Bůh v novodobém religionistickém bádání*. Praha: Aula.

V korpusu nejsou ke slovu *sebejá* k dispozici žádné informace.

**Sebejistota** (self-confidence, self-security) – obecný výraz zpravidla užívaný jako synonymum → sebevědomí a → sebedůvěry. Významové nuance mezi těmito pojmy lze však postihnout; chápeme-li sebedůvěru jako součást sebevědomí, pak může být sebejistota nahlížena jako vyjádření patřičné míry sebedůvěry (obvykle je sebejistota vnímána jako kladná vlastnost). Jazykové hledisko není pro postihnutí významu těchto termínů spolehlivé, neboť jistota je obecně naprostá shoda názoru se skutečností, kdežto sebejistota tuto shodu znamenat nemusí. Rozvoj sebejistoty, resp. sebedůvěry patří k hlavním úkolům sebevýchovy a proto je též častým námětem populární motivační literatury.

Literatura: Kupka, I. (2010). *K sebedůvěře krok za krokem*. Praha: Grada Publishing.

V korpusu se slovo *sebejistota* vyskytuje 0,9 krát v milionu slov, a to především v beletrii a oborové literatuře, méně v publicistice a v mluveném jazyce.

**Sebekázeň** (self-discipline, self-restraint) – jedna z cílových kategorií → sebevýchovy, stav, kdy si subjekt sám ukládá úlohu, určuje cestu, podřizuje se sám sobě a také se sám brání vlastním špatným sklonům. Zahrnuje též schopnost klást si vzdálené cíle, vzdát se aktuálního prospěchu v zájmu budoucího většího profitu apod. Schopnost „poručit si a poslechnout se“ však není samozřejmá, musí se kultivovat a zpevňovat; vliv na úroveň sebekázně mají nejen osobnostní faktory jedince, ale též prostředí a četné situační vlivy. Frustrace základních potřeb zpravidla značně oslabuje schopnost sebekázně, oslabit ji může též tlak okolí, působení médií apod. Zatímco vnější kázeň (poslušnost) je dosažitelná i vnějším tlakem, prostým disciplinováním, vnitřní kázeň a sebekázeň je vždy výsledkem soustavné sebevýchovy a vyžaduje proto určitou osobnostní zralost. Za psychologickou bázi sebekázně lze považovat → sebekontrolu.

Literatura: Bendl, S. (2001). *Školní kázeň: Metody a strategie*. Praha: ISV nakladatelství; Uher, J. (1924). *Problém kázně*. Praha: Dědictví Komenského.

V korpusu se slovo *sebekázeň* vyskytuje 0,35 krát v milionu slov, a to přibližně stejně často v oborové literatuře a v beletrii, méně v publicistice.

**Sebeklam** (self-deception, self-delusion) – specifický případ lživé výpovědi, kdy subjekt sám sebe přesvědčí o pravdivosti výroku, který neodpovídá skutečnosti. Následné užívání a šíření tohoto sebeklamu v další komunikaci není považováno za pravou lež. Přítomnost sebeklamů je v lidském prožívání a chování patrně velice rozšířená. Často se sebeklam vztahuje přímo k subjektu, k jeho vlastnostem a schopnostem, pak se hovoří o → sebeidealizaci. Sebeklam se

příčiněním subjektu může stát součástí jeho životního příběhu, a tedy i jeho identity. Sebeklam může mít podobu ego-obranného mechanismu, ale i patologickou povahu při některých psychických poruchách (např. u paranoidní poruchy osobnosti).

Literatura: Vybíral, Z. (2015). *Lži, polopravdy a pravda v lidské komunikaci*. Praha: Portál.

V korpusu se slovo *sebeklam* vyskytuje 0,37 krát v milionu slov, a to přibližně stejně často v beletrii jako v oborové literatuře, méně v publicistice.

**Sebekonání** – termín užívaný v české filozofii výchovy pro postižení výchovy jako procesu, kterým se člověk stává člověkem. Výchova je dle některých filozofů a antropologů především → sebetvorbou a sebekonáním. Takto chápaná výchova přirozeně akcentuje sebevýchovnou dimenzi. Člověk navíc není pasivním objektem výchovy, ale jejím subjektem; je autopoietickým systémem, který uskutečňuje sám sebe ve složité interakci s prostředím – vychovávaný člověk (i dítě) vlastně již synchronně vychovává sám sebe, přičemž si tuto sebevýchovnou schopnost z výchovného vztahu odnáší do dalšího života. Výchova a sebevýchova je ovšem procesem celoživotním.

Literatura: Pelcová, N., Semrádová, I. (2014). *Fenomén výchovy a etika učitelského povolání*. Praha: Karolinum.

V korpusu nejsou ke slovu *sebekonání* k dispozici žádné informace.

**Sebekoncepce** (self-concept) – viz → sebepojetí

**Sebekonceptualizace** (self-conceptualization) – termín užívaný v estetice a uměnovědě pro vyjádření myšlenky, že umělec je sám sobě konceptem, umělecké dílo vytváří na základě → sebereflexe. Někdy se termín užívá také jako synonymum → sebezprezentace, příp. ve smyslu vytváření → sebepojetí.

V korpusu nejsou ke slovu *sebekonceptualizace* k dispozici žádné informace.

**Sebekonfrontace** (self-confrontation) – metoda užívaná v pozitivní psychologii k posuzování smyslu a závažnosti určité události pro daného člověka. Vychází z teze, že smysl události je vždy závislý na kontextu a na subjektivitě osob, které jsou událostí dotčeny. To zároveň znamená, že má subjekt nad danou událostí vždy určitou kontrolu, může ji např. reinterpretovat jako zvládnutelnou. Vyšetření metodou sebekonfrontace (SCM), jejímž autorem je Hubert Hermans, má dvě části – v první jde o zjištění série všech relevantních



životních zážitků subjektu (bývá jich okolo třiceti), ve druhé jde o zjištění afektivního profilu těchto zážitků, tedy o zvažování z hlediska emocí, které u dotyčného tyto zážitky vyvolávají (z hlediska minulosti, přítomnosti i budoucnosti). Vyhodnocením lze zjistit dominantní zaměření motivace daného člověka, vliv prožitých událostí na jeho životní směřování, spokojenost se životem apod.

Literatura: Křivohlavý, J. (2006). *Psychologie smysluplnosti existence: Otázky na vrcholu života*. Praha: Grada Publishing.

V korpusu nejsou ke slovu *sebekonfrontace* k dispozici žádné informace.

**Sebekonstituce** (self-constitution) – 1. filozofický pojem vyjadřující proces vedoucí k vytvoření osobní identity, který se uplatňuje v tzv. subjektivních teoriích osobní identity. Proti těmto teoriím stojí objektivní pojetí identity. Viz též → sebeidentita. 2. Etika sebekonstituce Christine M. Korsgaardové je moderní etika (ovšem inspirovaná již dílem Platóna) založená na subjektivistické teorii osobní identity; předpokládá, že jedinec svou činností utváří a dotváří svou povahu, svou vlastní esenci. Tato teorie je inspirativní též pro sebevýchovu, která nemůže být, na rozdíl od self-managementu, eticky neutrální.

Literatura: Bělohrad, R. (2016). *Lidské identity, lidské hodnoty*. Brno: Masarykova univerzita; Korsgaard, Ch. M. (2009). *Self-constitution: agency, identity and integrity*. New York: Oxford University Press.

V korpusu nejsou ke slovu *sebekonstituce* k dispozici žádné informace.

**Sebekontrola** (self-control, self-policing) – sebeovládání; proces, který je součástí adaptace a vede k usměrňování vlastního chování prostřednictvím vůle, předchozí zkušenosti a naučených zábran. Lidé s nízkou mírou sebekontroly jednají zpravidla impulzivně, projevují veškeré emoce přímo a bez ohledu na důsledky, jen v malé míře dokáží odložit uspokojení svých potřeb, hůře se adaptují na nepříjemné změny. Naopak jedinci s vysokou mírou sebekontroly dokáží vědomě impulzivnost tlumit, neprojevují veškeré emoce navenek a dokáží odložit uspokojení svých potřeb, lépe snášejí změny, jsou adaptabilnější. Sebekontrola tlumí impulzivnost zejména v sociální interakci, ale též popudy vyvolané bažením při nejrůznějších závislostech. Souvislosti mezi bažením a stresem ukazují na to, že redukcí stresu (např. prostřednictvím relaxačních technik) lze účinně omezovat bažení a rozvíjet sebekontrolu. S porušenou sebekontrolou souvisí deindividuace – stav, ke kterému dochází (i u dobře socializovaných jedinců) v určitých specifických situacích, typicky v davu.

V průběhu deindividuace dochází nejen ke snížení sebekontroly, ale též k vystupňování citlivosti vůči situačním podnětům. Existuje řada psychologických teorií sebekontroly, které jsou založené např. na postupném znehodnocování vzdalující se odměny (subjekt má tendenci upřednostňovat méně hodnotnou, ale okamžitě dostupnou odměnu před sice hodnotnější, ale časově vzdálenou či jinak obtížně dostupnou odměnou), na rozdílech mezi reflexivním a reflektivním systémem v lidském mozku (ve stresu přebírá řízení fylogeneticky starší část řídicího systému, což vede k impulzivním reakcím bez rozumové korekce) či na představě energetické náročnosti, a tudíž časového omezení, sebekontroly (sebekontrola se chová jako sval, tzn. na jedné straně se časem zátěží unaví, na straně druhé ji lze tréninkem posilovat). Zejména posledně uvedená teorie sebekontroly připouští možnost systematického zlepšování sebeovládání prostřednictvím sebevýchovy. Viz též → sebekázeň.

Literatura: De Ridder, D., Lensvelt-Mulders, G., Finkenauer, C., Stok, M., Baumeister, R. F. (2012). Taking stock of self-control: A meta-analysis of how self-control affects a wide range of behaviors. *Personality and Social Psychology Review*, 16 (1).

V korpusu se slovo *sebekontrola* vyskytuje 0,54 krát v milionu slov, a to převážně v oborové literatuře a v beletrii, méně v publicistice.

**Sebekonzistence** (self-consistency) – 1. Pojem užívaný ve spojení „Novikův princip sebekonzistence“, který popisuje teoretické problémy při hypotetickém cestování časem. 2. Celistvost, relativní soudržnost psychických vlastností vnímaná subjektem. Jde o jedno z kritérií duševního zdraví (duševní pohody), které lze vyjádřit např. modelem integrity osobnosti *sense of coherence* (SOC), který vytvořil Aaron Antonovsky.

Literatura: Anonovsky, A. (1993). The Structure and Properties of the Sense of Coherence Scale. *Social Science and Medicine*, 36, 725-733; Lecky, P. (1945). *Self-consistency: A Theory of Personality*. Washington, DC, US: Island Press.

V korpusu nejsou ke slovu *sebekonzistence* k dispozici žádné informace.

**Sebekorigování** (self-correction) – autokorekce; usměrňování vlastní činnosti, opravování a napravování vlastních chyb, projev → sebekontroly. Adekvátní schopnost sebekorigování je důležitá z hlediska → sebevzdělávání, zejména pak → sebehodnocení v pedagogickém (andragogickém) smyslu. Systematická práce s (vlastní) chybou je naučitelnou dovedností, které se při vzdělávání dospělých záměrně využívá. Pojmu se užívá též ve filozofii ve smyslu → sebereflexe.

Literatura: Palán, Z. (2003). *Základy andragogiky*. Praha: Vysoká škola J. A. Komenského.

V korpusu nejsou ke slovu *sebekorigování* k dispozici žádné informace.

**Sebekoučování** (self-coaching) – koncept vycházející z koučování, kdy roli kouče i koučovaného zastává subjekt sám. Koučování byla původně metoda zvyšování výkonnosti hráčů v některých kolektivních sportech, která vychází především z psychologických poznatků (práce s motivací, emocemi, sugescí, rituály apod.). Později metoda aplikovaná v manažerské praxi a podnikovém vzdělávání pro podporu profesního a osobního růstu zaměstnanců. Kouč (na rozdíl od mentora či trenéra) není odborníkem v dané profesi, ale učí klienta stanovovat si cíle, hledat zdroje motivace, poskytuje mu emoční a evaluační sociální oporu apod. Základním cílem koučování je podpora co nejefektivnějšího dosahování cílů. Správně prováděné koučování je nedirektivní, staví na vnitřní motivaci klienta a zohledňuje jeho individualitu. Koučování může být individuální i týmové. Pojem sebekoučování se používá v soudobé manažerské literatuře a v populárních příručkách zaměřených na osobní rozvoj, okrajově i v psychologické literatuře. Koučování a sebekoučování zaznamenalo v posledních letech mimořádný rozvoj a ve své zkomercionalizované podobě je častým předmětem podnikání. Vztah mezi sebekoučováním a sebevýchovou představuje teoretický i praktický problém, který má více rovin. Vychází-li sebekoučování ze základního principu koučování, tedy co nejefektivnějšího dosahování cílů, zůstává na poli managementu. Sleduje-li sebekoučování spíše cíl nabývání osobní spokojenosti a posilování zdraví, odpovídá více sebevýchově. Je pravděpodobné, že určitá část zájemců o sebekoučování by preferovala spíše sebevýchovu, která je ovšem ve veřejném prostoru překryta komerčně úspěšnějším a mediálně atraktivnějším konceptem (sebe)koučování.

Literatura: Bahbouh, R. (2010). *Pohádka o ztracené krajině: Psychologie sebekoučování*.

Praha: QED Group; Suchý, J., Náhlovský, P. (2012). *Životní koučování a sebekoučování*.

Praha: Grada Publishing; Topf, C. (2014). *Sebekoučink pro ženy*. Praha: Portál.

V korpusu se slovo *sebekoučování* vyskytuje 0,01 krát v milionu slov, a to výhradně v publicistice.

**Sebekritika** (self-criticism) – autokritika, schopnost kritického posouzení vlastního chování, příp. i celé své osobnosti. Obnáší schopnost přiznat si vlastní chyby a nedostatky a konstruktivně s nimi pracovat. Viz též → sebekorigování. Často má podobu verbalizovaného zhodnocení vlastních nedostatků v různých oblastech, např. v oblasti pracovního výkonu,

společenského chování apod. Je považována, spolu se svědomím, za účinný mechanismus → seberegulace. Zvýšená schopnost sebekritiky bývá považována za průvodní znak nadání, přičemž u nadaných jedinců může být i projevem určité duševní disharmonie. Nadměrná, nezdravá, tendence k sebekritičnosti je typická pro některé neurotické poruchy a pro jedince se sníženým → sebevědomím. V jejím pozadí bývají nevhodné výchovné imprese z dětství. V totalitně řízených skupinách či režimech bývá vynucovaná sebekritika zneužívána jako účinná manipulativní technika. V rámci teorie marxismu-leninismu byla dříve dokonce rozvíjena specifická teorie „revoluční kritiky a sebekritiky“. Pro sebevýchovu je důležitou výzvou kultivovat schopnost sebekritiky, která nebude jednostranným výčtem vlastních chyb a nedostatků, ale autentickým a vyváženým posouzením relevantních nedostatků i předností.

Literatura: Mrhal, T. (1982). *Kritika a sebekritika*. Praha: Vysoká škola politická ÚV KSČ; Stone, H., Stone, S. (2016). *Obejměte svého vnitřního kritika: Jak sebekritiku obrátit v dar tvořivosti*. Praha: Portál.

V korpusu se slovo *sebekritika* vyskytuje 0,56 krát v milionu slov, a to v beletrii přibližně stejně často jako v oborové literatuře, méně v publicistice. Synonymní výraz *autokritika* se vyskytuje 0,01 krát v milionu slov, a to výhradně v oborové literatuře.

**Sebekultivace** (self-cultivation) – zřídka užívaný výraz pro → seberozvíjení, příp. seberozvíjení se zvláštním akcentem na zkulturňování a spiritualizování sebe sama prostřednictvím umění, sportu apod. Sebekultivace je jedním z nástrojů zvyšování kvality života, a jako taková se stává též předmětem zájmu společnosti, což se stále častěji projevuje např. v personální politice tzv. společensky odpovědných firem.

Literatura: Kubátová, H. (2010). *Sociologie životního způsobu*. Praha: Grada Publishing.

V korpusu se slovo *sebekultivace* vyskytuje 0,01 krát v milionu slov, a to v oborové literatuře.

**Sebeláska** (self-love) – láska k sobě samému, vnímání sebe sama s láskou; termín užívaný především v soudobé populární motivační literatuře, v níž bývá zdůrazňována odlišnost sebelásky od sobectví. Sebeláska je zpravidla postulována jako předpoklad pro navazování láskyplných vztahů k jiným subjektům a objektům. Erich Fromm zdůrazňuje, že ačkoli je sebeláska v literatuře často ztotožňována se sobeckostí (např. u Kalvína) nebo s patologií (např. u Freuda), je ve skutečnosti protikladem sobeckosti a znakem duševního zdraví. Ačkoli je láska nejdůležitější křesťanskou ctností a nezpochybnitelnou hodnotou, sebeláska bývá zatížena mnoha negativními konotacemi, příp. ve svém pozitivním pojetí nahlížena jako

módní trend spojený s ezoterikou. Přes tyto neblahé konotace zůstává sebeláska kruciální kategorií výchovy a sebevýchovy. Viz též → sebevyjádření, → sebedpřijímání.

Literatura: Darling, G. (2017). *Radikální sebeláska*. Praha: Dobrovský; Fromm, E. (2006). *Umění milovat*. Praha: Český klub; Kolaříková, L. (2015). *Učebnice sebelásky*. Praha: Ženy ženám.

V korpusu se slovo *sebeláska* vyskytuje 0,25 krát v milionu slov, a to především v beletrii, méně v oborové literatuře a v publicistice.

**Sebelibost** (self-complacency) – samolibost, projev → sebeuspokojení; výraz užívaný řidčeji v obecné češtině, zpravidla s negativními konotacemi. Jako synonymní výrazy se používají např. slova ješitnost, nadutost, domýšlivost.

V korpusu nejsou ke slovu *sebelibost* k dispozici žádné informace. Synonymní výraz *samolibost* se vyskytuje 0,25 krát v milionu slov, a to převážně v beletrii a v oborové literatuře, méně v publicistice.

**Sebelítost** (self-pity) – nadměrné a nekonstruktivní zaobírání se vlastními problémy a nedostatky, často provázené naučenou bezmocností (learned helplessness) a přijetím role oběti. Jedinec v takové situaci nevyužívá ani ty postupy a strategie, které by mu mohly účinně pomoci při řešení jeho objektivních problémů, naopak často volí neefektivní ruminační strategie zvládání stresu. Navíc opakované či dlouhodobé prožívání sebelítosti znamená silnou emoční zátěž s nepříznivými účinky na kvalitu života. Aktuální prožitek sebelítosti však poskytuje člověku úlevu, a proto má tendenci si jej opakovaně navozovat, čímž vzniká stav podobný závislosti. I proto je potlačování sklonů k sebelítosti důležitým tématem sebevýchovy, podobně jako odstraňování jiných škodlivých návyků.

Literatura: Seligman, M. E. P. (2013). *Naučený optimismus*. Praha: Pavel Dobrovský – Beta.

V korpusu se slovo *sebelítost* vyskytuje 0,45 krát v milionu slov, a to výrazně častěji v beletrii než v oborové literatuře a v publicistice.

**Sebeléčení** (self-healing) – 1. Samoléčba, léčení svépomocí bez účasti profesionálních zdravotníků, či jen s jejich minimálním zapojením. Tradiční způsob zvládání zdravotních obtíží, který se opírá o laické postupy a lidové léčitelství. Až do poloviny 20. století byla obvyklým místem řešení většiny zdravotních problémů rodina, až později se prosadila všeobecná profesionální zdravotnická péče a služby. V posledních letech se v souvislosti

s proměnou západní medicíny a rostoucí zdravotní gramotností obyvatelstva (a rostoucími náklady na léčbu) stává samoléčba opět legitimní a perspektivní součástí péče o zdraví. Viz též → sebededikace. 2. Léčení sebe sama pomocí vlastní energie, využívání vlastních schopností → sebeúdravy. Sebeléčení je často pojednáváno v ezotericky orientované populární literatuře. I v konvenční medicíně má však sebeléčení své místo, a to jednak jako projev compliance, resp. adherence (dodržování pokynů lékaře a léčebného režimu pacientem), jednak jako projev autoregulace osobnosti, kdy je léčba pacientem aktivně přijímána a zpracovávána. Četné výzkumy opakovaně potvrzují lepší výsledky léčby u pacientů s dobrou kompliancí a aktivním přístupem k léčbě. Viz též → sebeterapie.

Literatura: Křivohlavý, J. (2002). *Psychologie nemoci*. Praha: Grada Publishing; Scheider, M. (2018). *Sebeléčení*. Praha: Nakladatelství Elfa.

V korpusu se slovo *sebeléčení* vyskytuje 0,01 krát v milionu slov, a to stejně často v oborové literatuře jako v publicistice. Synonymní výraz *samoléčba* se vyskytuje 0,27 krát v milionu slov, a to výrazně častěji v publicistice než v oborové literatuře a v beletrii.

**Sebelegitimizace** (self-legitimization) – proces, kdy určitý systém (např. ideologie) uznává platnost sebe samého. Pojmu se užívá především v politologii.

**Sebelikvidace** (self-liquidation) – proces plánovaného a řízeného zničení sebe sama, analogie apoptózy, programované buněčné smrti. Přeneseně se pojmu užívá pro záměrnou nebo nezáměrnou → sebedestrukci člověka, skupiny či instituce, např. nevhodnou životosprávou či špatným hospodařením.

V korpusu se slovo *sebelikvidace* vyskytuje 0,01 krát v milionu slov, a to přibližně stejně často v oborové literatuře, v publicistice i v beletrii.

**Sebemanagement** (self-management) – dle Milana Nakonečného management hodnoty sebe sama, kam patří různé formy → sebezobrazování, → sebezobrazování apod. Jde o soubor strategií, jak dosáhnout pozitivního → sebehodnocení a vyhnout se sebehodnocení negativnímu. Evalvace ega je základním a téměř obecným cílem lidského chování, uplatňují se v ní vědomé, ale i nevědomé principy. Nápadné projevy sebemanagementu lze dát do souvislosti s výkonovou orientací soudobých západních společností, které staví úspěch na přední místo hodnotového žebříčku. V hovorové češtině se podobné chování (zejména u spočensky exponovaných osob) někdy označuje jako → sebemarketing.

Literatura: Nakonečný, M. (2021). *Psychologie osobnosti*. Praha: Triton.

V korpusu nejsou ke slovu *sebemanagement* k dispozici žádné informace.

**Sebemanipulace** (self-manipulation) – specifický případ ovlivňování chování a prožívání, kde manipulovaným objektem je subjekt sám, termín se v odborné psychologii užívá zřídka. V populární motivační literatuře se výraz používá ve smyslu efektivního → sebeřízení. Výraz manipulace má však četné negativní konotace, proto není pro sebevýchovné praktiky vhodný.

Literatura: Toman, I. (2008). *Úspěšná sebemanipulace*. Praha: Taxus International.

V korpusu nejsou ke slovu *sebemanipulace* k dispozici žádné informace.

**Sebemarketing** (self-marketing) – osobní marketing; prosazování a propagace sebe sama, používá se v marketingu pro zviditelňování se podnikajících osob, politiků či umělců, často s pejorativním nádechem. Viz též → sebepropagace.

V korpusu nejsou ke slovu *sebemarketing* k dispozici žádné informace.

**Sebemasáž** (self-massage) – automasáž, masírování sebe sama; specifické užívání záměrného → sebedotýkání formou tření či hnětení povrchu vlastního těla za účelem léčby či relaxace. K sebemasáži se využívají ruce či specializované nástroje či přístroje a uplatňuje se v různých konceptech, např. sebemasáž podle ájurvedy, jávská sebemasáž apod. Coby péče o tělo může být sebemasáž důležitým nástrojem nepsychogenního přeladění a jako taková má své místo i v sebevýchově a psychohygieně. Nelze však opomenout pravděpodobnou souvislost rostoucí oblíbenosti této aktivity s určitým individualismem současných západních společností. Léčivý potenciál vzájemných lidských dotyků nelze plnohodnotně nahradit ani propracovanými masážními přístroji.

Literatura: Sedmík, J. (2008). *Masáže od A do Z*. Praha: NS Svoboda.

V korpusu nejsou ke slovu *sebemasáž* k dispozici žádné informace.

**Sebemedikace** (self-medication) – užívání léčiv bez ordinace lékařem, často s problematickou indikací. V širším smyslu se za sebemedikaci považuje i zneužívání alkoholu k odstranění dysforie či úzkosti, pro usnadnění usínání apod. Často jsou formou sebemedikace užívána analgetika pro odstraňování akutní i chronické bolesti nebo psychofarmaka pro snížení úzkosti. Velmi rozšířené je užívání nejrůznějších parafarmak (potravinových doplňků) pro zlepšení zdravotní kondice. Rizikem neindikovaného a

nekontrolovaného (zne)užívání léčiv je možný vznik závislosti a také přehlížení skutečných příčin stavu, který se jedinec snaží sebededikací řešit. Fenomén je spojen s masivním rozvojem farmaceutického průmyslu ve vyspělých zemích, který obnáší též vydatnou komerční propagaci farmak a parafarmak (medikalizace a farmaceutizace života). Sebededikaci napomáhá též rostoucí zdravotní gramotnost obyvatelstva. Viz též → sebeléčba.

Literatura: Bártlová, S. (2005). *Sociologie medicíny a zdravotnictví*. Praha: Grada Publishing.

V korpusu nejsou ke slovu *sebededikace* k dispozici žádné informace.

**Sebemonitorování** (self-monitoring) – 1. Svépomocné monitorování (sledování, ev. měření) vlastních tělesných a psychických funkcí a procesů, zpravidla za účelem kontroly zdravotního stavu, ev. za účelem sebezpoznávání. Dnes je sebemonitorování velmi usnadněno širokou škálou dostupných technických pomůcek, jako jsou např. fitness náramky. Bývá také masivně propagováno výrobci těchto pomůcek jako nástroj zdravé životosprávy; komputerizace takového monitorování však přináší i určitá rizika spojená s ochranou citlivých údajů. V medicíně se sebemonitorování používá u některých chronických onemocnění, která vyžadují průběžné sledování určitých biologických hodnot, např. glykémie. 2. Záměrná kontrola (a následná regulace) vlastního sociálního jednání. Jedinec modifikuje své jednání dle toho, jak se domnívá, že se jeví ostatním a dle toho, co od něj okolí očekává. Jako technika osobnostního rozvoje se uplatňuje sebemonitorování podpořené např. písemnými záznamy, videonahrávkami apod. Zaznamenávají se např. prožívané pocity, průběh sociálních interakcí, dodržování plánů činnosti apod. Viz též → sebereflexe. Reflektované sebemonitorování je důležitým nástrojem → sebezpoznávání a sebevýchovy.

Literatura: Švamberk Šauerová, M. (2018). *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. Praha: Grada Publishing.

V korpusu nejsou ke slovu *sebemonitorování* k dispozici žádné informace.

**Sebemotivace** (self-motivation) – proces usměrňování a energetizace chování, kde zdrojem motivace je subjekt sám (např. jeho biologické potřeby, přání); veškerá primární a vnitřní motivace je tedy sebmotivací. Problematika sebemotivace je častým námětem populárních publikací o osobním rozvoji. Význam vnitřní motivace je však stále ještě nedoceněn, málo se s ní pracuje ve výchově i sebevýchově. V sebevzdělávání a v sebevýchově je přitom sebemotivace zásadním faktorem, který rozhoduje o úspěchu naplánovaných aktivit. Ego-



angažovaná motivace se uplatňuje tam, kde lze udržet či zvýšit hodnotu ega nebo naopak tam, kde je tato hodnota ohrožena. Viz též → sebejá.

Literatura: Nakonečný, M. (2021). *Psychologie osobnosti*. Praha: Triton; Stritzelberger, R. (2014). *Tajemství sebemotivace*. Praha: Grada Publishing.

V korpusu se slovo *sebemotivace* vyskytuje 0,02 krát v milionu slov, a to výhradně v oborové literatuře.

**Sebemrškačství** (flagellantism) – 1. → Sebebičování. 2. Nadměrná a škodlivá → sebekritika. Výraz se užívá především v beletrii.

**Sebemrzačení** (self-mutilation) – viz → sebepoškozování

**Sebemučení** (self-torture) – 1. Výraz obecné češtiny pro sebezpytování provázené vyhrocenou → sebekritikou; viz → sebetrýznění. 2. Sebepoškozování motivované deviantním pohlavním pudem (masochismus), viz → sebetrestání.

**Sebenabízení** (self-offering) – termín označující situaci, kdy se bůh či jiná transcendentní síla nabízí v průběhu kontempace či extatické modlitby (duchovně probuzenému) člověku. Kontempace tak někdy bývá popisována jako lidské → sebezprobuzení a boží sebenabízení – duchovní spojení člověka s bohem. Princip možno zobecnit na veškeré interakce, které předpokládají aktivitu na obou stranách, neboť v nich interagují dva subjekty, popř. více subjektů (nikoliv objekty).

**Sebenáhled** – výsledek relativně objektivního → sebepoznávání, zahrnuje nejen poznání toho, jak se subjekt jeví jiným lidem, ale i vlastních způsobů chování a vlastní motivace vč. jejich současných i minulých příčin. Viz též → sebeverifikace.

Literatura: Kulka, J. (2008). *Psychologie umění*. Praha: Grada Publishing.

V korpusu se slovo *sebenáhled* vyskytuje 0,01 krát v milionu slov, a to výhradně v oborové literatuře.

**Sebenalezení** – termín Jana Patočky vztahující se k cestě k sobě v rámci tzv. třetího životního pohybu. Trojí pohyb provází podle Patočky lidský život: pohyb zakotvení, pohyb práce a průlomový pohyb pravdy. A právě tento nejnáročnější třetí životní pohyb činí člověku tím větší problémy, čím více postrádá ve svém životě smysl. Tento pohyb lze popsat jako „sebezískání v sebevydanosti“ – jen tím, že se člověk věnuje druhým, může znovu nalézt sám

sebe. Viz též → sebedarování. Z hlediska sebevýchovy je realizace svobodně zvolených smysluplných (zejména generativních a prosociálních) činností efektivní cestou k duševní pohodě a zdraví.

Literatura: Patočka, J. (2002). *Péče o duši III*. Praha: OIKOYMENH.

V korpusu se slovo *sebenalezení* vyskytuje 0,01 krát v milionu slov, a to v beletrii, méně v oborové literatuře.

**Sebenaplňení** (self-fulfilment) – 1. Seberealizace. 2. Ve spojení *sebenaplňující se předpověď* – efekt, kdy určitá definice situace (či hodnocení člověka) vede k tomu, že se tato představa postupně uskuteční. Tento efekt má velký význam při výchově a vzdělávání, a to jak v kladném (Pygmalion efekt), tak záporném (Golem efekt) smyslu.

V korpusu se slovo *sebenaplňení* vyskytuje 0,02 krát v milionu slov, a to v oborové literatuře, méně v beletrii a v oborové literatuře.

**Sebenasazení** – ve filozofii výchovy Radima Palouše se sebenasazením rozumí převzetí vlastní odpovědnosti, kterým by člověk měl reagovat na velké i malé životní výzvy. Odpovědnost za sebe i za druhé (za svět) je v Paloušově pojetí výchovy naprosto klíčová, sebevýchova je tak především otázkou mravní: zájmeno „svůj“ nemá být jen přisvojením něčeho, ale má zároveň vyjadřovat ono přijetí odpovědnosti. Ve výchově a sebevýchově nejde jen o vzestup, ale též o „ochránčivou“ péči, o (za)chování vychovávaného subjektu.

Literatura: Palouš, R. (2009). *Paradoxy výchovy*. Praha: Karolinum.

V korpusu nejsou ke slovu *sebenasazení* k dispozici žádné informace.

**Sebenásilí** (self-violence) – zřídka užívaný termín pro autoagresivní chování, viz též → sebeagrese.

**Sebenedůvěra** – nedůvěra v sebe, opak → sebedůvěry.

**Sebenávist** (self-hatred) – výrazně negativní vztah k sobě samému, sebezničující chování a prožívání, které se (zdánlivě paradoxně) vyskytuje často u egocentrických jedinců. Jde o zásadní narušení → sebehodnocení. Navíc v sociálních interakcích může vést ke komplementárnímu chování jiných osob, čímž se negativní pocity subjektu dále prohlubují. K příčinám této patologie se řadí především nevhodná rodinná výchova v raném dětství. Jedná se o vysoce dysfunkční stav, který brání sebevýchově a sebezdokonalování, přesto je

však prostřednictvím sebevýchovy (v závažnějších případech psychoterapie) řešitelný. Viz též → sebeláska. Průvodním jevem sebenenávisti může být → sebeagrese, a to jak formou → sebepoškozování, tak → sebeobviňování.

Literatura: Horneyová, K. (2005). *Neuróza a lidský růst: Zápas o seberealizaci*. Praha: Triton.

V korpusu se slovo *sebenenávist* vyskytuje 0,04 krát v milionu slov, a to přibližně stejně často v beletrii a v oborové literatuře.

**Sebenepochopení** (self-misunderstanding) – viz → sebeneporozumění

**Sebeneporozumění** (self-misunderstanding) – v některých beletristických a filozofických textech označení situace, kdy se člověk sám v sobě nevyzná v důsledku žití v manipulovatelném světě. Fenomén je rozpracován např. v dílech Kierkegaarda, Dostojevského nebo Nietzscheho. Podstatou jevu je sebezakrytost a sebeztráta pramenící z jasnosti aktivit prováděných ve světě a v úspěšném obstarávání nitrosvětského jsoucna. Martin Heidegger varuje před sebenepochopením pobytu, tedy před sebeodcizením. Mnozí filozofové (např. Karl Jaspers) však upozorňují na to, že je člověk otevřeným systémem, proto toho o sobě nikdy nemůže vědět dost. Toto sebeneporozumění však nebrání běžnému životu, naopak jej spíše umožňuje a usnadňuje.

Literatura: Frei, J., Švec, O. (Eds.). (2015). *Překonání subjektivismu ve fenomenologii*. Červený Kostelec: Pavel Mervart.

V korpusu nejsou ke slovu *sebeneporozumění* k dispozici žádné informace.

**Sebeobdarování** (self-endowment) – 1. Vzájemné sebeobdarování lidí, kteří jsou v bytostném vztahu (v křesťanském kontextu sebeobdarování manželů). 2. Situace, kdy člověk sám sobě pořizuje dar pro vlastní potěšení; v moderních konzumních společnostech běžná praxe, která může souviset též s neschopností či neochotou přijímat dary tradiční cestou (od jiného člověka); přijetí daru nebo dárku znamená závazek, což v éře vystupňovaného individualismu mohou lidé vnímat jako ohrožení vlastní svobody, samotný akt obdarování pak jako nepříjemnou, trapnou či nepatřičnou situaci (chybí vědomí povinnosti dávat a povinnosti přijímat, běžné v tradičních společnostech). Fenomén sebeobdarování patrně souvisí i s rostoucím počtem osaměle žijících lidí a jejich specifickým životním stylem, jenž je mnohdy ovlivňován masmédií, např. lifestylovými časopisy, které přinášejí rady, jak si „užít status single“ apod. Sebeobdarování může být však také součástí promyšlené

sebevýchovné strategie jako součást → sebeodměňování, ale i copingovým stylem, který přináší dotyčnému okamžitou úlevu při emočním diskomfortu. Jiné je → sebedarování.

Literatura: Mauss, M. (2021). *Esej o daru, podobě a důvodech směny v archaických společnostech*. Praha: Portál.

V korpusu nejsou ke slovu *sebeobdarování* k dispozici žádné informace.

**Sebeobdiv** (self-admiration) – viz → sebeidealizace, → sebedolizace a → sebeoslava

**Sebeobětování** (self-sacrifice) – 1. úmyslné zničení vlastního života, při kterém subjekt nadřazuje svému životu určitou společenskou hodnotu, např. svobodu. V kontextu evolučních vývojových teorií je sebeobětování vykládáno jako důsledek motivace k přežití biologického druhu, což znamená, že jedinec obětuje svůj život ve prospěch jiných příslušníků svého druhu, v typickém případě geneticky blízké příbuzných (sociobiologický výklad). Jiný typ (pomalejší) sebeobětování odráží postřeh filozofa Stanislava Komárka, že např. básníci tvořící náročnou existenciální poezii umírají zpravidla předčasně, čímž jejich život a dílo získává zvláštní naléhavé vyznění. 2. Vzdání se svých potřeb a přání ve prospěch někoho jiného. Od sebeobětování je nutno → odlišit sebedarování.

Literatura: Komárek, S. (2011). *Eseje o lidských duších a společnosti II*. Praha: Argo.

V korpusu se slovo *sebeobětování* vyskytuje 0,58 krát v milionu slov, a to především v oborové literatuře, méně beletrii a v publicistice.

**Sebeobhajování** (self-advocacy) – taktika, při které se znevýhodnění jedinci (typicky např. mentálně postižení) učí mluvit sami za sebe a za podobně znevýhodněné, což vede k posilování jejich → sebedůvěry a samostatnosti a tím i k výraznému zvýšení kvality života a zdraví. Pocit, že má člověk určitý vliv na situaci, ve které se nachází, zásadním způsobem posiluje jeho objektivní životaschopnost i subjektivní spokojenost se životem. Tato strategie může být inspirativní i pro výchovu intaktních dětí při rozvíjení jejich samostatnosti.

Literatura: Eboch, M. M. (Ed.). (2019). *Self-Advocacy and Disability Rights*. New York: Greenhaven Publishing.

V korpusu nejsou ke slovu *sebeobhajování* k dispozici žádné informace.

**Sebeobjevování** (self-discovery) – sebepoznávání obsahující zásadní náhledy a vedoucí k přehodnocení dosavadního života na základě nových poznatků o sobě samém. Termín se

užívá nejčastěji v kontextu transpersonální psychologie. Ta obecně považuje obvyklé metody → sebepoznávání užívané v konvenční psychologii a psychoterapii sice za relevantní, ale pro skutečné porozumění osobnosti (spojené s aktivací hluboko uložených vrstev nevědomí) zcela nedostatečné. Viz též → sebezkoumání.

Literatura: Grof, S. (1992). *Dobrodružství sebeobjevování*. Praha: Gemma.

V korpusu se slovo *sebeobjevování* vyskytuje 0,02 krát v milionu slov, a to především v beletrii, méně v oborové literatuře.

**Sebeobnova** (self-renewal) – schopnost systému obnovovat své části. 1. Med. Lidské kmenové buňky mají schopnost sebeobnovy a mohou nahrazovat poškozené části organismu, což vede k udržování homeostázy. Podobnou schopnost však vykazují i nádorové kmenové buňky, které homeostázu naopak narušují. Některé subhumánní organismy mají značnou schopnost sebeobnovy, která jim zajišťuje faktickou nesmrtelnost (nekonečný životní cyklus), což je předmětem intenzivního biologického i lékařského výzkumu. 2. Soc. Určitou schopnost sebeobnovy vykazují též všechny autopoietické systémy, viz též → sebeutváření.

V korpusu se slovo *sebeobnova* vyskytuje 0,02 krát v milionu slov, a to výhradně v oborové literatuře.

**Sebeobrana** (self-defence) – 1. Samostatná obrana člověka proti útočníkovi (zpravidla proti fyzickému, ale i verbálnímu útoku). Určitá schopnost sebeobrany a → sebeochrany je důležitou součástí životních dovedností každého člověka (tzv. civilní sebeobrana) a měla by být proto předmětem výchovy a sebevýchovy; relevance tématu sebeobrany pro sebevýchovu je dána mj. tím, že při ní jde též o autoregulaci emocí, koncentraci pozornosti a další sebevýchovou ovlivnitelné dovednosti. 2. Obrana ega zahrnující četné, často ovšem kontraproduktivní, mechanismy (např. racionalizace, reaktivní formace, kompenzace, konverze, agrese aj.).

Literatura: Javorek, R. (Ed.). (2013). *Sebeobrana pro každého*. Třebíč: Akcent; Sutton, Ch. (2018). *Psychologie sebeobrany*. Praha: Naše vojsko.

V korpusu se slovo *sebeobrana* vyskytuje 4,45 krát v milionu slov, a to především v beletrii a v publicistice, méně v oborové literatuře a v mluveném jazyce.

**Sebeobraz** (self-image) – 1. Obraz, mentální mapa sebe sama, zpravidla vztažená k určité sociální roli; tato představa podléhá interindividuálně variabilnímu zkreslení, viz též →

sebesystém a → sebepojetí. Někdy bývá sebeobraz definován jako celkový a aktuální náhled na sebe sama, na rozdíl od sebepojetí, které zahrnuje i vizi do budoucnosti. 2. V teorii osobnosti Gordona W. Allporta jedna z osmi funkcí propria, rozvíjejícího se Já. Zahrnuje reálné i ideální Já. Viz též → sebeangažovanost.

Literatura: Řezáč, J. (1998). *Sociální psychologie*. Brno: Paido.

V korpusu se slovo *sebeobraz* vyskytuje 0,07 krát v milionu slov, a to především v oborové literatuře, méně v beletrii a v publicistice.

**Sebeobsluha** (self-care) – řidč. samoobsluha; schopnost a ochota jedince vykonávat základní činnosti v péči o svou osobu (příjem potravy, oblékání, osobní hygiena apod.). U dětí se rozvíjí výchovou, u nemocných a starých osob je míra jejího zachování zpravidla jedním z kritérií kvality života s velkým dopadem na sebepojetí. Úroveň nezávislosti znevýhodněných osob má též široké sociální a ekonomické konsekvence. Sebeobsluha je jedním z cílů sociální a speciálněpedagogické péče, neboť její zvyšování má u žáků, klientů či pacientů zpravidla příznivý vliv na jejich zdraví.

Literatura: Straussová, R. (2012). *Sebeobsluha u dětí s poruchou autistického spektra*. Praha: Pasparta.

V korpusu se slovo *sebeobsluha* vyskytuje 0,22 krát v milionu slov, a to především v oborové literatuře, méně v publicistice.

**Sebeobviňování** (self-accusation, self-blaming) – 1. Práv. Situace, kdy jedinec (zpravidla pod nátlakem) obviní (obžaluje) sám sebe – ve státech s vyspělou právní kulturou je donucování k sebeobviňování nepřijatelným porušováním lidských práv. 2. Psychol. Autoakuzace; zpravidla neurotické postoje, při nichž subjekt obviňuje sama sebe za nejrůznější neúspěchy a problémy. Tendence k sebeobviňování souvisí zpravidla s negativními výchovnými vlivy v raném dětství, s traumatickými zážitky (např. sexuální zneužívání), s nízkým → sebevědomím, s abúzem návykových látek apod. Sebeobviňování je též častým příznakem depresivního onemocnění, u psychotické deprese může mít až charakter bludu. Při sebeobviňování se uplatňují rozmanité atribuční tendence, které obnášejí značné zkreslení situace. Ve vyhocených případech může sebeobviňování vyústit v → sebetrestání a → sebepoškozování. Autoakuzace může být též účelovým obranným mechanismem (subjekt zaútočí na sebe sama, aby tím eliminoval možnost, že na něj zaútočí někdo jiný). Snižování sklonů k sebeobviňování je důležitým cílem sebevýchovy, neboť pocity viny pramení nejen

v sociálních (zejména rodinných) interakcích, ale i v nenaplněných předsevzetích. Viz též → sebeláska.

Literatura: Kocvrlichová, M. (2006). *Vina*. Praha: Triton.

V korpusu se slovo *sebeobviňování* vyskytuje 0,12 krát v milionu slov, a to především v beletrii a v oborové literatuře, méně v publicistice.

**Sebeobžaloba** (self-accusing) – viz → sebeobviňování

**Sebeoceňování** (self-appraisal, self-esteem) – pozitivní ohodnocení sebe sama; zpravidla jako součást strategie rozvoje osobnosti, která má kompenzovat kritičnost sociálního okolí a výkonovou orientaci přítomné doby. Dovednost sebeoceňování a → sebeoposilování je vhodné systematicky rozvíjet prostřednictvím sebevýchovy. Viz též → sebeúcta.

Literatura: Röhr, H. P. (2018). *Sebeúcta u dětí*. Praha: Portál.

V korpusu nejsou ke slovu *sebeoceňování* k dispozici žádné informace.

**Sebeodcizení** (self-alienation) – 1. Fil. Specifický případ odcizení, které spočívá ve vymizení určitého vztahu. Ve filozofii Karla Marxe je sebeodcizení člověka výsledkem odcizení pracovníka od produktu jeho práce a zároveň příčinou odcizení člověka od člověka, což vede až ke znehodnocení lidského světa. 2. Med. depersonalizace, odosobnění – porucha subjektivního pocitu prožívání vlastní osobnosti, kdy člověk sám sobě připadá cizí a zvláštní, někdy jako následek užití psychodysleptik (LSD, THC apod.). V transpersonální psychologii jsou podobné stavy navozené např. halucinogeny považovány za cestu k hlubokému sebepoznání, viz též → sebeobjevování. Pojem sebeodcizení se používá též v souvislosti s pocitem narušené vlastní hodnoty u narcistické poruchy osobnosti, která je provázena porušeným → sebepojetím, neschopností → sebelásky apod.

Literatura: Asper, K. (2008). *Opuštěnost a sebeodcizení*. Praha: Portál.

V korpusu se slovo *sebeodcizení* vyskytuje 0,01 krát v milionu slov, a to výhradně v oborové literatuře.

**Sebeodevzdání** (self-surrender) – v křesťanském kontextu úkon odevzdání se boží milosti, je součástí některých svátostí a svátostí. Obecně otevření a oddání se druhému. Sebeodevzdání vyvolává (např. dle psychoanalytické teorie Fritze Riemanna) určitou formu strachu, kterou

subjekt prožívá jako ztrátu své samostatnosti, závislost. Příliš silný strach ze sebeodevzdání může omezovat i běžné mezilidské vztahy, např. partnerství. Viz též → sebedarování.

Literatura: Riemann, F. (1999). *Základní formy strachu*. Praha: Portál.

V korpusu se slovo *sebeodevzdání* vyskytuje 0,01 krát v milionu slov, a to v oborové literatuře, méně v beletrii.

**Sebeodhalování** (self-disclosure) – sdělování (zpravidla důvěrných) informací o sobě samém. Řízené sebeodhalování se používá v některých psychoterapeutických směrech, kde je podmínkou účinnosti terapie. Je též důležité pro budování důvěrných interpersonálních vztahů, proto bývá rovněž předmětem sebevýchovy a sociálně psychologického výcviku. Spirála vzájemného postupného sebeodhalování zcela přirozeně provází proces vytváření přátelství. Ke spontánnímu sebeodhalování dochází stále častěji i při komunikaci na sociálních sítích, což může představovat pro subjekt značné riziko, neboť zde je zpravidla porušena zmíněná postupnost a reciprocita odhalování. Viz též → sebeexpozice. Obecně expozice vyvolává u většiny lidí stud, což je výchovou modifikovaná emoce, která činí sebeodhalování mimo bezpečné prostředí intimních vztahů nekomfortním.

Literatura: Bishop, J., Lane, R. (2001). Self-disclosure and the therapeutic frame: Concerns for novice practitioners. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 31(4), 245–256.

V korpusu nejsou ke slovu *sebeodhalování* k dispozici žádné informace.

**Sebeodkazování** (self-reference) – viz → sebereference

**Sebeodměňování** (self-rewarding) – zpravidla záměrné odměňování sebe sama jako součást strategie sebevýchovy či sebeřízení, opak → sebetrestání; lze k němu využít např. širokou škálu individuálně příjemných činností. Jde o účinný nástroj zvládnání stresu a posilování → sebedůvěry. Viz též → sebeposilování, → sebedarování.

Literatura: Praško, J. (2007). *Jak vybudovat a posílit sebedůvěru*. Praha: Grada Publishing.

V korpusu nejsou ke slovu *sebeodměňování* k dispozici žádné informace.

**Sebeodmítání** (self-condemnation) – opak → sebpřijetí, viz též → sebenenávist a → sebeznevažování.



**Sebeodříkání** (self-renunciation) – volní omezování vlastních potřeb za účelem dosahování vyšších hodnot, popř. ctností. Může provázet altruistické tendence, kdy subjekt nadřazuje (z různých pohnutek) prospěch druhého prospěchu svému. Viz též → sebedarování a → sebezapírání. V obecném pojetí součást → sebekázně.

V korpusu se slovo *sebeodříkání* vyskytuje 0,02 krát v milionu slov, a to výhradně v beletrii.

**Sebeodstup** – viz → sebedistance

**Sebeodsuzování** – viz → sebeznevažování

**Sebeochrana** (self-preservation) – činnost směřující k vlastní ochraně či záchraně; může mít podobu vědomého jednání (např. → sebeobrana) či neuvědomovaného uplatnění ego-obranných mechanismů. Zahrnuje též celou řadu archaických reakcí typu *fight or flight*, které se uplatňují v rámci stresu. Může mít též podobu komplexní natrénované strategie. Termín sebeochrana byl dříve běžně užíván v souvislosti s tzv. pohlavní zdravotvívou, zatímco v poslední době se používá hlavně v kontextu ochrany člověka za mimořádných událostí.

Literatura: Batista, N. (1920). *Sebeochrana a pohlavní zdravotvívda*. Praha: Rudolf Storch; Martínek, B. (2009). *Ochrana obyvatelstva I*. Praha: Policejní akademie České republiky.

V korpusu se slovo *sebeochrana* vyskytuje 0,02 krát v milionu slov, a to v oborové literatuře, méně v publicistice a v beletrii.

**Sebeochraňující** (self-protecting) – ve spojení „sebeochraňující tendence“: sklon subjektu popírat svou odpovědnost za vlastní neúspěchy. Viz též → sebeatribuce.

**Sebeokouzlení** (self-fascination) – termín Gillese Lipovetského pro krajně individualistické, narcistické zaobírání se sebou samým, které vede k sociální izolaci, v důsledku napomáhá k rozpadu sociálních struktur. Tím, že se člověk obrací ke svému egu a plně se zaměstnává sebou samým, může přežívat v „sociální pustině“, nepotřebuje už žádné sociální vztahy. Lipovetsky to přičítá infromatické revoluci v postmoderní době, provázené rozvojem „psychoanalytických a komunikačních metod a meditačních a orientálních cvičení“. Tato kritika by však neměla být vztahována na sebevýchovu, která není založena na individualismu, ale toliko na individuaci a navíc coby součást výchovy zůstává bytostně vztahovou záležitostí.

Literatura: Lipovetsky, G. (2003). *Éra prázdnoty: Úvahy o současném individualismu*. Praha: Prostor.

V korpusu se slovo *sebeokouzlení* vyskytuje 0,01 krát v milionu slov, a to výhradně v publicistice.

**Sebeomezení** (self-limitation) – 1. Dobrovolné a zpravidla dočasné omezení vlastních možností či práv; využívá se v sebevýchově např. při odstraňování škodlivých návyků, viz též → sebevyloučení a → sebeodříkání. V poslední době se objevují též mobilní aplikace, které mají uživatelům usnadnit omezování používání sociálních sítí tím, že jim na ně na určitou dobu technicky znemožní přístup; de facto jde tedy o technickou podporu → sebekontroly. 2. Práv. Soudní sebeomezení (judicial self-restraint) je princip, který spočívá ve zdráhavosti, obezřetnosti a zdrženlivosti soudů, resp. soudců. Obecně lze sebeomezení nějaké instituce (např. státu) vyložit jako dobrovolné neuplatňování veškerých možností, které má, nýbrž ponechání odpovědnosti a svobody nižším organizačním složkám.

V korpusu se slovo *sebeomezení* vyskytuje 0,06 krát v milionu slov, a to především v oborové literatuře, méně v publicistice a v beletrii.

**Sebeopanování** (self-control) – viz → sebekontrola

**Sebeopojení** – viz → sebeidolizace

**Sebeorganizace** (self-organization) – 1. Organizování vlastní činnosti (zejména pracovní) subjektem; zahrnuje zejména time-management, organizaci pracovního prostředí, efektivní komunikaci apod. Viz též → sebeřízení. 2. Termín užívaný v českých překladech děl Niklase Luhmanna pro sebereferenční (autopoietické) systémy, viz též → sebereference.

Literatura: Pacovský, P. (2006). *Člověk a čas: Time-management IV. generace*. Praha: Grada Publishing.

V korpusu se slovo *sebeomezení* vyskytuje 0,03 krát v milionu slov, a to především v oborové literatuře, méně v publicistice.

**Sebeoslabení** (self-weakening, self-defeating) – 1. Sebeoslabující, příp. dokonce sebezničující, jednání je typickým znakem altruismu, kdy nesobecký charakter vztahů mezi lidmi (ev. i mezi příslušníky některých jiných živočišných druhů) směřuje k prospěchu některých z nich. V evolučních vývojových teoriích je altruismus vysvětlován zpravidla jako

cesta k přežití biologického druhu. 2. Sebeoslabující styl používání humoru – někteří jedinci užívají humor jako defenzivní negaci sebe sama s cílem získat náklonnost druhých, viz → sebeironie. Opačným stylem je → sebeoposilování.

Literatura: Výrost, J., Slaměník, I., Sollárová, E. (Eds.). (2019). *Sociální psychologie: Teorie, metody, aplikace*. Praha: Grada Publishing.

V korpusu nejsou ke slovu *sebeoslabení* k dispozici žádné informace.

**Sebeoslava** (self-celebration) – oslavování sebe sama, nekritické vyzdvihování vlastních zásluh spojené zpravidla se → sebezpřeceňováním nebo → sebeidolizací. Narcistické tendence se mohou týkat jak jednotlivců (viz též → sebeokouzlení), tak skupin, popř. lidstva jako celku – pak mohou být za sebeoslavu pokládány např. prázdné náboženské obřady (obřadnictví) bez hlubokého vztahu k předmětu víry. Ne vždy je však sebeoslava vnímána negativně, někdy bývá (především v anglicky psané populární literatuře) naopak vykreslována jako žádoucí akt → sebelásky vedoucí k posilování → sebedůvěry.

Literatura: Sanya, O. (2014). *Self Celebration: Celebrate Yourself*. Bloomington: Balboa Press.

V korpusu se slovo *sebeoslava* vyskytuje 0,01 krát v milionu slov, a to pouze v oborové literatuře.

**Sebeoslepení** (self-blindness) – vyhrocená forma nevratného → sebepoškození, kdy subjekt útokem na vlastní percepční, konkrétně zrakový, aparát usiluje o odtržení se od zdroje zneklidňujících či mučivých vjemů a zároveň tím provádí → sebetrestání za nějaké zásadní provinění. Sebeoslepení je umělecky ztvárněno např. v Sofoklově tragédii Král Oidipús a jako (hypotetický) ego-obranný manévr je častým předmětem psychoanalytických pojednání. Fenomén souvisí též s Komenského postřehem „Čeho oči nevidí, toho srdce neželí“, který se stal součástí lidové moudrosti a de facto i návodem na zvládání psychické zátěže. Naproti tomu je dnes často kritizována tzv. etická slepota (ethical blindness), tedy stav, kdy lidé nevidí, resp. nechťejí vidět důsledky svého eticky závadného jednání.

Literatura: Steiner, J. (2018). *Psychická útočiště: Patologické organizace u psychotických, neurotických a hraničních pacientů*. Praha: Triton.

V korpusu nejsou ke slovu *sebeoslepení* k dispozici žádné informace.

**Sebeospravedlňování** (self-justification) – omlouvání a vysvětlování sebe sama a svých činů; může mít charakter ego-obranného mechanismu. Tendence k sebeospravedlňování lze vyložit též pomocí teorie kognitivní disonance, která popisuje rozpor mezi chováním a postojem, jenž je pro subjekt nepříjemný, a proto se ho snaží překonat, např. tím, že vnímá skutečnost selektivně, přehlíží to, co mu nevyhovuje apod. Poněkud jiný význam má podobný výraz → sebeobhajování.

Literatura: Nakonečný, M. (2021). *Psychologie osobnosti*. Praha: Triton.

V korpusu se slovo *sebeospravedlňování* vyskytuje 0,01 krát v milionu slov, a to především v beletrii, méně v oborové literatuře a v publicistice.

**Sebeotevření** – 1. Pojem používaný v češtině v souvislosti s přiměřeným → sebeprosazováním (asertivitou), příp. v souvislosti se → sebeodhalením, veřejným přiznáním nějaké (zpravidla intimní) skutečnosti, např. odlišné sexuální orientace (coming out). 2. Technika sebeotevření je založena na tréninku schopnosti mluvit o vlastních pocitech a tím odbourávat pocity strachu a usnadnit mezilidskou komunikaci. Používá se v programech rozvoje komunikačních dovedností a asertivity.

Literatura: Vališová, A. (2002). *Asertivita v prostředí rodiny a školy: pedagogické a psychologické kontexty v teorii a praxi*. Praha: ISV nakladatelství.

V korpusu nejsou ke slovu *sebeotevření* k dispozici žádné informace.

**Sebeověření** (self-verification) – vlastní ověření, sociálně psychologická teorie, jejímž autorem je William B. Swann; předpokládá, že subjekt touží, aby o něm ostatní smýšleli tak, jak chce on, resp. aby ho viděli tak, jak se vidí on sám (i v případě, že jde o negativní sebepojetí). Důvodem takového přání je pravděpodobně potřeba předvídatelných a srozumitelných sociálních interakcí. Z hlediska sebevýchovy je však taková tendence nežádoucí, neboť může omezovat možnosti → sebepoznávání prostřednictvím druhých lidí.

Literatura: Swann, W. B. (2012). Self-verification theory. In P. Van Lange, A. Kruglanski, E. T. Higgins (Eds.) pp 23-42. *Handbook of Theories of Social Psychology*, London: Sage Publications.

V korpusu nejsou ke slovu *sebeověření* k dispozici žádné informace.

**Sebeovládání** (self-controlling, self-restraint) – viz → sebekontrola a → sebevláda

**Sebeovlivňování** (self-influence) – viz → sebepodněcování

**Sebepercepce** (self-perception) – vnímání sebe sama, součást → sebepojetí; 1. Podle teorie Daryla J. Bema člověk získává poznatky o sobě stejným způsobem, jako poznatky o jiných lidech, tedy prostřednictvím smyslů (tedy nikoli přímo, ale až sledováním vlastního chování a cizích reakcí na něj). Je však známo, že zkreslování takového vnímání má někdy dokonce objektivní příčiny, např. vlastní hlas vnímá subjekt přirozeně poněkud jinak než ostatní lidé. Navíc běžně dochází k tzv. percepční obraně, kdy nepříjemné či nežádoucí informace subjekt podvědomě přehlíží. 2. Sebepercepce je důležitou součástí → sebeidentity (jáské identity) v pojetí Erika H. Eriksona.

Literatura: Bem, D. J. (1972). Self-Perception Theory. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 6, pp. 1–62). New York: Academic Press.

V korpusu nejsou ke slovu *sebepercepce* k dispozici žádné informace.

**Sebepitva** – expresivní označení sebezpytování či → sebeanalýzy, v odborném kontextu se výraz neuzívá.

**Sebepéče** (self-care) – 1. Péče a pozornost, kterou člověk věnuje sobě samému, svému zdraví a osobnímu rozvoji; jde o důležitou součást duševní i tělesné hygieny a sebevýchovy. Sebepéče často vyžaduje určité mentální naladění na pečující a laskavý přístup k sobě samému, který je v protikladu k → sebezlehčení, jež je v naší kultuře tradičně považováno za žádoucí. Pojem se užívá v populární motivační literatuře, viz též → sebeláska. 2. Obstaravatelské a obslužné aktivity, které člověk vykonává ve svůj prospěch, viz → sebeobsluha. 3. Patologických forem může sebepéče nabývat v tzv. → seberodičovství.

Literatura: Chamberlain, C. (2019). *Self-Care: How to Live Mindfully and Look After Yourself*. Chichester: Summersdale Publishers.

V korpusu se slovo *sebepéče* vyskytuje 0,09 krát v milionu slov, a to výhradně v oborové literatuře.

**Sebepodceňování** (self-understatement, self-depreciation) – průvodní jev (přechodných) pocitů vlastní nedostatečnosti nebo (trvalého) komplexu méněcennosti. Narušené → sebehodnocení má zpravidla kořeny v raném dětství. Má-li sebepodceňování trvalý charakter, vyžaduje korekci (někdy i psychotherapeutickou pomoc), protože by mohlo bránit → sebezdokonalování a sebevýchově.

Literatura: Novák, T. (2005). *Přestaňte se podceňovat!* Praha: Grada Publishing.

V korpusu se slovo *sebepodceňování* vyskytuje 0,09 krát v milionu slov, a to v oborové literatuře, v beletrii i v publicistice.

**Sebepodněcování** (self-stimulation, autostimulation) – autostimulace, sebezuzení, sebeovlivňování podněty; přirozený znak člověka i jiných vyšších organismů, subjekt si vytváří vlastní pohnutky jak vnitřní (aspirace), tak vnější (úkoly), a tím sám sebe nutí k aktivitě. Může jít o proces vědomý i nevědomý, s kladným i záporným dopadem na subjekt; má vždy souvislost s autoregulací a motivací. Interindividuální variabilita sebepodněcování je značná, vysoká míra autostimulace je typická pro zvědavé a nadané jedince. Sebepodněcování, resp. intrinsická motivace patří ke klíčovým konceptům sebevýchovy. Viz též → sebmotivace.

Literatura: Nakonečný, M. (2015). *Motivace chování*. Praha: Triton.

V korpusu nejsou ke slovu *sebepodněcování* k dispozici žádné informace.

**Sebepodobnost** (self-similarity) – vlastnost fraktálů, tedy objektů, jejichž části jsou vždy zmenšeninou celku, což vytváří zdání nesmírné složitosti; mohou být přírodní i umělé. Podle ezoterických a některých spekulativních vědeckých teorií mají i živé systémy (včetně člověka) charakter fraktálu.

**Sebepodrávání** – zřídka užívaný výraz pro → sebeznevažování; sebepodrávající chování je dle Sigmunda Freuda u některých neurotiků způsobené nucením k opakování destruktivních vzorců chování coby projev pudu k smrti.

V korpusu nejsou ke slovu *sebepodrávání* k dispozici žádné informace.

**Sebepohrdání** (self-contempt) – absolutní nedostatek → sebeúcty, pohrdání sebou samým; jedná se patologický stav porušeného → sebepojetí, který může mít různé příčiny a vyžaduje terapeutickou pomoc, není řešitelný běžnými prostředky sebevýchovy. Sebepohrdání je v psychoanalytickém pojetí Karen Horneyové příznakem neurotického procesu a překážkou → seberealizace. Viz též → sebenenávisť.

Literatura: Horneyová, K. (2005). *Neuróza a lidský růst: Zápas o seberealizaci*. Praha: Pragma.

V korpusu se slovo sebedoceňování vyskytuje 0,01 krát v milionu slov, a to v beletrii, méně v publicistice.

**Sebepochopení** – viz → sebestorozumění

**Sebepojem** – viz → sebesystém

**Sebepojetí** (self-concept) – složitý psychologický konstrukt zahrnující bezprostřední vztah jedince k sobě samému založený na → sebestoznání a → sebesthodnocení, který vede k utváření identity, resp. → sebeidentity. Obvykle se vysvětluje jako komplexní odpověď jedince na otázku „Kdo jsem?“. Pro sebestojení je podstatná časová perspektiva, neboť zahrnuje nejen přítomnost, ale též minulost a budoucnost. Zvláště orientace na budoucnost je podstatná pro plánování a sebestýchovu. Postoje a očekávání jedince vzhledem k sobě samému, mají výraznou kognitivní složku (na rozdíl od → sebesthodnocení). Tyto postoje jsou složitě utvářeny a modifikovány v průběhu celé ontogeneze. Sebestojení se začíná pravděpodobně utvářet již v prenatálním období, kdy plod vnímá četné signály z těla matky i z okolního prostředí (např. endokrinní aktivita ženy, která dítě nechce je jiná nežli endokrinní aktivita ženy, která po dítěti touží a těší se na něj). V postnatální ontogenezi je sebestojení složitě formováno sociálními interakcemi na mnoha úrovních. Sebestojení v batolecím věku není koherentní ani realistické, v předškolním věku se výrazně rozvíjí pod vlivem blízkých osob a též na základě zjevných znaků subjektu (jeho součástí je též vytvářející se genderová identita). Značný rozvoj sebestojení nastává v rámci sekundární socializace v dětském kolektivu, výrazně v průběhu školní docházky. Při utváření sebestojení nadále hrají klíčovou roli zpětnovazební mechanismy a představy subjektu o tom, jak ho vnímá a hodnotí jeho okolí. V období dospívání je sebestojení charakteristické zvýšenou labilitou a poznamenané rozpory mezi ideálem a realitou. Sebestojení dospělého člověka je zpravidla výrazně ovlivněno genderovou rolí a profesním zařazením, vliv obou těchto faktorů na sebestojení naopak klesá ve stáří. Konkrétní podobou sebestojení u jedince je jeho → sebesystém. Někteří autoři však chápou → sebesystém jako širší komplex, zahrnující vedle sebestojení ještě → sebesthodnocení a → sebestregulaci. Sebestojení patří mj. k základním termínům fenomenologické teorie osobnosti Donalda Snygga a Arthura Combe. Vývoj sebestojení v ontogenezi mj. znamená měnící se kontext, který musí výchova i sebestýchova respektovat. Specifickou otázkou je význam sebestojení v sociálním kontextu školní třídy.

Literatura: Orel, M., Obereignerů, R., Mantel, A. (2016). *Vybrané aspekty sebestojení dětí a adolescentů*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci; Poledňová, I. (2009). (Ed.).

*Sebepojetí dětí a dospívajících v kontextu školy*. Brno: Masarykova Univerzita; Výrost, J., Slaměnik, I. (Eds.). (2008). *Sociální psychologie*. Praha: Grada Publishing.

V korpusu se slovo *sebepojetí* vyskytuje 0,12 krát v milionu slov, a to především v oborové literatuře, méně v publicistice a v beletrii.

**Sebeponížení** (self-abasement, self-derogation) – 1. Degradace sebe sama, zpravidla jako jednorázový (účelový) akt, naproti tomu sebeponižování je opakovaným příznakem → sebedoceňování. Může mít též charakter ego-defenzivního mechanismu. 2. Úpadek člověka v „nečlověka“ jako selhání (sebe)výchovného vlivu v pedagogice J. A. Komenského.

Literatura: Hábl, J. (2015b). *Aby člověk neupadal v nečlověka: Komenského pedagogická humanizace jako antropologický problém*. Červený Kostelec: Pavel Mervart.

V korpusu se slovo *sebeponížení* vyskytuje 0,02 krát v milionu slov, a to především v beletrii, méně v publicistice.

**Sebepopírání** – viz → sebezapírání

**Sebepopis** (self-description) – autodeskripce; 1. Popisování sebe sama jako součást → sebecharakteristiky; sebepopis je většinou pouze odpovědí na otázku „kdo jsem?“, kdežto sebecharakteristika by měla být též odpovědí na otázku „jaký/jaká jsem?“. 2. Sebepopisné výroky se užívají při diagnostice → sebepojetí (technika Q-třídění, při níž respondent třídí sebepopisné výroky do kategorií, a to na základě jejich vhodnosti pro vlastní → sebezpozování). Viz též → sebereference. 3. Daryl J. Bem charakterizuje postoj jako individuální sebepopis přitažlivosti nebo odporu jedince k určitému identifikovatelnému aspektu jeho prostředí, což je nutno zohlednit i při výzkumu pomocí postojových škál (postoj sice může vyvolat chování, ale je možná i opačná posloupnost).

Literatura: Blatný, M. (Ed.). (2010). *Psychologie osobnosti: Hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada Publishing; Výrost, J., Slaměnik, I., Sollárová, E. (Eds.). (2019). *Sociální psychologie: Teorie, metody, aplikace*. Praha: Grada Publishing.

V korpusu nejsou ke slovu *sebepopis* k dispozici žádné informace.

**Sebeporozumění** (self-understanding) – 1. Porozumění (z principu vždy jen částečné) sobě samému, zpravidla ve smyslu porozumění člověka člověku jakožto bio-sociální entitě, sebevymezení. Potíž podle Alexise Carrela není v nedostatku potřebných informací nebo



v jejich neúplnosti, ale spíše v jejich přemíře a vzájemné rozporuplnosti, další problém spočívá ve fragmentárnosti poznatků o člověku, kterou přinesla vědecká specializace provázená vznikem dílčích disciplín o člověku. Integrovaná antropologie usiluje o překonání následků této segmentace. 2. V logoterapii V. E. Frankla je tzv. prereflexivní ontologické lidské sebeporozumění základním konceptem, který vyjadřuje všední hledání a nalézání smyslu prostým „člověkem ulice“. 3. V německé tradici filozofie výchovy je sebeporozumění (Selbstverständnis) jedním z cílů výchovy, který se projevuje položením otázky, jež by bez druhého člověka nikdy nevznikla – proto je vztahování chápáno jako podstata výchovy i sebevýchovy. Viz též → sebeneporozumění.

Literatura: Carrel, A. (1939). *Člověk, tvor neznámý*. Praha: Julius Albert; Frankl, V. E. (2006b). *Psychoterapie a náboženství: Hledání nejvyššího smyslu*. Brno: Cesta; Frei, J., Švec, O. (Eds.). (2015). *Překonání subjektivismu ve fenomenologii*. Červený Kostelec: Pavel Mervart; Pelcová, N., Semrádová, I. (2014). *Fenomén výchovy a etika učitelského povolání*. Praha: Karolinum.

V korpusu se slovo *sebe porozumění* vyskytuje 0,02 krát v milionu slov, a to výhradně v oborové literatuře.

**Sebe posílení** (self-enhancement) – 1. Motiv sebe posílení (v rámci motivační úrovně → sebe pojetí), tj. tendence vyhledávat pozitivní informace o sobě, čemuž napomáhají i některé běžné poruchy a zkreslení paměti, např. konfirmační zkreslení. Komplementárně působí tzv. percepční obrana, která způsobuje, že subjekt neregistruje informace, které mohou jeho sebe pojetí ohrožovat. 2. Sebe posilující styl používání humoru – někteří jedinci užívají benevolentní (nikoli hostilní) humor jako nástroj zvládnutí náročných životních situací. Opačným stylem je → sebe oslabení.

Literatura: Řezáč, J. (1998). *Sociální psychologie*. Brno: Paido; Výrost, J., Slaměník, I., Sollárová, E. (Eds.). (2019). *Sociální psychologie: Teorie, metody, aplikace*. Praha: Grada Publishing.

V korpusu nejsou ke slovu *sebe posílení* k dispozici žádné informace.

**Sebe posilování** (self-reinforcement, self-sustaining) – technika → sebe řízení, při které se subjekt záměrně odměňuje za žádoucí jednání, např. za splněné úkoly, které si vytyčil anebo které přijal. Sebe posilování však není dostupné vždy a každému, je poměrně náročné na

energetické a motivační zdroje, snížená schopnost sebezpešování se vyskytuje u řady psychických poruch, při únavě apod.

Literatura: Barták, J. (2021). *Osobnostní management*. Praha: Grada Publishing.

V korpusu nejsou ke slovu *sebezpešování* k dispozici žádné informace.

**Sebezpešování** (self-rating, self-report) – 1. Výpověď o sobě samém, sebehodnotící popis; užívá se jako nástroj → sebezpešování, příp. v pracovním procesu jako součást hodnocení pracovního výkonu. 2. V rámci kognitivní úrovně → sebezpešování dochází k ovlivňování kognice z pohledu sebezpešování, kdy subjekt tenduje k tomu vidět sebe sama jako kompetentního činitele, chránit již vytvořený → sebeobraz nebo vkládat sebe sama do vnímaných příčinných souvislostí (tzv. egocentrita). 3. Sebezpešovací škály se užívají ve výzkumu a psychodiagnostice (sebezpešovací stupnice v testech osobnosti). Viz též → sebezpešování.

Literatura: Greenwald, A. G., Banaji, M. R. (1995). Implicit social cognition: attitudes, self-esteem and stereotypes. *Psychological Review*, 102 (1), 4-27.

V korpusu nejsou ke slovu *sebezpešování* k dispozici žádné informace.

**Sebezpešování** (self-mutilation) – automutilace; přímé → sebedestruktivní chování, které spočívá v úmyslném poškozování zdraví a tělesné integrity, např. polykání nestrávitelných předmětů, rozřezávání pokožky apod. Příčiny mohou být různé, např. psychická porucha, ale též snaha vyhnout se určité povinnosti, snaha upozornit na sebe při osobních a vztahových problémech apod. Může jít tedy o poruchu sebezachovného pudu, ale i o jeho projev. Fyzická bolest, kterou si subjekt takto způsobí, bývá často popisována jako zanedbatelná ve srovnání s psychickou bolestí, která provází primární problém jedince. U depresivních pacientů je fyzické sebezpešování někdy interpretováno jako → sebetrestání. Z pedagogického hlediska je důležitá prevence sebezpešování a vytváření podmínek pro jeho včasné řešení, neboť tento fenomén má stoupající prevalenci.

Literatura: Vágnerová, M. (2014). *Současná psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál.

V korpusu se slovo *sebezpešování* vyskytuje 0,37 krát v milionu slov, a to především v oborové literatuře, ale též v publicistice, v beletrii i v mluveném jazyce.

**Sebepotlačování** (self-suppression) – nepříznivý způsob prožívání sebe sama, při němž subjekt přijímá negativní náhled na sebe sama, čímž vychází vstřícně ostatním. V psychosomatickém myšlení je takové sebepotlačování považováno za jednu z příčin zdravotních problémů. Někdy se termín užívá pro vyjádření přehnané skromnosti, upozadování vlastních potřeb ve prospěch ostatních. I to může mít za následek zhoršení kvality života a zdravotní diskomfort. Viz též → sebeznevažování.

V korpusu nejsou ke slovu *sebepotlačování* k dispozici žádné informace.

**Sebepotvrzení** (self-verification) – 1. V rámci motivační úrovně → sebezpečí jde o snahu udržet si konzistentní pohled na sebe sama. To obnáší mj. i aktivní hledání souladu mezi staršími a novějšími informacemi o sobě, zkrácení paměti apod. 2. Za sebepotvrzující systémy se považují takové myšlenkové směry, které si činí nárok na vysvětlení celého světa beze zbytku (např. marxismus, darwinismus aj).

Literatura: Komárek, S. (1994). Proces ozývání. *Vesmír*, 73 (8), 456.

V korpusu se slovo *sebepotvrzení* vyskytuje 0,05 krát v milionu slov, a to především v oborové literatuře, méně v beletrii a v publicistice.

**Sebepovýšení** (self-promotion, self-elevation) – 1. Strategie → sebezprezentace, která vede k posílení sebejistoty a úspěchu, subjekt při ní směřuje k vítězství. 2. Povznesení se člověka skrze ideály dobra, krásy, síly, odpovědnosti a dalších ušlechtilých hodnot v „nadčlověka“. 3. Sebepovyšování (self-enhancement) – tzv. index S, který vyjadřuje přehnané sebezveličování; jeden z indexů metody → sebekonfrontace Huberta Hermanse.

Literatura: Křivohlavý, J. (2012). *Optimismus, pesimismus a prevence deprese*. Praha: Grada Publishing.

V korpusu nejsou ke slovu *sebepovýšení* k dispozici žádné informace.

**Sebepovzbuzování** (self-encouragement) – podněcování vlastní → sebedůvěry, uplatňování → sebemotivace, zpravidla před nějakým výkonem; jedna z metod sebevýchovy, která podněcuje k dalšímu sebevýchovnému úsilí. Dle Marie Opatřilové zvyšuje efektivitu sebepovzbuzování současné povzbuzování druhou osobou nebo více osobami. Zde však hraje roli též širší kontext, někdy může být povzbuzování ostatními i kontraproduktivní – např. podle teorie → sebezprezentace.

Literatura: Opatřilová, M. (1984). *Sebevýchova vysokoškolských studentů*. Brno: Univerzita J. E. Purkyně v Brně.

V korpusu nejsou ke slovu *sebe povzbuzování* k dispozici žádné informace.

**Sebepoznání** (self-knowledge) – úroveň postupného procesu poznávání a hodnocení vlastních zvláštností, charakteristik a vlastností. Je základním předpokladem úspěšné → seberegulace a → sebevýchovy. Sebepoznání může vznikat živelně, anebo může být systematicky budováno. Při sebepoznávání vznikají obvykle chyby, a to zpravidla závažnější nežli při poznávání tzv. objektivní skutečnosti. Viz též → sebepercepce. Jedinec poznává sám sebe mnoha způsoby, např. záměrným → sebepozorováním, rozborem vlastního chování, hodnocením průběhu a rozborem výsledků vlastní práce, analýzou konfliktů apod. Cenným zdrojem sebepoznávání jsou také osobní deníky, ale i běžné diáře a podobné nástroje pro plánování času. Podstatné pro sebepoznávání je též reflektované hodnocení jinými lidmi. Kromě uvedených konvenčních nástrojů sebepoznávání existují též metody užívané v transpersonální psychologii, viz → sebezkoumání anebo v hermetismu (např. tarot). Sebepoznání je důležitou součástí nejen sebevýchovy, ale též psychoterapie a sociálně psychologického výcviku, resp. osobnostní a sociální výchovy.

Literatura: Kuneš, D. (2009). *Sebepoznání: psychoterapeutické principy a postupy*. Praha: Portál; Ždichynec, B. (2016). *Známe sami sebe?* Praha: Grada Publishing.

V korpusu se slovo *sebepoznání* vyskytuje 0,54 krát v milionu slov, a to především v oborové literatuře, méně v beletrii a v publicistice. Výraz *sebepoznávání* se vyskytuje 0,08 krát v milionu slov, a to především v oborové literatuře, výjimečně v publicistice.

**Sebepozorování** (introspection, self-observation) – autoobservace, introspekce; proces, během kterého obrací jedinec pozornost k sobě, zkoumá vlastní chování i prožívání. Dříve byla introspekce běžnou psychologickou metodou, později byla kritizována zejména z pozic behaviorismu, ale i psychoanalýzy, jako neobjektivní. Dnes se běžně využívá při kvalitativně orientovaném výzkumu i při terapii. Teorii introspekce rozpracoval např. John Locke, René Descartes, později Wilhelm Wundt a další. Viz též → sebemonitorování.

Literatura: Tvrdý, F. (2015). *Nesnázé introspekce: Svoboda rozhodování a morální jednání z pohledu filozofie a vědy*. Praha: Togga.

V korpusu se slovo *sebezpozorování* vyskytuje 0,05 krát v milionu slov, a to především v oborové literatuře, méně v publicistice a v beletrii.

**Sebeprezentace** (self-presentation) – 1. Strategie vytváření žádoucího dojmu v sociální interakci; sebeprezenční dovednosti jsou často předmětem tréninku, kterým se dají účinně posilovat; výraz se užívá zejména v manažerské literatuře a v populární literatuře zaměřené na osobní rozvoj. 2. Teorie sebeprezentace – subjekt má snahu předvést se před ostatními, což u jednoduchých (rutinních) úkonů vede zpravidla ke zlepšení výsledku, kdežto u složitějších úkonů většinou ke zhoršení výsledku. 3. Sebevyjádření „vlastního jevu“ organismu dle Adolfa Portmanna, viz → seberozvíjení.

Literatura: Bond, C. F. (1982). Social facilitation: A self-presentational view. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42 (6), 1042-1050.

V korpusu se slovo *sebeprezentace* vyskytuje 0,39 krát v milionu slov, a to stejně často v oborové literatuře a v publicistice, méně v beletrii.

**Sebeprobuzení** (self-awakening) – 1. Duchovní probuzení; probuzení duše, aby mohla nastoupit určitou cestu (např. v průběhu meditace či kontempace se setkává „lidské sebeprobuzení a boží sebenabízení“). 2. V kontextu autogenních relaxačních technik se sebeprobuzením (samoprobuzením) rozumí procitnutí ze spánku bez užití budíku, a to v době, kterou si subjekt před usnutím stanovil, což souvisí s harmonizací biorytmů. Navíc takový způsob probuzení zlepšuje kvalitu ranní bdělosti odstraněním setrvačnosti spánku, která je běžná při nuceném probuzení. Dovednost sebeprobuzení tedy patří k vhodným psychohygienickým aktivitám, které je možné sebevýchovou rozvíjet.

Literatura: Ikeda, H., Hayashi, M. (2010). The effect of self-awakening from nocturnal sleep on sleep inertia. *Biological Psychology*, 83 (1), 15-19.

V korpusu nejsou ke slovu *sebeprobuzení* k dispozici žádné informace.

**Sebeprodužování** (self-prolongation) – termín Jana Patočky vyjadřující rozvoj jedince, který je charakteristický pro první a druhý životní pohyb. Sebeprodužování neumožňuje skutečné překročení sebe sama na cestě k druhému – to je umožněno až ve třetím životním pohybu, viz též → sebenalezení.

Literatura: Patočka, J. (1990). *Kacířské eseje o filosofii dějin*. Praha: Academia.

V korpusu nejsou ke slovu *sebeprodlužování* k dispozici žádné informace.

**Sebeprodukce** (self-generation) – sebeprodukční efekt; v rámci kognitivní úrovně → sebepojetí jde o fenomén paměti, kdy si subjekt lépe zapamatuje a vybaví to, co sám vytvořil (popř. napsal nebo přečetl nahlas). Efekt je podstatou didaktické zásady aktivity a má tudíž značné využití v pedagogické praxi.

V korpusu nejsou ke slovu *sebeprodukce* k dispozici žádné informace.

**Sebeprofilování** (self-profilling) – 1. Zřídka užívaný termín pro proces, kdy se člověk sám profiluje, zaměřuje na určitou oblast, usměrňuje své vzdělávání a sebevzdělávání určitým směrem. Pojem se ojediněle užívá též v teologii, politologii a jiných oborech. 2. Sebeprofilující charakteristiky – viz → sebepojetí.

V korpusu nejsou ke slovu *sebeprofilování* k dispozici žádné informace.

**Sebeprogramování** – viz → sebeřízení

**Sebeprohlédnutí** – výraz užívaný např. Radimem Paloušem k popisu biblického prozření člověka, který nahlédne sebe sama ve své nahotě, pochopí rozdíl mezi dobrem a zlem, stane se vědoucím. To před něj však staví nelehký a věčný úkol dalšího (sebe)poznávání. Tím začíná cesta a úkol filozofování, které – pro stálou distanci od cílové kategorie moudrosti – Palouš připodobňuje k erotickému toužení po druhé bytosti, které také nikdy nesmí počítat s definitivní disponibilitou. Znamením pravosti filozofické cesty „vědouceho nevědění“ je tedy paradoxně nedosahování cíle, jakási situační neúspěšnost.

Literatura: Palouš, R. (1991). *Čas výchovy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

V korpusu nejsou ke slovu *sebeprohlédnutí* k dispozici žádné informace.

**Sebeprojektování** (self-projection) – sebeprojekce, jeden ze stupňů formování osobnosti spočívající ve vytyčování vlastních cílů a zohledňování okolností jejich dosažení (vč. časové rozvahy), člověk se procesem sebeprojektování neustále utváří a přetváří, směřuje k naplnění → sebeideálu. Někdy se termín užívá pro označení situace, kdy k sobě člověk přistupuje nikoli jako k subjektu, nýbrž jako k objektu (zejména ke svému tělu, se kterým může být jako s objektem nakládáno).

Literatura: Grulich, V. (1968). *Problémy filosofie výchovy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

V korpusu nejsou ke slovu *sebeprojektování* k dispozici žádné informace.

**Sebeproměna** (self-transformation) – 1. Sebetransformace, termín užívaný zejména v populární literatuře o osobním rozvoji. 2. Ve filozofii někdy jako vyjádření obratu – proměny základního postoje člověka k sobě samému i ke světu, může mít i radikální podobu tzv. *periagóge* – zásadní proměnou osobního života, která je obvykle spojena s ponorem do sebe sama, oproštěním se od věcí a s hledáním pravdy. Koncepce takového obratu je zpracována např. v dílech Komenského (vykročení z bludnosti směrem k bohu), Kierkegaardova (znovuzrození), Nietzscheho (vznik nadčlověka), Husserla (sebevýzkum a čistá imanence subjektu), Sartra (obrat k autentičnosti), Lévinase (obrat k druhému) a mnoha dalších. Viz též → sebeprosvětlení.

Literatura: Hladký, V. (2010). *Změnit sám sebe: Duchovní cvičení Pierra Hadota, péče o sebe Michela Foucaulta a péče o duši Jana Patočky*. Červený Kostelec: Pavel Mervart.

V korpusu nejsou ke slovu *sebeproměna* k dispozici žádné informace.

**Sebepropagace** (self-promotion) – upoutávání pozornosti na sebe sama či svůj podnik, v češtině často s hanlivými konotacemi, viz též → sebemarketing. V současné manažerské literatuře a literatuře o osobním rozvoji je sebepropagace zpravidla popisována jako žádoucí dovednost důležitá pro prosperitu firmy či úspěch jedince.

Literatura: Stone, D. (2015). *The Art of Self-Promotion: Tell Your Story, Transform Your Career*. Alpharetta: Book Logix.

V korpusu se slovo *sebepropagace* vyskytuje 0,13 krát v milionu slov, a to především v publicistice, méně v oborové literatuře a v beletrii.

**Sebeprosazování** (self-assertiveness) – schopnost vyjadřovat a uplatňovat vlastní názory, umění věcně a zdvořile odmítat nevhodné nabídky či žádosti apod. Schopnost sebesprosažení je do značné míry závislá na komunikačních dovednostech, dá se tudíž zdokonalovat tréninkem. Pro sebevýchovu je dovednost sebesprosažení (asertivity), tedy jasného, rozhodného, avšak neagresivního, jednání směřujícího k dosahování stanovených cílů, klíčová. Asertivní (ovšem neagresivní) komunikace je vlastní lidem s dobrou → sebedůvěrou.

Literatura: Vališová, A. (2002). *Asertivita v prostředí rodiny a školy*. Praha: ISV nakladatelství.

V korpusu se slovo *sebeprosazování* vyskytuje 0,39 krát v milionu slov, a to převážně v oborové literatuře, méně v beletrii.

**Sebeprosvětlení** (self-illumination) – výsledek osvětlování existence, tedy procesu hluboké → sebereflexe, v němž se člověku vyjevují jeho bytostné možnosti; klíčový filozofický koncept ve vztahu k sebevýchově. Podle některých filozofů (např. Jan Patočka) je osvětlování existence nejvlastnějším úkolem člověka. Zjasněné prožívání existence nastává typicky v mezních situacích, takže krize (např. nemoc) může být nahlížena též jako příležitost k přínosné životní změně. Následkem sebeprosvětlení může být celková změna prožívání a chování člověka, ale i podmínek, v nichž člověk žije. Viz též → sebestroměna. Karl Jaspers hovoří o sebeprosvětlování filozofické (nenáboženské) víry ve smyslu jejího prohlubování myslícím člověkem, přičemž taková víra má vést ke zkvalitňování života jedince i společnosti.

Literatura: Dostál, V. (2017). Víra podle Karla Jasperse a Ladislava Hejdánka. *Reflexe* (52), 17, 21-46.

V korpusu nejsou ke slovu *sebeprosvětlení* k dispozici žádné informace.

**Sebeprznění** (self-abuse) – viz → sebestřeha

**Sebepřeceňování** (self-exaggeration) – nadměrné zdůrazňování vlastních kvalit, které může nabýt až patologických forem. Mezi expanzivní bludy, které se vyznačují přeceňováním vlastního významu a schopností, patří např. blud megalomaničtý (mimořádný význam), originární (vznešený původ), extrapotenční (neobvyklé schopnosti) aj. Vyskytují se např. u mánie nebo schizofrenie. Sebepřeceňování často souvisí s nedostatkem kritického myšlení a nízkou inteligencí, je běžné u některých poruch osobnosti. Fenomén sebepřeceňování však patří k běžným chybám v usuzování a rozhodování většiny lidí (podobně jako ostatní heuristiky a předsudky) a pravděpodobně stojí za mnoha nesprávnými strategickými rozhodnutími. Viz též → sebestřeha.

Literatura: Hosák, L., Hrdlička, M., Libiger, J. (Eds.). (2015). *Psychiatrie a pedopsychiatrie*. Praha: Karolinum. Sternberg, R. J. (2002). *Kognitivní psychologie*. Praha: Portál.

V korpusu se slovo *sebepřeceňování* vyskytuje 0,02 krát v milionu slov, a to stejně často v oborové literatuře a v beletrii, méně v publicistice.



**Sebepředstih** (being-ahead-of-itself) – bytí v předstihu před sebou, termín Martina Heideggera vyjadřující postřeh, že člověk (tzv. seberozvrhující bytí) je stále pod vlivem budoucnosti, do níž se rozvrhuje a o které musí mít určitou představu, má-li žít naplno.

Literatura: Heidegger, M. (2002). *Bytí a čas*. Praha: OIKOYMENH.

V korpusu nejsou ke slovu *sebepředstih* k dispozici žádné informace.

**Sebepřehlížení** (self-neglect) – 1. Mírnější forma → sebezanedbávání. 2. Odstup od sebe sama a svých potřeb, ochota a schopnost upozadit sebe. „Zmenšování vlastního já“ je dle Libora Míčka jednou ze známek růstu duševní rovnováhy, kdy vyrovnaný člověk nezdůrazňuje své potřeby, přednosti ani nedostatky. Takový člověk je bytostně skromný a jeho stabilita vyplývá z faktu, že je zakotven v něčem, co jej přesahuje, např. v tvůrčí práci, ve službě druhým apod.

Literatura: Míček, L. (1984). *Duševní hygiena*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

V korpusu nejsou ke slovu *sebepřehlížení* k dispozici žádné informace.

**Sebepřekračování** – 1. Koncept užívaný v některých soudobých teoriích osobnostního rozvoje, cílem sebepřekračování je maximální využití potenciálu jedince prostřednictvím → seberealizace. Koncept vychází z humanistických pozic a z principu důsledného přenesení odpovědnosti za práci a život na jedince samotného. Z praktického hlediska to obnáší maximální individualizaci vzdělávacích i pracovních činností a důraz na seberealizaci jedince s ohledem na jeho průběžně objevovaný potenciál. 2. Sebepřesah – viz též → sebetranscendence.

V korpusu nejsou ke slovu *sebepřekračování* k dispozici žádné informace.

**Sebepřemáhání** (willpower) – obecně volní zdolávání vlastních limitů a nedostatků, obvykle pohodlnosti či nechuti k určité činnosti; termín se užívá též v náboženských textech v podobném významu jako → sebezapírání.

V korpusu se slovo *sebepřemáhání* vyskytuje 0,01 krát v milionu slov, a to v beletrii a v oborové literatuře.

**Sebepřesah** (self-transcendence) – 1. Viz → sebetranscendence. 2. Zdůrazňování hodnot rovnosti a zájmu o blaho druhých, v některých teoriích motivace je sebepřesah chápán jako

opačný pól → sebezdržování. Viz též → sebezaměření. 3. Jedna ze tří (vedle → sebeřízení a kooperace) dimenzí charakteru dle psychobiologické teorie Roberta Cloningera.

Literatura: Seitzl, M. (2012). *Poznávání interpersonálních charakteristik osobnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého.

V korpusu se slovo *sebeopřesah* vyskytuje 0,01 krát v milionu slov, a to výhradně v oborové literatuře.

**Sebeopřesvědčování** (self-persuasion) – jedna z metod sebevýchovy spočívající v tom, že člověk působí na svou psychiku tak, aby si vytvořil ve svém vědomí určité žádoucí představy a pojmy a přijal je za své. Dle Marie Opatřilové znamená metoda sebeopřesvědčování vnitřní diskusi se sebou samým a pracuje mj. s příklady, vzory a ideály. Zejména síla příkladu, která spočívá v jeho názornosti a přesvědčivosti, vyvolává přirozenou potřebu napodobovat a podněcuje k následování. Podobně ideál, resp. → sebeideál, využívá síly představ a motivuje jedince k práci na sobě. Viz též → sebemotivace, → sebeujišťování.

Literatura: Opatřilová, M. (1984). *Sebevýchova vysokoškolských studentů*. Brno: Univerzita J. E. Purkyně v Brně.

V korpusu nejsou ke slovu *sebeopřesvědčování* k dispozici žádné informace.

**Sebeopřijetí** (self-acceptation, self-affirmation) – 1. Autoakceptace, sebeakceptace; uznávání sebe sama, provázené vědomím vlastní hodnoty a sebeúctou. Sebeopřijetí předpokládá akceptování sebe sama i se svými limity a nedostatky, a to bez obav ze ztráty úcty a sebeúcty. Zároveň však náležité sebeopřijetí neomezuje ochotu člověka k práci na sobě. V humanistické psychologii Carla R. Rogerse je sebeopřijetí jedním z cílů psychoterapie, kdy je klient veden k nastolení harmonie mezi ideálním a reálným Já. Termín se užívá též v manažerské a populárně psychologické literatuře v souvislosti s asertivním jednáním a rozvojem osobnosti. 2. Termín „paradoxní sebeopřijímání“ je jedno ze dvou alternativních pojmenování pro → sebelásku, které navrhl teolog Paul Tillich. Viz též → sebevyjádření.

Literatura: Fromm, E. (2006). *Umění milovat*. Praha: Český klub; Jarošová, E., Pavlica, K., Kaiser, R. (2015). *Vyvážený leadership*. Praha: Management Press.

V korpusu se slovo *sebeopřijetí* vyskytuje 0,07 krát v milionu slov, a to především v oborové literatuře, ale i v publicistice, v beletrii a v mluveném jazyce.

**Sebepřipevnění** (self-reinforcing) – viz → sebeupevnění

**Seberealizace** (self-realization, self-fulfilment) – 1. Obecně záměrné využívání vlastních vloh a schopností, rozvíjení vlastního potenciálu, → seberozvoj. 2. Sebeaktualizace dle Abrahama H. Maslowa, spočívající v naplňování tzv. růstových potřeb (morálka, spontaneita, kreativita). 3. Dle Viktora E. Frankla má seberealizace blízko k → sebeinterpretaci a je možná jen v rozsahu, v němž člověk naplňuje smysl, tedy venku ve světě, nikoli v sobě samém. 3. Dle Karen Horneyové je seberealizace zdravým růstem osobnosti, tedy opakem neurotického procesu

Literatura: Frankl, V. E. (2006a). *Vůle ke smyslu*. Brno: Cesta; Horneyová, K. (2005). *Neuróza a lidský růst: Zápas o seberealizaci*. Praha: Pragma; Maslow, A. H. (2021). *Motivace a osobnost*. Praha: Portál.

V korpusu se slovo *seberealizace* vyskytuje 1,18 krát v milionu slov, a to především v oborové literatuře, ale i v publicistice, méně v beletrii.

**Sebereference** (self-reference) – 1. Autoreference, přímý nebo nepřímý odkaz k sobě samému (týká se nejen člověka, ale i neživých objektů a symbolů – např. v logice se jako sebereferece označují např. tautologie). 2. Efekt v rámci epizodické paměti, kdy si subjekt lépe vybavuje vzpomínky, které se přímo vztahují k jeho osobě, viz též → sebevztah. 3. V sociologii se za seberefereční (autopoietické) systémy považují takové systémy, které samy ustavují prvky, z nichž se skládají a které se vyvíjejí autonomně. 4. Seberefereční (sebevztahná) slova – souhrnné označení pro významově heterogenní skupinu lexémů, které v češtině vznikají skládáním podstatných jmen, přídavných jmen a sloves se zájmenem *sebe-*. Tato slova vyjadřují referenci subjektu k němu samému (např. sebevědomí), na rozdíl od sebepopisných slov, která vyjadřují referenci k sobě samým (např. slovo „sedmnáctipísmenné“ je sedmnáctipísmenné, což je příkladem sebereferece a také výše zmíněné tautologie. Viz též → sebepopis.

Literatura: Sousedík, P. (2008). *Logika pro studenty humanitních oborů*. Praha: Vyšehrad.

V korpusu nejsou ke slovu *sebereference* k dispozici žádné informace.

**Sebereflexe** (self-reflection) – autoreflexe; 1. Fil. Orientace poznávajícího vědomí na sebe sama, způsob poznávání a zmocňování se sebe i světa, → sebevymezení. Ze schopnosti uvažovat o sobě samém vychází svědomí jakožto vědomí mravní odpovědnosti za vlastní

jednání, často chápáno jako „vnitřní hlas“, který je regulativem lidského chování a prožívání. Jako filozofická a etická kategorie je svědomí podrobně rozpracováno v mnoha učeních. 2. Psychol. Uvažování o sobě samém a o své činnosti, součást → sebepojetí; v sebereflexi je zpravidla akcentována kognitivní složka, popisná a hodnotící dimenze; jde o složku → seberegulace osobnosti. 3. Ped. Ve shodě s psychologickým pojetím je v oblasti didaktiky sebereflexe rozpracována jako metoda rozvíjení pedagogických dovedností (budoucího) učitele, jejímž cílem je nejen ohlédnutí a posouzení profesní činnosti, ale též korekce a úprava strategie do budoucna. Jde o jakýsi „vnitřní dialog“, který usnadňuje osvojování profesních dovedností a další profesní rozvoj. Obecně je sebereflexe nezbytnou součástí každé náročné profese.

Literatura: Švec, V. (1996). Sebereflexe studentů v pregraduální didaktické přípravě. *Pedagogika*, 46 (3), 266-276.

V korpusu se slovo *sebereflexe* vyskytuje 1,57 krát v milionu slov, a to především v oborové literatuře, ale i v publicistice, méně v beletrii a v mluveném jazyce.

**Seberegulace** (self-regulation) – autoregulace, samoregulace; proces kontrolování a řízení vlastního chování a prožívání, šířeji fungování. Obvykle se rozlišuje pedagogizující, psychologizující a biologizující přístup k autoregulaci. 1. Ped. Pedagogickému, resp. andragogickému přístupu odpovídá spíše anglický ekvivalent *self-direction* a spočívá v převaze vnitřní kontroly subjektu nad jeho učením (v protikladu k obvyklé vnější kontrole ze strany učitele). V praxi to znamená, že studující pracuje na úlohách nezávisle na učiteli (někdy označováno jako sociologická dimenze autoregulace), příp. vyučuje sám sebe (někdy označováno jako pedagogická dimenze autoregulace) a mj. přejímá za své učení také odpovědnost (někdy označováno jako psychologická dimenze autoregulace). 2. Psychol. Psychologický přístup spočívá v pojetí autoregulace jako charakteristice osobnosti. Východiskem takto chápané autoregulace je → sebevztah. Vysoká úroveň autoregulativnosti znamená, že člověk jedná z vlastní vůle, na základě zájmu o věci apod., kdežto nízká úroveň autoregulativnosti znamená, že člověk pracuje na základě vnějších tlaků, které si uvědomuje. Samotná autoregulace se také vyvíjí jak na základě vnějšího působení vychovatelů, ale i na základě vnitřních faktorů. Niterná potřeba sám se sebou něco udělat a něco dokázat se označuje jako osobnostní autoregulace. Podstatným rysem psychologicky chápané autoregulace je její úloha mediátoru mezi chováním subjektu, jeho osobnostními dispozicemi a vnějšími vlivy. Tyto vlivy a dispozice tedy nepůsobí na chování jedince přímo, proto různí

lidé reagují v podobných situacích odlišně. Autoregulaci je nutno chápat jako potencialitu jedince, kterou je třeba systematicky rozvíjet. Takto pojatá autoregulace je podstatou → sebevýchovy. 3. Biol. Všem živým organismům jsou společné určité obecné vlastnosti, které je odlišují od neživých předmětů – mezi ně patří též autoregulace coby schopnost organismu (systému) řídit sebe sama na základě informací z vnějšího i vnitřního prostředí, a to zpravidla na zpětnovazebním principu; autoregulace probíhá na různých úrovních, např. na úrovni buňky, organismu či celého ekosystému. Z biologického pojetí autoregulace ekosystémů lze odvodit též pojetí sociologické, které se týká regulace v lidských společnostech.

Literatura: Mareš, J. (2013). *Pedagogická psychologie*. Praha: Portál.

V korpusu se slovo *sebereregulace* vyskytuje 0,07 krát v milionu slov, a to především v oborové literatuře, ale i v publicistice. Synonymní výraz *samoregulace* se vyskytuje 0,25 krát v milionu slov, a to především v oborové literatuře, méně v publicistice a v beletrii. Synonymní výraz *autoregulace* se vyskytuje 0,1 krát v milionu slov, a to především v oborové literatuře, méně v publicistice.

**Seberespekt** (self-respect) – viz → sebeúcta

**Seberodičovství** (self-parenting) – 1. Teorie, která předpokládá, že člověk vede vnitřní dialog mezi hlasem tzv. vnitřního rodiče (souvisí s levou mozkovou hemisférou) a hlasem tzv. vnitřního dítěte (souvisí s pravou mozkovou hemisférou). Individuální kvalita sebevýchovného procesu člověka se dle této teorie odvíjí od kvality rodičovské péče a komunikace, které se mu dostalo v dětství. 2. Psychoanalytický koncept, jehož autorem je Robert W. Firestone; je založený na představě, že lidé, kteří byli v dětství citově deprivováni, budou i v dospělosti spoléhat při uspokojování citových potřeb spíše na sebe (na svou fantazii) nežli na druhé lidi. Seberodičovský proces má dva klíčové aspekty: → sebesycení a → sebetrestání. Závislostní vzorce chování odvádějí takto postiženého jedince od reálných mezilidských vztahů; předpokládá se, že se jim vyhýbají z obavy před dalším odmítnutím. Koncept je kompatibilní s řadou podobných teorií, které pracují s kontinuem závislého, resp. nezávislého chování dospělých lidí.

Literatura: Firestone, R. W. (1993). The psychodynamics of fantasy, addiction, and addictive attachments. *The American Journal of Psychoanalysis*, 53(4), 335–352; Pollard, J. K. (1992). *Self-Parenting Program*. Generic Human Studies Publishing.

V korpusu nejsou ke slovu *seberodičovství* k dispozici žádné informace.

**Seberozšíření** (ego extension) – egoextenze, tendence efektivně prosazovat vlastní zájmy a zájmy svých příbuzných, pojem užívaný v souvislosti se sociobiologií Richarda Dawkinse; seberozšíření může být přeneseno např. i na majetek. Viz též → sebeexpanze.

V korpusu nejsou ke slovu *seberozšíření* k dispozici žádné informace.

**Seberozvíjení** (self-development) – 1. Rozvoj vlastního potenciálu prostřednictvím sebevýchovy a sebevzdělávání, termín užívaný zejména v populární literatuře o osobním rozvoji, ale též v literatuře zaměřené na pozitivní psychologii. Cestou k seberozvíjení a → sebezdokonalování může být dle Martina E. P. Seligmana např. rozvíjení silných stránek charakteru (Seligman pracuje se čtyřicetimi vlastnostmi uspořádanými do šesti oblastí: moudrost a poznání, odvaha, láska a lidskost, spravedlnost, umírněnost, transcendence). 2. Seberozvoj se dle pojetí osobnostního managementu Jana Bartáka opírá o tři požadavky: umět, chtít a moci (tzv. triáda úspěšného seberozvoje). Viz též → sebeřízení. 3. U biologa Adolfa Portmanna je koncept seberozvíjení (Selbstentfaltung) spolu s koncepty sebeutváření (Selbstschaffen) a sebevyjádření/sebeprezentace (Selbstdarstellung) oporou jeho originální idey organismu, a to nejen lidského. Organismy dle Portmanna investují značné množství energie do „vlastního jevu“, což je fenotyp vzniklý nejen přizpůsobováním se prostředí, nýbrž je též projevem „niternosti“ daného organismu; takovýto fenotyp je pak vnímatelný různými smysly (nejen lidskými).

Literatura: Barták, J. (2021). *Osobnostní management*. Praha: Grada Publishing; Neubauer, Z. (2011). *Střetnutí paradigmat a řád živé skutečnosti*. Praha: Malvern; Seligman, M. E. P. (2014). *Vzkvétání: Nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. Brno: Jan Melvil Publishing.

V korpusu se slovo *seberozvíjení* vyskytuje 0,01 krát v milionu slov, a to především v oborové literatuře, méně v beletrii.

**Seberozvrh** – viz → sebedpředstih

**Seberůst** (self-growth, self-improvement) – zřídka užívaný termín pro osobní růst či → sebezdokonalování. Termín se používá zejména v populární psychologické a manažerské literatuře o osobnostním rozvoji a dále v kontextu personalistických teorií, jež vycházejí z humanistické psychologie a kladou důraz na → seberealizaci.

**Sebeřízení** (self-management, self-guidance) – 1. Řízení vlastní osoby (na rozdíl od autoregulace, která je řízením celé osobnosti); jde o manažerské (řídící) postupy a strategie uplatňované na sebe sama – plánování a organizace času, stanovování (pracovních) cílů, evaluace dosažených výsledků apod. Jde o vědomé úsilí jedince kontrolovat své chování v profesním i osobním životě. Dle Jana Bartáka sebeřízení zahrnuje management osobních aspirací, management osobní změny, management interpersonálních vztahů, time-management, management rolí, management činností, výkonový osobnostní management, management znalostí a další komponenty. V některých psychoterapeutických směrech je trénink v sebeřízení důležitou metodou léčby, typicky např. v kognitivně-behaviorální terapii. Některé metody sebeřízení využívá i sebevýchova. 2. Sebeřízení (self-directedness) je jednou ze tří (vedle → sebepřesahu a kooperace) charakterových dimenzí dle psychobiologické teorie Roberta Cloningera.

Literatura: Barták, J. (2021). *Osobnostní management*. Praha: Grada Publishing; Plamínek, J. (2013). *Sebepoznání, sebeřízení a stres*. Praha: Grada Publishing; Cloninger, R. (2003). Completing the psychobiological architecture of human personality development: Temperament, character and coherence. In Staudinger, U. M., Lindenberger, U. (Eds.). *Understanding human development: Dialogues with lifespan psychology*. Kluwer Academic Publishers.

V korpusu se slovo *sebeřízení* vyskytuje 0,05 krát v milionu slov, a to především v oborové literatuře, méně v publicistice.

**Sebeshazování** – viz → sebeznevažování

**Sebeschéma** (self-schema) – komplex kognitivních reprezentací subjektu, který zahrnuje zejména vzpomínky, představy, myšlenky a cíle vztahující se k vlastním sociálním rolím. Jde o specifický typ sociálního schématu, který ovlivňuje chování člověka, typicky v situacích posuzování, co se pro něj hodí, co je pro něj přijatelné (oblečení, zaměstnání, volnočasové aktivity apod.). Viz též → sebesystém.

Literatura: Baron, R. A., Byrne, D. F. (1984). *Social psychology: Understanding human interactions*. Boston: Allyn & Bacon.

V korpusu nejsou ke slovu *sebeschéma* k dispozici žádné informace.

**Sebesledování** (self-monitoring) – viz → sebemonitorování

**Sebesocializace** (self-socialization) – v teorii Roberta Selmana tendence dítěte aktivně ovlivňovat svůj vývoj. Dítě se také rozvíjí tím, že přebírá role ostatních a tím se do nich vcítuje a vmýšlí. Důraz na aktivní úlohu člověka a na význam jeho vnitřních předpokladů patří k charakteristickým znakům i jiných konstruktivistických teorií. Viz též → seberegulace.

Literatura: Selman, R. L., Byrne, D. F. (1974). A structural-developmental analysis of levels of role taking in middle childhood. *Child Development*, 45 (3), 803-806.

V korpusu nejsou ke slovu *sebesocializace* k dispozici žádné informace.

**Sebespasení** – viz → sebezáchrana

**Sebestigmatizace** (self-stigmatisation) – proces internalizace stigmatu sociálně znevýhodněnou osobou, typicky duševně nemocným člověkem. Stigmatizace a z ní plynoucí sebestigmatizace výrazně snižuje kvalitu života takto zasažených lidí a je často zásadní překážkou účinné léčby a sociální reintegrace nemocných či postižených. Není to tedy samotné stigma, ale až jeho přijetí subjektem, co rozhoduje o konečném vyznění situace (tato teze připouští značný vliv → seberegulace, potažmo sebevýchovy při zvládnání řady náročných situací).

Literatura: Ocisková, M., Praško, J. (2015). *Stigmatizace a sebestigmatizace u psychických poruch*. Praha: Grada Publishing.

V korpusu nejsou ke slovu *sebestigmatizace* k dispozici žádné informace.

**Sebestrukturace** (self-structuring) – autostrukturace; proces utváření kosmu, který je, vzhledem k vrstevnatosti a kaskádovosti bytí, procesem vytváření, resp. → sebeutváření mnoha různých jsoucen (vč. člověka). Kosmos a sebestrukturace je dle Michala Ajvaze totéž. Provoz sebestrukturace na všech úrovních a ve všech fázích nemá cíl mimo sebe. Sebeutváření kosmu je neodmyslitelně spjata s utvářením veškerých jeho částí, tzn. při studiu těchto částí nelze přehlížet celek.

Literatura: Ajvaz, M. (2017). *Kosmos jako sebeutváření*. Červený Kostelec: Pavel Mervart.

V korpusu nejsou ke slovu *sebestrukturace* k dispozici žádné informace.

**Sebestřednost** (self-centredness, egocentrism) – egocentrismus; vlastnost, při níž se subjekt stylizuje do středu dění. Z hlediska ontogeneze je sebestřednost přirozená u dětí, u dospělých



bývá známkou regrese, příp. osobnostní nevyzrálosti. Vystupňovaná sebestřednost je egoismus (sobectví), který bývá mylně ztotožňován se → sebeláskou.

V korpusu se slovo *sebestřednost* vyskytuje 0,37 krát v milionu slov, a to přibližně stejně často v oborové literatuře, v beletrii i v publicistice, méně v mluveném jazyce.

**Sebestvrzování** – výraz užívaný převážně v beletrii a publicistice, zpravidla ve významu potvrzování vlastní identity, někdy pejorativně ve smyslu přesvědčování se o vlastní jedinečnosti. Viz též → sebestpotvrzování.

V korpusu nejsou ke slovu *sebestvrzování* k dispozici žádné informace.

**Sebestylizace** (self-stylization) – jedna z forem → sebe prezentace, předvádění se v určité roli žádoucím způsobem, což může být i nebezpečné (např. podvodné jednání). Viz též → sebezobrazení. Dle Milana Nakonečného patří tyto formy sebe prezentace do širší oblasti tzv. managementu hodnoty sebe sama, viz též → sebemanagement.

Literatura: Nakonečný, M. (2021). *Psychologie osobnosti*. Praha: Triton.

V korpusu se slovo *sebestylizace* vyskytuje 0,04 krát v milionu slov, a to především v beletrii a publicistice, méně v oborové literatuře.

**Sebesycení** (self-feeding) – důležitá součást → sebeobsluhy. 1. Ztráta soběstačnosti v oblasti sebesycení má např. u seniorů výrazný dopad na kvalitu života. Vzhledem k individuálnímu i společenskému významu příjmu potravy může být nácvik sebesycení důležitým cílem výchovy i sebevýchovy. S cílem rozvíjet soběstačnost klientů a pacientů se dnes i při péči o seniory využívají prvky montessoriovské pedagogiky a jiných podporujících přístupů. 2. Neurotická potřeba sebevýživy se projevuje u dětí i dospělých (např. dumání palce, abúzus alkoholu, přejídání), u dospělých může být součástí → seberodičovství.

Literatura: Suchá, J., Holmerová, I. (2019). *Praktický rádce pro život seniora: Trénink paměti, cvičení, aktivity, prevence nemocí...* Praha: Edika.

V korpusu nejsou ke slovu *sebesycení* k dispozici žádné informace.

**Sebesystém** (self-systém) – 1. Soubor představ o sobě samém, konkrétní podoba sebe pojetí, vztah k vlastnímu já, výsledek procesu → sebeuvědomování. 2. Systém tvořený → sebeobrazem a sebe pojmem. Sebeobraz je představou o sobě samém v konkrétní sociální roli. Sebe pojem vzniká zobecněním různých sebeobrazů. Od rovnováhy v sebesystému se odvíjí

sebehodnocení jedince. 3. Širší komplex zahrnující → sebepojetí (kognitivní složka sebesystému), → sebehodnocení (afektivní složka sebesystému) a → seberegulaci (konativní složka sebesystému). Sebesystém lze vždy charakterizovat mírou rovnováhy pozitivních a negativních prvků.

Literatura: Výrost, J., Slaměník, I. (Eds). (2008). *Sociální psychologie*. Praha: Grada Publishing.

V korpusu nejsou ke slovu *sebesystém* k dispozici žádné informace.

**Sebeškrcení** (autostrangulation) – viz → sebetrestání

**Sebetázání** (self-questioning) – viz → sebedotazování

**Sebetematizace** (self-thematisation) – termín Niklase Luhmanna pro sebereferenční (autopoietické) systémy, viz též → sebereference.

**Sebeteorie** (self-theory) – termín užívaný v souvislosti s hierarchickým systémem → sebepojetí Seymoura Epsteina (kognitivně zkušenostní sebeteorie).

**Sebeterapie** (self-therapy) – dle Abrahama H. Maslowa se mohou lidé vyléčit sami z mnoha mírných neduhů a poruch jen pomocí kultivace mezilidských vztahů, úcty, → sebeúcty, lásky, → sebelásky apod. Podmínkou však je, že člověk pozná, co mu skutečně chybí, jaká jsou jeho přání a potřeby. Viz též → sebeléčení.

Literatura: Maslow, A. H. (2021). *Motivace a osobnost*. Praha: Portál.

V korpusu nejsou ke slovu *sebeterapie* k dispozici žádné informace.

**Sebetranscendence** (self-transcendence) – sebezpřesah; tvořivé přesahování sebe sama ve smyslu prožívání či uskutečňování něčeho transcendentního, tedy něčeho, co překračuje každodenní běžnou zkušenost člověka. Dle některých biologů, např. Zdeňka Neubauera, je sebetranscendence dokonce výsostným znakem života jako takového. Pojem „přesah“, resp. transcendence, má mnoho vrstev a praktických aplikací v osobnostně orientované pedagogice. V sebevýchově jde mj. o uskutečňování transcendentních hodnot, tedy o vědomé úsilí člověka, jemuž o něco hodnotného jde, má pro co žít, a proto snáze nalézá zdroje a sílu k takovému žití. Sebevýchovným aktivitám v této oblasti by však měl předcházet systematický spirituální rozvoj dětí, což je dle Hany Lukášové v současném pojetí školní výuky značně opomíjené téma. Viz též → sebezpřekračování.

Literatura: Bravená, N. (2016). *Přesah a jeho význam pro socializaci a formování dítěte jako osobnosti*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta; Lukášová, H. (2010). *Kvalita života dětí a didaktika*. Praha: Portál; Neubauer, Z. (2004). *O Sněhurce aneb Cesta za smyslem bytí a poznání*. Praha: Malvern.

V korpusu se slovo *sebetranscendence* vyskytuje 0,01 krát v milionu slov, a to výhradně v oborové literatuře. Synonymní výraz *sebepřesah* se vyskytuje 0,01 krát v milionu slov, a to výhradně v oborové literatuře.

**Sebetrestání** (self-punishment) – 1. Projev pohlavní aberace (masochismu), způsobování si bolesti např. formou sebeškrcení, viz též → sebepoškození. 2. Vyhrocený důsledek → sebeobviňování; sebetřýznění. 3. Manipulativní chování, při němž subjekt ostentativním sebetrestáním vydírá okolí. 4. Technika → sebeřízení, při které se subjekt motivuje trestem, např. tím, že si odepře nějakou příjemnou aktivitu poté, co nesplnil stanovený úkol. Rozumné postihy za neplnění stanovených úkolů a porušování pravidel se používají též v některých psychoterapeutických směrech, typicky např. v kognitivně-behaviorální terapii.

V korpusu se slovo *sebetrestání* vyskytuje 0,01 krát v milionu slov, a to výhradně v oborové literatuře.

**Sebetřýznění** (self-tormenting) – druh → sebetrestání, především psychického, kdy se subjekt oddává mučivému → sebeobviňování, výčtkám apod.

V korpusu se slovo *sebetřýznění* vyskytuje 0,06 krát v milionu slov, a to především v oborové literatuře, méně v publicistice a v beletrii.

**Sebetvorba** (autopoiesis) – 1. Autopoieze, viz též → sebeutváření. 2. Jeden z výsledků výchovy a vzdělávání podle Mirona Zeliny, autora konceptu sebetvorby osobnosti v šesti stádiích – tzv. teorie šesti S: sebereflexe, sebehodnocení, sebevědomí, sebekontrola, seberegulace, sebetvorba. V průběhu výchovy podle této teorie roste podíl Já na sebetvorbě, subjekt neustále hledá další cesty k uskutečňování sebe sama.

Literatura: Zelina, M. (2012). Výchova k sebetvorbě. *Komenský*, 136 (5), 5-7.

V korpusu se slovo *sebetvorba* vyskytuje 0,01 krát v milionu slov, a to především v oborové literatuře, méně v beletrii.

**Sebeubližování** (self-harm) – řídčeji užívaný výraz pro → sebepoškození

**Sebeučení** (self-learning, self-instruction) – viz → sebevzdělávání

**Sebeúcta** (self-respect, self-esteem) – seberespekt, úcta k sobě samému, která je založena na nejrůznějších faktorech, především na → sebezpojetí a → sebehodnocení. Sebeúcta, tedy fakt, že si člověk váží sebe sama, předpokládá mj. schopnost a ochotu žít podle hodnot, které jedinec zastává tak, aby u něj nevznikaly nadbytečné intrapsychické konflikty. Základem sebeúcty je ochota přijmout sebe sama, a to i s nejrůznějšími nedostatky. Sebeúcta je koncept s mnoha etickými a filozofickými rovinnami, avšak také s ryze praktickým vyústěním; pouze člověk s dostatečnou mírou sebeúcty může očekávat respektující přijetí ostatními. Základy sebeúcty jsou obvykle položeny již v raném dětství, a to na základě výchovného působení dospělých, vrstevníků i na základě nepřímého výchovného působení prostředí. Téma sebeúcty je pojednáváno převážně v populární motivační literatuře.

Literatura: Plummer, D. (2010). *Budování sebeúcty: Aktivita a praktické techniky pro osobní i pracovní využití*. Praha: Computer Press.

V korpusu se slovo *sebeúcta* vyskytuje 0,68 krát v milionu slov, a to především v oborové literatuře, méně v beletrii a v publicistice.

**Sebeúčinnost** (self-efficacy) – vnímaná osobní zdatnost, percipovaná autoefektivnost, sebevýkonnost; koncept Alberta Bandury vyjadřující důvěru subjektu ve vlastní schopnosti, která pozitivně koreluje s optimistickým vysvětlovacím stylem, interní lokalizací kontroly a dalšími příznivými osobnostními charakteristikami. Jedinci s dobrou sebeúčinností si zpravidla kladou vyšší cíle a jsou při jejich dosahování úspěšnější než jedinci s nízkou sebeúčinností. Koncept má široké uplatnění ve výchově i sebevýchově.

Literatura: Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.

V korpusu nejsou ke slovu *sebeúčinnost* k dispozici žádné informace.

**Sebeuchopení** – viz → sebezporozumění, → sebeafekce

**Sebeujasňování** – prohlubování znalostí o sobě, postupné budování obrazu sebe sama v ontogenezi i fylogenezi: „Svou svobodou, tvořivostí a zodpovědností člověk vždy unikl výkladům sebe sama; byl vždycky více, než mohly tyto výklady postihnout, i když je nezbytně potřeboval, poněvadž vždy byly a jsou důležitou hybnou silou jeho sebeujasňování“ (Helus, 1999, s. 9).

Literatura: Helus, Z. (1999). *Psychologie pro střední školy*. Praha: Fortuna.

V korpusu nejsou ke slovu *sebeujasňování* k dispozici žádné informace.

**Sebeujišťování** (self-assurance) – přesvědčování sebe sama o (příznivém) stavu či vývoji situace, zpravidla jako rys neurotického prožívání, může se však uplatnit též jako autosugestivní technika a nástroj sebevýchovy. Zpravidla má sebeujišťování pozitivní obsah („bude to dobré“), ale u některých úzkostných jedinců může nabývat negativních forem („zase to nedopadne“). Představa úspěchu či neúspěchu, zvláště má-li podobu autosugestivní často opakované formule, má tendenci se v mezích reálných možností uskutečňovat. Viz též → sebesvědčování.

V korpusu nejsou ke slovu *sebeujišťování* k dispozici žádné informace.

**Sebeukájení** (self-abuse) – viz → sebehana

**Sebeuklidňování** (self-calming) – proces, jehož pomocí se člověk nevědomě anebo i vědomě zbavuje psychické tenze a rozrušení, např. formou autoregulace myšlenek a emocí si navozuje stav uklidnění a relaxace před spánkem apod. Jako osvojitelná dovednost vystupuje sebeuklidňování v řadě relaxačních technik, je předpokladem úspěšného zvládnání náročných situací.

V korpusu nejsou ke slovu *sebeuklidňování* k dispozici žádné informace.

**Sebeukončení** (self-termination) – 1. Zřídka užívaný výraz pro → sebevraždu, dobrovolné ukončení činnosti nějaké organizace apod. 2. Psychol. V teorii paměťových procesů spojení „sebeukončující sériové zpracování informace“ nebo „sebeukončující proces“ vyjadřuje předpoklad, že člověk (pokusná osoba) porovnává testující číslici jen s těmi číslicemi, které jsou nutné pro odpověď (opakem je vyčerpávající sériové zpracování informace).

Literatura: Sternberg, R. J. (2002). *Kognitivní psychologie*. Praha: Portál.

V korpusu nejsou ke slovu *sebeukončení* k dispozici žádné informace.

**Sebeumrtvování** (self-mortification) – pomalá forma → sebevraždy založená na krajní askezi. Podle Friedricha Nietzscheho je sebeumrtvování (stejně jako mučednictví) v křesťanském kontextu spojeno s nejvyšší důstojností a nejvyššími nadějemi, a jako takové je křesťanstvím povoleno a oslavováno, zatímco všechny ostatní formy sebevražd jsou přísně zapovězeny.

Literatura: Nietzsche, F. (1992). *Radostná věda*. Praha: Československý spisovatel.

V korpusu nejsou ke slovu *sebeumrtvování* k dispozici žádné informace.

**Sebeupálení** (self-burning) – druh → sebevraždy, při kterém se člověk sám zapálí; vyskytuje se zpravidla jako protestní čin nebo jako náboženská oběť; přeneseně (v psychoanalytickém výkladu) obnáší „sebeupalovací jednání“ rozmanité činy tzv. obětavé sebenenávisti. Viz též → sebeobětování.

V korpusu se slovo *sebeupálení* vyskytuje 0,18 krát v milionu slov, a to především v publicistice, méně v oborové literatuře a v beletrii.

**Sebeupevňování** (self-reinforcing) – přpoutání subjektu k získaným objektům (jedna z potřeb v experimentální diagnostice pudů dle Leopolda Szondiho).

**Sebeuplatnění** (self-esteem) – viz → seberealizace, → sebeúčinnost. V teorii osobnosti Gordona W. Allporta jedna z osmi funkcí tzv. propria (rozvíjejícího se já), která souvisí s hrdostí, viz též → sebeangažovanost.

V korpusu se slovo *sebeuplatnění* vyskytuje 0,06 krát v milionu slov, a to výhradně v oborové literatuře.

**Sebeurčení** (self-determination) – původně filozofický termín (popisující možnost jedince určovat své jednání a jeho cíle), který se později používal v politice a politologii (právo národů na sebeurčení), dnes se někdy užívá v sociálních a zdravotních službách pro vystihnání práva jedince na vlastní sebeurčení ve smyslu ztotožnění se s vlastní diagnózou a z toho plynoucí připravenosti či ochoty k přijetí určité pomoci. V jiném významu se zpravidla užívá podobný termín → sebedeterminace.

V korpusu se slovo *sebeurčení* vyskytuje 0,8 krát v milionu slov, a to především v oborové literatuře, méně v publicistice a v beletrii.

**Sebeuskutečnění** – viz → seberealizace

**Sebeusměrňování** – pojem, který je dle Boženy Rotterové obsahově blízký podstatě sebevýchovy, podobně jako pojmy sebeutváření, sebeuskutečňování, sebezpodobnění aj. Viz též → autoregulace.

V korpusu nejsou ke slovu *sebeusměrňování* k dispozici žádné informace.

**Sebeusmrcení** (self-killing) – zastřešující termín pro zbavení se života, který zahrnuje → sebevraždu, → sebezabití a → sebeobětování.

V korpusu nejsou ke slovu *sebeusmrcení* k dispozici žádné informace.

**Sebeuspokojení** (self-satisfaction, self-approval) – 1. Obecný výraz pro spokojenost se sebou samým, zpravidla s negativním významem: samolibost, domýšlivost, ješitnost. 2. Viz též → sebehana.

V korpusu se slovo *sebeuspokojení* vyskytuje 0,59 krát v milionu slov, a to především v beletrii, méně v publicistice, v oborové literatuře a v mluveném jazyce.

**Sebeutváření** (autopoiesis) – autopoíéze; proces utváření systémů, které vznikají a udržují se díky vlastním zdrojům a vlastní struktuře; podle Humberta R. Maturany a Francisca J. Varely je princip sebeutváření člověka přímo odvoditelný z podstaty lidského nervového systému. Niklas Luhmann na principu autopoíéze vystavěl teorii systémů, která našla široké uplatnění v sociálních vědách. Podstatným rysem každého autopoietického systému je adaptabilita; člověk jako vysoce organizovaný živý systém vykazuje mimořádně rozvinutou schopnost adaptace, která zahrnuje i schopnost sebeutváření a sebevýchovy.

Literatura: Chlumský, V. (2009). *Tělo, jáství a svět: Psychologicko-filosofický esej*. Praha: Dybbuk; Maturana, H. R., & Varela, F. J. (2016). *Strom poznání: Biologické základy lidského rozumu*. Praha: Portál.

V korpusu se slovo *sebeutváření* vyskytuje 0,01 krát v milionu slov, a to především v oborové literatuře, méně v beletrii.

**Sebeutvrzování** (self-assertion) – viz → sebestvrzování

**Sebeuvědomění** (self-awareness) – 1. Uvědomění si sebe sama, své subjektivity (např. ve vývoji dítěte), viz → sebeuvědomování. 2. V teorii osobnosti Gordona W. Allporta jedna z osmi funkcí tzv. propria (rozvíjejícího se já), která souvisí s poznáváním a vhledem (self as knower), viz též → sebeangažovanost.

V korpusu se slovo *sebeuvědomění* vyskytuje 0,23 krát v milionu slov, a to především v oborové literatuře, méně v beletrii a v publicistice.

**Sebeuvědomování** (self-awareness) – proces, v jehož průběhu jedinec nabývá a udržuje vědomí o vlastní existenci. Je založen na schopnosti → sebezpozorování (introspekce) a

uvědomění si vlastní individuality, která je oddělená od jiných subjektů a od prostředí. V průběhu ontogeneze vykazuje sebeuvědomování různou kvalitu, může být také alterováno v důsledku různých patologických procesů. Sebeuvědomování není již připisováno výlučně člověku, na základě různých experimentů (např. zrcadlový test) bylo prokázáno i u několika dalších druhů savců a ptáků. Kvalita sebeuvědomování má u člověka přímou souvislost např. s úrovní svědomí. Sebeuvědomění a tím i svědomí může být utlumeno též situačně, např. při davovém chování (deindividuace). Vlivnou teorii sebeuvědomování rozpracovali např. Charles S. Carver a Michael F. Scheier.

Literatura: Carver, Ch. S., Scheier, M. F. (1981). *Attention and Self-Regulation: A Control-Theory Approach to Human Behavior*. New York: Springer-Verlag; Koukolík, F. (2017). *Já: O mozku, vědomí a sebeuvědomování*. Praha: Karolinum.

V korpusu se slovo *sebeuvědomování* vyskytuje 0,01 krát v milionu slov, a to především v oborové literatuře, méně v publicistice.

**Sebeuvolnění** (self-relaxation) – proces, při kterém člověk sám sobě cíleně navozuje stav relaxace, typicky v rámci autogenního tréninku – koncentrativní sebeuvolnění (něm. konzentrative Selbstentspannung) je jeho podstatou.

V korpusu nejsou ke slovu *sebeuvolnění* k dispozici žádné informace.

**Sebeuzdravování** (self-healing) – proces, v jehož průběhu se nemocný uzdravuje spontánně a bez léčebných zásahů zvenčí, jde o přirozené obnovování homeostázy, resp. ekvilibria. Sebeúzdavné schopnosti organismu konvenční západní medicína zpravidla dostatečně nevyužívá. Podnítit sebeúzdavu při řadě zdravotních problémů může např. vhodná psychoterapie, příp. jen správně vedený rozhovor lékaře s pacientem. Tematika sebeuzdravování je častým námětem populární a ezoterické literatury, což může její obraz v očích zdravotníků poškozovat. Viz též → sebeléčení.

Literatura: Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál; Weikert, W. (1998). *Uzdrav se vlastní vůlí*. Praha: Knižní klub.

V korpusu se slovo *sebeuzdravování* vyskytuje 0,01 krát v milionu slov, a to výhradně v oborové literatuře.

**Sebeuznávání** (self-acceptance) – viz → sebezpřijetí



**Sebevážnost** – v obecné češtině výraz vyjadřující přehnanou důstojnost, projev pýchy, nedostatku smyslu pro humor apod. Jako charakteristika člověka má většinou negativní konotace spojené s nedostatkem nadhledu a → sebereflexe; může být též projevem gelotofobie, tj. chorobného strachu ze zesměšnění, který se vyskytuje nejen u lidí s poruchami osobnosti, ale i v běžné populaci.

Literatura: Hřebíčková, M., Ficková, E., Klementová, M., Ruch, W., Proyer, R. T. (2009). Strach ze zesměšnění: Česká a slovenská verze dotazníku GELOPH 15 pro zjišťování gelotofobie. *Československá psychologie*, 53(5), 468-479.

V korpusu nejsou ke slovu *sebevážnost* k dispozici žádné informace.

**Sebevědomí** (self-confidence, self-assurance) – 1. Uvědomování si sebe sama, viz též → sebeuvědomování; postoj, který zaujímá jedinec k sobě samému, reguluje podstatným způsobem jeho prožívání a chování. Spočívá v uvědomování si vlastních pocitů, potřeb a prožitků, jde tedy o schopnost → sebereflexe. 2. Obvykle se sebevědomím míní spíše → sebedůvěra či vnímaná → sebehodnota, resp. praktické projevy těchto kvalit v každodenní komunikaci. Rozlišují se obvykle tři úrovně sebevědomí: nízké, přiměřené a vysoké. Nízké sebevědomí se vyznačuje vysokou závislostí jedince na externím hodnocení, přecitlivělostí na neúspěch a kritiku. V oblasti sebevýchovy a sebeřízení si jedinec s nízkým sebevědomím volí zpravidla příliš nízké cíle, při jejich plnění si navíc nevěří. Přiměřené sebevědomí znamená, že subjekt reálně posuzuje své možnosti, nepřeceňuje, ale ani nepodceňuje hodnocení a názor jiných lidí, v oblasti sebevýchovy volí přiměřené cíle, při jejichž plnění zvládá i dílčí neúspěchy a akceptuje kritiku. Vysoké sebevědomí obnáší značnou sebedůvěru, rezistenci subjektu vůči kritice, nízkou sebereflexi a v oblasti sebevýchovy volbu vysokých až nepřiměřeně náročných cílů. Chování, které je veřejností obvykle vnímáno jako projev vysokého sebevědomí (např. vychloubání, arogance) bývá ve skutečnosti spíše znakem nepravého sebevědomí. Německý psycholog Peter Lauster odhaduje, že asi devadesát procent lidí má větší či menší problémy se sebevědomím, přičemž vinu za tento neutěšený stav spatřuje ve výchově. Budování zdravého sebevědomí v dospělosti je pro sebevýchovu značně náročnou výzvou. Řešení problémů se sebevědomím je obvyklou zakázkou klientů, kteří se obrazejí k psychoterapii, téma je také často pojednáváno v populární psychologické literatuře.

Literatura: Fennell, M. (2014). *Jak překonat nízké sebevědomí*. Praha: Grada Publishing; Lauster, P. (1993). *Sebevědomí*. Praha: Knižní klub.

V korpusu se slovo *sebevědomí* vyskytuje 21,35 krát v milionu slov, a to především v publicistice, méně v oborové literatuře, v beletrii a v mluveném jazyce.

**Sebeverifikace** (self-verification) – potvrzování → sebekoncepce; jedinec má tendenci aktivně vytvářet sebeverifikující sociální prostředí, aby posílil vlastní identitu (a zdraví), což někdy vede k tvorbě tzv. sociálních bublin. Stabilní (spolehlivý) sebenáhled je často podmíněn setrváváním jedince v této bublině i za cenu určitých ztrát.

Literatura: Nakonečný, M. (1997). *Encyklopedie obecné psychologie*. Praha: Academia.

V korpusu nejsou ke slovu *sebeverifikace* k dispozici žádné informace.

**Sebevláda** (self-mastery) – vláda nad sebou samým, sebeovládání, → sebekontrola; zřídka užívaný termín, který se objevuje spíše v beletrii a populární odborné literatuře. Někdy bývá užíván jako synonymum či výsledek sebevýchovy.

Literatura: Levi, V. (1981). *Umění sebevlády*. Praha: Mladá fronta.

V korpusu se slovo *sebevláda* vyskytuje 0,03 krát v milionu slov, a to především v beletrii, méně v oborové literatuře.

**Sebevnímání** (self-perception, self-concept) – vnímání sama sebe, viz → sebezpojetí.

**Sebevodítka** (self-guides) – v rámci motivační úrovně → sebezpojetí tendence k vytváření základních osobních standardů, souborů individuálních hodnot. Tato vodítka výrazně ovlivňují životní směřování, jejich naplňováním jedinec udržuje své sebezpojetí v subjektivně přijatelném stavu.

Literatura: Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94 (3), 319-340.

V korpusu nejsou ke slovu *sebevodítka* k dispozici žádné informace.

**Sebevražda** (suicide) – úmyslné zničení vlastního života, extrémní forma přímé → sebedestrukce, která může mít mnoho příčin a podob. K příčinám se řadí pocit bezvýchodnosti v těžké situaci (bilanční sebevražda), ale v přítomné době i následkem tzv. existenciálního vakuu; častou příčinou sebevražedného chování bývá psychická porucha nebo neúspěch, který je subjektem vyhodnocen jako fatální – může jím být ztráta milované osoby, ale i ztráta společenské prestiže. Z pedagogického hlediska jsou závažné suicidální pokusy a

dokonané sebevraždy dětí a mladých lidí jako reakce na školní neúspěch a konflikty v kolektivu. Sebevražedné chování nelze interpretovat bez uvážení sociálního kontextu. Etická přijatelnost sebevraždy je kulturně a časově podmíněná.

Literatura: Hosák, L., Hrdlička, M., Libiger, J. (Eds.). (2015). *Psychiatrie a pedopsychiatrie*. Praha: Karolinum.

V korpusu se slovo *sebevražda* vyskytuje 22,82 krát v milionu slov, a to především v beletrii a v publicistice, méně v oborové literatuře a v mluveném jazyce.

**Sebevýčitka** – viz → sebeobviňování

**Sebevydávání** – termín Jana Patočky popisující podstatu tzv. třetího pohybu, viz též → sebenalezení.

V korpusu nejsou ke slovu *sebevydávání* k dispozici žádné informace.

**Sebevýchova** (self-education, self-upbringing) – proces utváření osobnosti, na kterém se aktivně podílí sám subjekt. Tento proces může být intencionální i neintencionální a vykazovat různou míru systematičnosti a reflektivity. Navazuje na přímé i nepřímé výchovné působení, kterému byl a je jedinec vystaven. V užším slova smyslu představuje sebevýchova činnost, při které si subjekt sám stanovuje, provádí a vyhodnocuje určité výchovné úkoly, v širším slova smyslu znamená sebevýchova interiorizaci veškerého vnějšího působení. Sebevýchova bývá obvykle považována za jeden z hlavních cílů (demokratického) výchovného působení. O sebevýchově mluvíme zejména tehdy, když subjekt sám začíná usilovat o vlastní zdokonalení, a to podle cílů, které si vlivem výchovy a dalších faktorů stanovil. Adekvátní cíle a formy sebevýchovy je vhodné opírat o kontinuální sebepoznávání. Podstatou sebevýchovy je změna osobnosti, tedy proměna osobnostních charakteristik a ovlivňování různých psychických jevů, přičemž tato změna je přirozenou součástí života. Se změnou osobnosti počítá institucionalizovaná i neinstitutionalizovaná výchova a vzdělávání, trénink v různých dovednostech, psychoterapie apod. Z pohledu praktické sebevýchovy je podstatná situace, kdy se jedinec sám rozhodne pro změnu, k čemuž potřebuje určitý impuls (např. silící pocit nespokojenosti s vlastním prožíváním) – dostaví se vhléd a následná reinterpretace skutečnosti, s čímž je spojena i následná změna některých charakteristik osobnosti. Sebevýchova se opírá o různé autoregulační postupy, které jsou zaměřeny na změnu chování a prožívání. Rozvinutá schopnost sebevýchovy pozitivně ovlivňuje zdraví a kvalitu života

každého člověka a je předpokladem úspěšného výkonu celé řady náročných činností a povolání.

Literatura: Míček, L. (1988). *Sebevýchova a duševní zdraví*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství; Zvírotsky, M. (2020). *Sebevýchova: Teorie a praxe pedagogického ovlivňování sebe sama*. Praha: Grada Publishing.

V korpusu se slovo *sebevýchova* vyskytuje 0,04 krát v milionu slov, a to především v oborové literatuře, výjimečně v publicistice a v beletrii.

**Sebevyjádření** (self-expression) – 1. Vyjádření vlastních pocitů, názorů, postojů apod. Veškerá produkce člověka (verbální i neverbální) je určitým druhem sebevyjádření. Expresivní techniky se hojně využívají v psychoterapii (např. arteterapii, muzikoterapii, dramaterapii apod.), ale i při běžném → sebezpoznávání. Viz též → sebezprezentace. 2. Termín „přirozené sebevyjádření“ je jedno ze dvou alternativních pojmenování pro → sebelásku, které navrhl teolog Paul Tillich. Viz též → sepepřijímání.

Literatura: Fromm, E. (2006). *Umění milovat*. Praha: Český klub.

V korpusu se slovo *sebevyjádření* vyskytuje 0,3 krát v milionu slov, a to především v oborové literatuře, méně v publicistice a v beletrii.

**Sebevýkonnost** – viz → sebeúčinnost

**Sebevyloučení** (self-exclusion) – dobrovolné vyloučení sebe sama z nějaké činnosti nebo skupiny, uplatňuje se v rámci sebevýchovy, ale také např. v rámci terapie závislosti na hazardních hrách. Viz též → sebeomezení.

V korpusu nejsou ke slovu *sebevyloučení* k dispozici žádné informace.

**Sebevymezení** – vytyčování vlastních hranic v interakci s ostatními, viz též → sebereflexe, → sebeporozumění. Z hlediska ontogenetické psychologie je zvýšená potřeba sebevymezení charakteristickou známkou → sebezpojetí u dospívajících.

V korpusu nejsou ke slovu *sebevymezení* k dispozici žádné informace.

**Sebevýpověď** – schopnost systému sebe sama popisovat, která je charakteristická pro systémy autopoietické (tedy i pro člověka). Viz též → sebereference.

V korpusu nejsou ke slovu *sebevýpověď* k dispozici žádné informace.

**Sebevyvádění** – obrazné pojmenování pro vyvádění sebe sama z temnoty na světlo, z nesvobodné minulosti do svobodnější budoucnosti (jako analogie platónského vyvádění z jeskyně), vyvazování se ze zjetí traumatizujících vzpomínek apod.

V korpusu nejsou ke slovu *sebevyvádění* k dispozici žádné informace.

**Sebevyvazování** – viz → sebevyvádění

**Sebevyvyšování** (self-enhancement) – viz → sebevyzdvihování

**Sebevyzdvihování** – v obecné češtině zřídka užívaný výraz pro → sebespřisazování provázené zvýšeným → sebevědomím. Viz též → sebespropagace, → sebesmarketing.

V korpusu nejsou ke slovu *sebevyzdvihování* k dispozici žádné informace.

**Sebevýzkum** – viz → sebezkoumání

**Sebevýživa** (self-nourishing) – viz → sebesycení

**Sebevzdělávání** (self-education) – autoedukace, autodidakce; vzdělávání, při kterém si člověk sám stanovuje vzdělávací cíle, vybírá obsah učiva, volí formy a metody výuky, organizuje a vyhodnocuje učební proces. Není nutné, aby všechny tyto kroky činil učící se jedinec zcela bez cizí pomoci, existují také četné pomůcky a nástroje, které sebevzdělávání usnadňují (např. e-learning). Obecně platí, že sebevzdělávání klade vyšší nároky na podmínky (vybavení, pomůcky), zodpovědnost a vytrvalost jedince a na jeho správnou motivaci. Obvykle se uplatňuje při vzdělávání dospělých, ale své místo má i v rámci školní výuky, neboť dovednost sebevzdělávání je vhodné rozvíjet již u dětí. Podobně jako není oddělitelné vzdělání od výchovy, nelze oddělit ani sebevzdělávání od sebevýchovy, oba procesy probíhají vždy souběžně a vzájemně se ovlivňují. V kontextu rozvoje vzdělanostní společnosti bývá stále častěji zdůrazňován význam celoživotního vzdělávání (celoživotního učení) pro profesní i osobní život; toto téma má též silný politický náboj.

Literatura: Kopecký, M. (Ed). (2018). *Celoživotní učení a transnacionalizované veřejné politiky: Lidský rozvoj v (post)krizové konfliktní éře*. Praha: Univerzita Karlova, Filozofická fakulta; Mužík, J. (2004). *Androdidaktika*. Praha: ASPI.

V korpusu se slovo *sebevzdělávání* vyskytuje 0,31 krát v milionu slov, a to především v oborové literatuře, méně v publicistice a v beletrii.

**Sebevzpomínání** – viz → sebedanost

**Sebevztah** (self-relationship) – 1. Fil. Vztahování se k sobě; pojem užívaný zejména ve filozofii, např. ve fenomenologickém myšlení Edmunda Husserla a Jeana-Paula Sartra. Sebevztah bývá obvykle postulován jako předpoklad každého jiného vztahu subjektu ke jsoucnu, ke světu, k bytí. Ve filozofii výchovy je (sebe)vztah nahlížen jako podstata výchovy. 2. Psych. Sebevztažný efekt – v rámci kognitivní úrovně → sebepojetí jde o fenomén paměti, kdy si subjekt lépe zapamatuje a vybaví obsahy, které se ho osobně týkají. Sebevztah je však klíčový pro pochopení samotného konceptu osobnosti. Viz též → sebejá.

Literatura: Nakonečný, M. (2021). *Psychologie osobnosti*. Praha: Triton.

V korpusu se slovo *sebevztah* vyskytuje 0,01 krát v milionu slov, a to výhradně v oborové literatuře.

**Sebevztahování** (self-reference) – viz → sebereference

**Sebezabavení** (self-entertainment) – stav, kdy je člověk sám sobě zdrojem podnětů a motivace k činnostem; jsou-li děti na tuto formu hry zvyklé, dokáží (zejména v podnětném prostředí, v přírodě, zahradě apod.) smysluplně trávit čas i bez zásahů vychovatele. U dětí i dospělých se umění sebezabavení dostává do popředí v situaci, kdy jsou ohroženi nudou (např. při nemoci). Na významu dnes nabývá též fenomén strachu ze samoty (ve smyslu spočínutí sám se sebou, bez interakce s druhými a bez komunikačních technologií) a s ním související neschopnost se samostatně zabavit; tento jev je příznačný pro jedince s ohroženou psychickou rovnováhou. Téma sebezabavení dospělých se v populární literatuře pojímá spíše jen instrumentálně (návody na hry, kvízy apod.), větší pozornost je věnována nácviku sebezabavení dětí, což se jeví jako reálný pedagogický problém.

Literatura: Barrett, J. (1946). *Self-Entertainment: How To Be Alone And Like It*. Philadelphia: David McKay Company.

V korpusu nejsou ke slovu *sebezabavení* k dispozici žádné informace.

**Sebezabití** (self-killing) – nechtěné zničení vlastního života (např. při autonehodě), které je třeba odlišit od záměrné → sebevraždy či → sebeobětování.

V korpusu nejsou ke slovu *sebezabití* k dispozici žádné informace.

**Sebezáchova** (self-preservation, survival) – nutkání k zachování vlastního života, užívá se zpravidla ve spojení s pud sebezáchovy. Často se uskutečňuje jako vrozená obranná reakce. Paradoxně se pud sebezáchovy projevuje silněji ve vypjatých situacích a poněkud polevuje v situacích komfortu a blahobytu – např. existenciální vakuem typické pro dobře prosperující jedince vede podle Viktora E. Frankla někdy i k → sebepoškození či dokonce k → sebevraždě.

V korpusu se slovo *sebezáchova* vyskytuje 1,29 krát v milionu slov, a to převážně v beletrii, méně v publicistice, v oborové literatuře a v mluveném jazyce.

**Sebezáchrana** (self-salvation) – sebespasení; osvojená strategie záchrany vlastního života, např. při tonutí, úrazech apod. Jedná se o poněkud podceňovanou součást výuky laické první pomoci a ochrany za mimořádných událostí. Klíčovým okamžikem při sebezáchraně bývá nejen mobilizace sil, ale paradoxně též navození a udržení relativního klidu a schopnosti racionální rozvahy, což vyžaduje určitou přípravu v koncentraci a relaxaci. Oblast sebezáchrany je příkladem situace, kdy mohou základní sebevýchovné a seberegulační dovednosti zásadním způsobem přispět k záchraně zdraví a života.

V korpusu se slovo *sebezáchrana* vyskytuje 0,04 krát v milionu slov, a to v beletrii, méně v oborové literatuře.

**Sebezakrytost** – viz → sebeneporozumění

**Sebezaměření** (self-focus) – orientace na sebe sama, zpravidla v negativním smyslu (větší zaměření na vlastní integritu může ohrožovat integritu jiných) – viz → sebestřednost. Souvisejícím jevem je → sebezduřnění, které rovněž obvykle negativně působí na některé sociální vztahy subjektu.

Literatura: Seitl, M. (2012). *Poznávání interpersonálních charakteristik osobnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého.

V korpusu nejsou ke slovu *sebezaměření* k dispozici žádné informace.

**Sebezaměstnání** (self-employment, self-entertainment) – 1. Zaměstnávání sebe sama (živnostník zaměstnává sám sebe ve vlastním podniku). 2. Viz též → sebezabavení.

V korpusu se slovo *sebezaměstnání* vyskytuje 0,01 krát v milionu slov, a to výhradně v publicistice.

**Sebezanedbávání** (self-neglect) – zanedbávání osobní hygieny, péče o zdraví, úpravy zevnějšku apod. Zpravidla se jedná o průvodní jev psychické poruchy, může být však též důsledkem neobvyklého životního stylu (např. bezdomovectví). Mírnější formou sebezanedbávání je → sebezapomínání.

V korpusu nejsou ke slovu *sebezanedbávání* k dispozici žádné informace.

**Sebezapírání** (self-denial) – sebezápor; omezování až zanedbávání vlastních potřeb; v křesťanském kontextu jde o součást vědomého usilování o mravní dokonalost.

V korpusu se slovo *sebezapírání* vyskytuje 0,02 krát v milionu slov, a to stejně často v odborné literatuře a v beletrii.

**Sebezaplavování** – viz → sebedráždění

**Sebezapojování** (ego-involvement) – sebezapojující efekt, v rámci kognitivní úrovně → sebezapojení jde o fenomén paměti, kdy si subjekt lépe zapamatuje a vybaví obsahy, které se vztahují k trvajícím úkolům či procesům, oproti těm, které se váží k procesu již ukončenému.

Literatura: Výrost, J., Slaměník, I. (Eds.). (2008). *Sociální psychologie*. Praha: Grada Publishing.

V korpusu nejsou ke slovu *sebezapojování* k dispozici žádné informace.

**Sebezapomenutí** (self-forgetting) – 1. V logoterapii Viktora E. Frankla proces, v němž subjekt prohlubuje orientaci na smysl a tím přehlídá sebe sama, dochází k dereflexi a ústupu od nadměrného sebezapomenutí. Tato schopnost „léčivého sebezapomenutí“ je dle Frankla rozhodující podmínkou k tomu, být plně člověkem. Využívá se např. při terapii neuróz, kdy je člověk svazován obavami a neustálým kontrolováním svých symptomů. 2. Termín Anny Hogenové vyjadřující aktivní úsilí člověka zapomenout (potlačit) svou subjektivitu, utéci od sebe; strach ze samoty a ze smrti pak bývá přehlušován vysokým pracovním či sportovním nasazením, užíváním návykových látek apod. Dalším důsledkem takto chápaného sebezapomenutí je pak negativní postoj k sobě samému a neustálá pohotovost k různým formám útěků (např. do nemoci).

Literatura: Hogenová, A. (2017). *K rozhovoru se sebou samým*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta; Kosová, M. (Ed.).(2014). *Logoterapie: Existenciální analýza jako hledání cest*. Praha: Grada Publishing.



V korpusu nejsou ke slovu *sebezapomenutí* k dispozici žádné informace.

**Sebezapomnění** – v kontextu křesťanské etiky je sebezapomnění výrazem evangelijní pokory, kdy si člověk nemyslí o sobě méně (jak je to běžné v tradičních kulturách) ani více (jak je to běžné v moderních kulturách), nýbrž myslí na sebe méně. Takový člověk na sebe obvykle neupozorňuje, není závislý na věcech, je vnitřně svobodný. Koncept odpovídá jedné ze známek růstu duševní rovnováhy dle Libora Míčka, kterou je „zmenšování vlastního já“.

Literatura: Keller, T. (2014). *Svoboda sebezapomnění: Cesta k pravé křesťanské radosti*. Praha: Triton.

V korpusu se slovo *sebezapomnění* vyskytuje 0,01 krát v milionu slov, a to převážně v beletrii, méně v publicistice.

**Sebezápór** – viz → sebezapírání

**Sebezatracení** – výraz užívaný zřídka, zpravidla ve spirituální literatuře pro stav, kdy subjekt zahrne sám sebe, odvrátí se od sebe a rezignuje na vlastní spásu, rozvoj, v krajním případě i na život. Fenomén sebezatracení má blízko k existenciálnímu vakuu Viktora E. Frankla, které je rovněž charakteristické ztrátou schopnosti nalézat v životě smysl.

V korpusu nejsou ke slovu *sebezatracení* k dispozici žádné informace.

**Sebezavrhování** – viz → sebeznevažování

**Sebezbožštění** (self-glorification) – sebezbožnění; u Františka Palackého spoluúčast člověka na božském, božnost; idea *methexis* jakožto participace na celku bytí se objevuje též u Platóna, Kierkegaard, Heideggera, Patočky a jiných myslitelů.

V korpusu se slovo *sebezbožštění* vyskytuje 0,01 krát v milionu slov, a to výhradně v oborové literatuře.

**Sebezdokonalování** (self-improvement) – proces systematického zlepšování vlastních znalostí a dovedností, schopností zvládat náročné situace, komunikovat apod. Koncept vychází většinou z teze, že člověk (pracovník) není dosavadní výchovou, vzděláním a výcvikem dostatečně připraven na nároky současného trhu práce a musí se dále rozvíjet, aby uspěl a využil naplno svého potenciálu. Dalším relevantním východiskem sebezdokonalování je koncept potenciální osobnosti vyjadřující, že osobností se člověk stává až v průběhu výchovy. Potenciality jedince jsou rozvíjeny nejen působením vnějších vlivů (výchova

v rodině, škole apod.), ale též prostřednictvím vlivů vnitřních (úsilí o sebezdokonalování). Výraz se užívá zejména v populární literatuře o osobním rozvoji. Odvrácenou stranou podobných přístupů bývá někdy závislost na výkonově pojatém sebezdokonalování.

Literatura: Toman, J. (1980). *Jak zdokonalovat sám sebe*. Praha: Svoboda.

V korpusu se slovo *sebezdokonalování* vyskytuje 0,12 krát v milionu slov, a to převážně v oborové literatuře, méně v publicistice a v beletrii.

**Sebezdůraznění** – zdůrazňování hodnot vlastního prospěchu a dominance, v některých teoriích motivace je sebezdůraznění chápáno jako opačný pól → sebezpřesahu. Viz též → sebezaměření.

Literatura: Seitl, M. (2012). *Poznávání interpersonálních charakteristik osobnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého.

V korpusu nejsou ke slovu *sebezdůraznění* k dispozici žádné informace.

**Sebezískávání** – termín Jana Patočky popisující podstatu tzv. třetího pohybu, viz též → sebenalezení.

**Sebezkoumání** (self-inspection, self-searching) – viz → sebereflexe. V transpersonální psychologii se sebezkoumáním (sebevýzkumem) rozumí hlubší poznávání sebe sama pomocí nejrůznějších specifických technik, zejm. užívání psychedelických látek, transpersonálně zaměřených pohovorů, holotropního dýchání, různých forem meditace, hry v písku (sandplay) aj. Viz též → sebeobjevování.

Literatura: Grof, S. (1992). *Dobrodružství sebeobjevování*. Praha: Gemma.

V korpusu se slovo *sebezkoumání* vyskytuje 0,01 krát v milionu slov, a to převážně v oborové literatuře a v beletrii, méně v publicistice.

**Sebezkoušení** (self-examination) – přezkušování sebe sama v rámci samostudia. Součástí efektivního → sebezvzdělávání.

V korpusu nejsou ke slovu *sebezkoušení* k dispozici žádné informace.

**Sebezkrášlování** (self-beautification, self-grooming) – úsilí o zvýšení vlastní fyzické atraktivity, zpravidla spočívá ve zdůrazňování sekundárních pohlavních znaků (líčení, plastické operace apod.). V posledních letech silně podpořeno tzv. kultem těla, ideálem mládí,

mediální normou apod. Tato oblast bývá značně zasažena medicinalizací, kdy tělesná nedokonalost může být interpretována i jako choroba, kterou je nutno léčit. Přiměřená péče o fyzický vzhled je však žádoucí součástí nepsychogenního přeladění a jako taková vede k posilování osobní pohody a zdraví.

V korpusu nejsou ke slovu *sebezkrášlování* k dispozici žádné informace.

**Sebezkušenost** (self-experience) – zkušenost se sebou samým, s vlastními reakcemi na různé podněty a situace; výraz se užívá zejména ve spojení sebezkušenostní výcvik, při kterém budoucí terapeut či jiný pomáhající profesionál prochází důkladným → sebezpoznáváním ve skupině, přičemž má možnost své prožitky reflektovat a sdílet s ostatními. Jde o důležitou součást reflektované sebevýchovy.

Literatura: Kopřiva, K. (2011). *Lidský vztah jako součást profese*. Praha: Portál.

V korpusu se slovo *sebezkušenost* vyskytuje 0,01 krát v milionu slov, a to výhradně v oborové literatuře.

**Sebezměna** (self-change) – dle Hany Lukášové je zdravé → sebevědomí charakteristické vůlí k sebezměně. Ta však musí být podněcována vhodnými výchovnými zásahy, aby člověk mohl opakovaně zakoušet prožitek, že i on sám může něco změnit k lepšímu. Viz též → sebedůvěra.

Literatura: Lukášová, H. (2010). *Kvalita života dětí a didaktika*. Praha: Portál.

V korpusu nejsou ke slovu *sebezměna* k dispozici žádné informace.

**Sebezmínka** (self-reference) – autoreference; specifický typ → sebevztahu, kdy člověk poukazuje (přímo či nepřímou) na sebe sama, zmiňuje se o sobě. V širším slova smyslu označuje termín slovní či numerické výpovědi, které se vztahují samy k sobě. Termín se užívá nejčastěji ve filozofii, logice a lingvistice. Viz též → sebereference.

V korpusu nejsou ke slovu *sebezmínka* k dispozici žádné informace.

**Sebeznevažování** (self-disparagement) – sebashazování; chování, při kterém člověk uráží sám sebe, snižuje vlastní důstojnost, přehnaně se kritizuje apod. Motivem může být ego-obranná snaha předejít podobným útokům ze strany ostatních. Viz též → sebekritika.

V korpusu nejsou ke slovu *sebeznevažování* k dispozici žádné informace.

**Sebeznevýhodňování** (self-handicapping) – koncept vytvořený Stevenem Berglasem a Edwardem Jonesem, který popisuje strategii subjektu připisovat předem případný neúspěch nějakému svému znevýhodnění (skutečnému či domnělému), nikoli nedostatku schopností či úsilí. Neúspěch tak člověka neponižuje. Pokud se mu ovšem podaří v daném úkolu navzdory handicapu obstát, je to pak pro něj o to více povznášející.

Literatura: Berglas, S., Jones, E. E. (1978). Drug choice as a self-handicapping strategy in response to noncontingent success. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 405-417.

V korpusu nejsou ke slovu *sebeznevýhodňování* k dispozici žádné informace.

**Sebezničení** (self-destruction, self-defeating) – viz → sebepoškozování

**Sebezobrazení** – 1. Zobrazení či vyjádření nějakého abstraktního stavu ve vnímatelném objektu či procesu, např. sen je možno vnímat jako sebezobrazení touhy, archetyp jako sebezobrazení instinktu (u Junga) apod. 2. Techniky sebezobrazování (Selbstdarstellungstechniken) dle Uwe P. Kanniga jsou taktiky a strategie → sebezobrazování spočívající v defenzivním či ofenzivním chování, kterým subjekt popírá vlastní odpovědnost, prezentuje se jako bezbranný, vlichocuje se jiným, neoprávněně vystupuje jako expert apod. Viz též → sebestylizace.

Literatura: Nakonečný, M. (2021). *Psychologie osobnosti*. Praha: Triton.

V korpusu nejsou ke slovu *sebezobrazení* k dispozici žádné informace.

**Sebezohavování** (self-disfigurement) – 1. Viz → sebepoškozování. 2. Výraz někdy užíván v souvislosti s nezdařeným pokusem o → sebezkrášlení např. prostřednictvím tetování či plastické operace, není bez zajímavosti, že i dnes běžné tetování bylo dříve zahrnováno (v našem kulturním okruhu) do kategorie sebepoškozování.

V korpusu nejsou ke slovu *sebezohavování* k dispozici žádné informace.

**Sebezpodobnění** – pojem, který je dle Boženy Rotterové obsahově blízký podstatě sebevýchovy, podobně jako pojmy sebeutváření, sebeuskutečňování, sebeusměrňování aj. Pojmu se užívá též v literární vědě pro vystižení skutečnosti, že určitý proces reprezentuje sám sebe.

Literatura: Rotterová, B. (1970). K problematice sebevýchovy. *Pedagogika*, 20 (2), 185-201.

V korpusu nejsou ke slovu *sebezpodobnění* k dispozici žádné informace.

**Sebezpochybnění** – proces, během něž se určitý systém (např. ideologie) přežije a postupně vlastním přičiněním zhroutí. Příkladem může být zánik antiky, ale i ohrožení některých civilizací současného světa. Některé ideje dle Stanislava Komárka často přetrvávají i tehdy, když se od nich společnost distancuje a projeví se jiným způsobem – např. idea expanze se v západní civilizaci už neprojevuje kolonialismem, nýbrž prudkým rozvojem technologií, jejichž dosah je celoplanetární. Analogií sebezpochybnění na úrovni lidského jedince je → sebedestrukce.

Literatura: Komárek, S. (2019). *Muž jako evoluční inovace: Eseje o maskulinitě, její etologii, životních strategiích a proměnách*. Praha: Academia.

V korpusu nejsou ke slovu *sebezpochybnění* k dispozici žádné informace.

**Sebezpytování** (soul-searching) – viz → sebereflexe

**Sebezraňování** (self-injurious behavior) – viz → sebepoškozování

**Sebeztráta** – viz → sebeneporozumění

**Sebezveličování** – viz → sebepovyšování

**Sebezvládání** (self-coping) – termín Jiřího Plamínka pro jím vytvořený systém → sebeřízení založený na respektování přirozenosti a zdravého rozumu, ve kterém zúročil mj. zkušenosti z managementu konfliktů a mediace.

Literatura: Plamínek, J. (2013). *Sebepoznání, sebeřízení a stres*. Praha: Grada Publishing.

V korpusu nejsou ke slovu *sebezvládání* k dispozici žádné informace.

**Sebezvýhodňování** (self-dealing) – 1. Zvýhodňování sama sebe v obchodních a právních záležitostech, zpravidla na úkor klienta. 2. Z psychologického hlediska může mít sebezvýhodňování v sociálních interakcích paradoxně i podobu → sebeznevýhodňování.

V korpusu nejsou ke slovu *sebezvýhodňování* k dispozici žádné informace.

## Závěr

Sebevýchovu lze považovat za ústřední pedagogickou, v širším pojetí dokonce antropologickou, kategorii. Demokratická výchova by vždy měla vést chovance k tomu, aby byl schopen a ochoten záměrně a systematicky kultivovat sám sebe a nést za toto konání odpovědnost. Sebevýchova je tedy důležitým cílem výchovného působení, který má zásadní vliv na kvalitu života a zdraví každého člověka a tím i na veřejné zdraví společnosti. Zodpovědná sebevýchova má potenciál zmírňovat nepříznivé vlivy, jež na jedince působily v minulosti a vytvářet podmínky pro jeho další vývoj v budoucnosti. Osobnostní vývoj podněcovaný sebevýchovou je však neoddelitelný od vývoje sociálního, sebevýchova každého jedince je proto předpokladem a zároveň nástrojem ke zlepšování mezilidských vztahů. Vlivem zásadních proměn společnosti nabývá sebevýchova na významu, neboť člověk se musí v průběhu prodlužujícího se individuálního života častěji než dříve rozhodovat a za svá rozhodnutí přebírat zodpovědnost. V nápadném rozporu s touto závažností a aktuálností fenoménu sebevýchovy je jeho okrajové postavení v současné pedagogice a dalších vědách o člověku a společnosti. Sebevýchova je dnes nejen přehlížena, ale též zpochybňována z ideologických pozic. Mimo to je v praxi začasť nahrazována osobnostním managementem či sebekoučováním, což nelze považovat za pouhý terminologický posun bez dalších konsekvencí.

Předložená monografie problematické postavení sebevýchovy v současné pedagogické teorii i praxi nejen reflektuje, ale snaží se též přispět k jeho zlepšení. Předně otevírá diskusi o některých paradoxech spjatých s fenoménem sebevýchovy (přehlížení sebevýchovy v současném pedagogickém diskurzu, její misinterpretace jako nástroje k posilování individualismu, pokusy o její nahrazování sebeřízením aj.). Dále publikace usiluje o konceptualizaci a kontextualizaci sebevýchovy nejen na poli věd o výchově, ale v širší interdisciplinární perspektivě, která se jeví v případě takto komplexního tématu jako nevyhnutelná. Se společenskými změnami a narůstajícím poznáním přichází i proměna tradičních vědních disciplín, které musí v míře dosud nebyvalé vstupovat do transdisciplinární spolupráce. Proto byla jako východisko ke konceptualizaci sebevýchovy zvolena integrální antropologie, jejímž prizmatem lze sebevýchovu nahlédnout jako jednu z antropologických konstant. Pomocí některých dalších antropologických konstant ji pak možno vymezit jako mezioborově založený teoretický pojem i každodenní fenomén žitého světa.

V duchu naznačené interdisciplinarity je zpracována i stěžejní část publikace, kterou je terminologický a výkladový slovník sebevýchovy, resp. sebereferenčních slov vztahujících se k osobnostnímu i sociálnímu rozvoji člověka. Zatímco první dvě části knihy mají problém sebevýchovy nasvítit z různých úhlů pohledu a vyvolat diskusi o něm, třetí část předkládá odborné veřejnosti obsáhlý materiál k další tvůrčí práci (např. k vytváření pojmových map).

Téma sebevýchovy tak, jak je zpracováno v této knize, nelze ovšem považovat za vyčerpané. Na první a druhou část textu by bylo možno navázat například standardní diskurzivní analýzou fenoménu sebevýchovy, jež by mohla napomoci odkrýt nejen jazykové zvláštnosti, ale i mocenské vazby, které soudobé diskurzy o výchově a vzdělávání poznamenávají. Třetí, slovníková, část publikace je pak v pravém slova smyslu *příspěvkem* k současnému poznání. Slovník už z povahy věci nemůže být definitivní, naopak zachycuje jen část tematiky, která je navíc v neustálém pohybu. Jako jeden z možných způsobů další práce s tímto materiálem se proto nabízí například jeho převedení do podoby hypertextového dokumentu typu „wiki“, jenž by umožňoval obsah hesláře nejen postupně doplňovat a rozšiřovat, ale i korigovat případné nepřesnosti. Předejít výskytu takových nepřesností není, vzhledem k širokému interdisciplinárnímu záběru, v silách jednotlivce. Proponovaný formát wiki by navíc usnadnil sdílení slovníku a umožnil by ověření jeho užitečnosti v praxi.

Lze s určitou nadsázkou konstatovat, že sebevýchova je dnes v ohrožení. Nebezpečí pro teorii sebevýchovy spočívá v tom, že může být snadno vytržena z teoretického rámce pedagogiky a přestane být tudíž promyšlena jako fenomén výchovy. Nebezpečí pro praxi sebevýchovy pak tkví v tom, že nebude v běžném životě prováděna, ať už z důvodu podcenění svého významu anebo proto, že bude lidmi mylně pokládána za nepatřičnou sebestřednost či egolatrii. Obě tyto hrozby reálně existují, obě zapadají do širšího rámce tzv. krize výchovy, která přítomnou dobu provází. Obě tyto hrozby však mohou být interpretovány také jako výzvy. Ačkoli je slovo *výzva* v současném veřejném prostoru nadužíváno a poněkud zprofanováno, dobře se hodí pro vystižení situace, v níž se sebevýchova jako teoretický konstrukt i jako každodenní aktivita nachází.

Dovednost sebevýchovy si člověk neosvojuje zráním, musí k ní být přiveden. Nemá-li však výchova k sebevýchově zůstat na úrovni pouhého učiva, instrukce či izolovaného zážitku, musí pro ni být systematicky vytvářeny a udržovány určité předpoklady. Člověk málokdy dokáže změnit svůj život, své stereotypy a zažité vzorce chování za běžných podmínek, tedy při relativně vysoké míře zátěže. *Conditio sine qua non* úspěšné sebevýchovy tedy spočívá ve

vytvoření dříve poměrně běžných, ovšem dnes bezmála mimořádných, podmínek. Především je to zastavení, zklidnění, přeladění. Zatímco dříve k takovému spočinutí stačily většině lidí běžné rituály a svátky, obyčejný a ustálený režim práce a odpočinku, dnes je situace jiná. Přibývá lidí, kteří se nedokážou zastavit a zklidnit běžnými prostředky a potřebují k tomu důmyslnější techniky. V sebevýchově mají místo pouze ty bezpečné a účinné, jakými jsou například některé relaxační a autorelaxační metody nebo všímavost. Druhou nezbytnou podmínkou účinnosti sebevýchovy, která s tou první ovšem úzce souvisí, je biofilní orientace, jež se projevuje nejen úctou k životu v nejširším slova smyslu, ale i každodenním respektem k přirozeným potřebám, které člověk jakožto bio-psycho-sociálně-spirituální bytost má. Vytvoří-li člověk sobě i jiným pro sebevýchovu příhodné podmínky a bude-li ji systematicky a zodpovědně pěstovat, může se mu stát východiskem z nejedné individuální i společenské krize. A může dokonce zásadním způsobem přispět k záchraně našeho světa.



## Summary

The presented monograph "Self-upbringing in The Interdisciplinary Perspective" brings an interdisciplinary view of the multifaceted phenomenon of self-upbringing. It is intended not only for experts of the pedagogical and psychological sciences but also for students and the wider public. The book consists of three main parts. The first chapter entitled "Contexts of Self-upbringing: Nine Essays" explains the importance of self-upbringing and draws attention to the paradox that this ultimate pedagogical target is not being paid enough attention in the academic literature. Above all, it points out the dangers of confusing (self)upbringing with (self)management, which is typical of today's times. The substitution of self-upbringing with self-management or self-coaching is not just the disguising of traditional content behind a modern garment as might initially be perceived. This change also reflects a fundamental shift of paradigm: from upbringing to controlling, from protecting to manipulating. The second chapter named "Self-upbringing as an interdisciplinary concept" consist of pedagogical, psychological, philosophical and anthropological point of view to the self-upbringing. This chapter describes self-upbringing as a fundamentally human feature by means of several anthropological constants, such as unsatisfiable human needs, the unreadiness of man, openness to the future, transcendence, the subjectiveness of health, sense of humor, etc. A key part of the book, lying in its third chapter, consists of a terminological and explanatory dictionary of more than 300 self-referential words related to self-upbringing (e.g. self-knowledge, self-relationship, self-regulation, self-concept, self-confidence and others). This dictionary enables the grasping of self-upbringing in a broad interdisciplinary context. The aim of the dictionary is not only to clarify complex terminology, but also to provide material for creative work – the creation of mental and concept maps. The book is based on the views of humanistic pedagogy and positive psychology, whereby the main used scientific paradigm is the systematic eclecticism of G. W. Allport. The book carries the message that everyone has the opportunity to change their life for the better just by their own effort at any time.

## Seznam zkratk

Biol.	biologie, biologický
Ed.	editor
Eds.	editoři
Fil.	filozofie, filozofický
Lit.	Literatura
LOC	Locus of Control (místo kontroly)
Med.	medicína, medicínský
Práv.	právo, právnícký
Př. n. l.	před naším letopočtem
Psychol.	psychologie, psychologický
Soc.	sociologie, sociologický
SOC	Sense of Coherence (smysl pro soudržnost)

## Literatura

- Adler, A. (2018). *Člověk, jaký je: Základy individuální psychologie*. Praha: Portál.
- Ajvaz, M. (2017). *Kosmos jako sebeutváření*. Červený Kostelec: Pavel Mervart.
- Alkibiadés I (2003). In *Platónovy spisy. Svazek II*. Praha: OIKOYMENH.
- Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. New York: Rinehart and Winston.
- Antonovsky, A. (1993). The Structure and Properties of the Sense of Coherence Scale. *Social Science and Medicine*, 36, 725-733.
- Aron, A., Norman, Ch., Aron, E. (1998). The self-expansion model and motivation. *Representative Research in Social Psychology*. 22. 1-13.
- Asper, K. (2009). *Opuštěnost a sebeodcizení*. Praha: Portál.
- Astonová, N. D., Šofar, J. (2013). *Onanie aneb mrzký hřích samohany*. Praha: Dybbuk.
- Bahbouh, R. (2010). *Pohádka o ztracené krajině: Psychologie sebekoučování*. Praha: QED Group.
- Bahbouh, R. (2002). Krize z pohledu teorie katastrof. In Vodáčková, D. (ed.). *Krizová intervence*. Praha: Portál.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Baron, R. A., Byrne, D. F. (1984). *Social psychology: Understanding human interactions*. Boston: Allyn & Bacon.
- Barrett, J. (1946). *Self-Entertainment: How to be alone and like it*. Philadelphia: David McKay Company.
- Barták, J. (2021). *Osobnostní management*. Praha: Grada Publishing.
- Bártlová, S. (2005). *Sociologie medicíny a zdravotnictví*. Praha: Grada Publishing.
- Baštecká, B. (Ed.). (2003). *Klinická psychologie v praxi*. Praha: Portál.
- Batista, N. (1920). *Sebeochrana a pohlavní zdravotnictví*. Praha: Rudolf Storch.

- Baxter Magolda, M. (2008). Three elements of self-authorship. *Journal of College Student Development*, 49, 269-284.
- Bedrnová, E., Pauknerová, D. (Eds.). (2015). *Management osobního rozvoje*. Praha: MP.
- Bem, D. J. (1972). Self-Perception Theory. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 6, pp. 1–62). New York: Academic Press.
- Bendl, S. (2001). *Školní kázeň: Metody a strategie*. Praha: ISV nakladatelství.
- Benson, H. (1997). *Moc a biologie víry v uzdravení*. Praha: Práh.
- Benyovszky, L. (Ed.). (2007). *Úvod do filosofického myšlení*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk.
- Berglas, S., Jones, E. E. (1978). Drug choice as a self-handicapping strategy in response to noncontingent success. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 405-417.
- Berne, E. (2013). *Co řeknete, až pozdravíte: Transakční analýza životních scénářů*. Praha: Portál.
- Bertrand, Y. (1998). *Soudobé teorie vzdělávání*. Praha: Portál.
- Bělohrad, R. (2016). *Lidské identity, lidské hodnoty*. Brno: Masarykova univerzita.
- Bishop, J., Lane, R. (2001). Self-disclosure and the therapeutic frame: Concerns for novice practitioners. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 31(4), 245–256.
- Blackie, J. S. (1881). *Sebevychování: poučení na dráhu života mladým mužům a studujícím*. Praha: J. Váňa.
- Blatný, M. (Ed.). (2016). *Psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Karolinum.
- Blatný, M. (Ed.). (2010). *Psychologie osobnosti: Hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada Publishing.
- Bond, C. F. (1982). Social facilitation: A self-presentational view. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42 (6), 1042-1050.
- Bravená, N. (2016). *Přesah a jeho význam pro socializaci a formování dítěte jako osobnosti*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta.

- Brestovanský, M. (2020). Mýty o prosociálnosti, výchove charakteru a etickej výchove. *Orbis Scholae*, 14 (3), 93-110.
- Brezinka, W. (2001). *Východiska k poznání výchovy*. Brno: L. Marek.
- Brezinka, W. (1996). *Filozofické základy výchovy*. Praha: Zvon.
- Brychnáč, V. (Ed.). (1983). *Marxisticko-leninská filozofie*. Praha: Svoboda.
- Buber, M. (2017). *Řeči o výchově*. Praha: Vyšehrad.
- Buber, M. (2005). *Já a ty*. Praha: Kalich.
- Carrel, A. (1939). *Člověk, tvor neznámý*. Praha: Julius Albert.
- Carver, Ch. S., Scheier, M. F. (1981). *Attention and Self-Regulation: A Control-Theory Approach to Human Behavior*. New York: Springer-Verlag.
- Cichá, M. (Ed.). (2014). *Integrální antropologie*. Praha: Triton.
- Cílek, V. (2020). Kompozitní krize minulosti a úděl dneška. In Sušová-Salminen, V., Švihlíková, I. (Eds.). *Pandemie covid-19: konec neoliberální globalizace?* Praha: Argument OVIA.
- Cloninger, R. (2003). Completing the psychobiological architecture of human personality development: Temperament, character and coherence. In Staudinger, U. M., Lindenberger, U. (Eds.). *Understanding human development: Dialogues with lifespan psychology*. Kluwer Academic Publishers.
- Compton, W. C. (2018). Self-Actualization Myths: What Did Maslow Really Say? *Journal of Humanistic Psychology*. 1-18.
- Coreth, E., Schöndorf, H. (2002). *Filosofie 17. a 18. století*. Olomouc: Nakladatelství Olomouc.
- Csikszentmihalyi, M. (2015). *Flow*. Praha: Portál.
- Čačka, O. (1997). *Psychologie vrstev duševního dění osobnosti a jejich autodiagnostika*. Brno: Doplněk.

- Čáp, J. (1990). *Psychologie mnohostranného vývoje člověka*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Čechová, M., Krčmová, M., Minářová, E. (2008). *Současná stylistika*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny.
- Čermák, I., Šikl, R. (Eds.). (2021). *Příběh československé psychologie 1: Rozhovory s osobnostmi oboru*. Praha: Portál.
- Čermák, I. (2004). Autobiografická paměť a životní příběh. *Sborník prací Filozofické fakulty brněnské univerzity*. Roč. 52, řada P8, s. 29-41.
- Darling, G. (2017). *Radikální sebeláska*. Praha: Dobrovský
- De Ridder, D., Lensvelt-Mulders, G., Finkenauer, C., Stok, M., & Baumeister, R. F. (2012). Taking stock of self-control: A meta-analysis of how self-control affects a wide range of behaviors. *Personality and Social Psychology Review*, 16 (1).
- Dostál, V. (2017). Víra podle Karla Jasperse a Ladislava Hejdánka. *Reflexe* (52), 21-46.
- Doubrava, J. (1995). *Mozaika sebevýchovy: postřehy z křesťanské etiky*. Třebíč: Arca JiMfa.
- Đurič, L., Bratská, M. (Eds.). (1997). *Pedagogická psychológia: Terminologický a výkladový slovník*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo.
- Eboch, M. M. (Ed.). (2019). *Self-Advocacy and Disability Rights*. New York: Greenhaven Publishing.
- Egerová, E. E. (2019). *Máme na vybranou: I v pekle může vzkličít naděje*. Praha: Práh.
- Epikuros (1970). *Myšlenky*. Praha: Svoboda.
- Erikson, E. H. (1999). *Životní cyklus rozříděný a dokončený*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny.
- Eysenck, H. (2017). *Dimensions of Personality*. New York: Routledge.
- Fennell, M. (2014). *Jak překonat nízké sebevědomí*. Praha: Grada Publishing.
- Filipec, J. (Ed.). (1998). *Slovník spisovné češtiny pro školu a veřejnost*. Praha: Academia.

- Firestone, R. W. (1993). The psychodynamics of fantasy, addiction, and addictive attachments. *The American Journal of Psychoanalysis*, 53(4), 335–352
- Foerster, F. W. (1912). *Sebevýchova mládeže*. Fryšták u Holešova.
- Foucault, M. (2000). *Dohlížet a trestat*. Praha: Dauphin.
- Frankl, V. E. (2006a). *Vůle ke smyslu*. Brno: Cesta.
- Frankl, V. E. (2006b). *Psychoterapie a náboženství: Hledání nejvyššího smyslu*. Brno: Cesta.
- Frankl, V. E. (1996). *Lékařská péče o duši*. Brno: Cesta.
- Frei, J., Švec, O. (Eds.). (2015). *Překonání subjektivismu ve fenomenologii*. Červený Kostelec: Pavel Mervart.
- Fromm, E. (2006). *Umění milovat*. Praha: Český klub.
- Fromm, E. (2001). *Mít, nebo být?* Praha: Aurora.
- Fronek, J. (2007). *Velký anglicko-český, česko-anglický slovník*. Praha: Leda.
- Gaisler, J., Zima, J. (2018). *Zoologie obratlovců*. Praha: Academia.
- Gardner, R. A., Gardner, B. T. (1969). Teaching Sign Language to a Chimpanzee. *Science*, 165 (3894), 664-672.
- Gehlen, A. (1972). *Duch ve světě techniky*. Praha: Svoboda.
- Greenwald, A. G., & Banaji, M. R. (1995). Implicit social cognition: attitudes, self-esteem and stereotypes. *Psychological Review*, 102 (1), 4-27.
- Grof, S. (1992). *Dobrodružství sebeobjevování*. Praha: Gemma 89.
- Grulich, V. (1983). *Osobnost a její společenský rozvoj*. Praha: Panorama.
- Grulich, V. (1968). *Problémy filosofie výchovy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Grün, A. (2018). *Otče, odpusť jim: Sedm Ježíšových slov na kříži*. Praha: Karmelitánské nakladatelství.
- Hábl, J. (2015a). *I když se nikdo nedívá: Fundamentální otázky etického vychovatelství*. Červený Kostelec: Pavel Mervart.

- Hábl, J. (2015b). *Aby člověk neupadal v nečlověka: Komenského pedagogická humanizace jako antropologický problém*. Červený Kostelec: Pavel Mervart.
- Hartl, P., Hartlová, H. (2015). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Hartl, P., Hartlová, H. (2010). *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Hartl, P., Hartlová, H. (2009). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Hartl, P., Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Haškovcová, H. (2007). *Thanatologie: Nauka o umírání a smrti*. Praha: Galén.
- Hatala, F., Vraštil, V. (1979). *Sebevýchova mladého důstojníka*. Praha: Naše vojsko.
- Havigerová, J. M. (2013). *Vyhledávání nadaných dětí v předškolním věku: Škála charakteristik nadání a její adaptace na české podmínky*. Praha: Grada Publishing.
- Havlík, R., Kořa, R. (2011). *Sociologie výchovy a školy*. Praha: Portál.
- Heidegger, M. (2018). *Bytí a čas*. Praha: OIKOYMENH.
- Heidegger, M. (2004). *Kant a problém metafyziky*. Praha: Filosofia.
- Heidelbaugh, J. J. (ed.). (2021). *Telehealth : A Multidisciplinary Approach*. Elsevier.
- Heinzmann, R. (2002). *Středověká filosofie*. Olomouc: Nakladatelství Olomouc.
- Helus, Z. (2004). *Dítě v osobnostním pojetí*. Praha: Portál.
- Helus, Z. (1999). *Psychologie pro střední školy*. Praha: Fortuna.
- Heretik, A. (2019). *Humor: Psychológia a psychopatológia komiky*. Bratislava: Ikar.
- Higgins, E. T. (1987). Self-Discrepancy: A Theory Relating Self and Affect. *Psychological Review*, 94 (3), 319-340.
- Hilpert, K. (2017). *Základní otázky křesťanské etiky*. Brno: Centrum pro studium demokracie a kultury.
- Hladký, V. (2010). *Změnit sám sebe: Duchovní cvičení Pierra Hadota, péče o sebe Michela Foucaulta a péče o duši Jana Patočky*. Červený Kostelec: Pavel Mervart.



- Hogenová, A. (2021). *K fenoménu těla a zdraví*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta.
- Hogenová, A. (2017). *K rozhovoru se sebou samým*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta.
- Holčík, J. (2010). *Systém péče o zdraví a zdravotní gramotnost*. Brno: Masarykova univerzita.
- Holub, J., Lyer, S. (1978). *Stručný etymologický slovník jazyka českého*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Horká, M. (2016). *Cesta k sobě*. Praha: Knihy na klíč.
- Horney, K. (2014). *Self-analysis*. New York: Routledge.
- Horneyová, K. (2005). *Neuróza a lidský růst: Zápas o seberealizaci*. Praha: Triton.
- Horyna, B. (Ed.). (1998). *Filosofický slovník*. Olomouc: Nakladatelství Olomouc.
- Hosák, L., Hrdlička, M., Libiger, J. (Eds.). (2015). *Psychiatrie a pedopsychiatrie*. Praha: Karolinum.
- Hrzal, L. (1983). Socialismus a všestranný rozvoj člověka. In Brychnáč, V. (Ed.). *Marxisticko-leninská filozofie*. Praha: Svoboda.
- Hřebíčková, M., Ficková, E., Klementová, M., Ruch, W., Proyer, R. T. (2009). Strach ze zesměšnění: Česká a slovenská verze dotazníku GELOPH 15 pro zjišťování gelotofobie. *Československá psychologie*, 53(5), 468-479.
- Husserl, E. (2006). *Ideje k čisté fenomenologii a fenomenologické filozofii*. Praha: OIKOYMENH.
- Chamberlain, C. (2019). *Self-Care: How to Live Mindfully and Look After Yourself*. Chichester: Summersdale Publishers.
- Chlumský, V. (2009). *Tělo, jáství a svět: Psychologicko-filosofický esej*. Praha: Dybbuk.
- Chotaš, J. (2017). Kant o sebepoznání člověka. *Reflexe* (53), 57-80.
- Chrz, V., Dubovská, E., Tavel, P., Poláčková Šolcová, I., Čermák, I. (2016). Resilience ve stáří: Žánry narativní konstrukce. *Československá psychologie*, vol. LX, Supplement 1, 53-63.

- Chrz, V., Nohavová, A., Slavík, J. (2015). Psychologická gramotnost ze dvou poznávacích perspektiv: Aktuální výzva pro výuku psychologie a její didaktiku. *Studia paedagogica*, 20 (3), 21-46.
- Ikeda, H., Hayashi, M. (2010). The effect of self-awakening from nocturnal sleep on sleep inertia. *Biological Psychology*, 83 (1), 15-19.
- Iljinová, T. A. (1972). *Pedagogika*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Illich, I. (2012). *Limity medicíny*. Brno: Emitos.
- Jandourek, J. (2003). *Úvod do sociologie*. Praha: Portál.
- Jandourek, J. (2001). *Sociologický slovník*. Praha: Portál.
- Jarošová, E., Pavlica, K., Kaiser, R. (2015). *Vyvážený leadership*. Praha: Management Press.
- Jaspers, K. (1996). *Úvod do filosofie*. Praha: OIKOYMENH.
- Javorek, R. (2013). *Sebeobrana pro každého*. Třebíč: Akcent.
- Jedlička, R., Kořa, J., Slavík, J. (2018). *Pedagogická psychologie pro učitele: Psychologie ve výchově a vzdělávání*. Praha: Grada Publishing.
- Juklová, K. (2019). *Osobní epistemologie budoucího učitele: Predikce a podpora studijních procesů a výsledků*. Praha: Grada Publishing.
- Jůva, V., Jůva, V. (1999). *Úvod do pedagogiky*. Brno: Paido.
- Kajdoš, V. (1987). *Kovem a ohněm*. Praha: Panorama.
- Kalábová, H. (2011). *Fenomenologie zdraví a nemoci*. Liberec: Technická univerzita v Liberci.
- Kaščák, O., Pupala, B. (2012). *Škola zlatých golierov: Vzdelávanie v ére neoliberalizmu*. Praha: Sociologické nakladatelství.
- Kaščák, O., Pupala, B. (2009). *Výchova a vzdelávanie v základných diskurzoch*. Prešov: Rokus.
- Keller, T. (2014). *Svoboda sebezapomnění: Cesta k pravé křesťanské radosti*. Praha: Triton.

- Kierkegaard, S. (2022). *Bázeň a chvění/Nemoc k smrti*. Praha: Portál.
- Klégr, A. (2007). *Tezaurus jazyka českého: Slovník českých slov a frází souznačných, blízkých a příbuzných*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny.
- Kocvrlichová, M. (2006). *Vina*. Praha: Triton.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., Kahn, S. (1982). Hardiness and Health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42 (1), 168-177.
- Kohoutek, R. (2002). *Základy užité psychologie*. Brno: Akademické nakladatelství Cerm.
- Kohoutek, R. (2000). Sebepoznávání a sebevýchova studentů. *Pedagogická orientace*, 10 (1), 62-71.
- Kolaříková, L. (2015). *Učebnice sebelásky*. Praha: Ženy ženám.
- Kolář, Z. (Ed.). (2012). *Výkladový slovník z pedagogiky*. Praha: Grada Publishing.
- Kolář, Z. (1972). *Výchovný charakter vyučování*. Praha: Univerzita Karlova.
- Komárek, S. (2019). *Muž jako evoluční inovace: Eseje o maskulinitě, její etologii, životních strategiích a proměnách*. Praha: Academia.
- Komárek, S. (2011). *Eseje o lidských duších a společnosti II*. Praha: Argo.
- Komárek, S. (2010). *Eseje o lidských duších a společnosti I*. Praha: Argo.
- Komárek, S. (1994). Proces ozývání. *Vesmír*, 73 (8), 456.
- Komenský, J. A. (1987). *O sobě*. Praha: Odeon.
- Komenský, J. A. (1992). *Vševýchova*. Bratislava: Obzor.
- Kopecký, M. (Ed). (2018). *Celoživotní učení a transnacionalizované veřejné politiky: Lidský rozvoj v (post)krizové konfliktní éře*. Praha: Univerzita Karlova, Filozofická fakulta.
- Kopřiva, K. (2011). *Lidský vztah jako součást profese*. Praha: Portál.
- Korsgaard, Ch. M. (2009). *Self-constitution: agency, identity and integrity*. New York: Oxford University Press.

- Kosová, M. (Ed.).(2014). *Logoterapie: Existenciální analýza jako hledání cest*. Praha: Grada Publishing.
- Koukolík, F. (2017). *Já: O mozku, vědomí a sebeuvědomování*. Praha: Karolinum.
- Kratochvíl, S. (2009). *Klinická hypnóza*. Praha: Grada Publishing.
- Kratochvíl, S. (2002). *Základy psychoterapie*. Praha: Portál.
- Kraus, J. (Ed.). (2005). *Nový akademický slovník cizích slov*. Praha: Academia.
- Kravčun, N. S., Kulakov, V. D. (1974). *Sebevýchova vojáka-pohraničníka: příručka pro důstojníky, poddůstojníky, stranický a mládežnický aktiv*. Praha: Naše vojsko.
- Kroupová, K. (Ed.). (2016). *Slovník speciálněpedagogické terminologie*. Praha: Grada Publishing.
- Křivohlavý, J. (2012). *Optimismus, pesimismus a prevence deprese*. Praha: Grada Publishing.
- Křivohlavý, J. (2011). *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: Možnosti, které čekají*. Praha: Grada Publishing.
- Křivohlavý, J. (2006). *Psychologie smysluplnosti existence: Otázky na vrcholu života*. Praha: Grada Publishing.
- Křivohlavý, J. (2004). *Pozitivní psychologie*. Praha: Portál.
- Křivohlavý, J. (2002). *Psychologie nemoci*. Praha: Grada Publishing.
- Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
- Kubátová, H. (2010). *Sociologie životního způsobu*. Praha: Grada Publishing.
- Kubíčková, M. (1996). *Vůle ke zdravému životu*. Praha: Onyx.
- Kubíková, K., Boháčová, A., Pavelková, I, Štech, S. (2021). *Příčiny (ne)úspěchu na vysoké škole*. Praha: Grada Publishing.
- Kuiper, N. A., Martin, R. A., Olinger, L. J. (1993). Coping humour, stress, and cognitive appraisals. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, 25(1), 81-96.

- Kulka, J. (2008). *Psychologie umění*. Praha: Grada Publishing.
- Kuneš, D. (2009). *Sebezpoznání: psychoterapeutické principy a postupy*. Praha: Portál.
- Kupka, I. (2020). *K sebedůvěře krok za krokem*. Praha: Grada Publishing.
- Kuric, J. (1966). *O sebavýchově mladého člověka*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladatelství.
- Kuře, J., Petrů, M. (Eds.). (2015). *Filosofie medicíny v českých zemích*. Praha: Triton.
- Latour, B. (2008). *Reassembling the Social: An Introduction to Actor-Network-Theory*. New York: Oxford University Press.
- Lauster, P. (1993). *Sebevědomí*. Praha: Knižní klub.
- Lecky, P. (1945). *Self-consistency: A Theory of Personality*. Washington, DC, US: Island Press.
- Levi, V. (1981). *Umění sebevlády*. Praha: Mladá fronta.
- Lewin, K. (2019). *Teorie pole*. Praha: Portál.
- Lipovetsky, G. (2003). *Éra prázdnoty: Úvahy o současném individualismu*. Praha: Prostor.
- Löhken, S. (2014). *Introverti a extroverti*. Praha: Grada Publishing.
- Löhken, S. (2013). *Síla introvertů*. Praha: Grada Publishing.
- Luhmann, N. (1995). *Social systems*. Stanford: Stanford University Press.
- Lukasová, E. (1997). *Logoterapie ve výchově*. Praha: Portál.
- Lukášová, H. (2013). *Cesty k pedagogice obratu*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě.
- Lukášová, H. (2010). *Kvalita života dětí a didaktika*. Praha: Portál.
- Machač, M., Macháčová, H. (1991). *Psychické rezervy výkonnosti: stres, hypnosugesce, autoregulace*. Praha: Univerzita Karlova.
- Marcus Aurelius Antonius (2011). *Hovory k sobě*. Praha: Arista.
- Mareš, J. (2013). *Pedagogická psychologie*. Praha: Portál.

- Mareš, J. (2003). *Sociální opora u dětí a dospívajících III*. Hradec Králové: Nucleus.
- Mareš, J., Gavora, P. (1999). *Anglicko-český pedagogický slovník*. Praha: Portál.
- Martínek, B. (2009). *Ochrana obyvatelstva I*. Praha: Policejní akademie České republiky v Praze.
- Masaryk, T. G. (1926). *Jak pracovat? Přednášky z roku 1898*. Praha.
- Maslow, A. (2021). *Motivace a osobnost*. Praha: Portál.
- Maslow, A. (2014). *O psychologii bytí*. Praha: Portál.
- Maslow, A. H. (2013). *A Theory of Human Motivation*. Wilder Publications.
- Matoušek, O. (2003). *Slovník sociální práce*. Praha: Portál.
- Maturana, H. R., Varela, F. J. (2016). *Strom poznání: Biologické základy lidského rozumu*. Praha: Portál.
- Mauss, M. (2021). *Esej o daru, podobě a důvodech směny v archaických společnostech*. Praha: Portál.
- McAdams, D. P. (2013). Life Authorship: A Psychological Challenge for Emerging Adulthood, as Illustrated in Two Notable Case Studies. *Emerging Adulthood*, 1 (2), 151-158.
- Míček, L. (1988). *Sebevýchova a duševní zdraví*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Míček, L. (1984). *Duševní hygiena*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Millová, K., Blatný, M. (2016). Generativita jako významný vývojový úkol v dospělosti. In Blatný, M. (Ed.). *Psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Karolinum.
- Mills, C. W. (1968). *Sociologická imaginace*. Praha: Mladá fronta.
- Mrhal, T. (1982). *Kritika a sebekritika*. Praha: Vysoká škola politická ÚV KSČ.
- Mrkvička, J. (1984). *Knížka o radosti*. Praha: Avicenum.
- Murphy, R. F. (2004). *Úvod do kulturní a sociální antropologie*. Praha: Sociologické nakladatelství.
- Mužik, J. (2004). *Androdidaktika*. Praha: ASPI.

- Nakonečný, M. (2021). *Psychologie osobnosti*. Praha: Triton.
- Nakonečný, M. (2020). *Sociální psychologie*. Praha: Triton.
- Nakonečný, M. (2017). *Psyché: Základy a záhady duševního života*. Praha: Vodnář.
- Nakonečný, M. (2015). *Motivace chování*. Praha: Triton.
- Nakonečný, M. (1998). *Základy psychologie*. Praha: Academia.
- Nakonečný, M. (1997). *Encyklopedie obecné psychologie*. Praha: Academia.
- Nejedlý, K. (2015). *Metoda RUŠ aneb Já to mám jinak*. Nakladatel neuveden.
- Nešpor, K. (2002). *Léčivá moc smíchu*. Praha: Vyšehrad.
- Nešporová, O. (2013). *O smrti a pohřbívání*. Brno: Centrum pro studium demokracie a kultury.
- Neubauer, Z. (2011). *Střetnutí paradigmat a řád živé skutečnosti*. Praha: Malvern.
- Neubauer, Z. (2004). *O Sněhurce aneb Cesta za smyslem bytí a poznání*. Praha: Malvern.
- Nietzsche, F. (2013). *Tak pravil Zarathustra*. Praha: Vyšehrad.
- Nietzsche, F. (1992). *Radostná věda*. Praha: Československý spisovatel.
- Novák, T. (2005). *Přestaňte se podceňovat!* Praha: Grada Publishing.
- Ocisková, M., Praško, J. (2015). *Stigmatizace a sebestigmatizace u psychických poruch*. Praha: Grada Publishing.
- Olšovský, J. (2011). *Slovník filozofických pojmů současnosti*. Praha: Grada Publishing.
- Opatřilová, M. (1984). *Sebevýchova vysokoškolských studentů*. Brno: Univerzita J. E. Purkyně.
- Orel, M., Obereignerů, R., Mantel, A. (2016). *Vybrané aspekty sebepojetí dětí a adolescentů*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Pacovský, P. (2006). *Člověk a čas*. Praha: Grada Publishing.
- Pala, K., Všíanský, J. (2000). *Slovník českých synonym*. Praha: Nakladatelství Lidové Noviny.

- Palán, Z. (2003). *Základy andragogiky*. Praha: Vysoká škola J. A. Komenského.
- Palouš, R. (2009). *Paradoxy výchovy*. Praha: Karolinum.
- Palouš, R. (1991). *Čas výchovy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Park, N., Peterson, S., Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of Character and Well-Being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23 (5), 603-619.
- Patočka, J. (2002). *Péče o duši III*. Praha: OIKOYMENH.
- Patočka, J. (1999). *Péče o duši II*. Praha: OIKOYMENH.
- Patočka, J. (1996). *Péče o duši I*. Praha: OIKOYMENH.
- Patočka, J. (1990). *Kacířské eseje o filosofii dějin*. Praha: Academia.
- Pávková, J., Hájek, B., Hofbauer, B., Hrdličková, V., Pavlíková, A. (2002). *Pedagogika volného času*. Praha: Portál.
- Payne, J. (Ed.). (2002). *Zdraví: hodnota a cíl moderní medicíny*. Praha: Triton.
- Pelcová, N., Semrádová, I. (2014). *Fenomén výchovy a etika učitelského povolání*. Praha: Karolinum.
- Pelcová, N. (2004). *Filozofická a pedagogická antropologie*. Praha: Karolinum.
- Pelcová, N. (2001). *Vzorce lidství*. Praha: ISV.
- Pelikán, J. (2007). *Hledání těžiště výchovy*. Praha: Karolinum.
- Pelikán, J. (2004). *Výchova pro život*. Praha: ISV.
- Pelikán, J. (1995). *Výchova jako teoretický problém*. Ostrava: Amosium.
- Petrusek, M. (Ed.). (1996). *Velký sociologický slovník*. Praha: Academia.
- Pierson, J., Thomas, M. (2002). *Dictionary of Social Work*. Glasgow: Harder Collins Publishers.
- Pinc, Z. (2003). Komunita, řeč a etika. In Sokol, J., Pinc, Z., *Antropologie a etika*. Praha: Triton.



- Piřha, P. (2006). *Výchova, naděje společnosti*. Praha: Poustevník.
- Plamínek, J. (2013). *Sebezpoznání, sebeřízení a stres*. Praha: Grada Publishing.
- Plótínos (2014). *O sebezpoznání*. Praha: OIKOYMENH.
- Plummer, D. (2010). *Budování sebeúcty: Aktivita a praktické techniky pro osobní i pracovní využití*. Praha: Computer Press.
- Podlahová, L. (Ed.). (2012). *Didaktika pro vysokoškolské učitele*. Praha: Grada Publishing.
- Podlipská, S. (1875). *Zlomky zkušenosti v sebevychování. Zlomek I, Jasně chvíle*. Praha: J. Otto.
- Polášek, J. N. (1921). *Sebevýchova: kniha pro každého a zvláště pro žáky hudebních a pěveckých škol*. Valašské Meziříčí: Osvěta.
- Poledňová, I. (2009). (Ed.). *Sebepojetí dětí a dospívajících v kontextu školy*. Brno: Masarykova Univerzita.
- Pollard, J. K. (1992). *Self-Parenting Program*. Generic Human Studies Publishing.
- Pospěch, P. (2021). *Neznámá společnost: Pohledy na současné Česko*. Brno: Host.
- Praško, J. (2007). *Jak vybudovat a posílit sebedůvěru*. Praha: Grada Publishing.
- Prokešová, M. (2013). *Vychovávám, vychováváš, vychováváme (dobře)?* Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě.
- Prokešová, M. (2011). *Dítě v nás: filosoficko-pedagogické pojetí dětství a dítěte*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě.
- Prótagoras. (2003). In *Platónovy spisy. Svazek III*. Praha: OIKOYMENH.
- Průcha, J. (2017). *Moderní pedagogika*. Praha: Portál.
- Průcha, J., Walterová, E., & Mareš, J. (2013). *Pedagogický slovník*. Praha: Portál.
- Průcha, J., Veteška, J. (2012). *Andragogický slovník*. Praha: Grada Publishing.
- Průcha, J. (Ed.). (2009). *Pedagogická encyklopedie*. Praha: Portál.
- Průcha, J., Walterová, E., Mareš, J. (2009). *Pedagogický slovník*. Praha: Portál.

- Průcha, J., Walterová, E., Mareš, J. (2008). *Pedagogický slovník*. Praha: Portál.
- Průcha, J. (2006). *Přehled pedagogiky: Úvod do studia oboru*. Praha: Portál.
- Průcha, J. (2005). *Česko-anglický pedagogický slovník*. Praha: Arsaci.
- Průcha, J., Walterová, E., Mareš, J. (2003). *Pedagogický slovník*. Praha: Portál.
- Průcha, J., Walterová, E., Mareš, J. (2001). *Pedagogický slovník*. Praha: Portál.
- Průcha, J., Walterová, E., Mareš, J. (1998). *Pedagogický slovník*. Praha: Portál.
- Průcha, J., Walterová, E., Mareš, J. (1995). *Pedagogický slovník*. Praha: Portál.
- Pupala, B. (2004). *Narcis vo výchove: Pedagogické súvislosti individualizmu*. Trnava: Typi Universitatis Tyrnaviensis.
- Rak, R., Matyáš, V., Říha, Z. (Eds.). (2008). *Biometrie a identita člověka ve forenzních a komerčních aplikacích*. Praha: Grada Publishing.
- Reifová, I. (Ed.). (2004). *Slovník mediální komunikace*. Praha: Portál.
- Riemann, F. (1999). *Základní formy strachu*. Praha: Portál.
- Riesman, D. (2007). *Osamělý dav*. Praha: Kalich.
- Rogers, C. R. (2015). *Být sám sebou: Terapeutův pohled na psychoterapii*. Praha: Portál.
- Röhr, H. P. (2018). *Sebeúcta u dětí: Jak ji pěstovat a chránit*. Praha: Portál.
- Röhr, H. P. (2013). *Nedostatečný pocit vlastní hodnoty: Sebedestruktivní vnitřní programy a jejich překonávání*. Praha: Portál.
- Röhr, H. P. (2001). *Narcismus – vnitřní žalář*. Praha: Portál.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized Expectancies for Internal versus External Control of Reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80 (1), 1-28.
- Rotterová, B. (1970). K problematice sebevýchovy. *Pedagogika*, 20 (2), 185-201.
- Růžička, J. (2003). *Péče o duši v perspektivách psychoterapie*. Praha: Triton.

- Ryan, R. M., Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Řezáč, J. (1998). *Sociální psychologie*. Brno: Paido.
- Říčan, P. (2002). *Psychologie náboženství*. Praha: Portál.
- Samojský, P. (2014). *Spiritualita (nejen) pro skeptiky*. Praha: Unitaria.
- Sanya, O. (2014). *Self Celebration: Celebrate Yourself*. Bloomington: Balboa Press.
- Seligman, M. E. P. (2014). *Vzkvétání: Nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. Brno: Jan Melvil.
- Seligman, M. E. P. (2013). *Naučený optimismus*. Praha: Dobrovský.
- Seligman, M. E. P. (1979). *Helplessness*. San Francisco: Freeman.
- Selman, R. L., Byrne, D. F. (1974). A structural-developmental analysis of levels of role taking in middle childhood. *Child Development*, 45 (3), 803-806.
- Scheider, M. (2018). *Sebeléčení*. Praha: Nakladatelství Elfa.
- Scheler, M. (2003). *Můj filosofický pohled na svět*. Praha: Vyšehrad.
- Scheler, M. (1968). *Místo člověka v kosmu*. Praha: Academia.
- Schlenker, B. R., Miller, R. S. (1977) Egocentrism in groups: Self-serving biases or logical information processing? *Journal of Personality and Social Psychology*, 35 (10), 755.
- Sedlák, J. (1981). *Pracovní únava*. Praha: Academia.
- Sedlář, R. (1985). (Rec.). Opatřilová, M. (1984). *Sebevýchova vysokoškolských studentů*. Brno: Univerzita J. E. Purkyně.
- Sedmík, J. (2008). *Masáže od A do Z*. Praha: NS Svoboda.
- Seitl, M. (2012). *Poznávání interpersonálních charakteristik osobnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Selman, R. L., Byrne, D. F. (1974). A structural-developmental analysis of levels of role taking in middle childhood. *Child Development*, 45 (3), 803-806.

- Siegel, D. J. (2014). *Vnitřní nazírání*. Praha: Triton.
- Simajchl, L. (2002). *Sebevýchova k manželství: jak se v mládí vychovávat k životu ve dvou*. Vranov nad Dyjí: Tiskový apoštolát FATYMu.
- Skalický, K. (2011). *Po stopách neznámého Boha: Náboženství a Bůh v novodobém religionistickém bádání*. Svitavy: Trinitas.
- Skalková, J. (2007). *Obecná didaktika*. Praha: Grada Publishing.
- Sládek, K., Kopecký, V. (2017). *Spiritualita a psychosomatika*. Červený Kostelec: Pavel Mervart.
- Slavík, J., Chrz, V., Štech, S. (2013). (Eds.). *Tvorba jako způsob poznávání*. Praha: Karolinum.
- Slezáčková, A. (2012). *Průvodce pozitivní psychologií: Nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Praha: Grada Publishing.
- Sokol, J. (2016). *Nežít jen pro sebe*. Praha: Malovaný kraj.
- Sokol, J., Pinc, Z. (2003). *Antropologie a etika*. Praha: Triton.
- Sokol, J. (2002). *Filosofická antropologie: Člověk jako osoba*. Praha: Portál.
- Sokol, J. (2000). (Ed.). *Mistr Eckhart a středověká mystika*. Praha: Vyšehrad.
- Sommer-Batěk, A. (1922). *Mravouka přirozená: Díl I. Sebevýchova*. Kladno: K. Mašín.
- Sousedík, P. (2011). *Logika pro studenty humanitních oborů*. Praha: Vyšehrad.
- Steiner, J. (2018). *Psychická útočiště: Patologické organizace u psychotických, neurotických a hraničních pacientů*. Praha: Triton.
- Stone, D. (2015). *The Art of Self-Promotion: Tell Your Story, Transform Your Career*. Alpharetta: Book Logix.
- Stritzelberger, R. (2014). *Tajemství sebemotivace*. Praha: Grada Publishing.
- Straussová, R. (2012). *Sebeobsluha u dětí s poruchou autistického spektra*. Praha: Pasparta.
- Stuart-Hamilton, I. (1999). *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál.

- Suchá, J., Holmerová, I. (2019). *Praktický rádce pro život seniora: Trénink paměti, cvičení, aktivity, prevence nemocí...* Praha: Edika.
- Suchomlinskij, V. A. (1982). *Rozhovory s mladým riaditeľom školy*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo.
- Suchý, J., Náhlovský, P. (2012). *Životní koučování a sebekoučování*. Praha: Grada Publishing
- Sušová-Salminen, V., Švihlíková, I. (Eds.). (2020). *Pandemie covid-19: konec neoliberální globalizace?* Praha: Argument OVIA.
- Sutton, Ch. (2018). *Psychologie sebeobrany*. Praha: Naše vojsko.
- Svoboda, K. (1944). *Zlomky předsokratovských myslitelů*. Praha: Česká akademie věd a umění.
- Swann, W. B. (2012). Self-verification theory. In *Handbook of theories of social psychology* (pp. 23–42). Sage Publications Ltd.
- Syřišťová, E. (Ed.). (1972). *Normalita osobnosti*. Praha: Avicenum.
- Ševčíková, P. (Ed.). (2015). *Děti a dospívající online: Vybraná rizika používání internetu*. Praha: Grada Publishing.
- Šíp, R. (2020). *Proč školství a jeho aktéři selhávají: Kognitivní krajiny a nacionalismus*. Brno: Masarykova univerzita.
- Špatenková, N. (Ed.). (2014). *O posledních věcech člověka: Vybrané kapitoly z thanatologie*. Praha: Galén.
- Štampach, I. O. (2008). *Přehled religionistiky*. Praha: Portál.
- Štverák, V. (2007). *Obecná a srovnávací pedagogika*. Praha: Karolinum.
- Šťastný, J. (2016). *Myšlenkami ke štěstí*. Praha: Jan Šťastný.
- Švaříček, R. (2013). Konec pedagogiky: Kritický esej. *Studia paedagogica*, 18 (2-3), 55-72.
- Švaříček, R., Šed'ová, K. (Eds.). (2007). *Kvalitativní výzkum*. Praha: Portál.
- Švaříčková Slabáková, R., Sobotková, I. (2018). *Rodina a její paměť v nás ve světle třígeneračních vyprávění*. Praha: Triton.

- Švec, V., Maňák, J. (2003). *Životní cesta jako proces výchovy a sebevýchovy*. Brno: Konvoj.
- Švec, V. (1996). Sebereflexe studentů v pregraduální didaktické přípravě. *Pedagogika*, 46 (3), 266-276.
- Teuschel, P. (2017). *Tajemství předků*. Praha: Portál.
- Toman, I. (2016). *Sebevědomí, sebedůvěra a jak je zvýšíte*. Praha: Taxus International.
- Toman, I. (2008). *Úspěšná sebemanipulace*. Praha: Taxus International.
- Toman, J. (1980). *Jak zdokonalovat sám sebe*. Praha: Svoboda.
- Topf, C. (2014). *Sebekoučink pro ženy*. Praha: Portál.
- Tvrdý, F. (2015). *Nesnáze introspekce: Svoboda rozhodování a morální jednání z pohledu filozofie a vědy*. Praha: Togga.
- Uher, J. (1924). *Problém kázně*. Praha: Dědictví Komenského.
- Urban, J. (2004). *Výkladový slovník řízení lidských zdrojů*. Praha: ASPI.
- Valenta, M. (Ed.). (2015). *Slovník speciální pedagogiky*. Praha: Portál.
- Vališová, A. (2002). *Asertivita v prostředí rodiny a školy*. Praha: ISV.
- Vácha, M. (2014). *Neumělcům života*. Brno: Cesta.
- Vágnerová, M. (2014). *Současná psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál.
- Veselovský, Z. (2005). *Etologie: Biologie chování zvířat*. Praha: Academia.
- Vitz, P. C. (2017). *Psychologie a kult „já“*. Praha: Karmelitánské nakladatelství.
- Vodáčková, D. (Ed.). (2002). *Krizová intervence*. Praha: Portál.
- Vojtíšek, Z. (2004). *Encyklopedie náboženských směrů v České republice*. Praha: Portál.
- Vondráček, V. (1986). *Konání a jeho poruchy*. Praha: Avicenum.
- Vondráček, V. (1978). *Lékař vzpomíná*. Praha: Avicenum.
- Vondráček, V. (1975). *Úvahy psychologicko-psychiatrické*. Praha: Avicenum.
- Vondráček, V. (1948). *O těle, duši a duševní hygieně*. Praha: Vladimír Žikeš.

- Vorlíček, Ch. (2000). *Úvod do pedagogiky*. Jinočany: H&H.
- Vostal, F. (2022). Člověk už není ohniskem sociální reality. *Deník N*, 7. 1. 2022.
- Vybíral, Z. (2015). *Lži, polopravdy a pravda v lidské komunikaci*. Praha: Portál.
- Vymětal, J. (Ed.). (2007). *Speciální psychoterapie*. Praha: Grada Publishing.
- Vymětal, J. (2003). *Lékařská psychologie*. Praha: Portál.
- Výrost, J., Slaměnik, I., Sollárová, E. (2019). (Eds.). *Sociální psychologie: Teorie, metody, aplikace*. Praha: Grada Publishing.
- Výrost, J., Slaměnik, I. (Eds.). (2008). *Sociální psychologie*. Praha: Grada Publishing.
- Walsch, N. D. (2016). *Hovory s Bohem: neobvyklý dialog. I., II., III.* Praha: Alpha Book.
- Walterová, E. (2004). Česká pedagogika: Reflexe oboru v expertním šetření. In Walterová, E. (Ed.). *Česká pedagogika: Proměny a výzvy*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta.
- Watzlawick, P., Bavelasová, J. B., Jackson, D. D. (1999). *Pragmatika lidské komunikace: interakční vzorce, patologie a paradoxy*. Hradec Králové: Konfrontace.
- Weikert, W. (1998). *Uzdrav se vlastní vůlí*. Praha: Knižní klub
- Weischedel, W. (1995). *Zadní schodiště filosofie*. Olomouc: Votobia.
- Yaksha, K. (2016). *Můžeš vše, co chceš*. České Budějovice: Jakšová Kateřina – Pláž.
- Zábranský, J. (2012). *Co byste měli vědět aneb koncept efektivního života*. Praha: Motto.
- Zajícová, L. (2014). Lingvistická antropologie. In Cichá, M. (Ed.). *Integrální antropologie*. Praha: Triton.
- Zelina, M. (2012). Výchova k sebetvorbe. *Komenský*, 136 (5), 5-7.
- Zvírotský, M. (2020). *Sebevýchova: Teorie a praxe pedagogického ovlivňování sebe sama*. Praha: Grada Publishing.
- Ždichynec, B. (2016). *Známe sami sebe?* Praha: Grada Publishing.

## Rejstřík

- adaptace, 16, 53, 54, 73, 88  
adherence, 110  
adjustace, 54  
Adler, A., 17, 26  
Ajvaz, M., 78, 144  
akomodace, 54  
aktivita, 16  
Allport, G. W., 9, 40, 41, 74, 84, 100, 102, 118, 150, 151  
altruismus, 122  
analýza diskurzivní, 167  
andragogika, 34, 66, 77  
Antonovsky, A., 58, 106  
antropologie, 47, 77, 100, 129  
antropologie integrální, 166  
antropologie pedagogická, 29  
antropologizace, 52  
Aristoteles, 45  
Aron, A., 96  
artefiletika, 88  
arteterapie, 88  
asertivita, 124, 135  
asimilace, 54  
ateismus, 48  
atribuce, 85, 118  
auditing, 84  
Augustinus Aurelius, 47  
Aurelius, M., 46  
autoakceptace, 138  
autoakuzace, 118  
autoanalýza, 83  
autoatribuce, 85  
autocenzura, 88  
autodeskripce, 128  
autodiagnostika, 92  
autodidakce, 157  
autoedukace, 157  
autoevaluace, 98  
autohypnóza, 98  
autocharakteristika, 99  
autokorekce, 106  
autokritika, 107  
automasáž, 111  
automutilace, 130  
autonomie, 92  
autoobservace, 132  
autopoieze, 147  
autopoieze, 151  
autoreference, 139, 163  
autoreflexe, 139  
autoregulace, 14, 19, 29, 40, 48, 56, 57, 66, 70, 110, 140  
autorita, 25  
autorství životní, 65  
autostimulace, 126  
autostrukturace, 144  
axiologie, 63  
Bandura, A., 57, 148  
Barták, J., 142, 143  
bažení, 105  
behaviorismus, 9, 132  
Bělinskij, V. G., 11  
Bem, D. J., 125, 128  
Benson, H., 70  
Berglas, S., 164  
Berne, E., 66  
bezmocnost naučená, 57, 109  
Bildung, 28  
biorytmy, 133  
Buber, M., 18, 51, 94  
buddhismus, 44  
Carrel, A., 128  
Carver, C. S., 152  
cíl, 16, 60, 166  
cíle, 37, 63, 67, 89, 107, 148, 155, 157  
cíle sebevýchovy, 32  
cíle životní, 55, 67, 69  
Cloninger, R., 138, 143  
Combs, A., 127  
Čačka, O., 41  
Čáp, J., 42, 83  
Český národní korpus, 79  
člověk, 18, 45, 48, 50  
daimonión, 45  
dar, 115  
darwinismus, 131  
Dawkins, R., 142  
Deci, E., 91  
definice, 31  
deindividuace, 106, 152  
Demokritos, 68  
depersonalizace, 119  
deprivace, 12, 141  
Descartes, R., 48, 132



dětství, 12, 14, 23, 28, 37, 108, 125, 141, 148  
 diagnostika, 128  
 dianetika, 84  
 diskurz, 6, 11, 16, 21, 22, 25, 27, 34, 35, 166  
 diskuse, 7, 11  
 disonance kognitivní, 124  
 dítě, 18, 66  
 domov, 73  
 Dostojevskij, F. M., 115  
 Droysen, J. G., 35  
 dýchání holotropní, 162  
 dysforie, 111  
 Eckhart, M., 26, 28, 47  
 edukace, 27  
 efekt sebevtažný, 158  
 efekt sebezapojující, 160  
 Egerová, E. E., 7  
 ego, 56, 76, 110  
 egocentrismus, 144  
 egocentrita, 130  
 egoextenze, 142  
 egoismus, 25, 26, 145  
 eklekticismus systematický, 9, 80  
 ekonomie, 35  
 ekosystém, 70, 141  
 ekvilibrium, 152  
 Emmons, R. A., 61  
 emoce, 19, 59, 60, 105, 107  
 emoce pozitivní, 72  
 entelechie, 45  
 epigenetika, 67  
 Epiktetos, 46  
 Epikuros, 43  
 epistemologie, 86  
 Epstein, S., 146  
 Erikson, E., 67, 100, 125  
 eseje, 11, 21  
 esoterismus západní, 44  
 estetika, 28, 104  
 estetizace prostředí, 24  
 etika, 28, 37  
 etika autonomní, 49  
 etika křesťanská, 161  
 etika sebekonstituce, 105  
 etologie, 52  
 etopedie, 38  
 evoluce, 64  
 existence, 136  
 existencialismus, 35, 51  
 experimentace expresivní, 42  
 Eysenck, H., 57  
 fantazie, 75, 90, 101  
 fantazmata, 101  
 fenomenologie, 35, 40, 51  
 Feuerbach, L., 26, 50  
 Fichte, J. G., 49  
 filozofie, 6, 13, 15, 28, 35, 43, 51, 77, 135, 158, 163  
 filozofie výchovy, 29, 129  
 Fink, E., 28, 51  
 Firesone, R. W., 141  
 formy sebevýchovy, 32  
 Foucault, M., 23, 88  
 Frankl, V. E., 48, 51, 63, 91, 93, 101, 129, 139, 159, 160  
 Freud, S., 53, 126  
 Fromm, E., 23, 53, 71, 108  
 frustrace, 54  
 fylogeneze, 148  
 Galénos, 43  
 Gehlen, A., 52, 101  
 gelotofobie, 153  
 generativita, 40  
 genetika, 67  
 gerontologie narativní, 67, 90  
 globalizace, 14  
 Goldstein, K., 83  
 governmentalita, 8, 76  
 gramatika rekurzivní, 75  
 gramotnost psychologická, 40, 42  
 gramotnost zdravotní, 70, 92, 110, 112  
 handicap, 164  
 hardiness, 58  
 Hartl, P., 77  
 Hegel, G. W. F., 49  
 Heidegger, M., 51, 52, 82, 87, 115, 137  
 helénismus, 46  
 Helus, Z., 37  
 Hermans, H., 104, 131  
 hermeneutika, 35, 51  
 hermetismus, 132  
 Higgins, E. T., 93  
 hinduismus, 44  
 Hippokratés, 43  
 hodnoty, 23, 27, 63, 146, 154  
 Hogenová, A., 85, 160  
 homeostáza, 152  
 Horneyová, K., 84, 126, 139  
 humor, 73, 102, 123, 129, 153  
 Husserl, E., 89, 135, 158  
 hygiena osobní, 160  
 hypnóza, 98  
 charakter, 17, 28, 30, 138, 142

chování, 19, 26, 33, 69, 91, 110, 136, 140, 153, 155  
 chování rizikové, 91  
 Chrysippos, 46  
 identita, 56, 73, 86, 87, 90, 100, 104, 105, 127, 154  
 ideologie, 23, 86  
 imaginace, 75, 101  
 individuace, 26, 121  
 individualismus, 16, 26, 50, 99, 115, 121, 166  
 individualita, 87, 152  
 inkluze, 8  
 instituce eklesiomorfni, 65  
 intelekt, 73  
 inteligence, 74  
 inteligence spirituální, 61  
 interdisciplinarita, 9, 167  
 introspekce, 132  
 involuce, 16  
 já, 102, 145, 161  
 já čisté, 82  
 já ideální, 41, 56  
 já poznávající, 74  
 já reálné, 41, 93  
 já rozvíjející se, 151  
 já skryté, 56  
 já zrcadlové, 56  
 James, W., 88  
 Jaspers, K., 51, 65, 87, 115, 136  
 jazyk, 75  
 jedinec, 11, 18, 23, 41, 50, 155  
 jedinečnost, 9  
 jednání, 59  
 jevy psychické, 155  
 jóga, 44  
 Jones, E., 164  
 Jung, C. G., 164  
 Jůva, V., 31  
 juvenilita, 73  
 Kannig, U. P., 164  
 Kant, I., 49, 82  
 Kaščák, O., 24, 27  
 kauzalita, 9  
 kázeň, 103  
 Kegan, R., 86, 95  
 Kierkegaard, S., 135  
 Kierkegaard, S. A., 50, 115  
 Kleantes, 46  
 Knobloch, F., 26  
 Kobasa, S., 58  
 Kohoutek, R., 31, 40  
 kolektiv, 36  
 Komárek, S., 23, 64, 116, 165  
 Komenský, J. A., 13, 16, 37, 128, 135  
 compliance, 110  
 komunikace, 15, 73, 75, 94, 120, 124, 153  
 komunita, 75  
 koncentrace, 159  
 konflikt intrapsychický, 148  
 konfucianismus, 44  
 konstanta antropologická, 9, 33, 52, 64, 66, 68, 71, 73, 75, 166  
 konstruktivismus, 76, 144  
 kontemplace, 113  
 Korsgaardová, Ch. M., 105  
 koučování, 18, 27, 107  
 krajina kognitivní, 25, 42  
 kreativita, 72  
 kritika, 153  
 krize, 18, 100, 136  
 krize člověka, 37  
 krize kompozitní, 14  
 krize výchovy, 14, 167  
 Krupská, N. K., 31  
 Křivohlavý, J., 55, 67, 68, 94  
 kult těla, 162  
 kultivace, 18, 19, 23, 66, 166  
 kultura, 55  
 Kuric, J., 30, 32  
 kurikulum, 8, 21  
 kvalifikace, 15  
 kvalita života, 19, 33, 68, 108, 109, 116, 118, 131, 144, 145, 166  
 láska, 71, 108  
 láska tvůrčí, 72  
 Lauster, P., 153  
 Leibniz, G. W., 48  
 Levi, V., 21  
 Lévinas, E., 135  
 Lipovetsky, G., 26, 121  
 Locke, J., 132  
 logoterapie, 93, 129  
 lokalizace kontroly, 57  
 Luhmann, N., 95, 122, 151  
 Lukasová, E., 98  
 Lukášová, H., 146, 163  
 maladaptace, 54  
 management, 16, 22, 55, 66, 107, 142, 143  
 management osobnostní, 166  
 Maňák, J., 31  
 manipulace, 65  
 mapa konceptová, 80  
 mapa pojmová, 80  
 Mareš, J., 30, 77

marketing, 111  
 Marx, K., 50, 119  
 marxismus, 131  
 marxismus-leninismus, 30, 36, 50, 108  
 Masaryk, T. G., 7  
 Maslow, A. H., 42, 53, 74, 83, 139, 146  
 Maturana, H., 151  
 média, 11, 12, 23  
 mediace, 165  
 medicína, 13, 43, 45, 110, 152  
 medicinalizace, 13, 14  
 meditace, 19, 44, 98, 162  
 mechanismus egoobránný, 104, 124  
 Merleau-Ponty, M., 51  
 metody sebevýchovy, 89, 131, 138  
 Míček, L., 20, 29, 40, 59, 93, 137, 161  
 mikrobiom, 60  
 Mills, Ch. W., 34  
 moc pastýřská, 23  
 modernita, 11  
 modlitba, 19, 113  
 motivace, 40, 53, 59, 92, 105, 107, 112, 126, 137, 157, 158  
 mozek, 19, 106  
 myšlení laterální, 78  
 mýtus, 100  
 náboženství, 16, 25, 49  
 nadání, 108  
 nadčlověk, 51  
 naděje, 64, 74  
 Nakonečný, M., 40, 71, 102, 110, 145  
 narcismus, 16, 26, 88  
 násilí, 82  
 neoliberalismus, 76  
 neologismy, 76  
 neomarxismus, 50  
 neotenie, 64  
 Neubauer, Z., 146  
 neuroticismus, 57  
 neurovědy, 6  
 neuróza, 160  
 newspeak, 79  
 Nietzsche, F., 51, 115, 135, 149  
 nomádství digitální, 73  
 norma, 88  
 normalizace, 23  
 novoplatonismus, 47  
 nuda, 158  
 objekt výchovy, 36  
 odcizení, 50, 119  
 odosobnění, 119  
 odpovědnost, 11, 14, 16, 18, 25, 98, 140, 166  
 Olšovský, J., 77  
 ontogeneze, 127, 144, 148, 152  
 Opatřilová, M., 30, 89, 131, 138  
 opora sociální, 58, 107  
 optimismus pedagogický, 49  
 organismus, 141, 142  
 osobnost, 140, 155, 158  
 osobnost potenciální, 161  
 Palacký, F., 161  
 Palouš, R., 18, 114, 134  
 paměť, 139, 158, 160  
 paměť rodinná, 73  
 Pařízek, V., 11  
 Pascal, B., 48  
 Patočka, J., 51, 87, 113, 133, 136, 155, 162  
 patristika, 47  
 Paulová, L. A., 51  
 péče o duši, 15, 43  
 pedagogie, 12  
 pedagogika, 6, 9, 13, 15, 21, 29, 35, 37, 38, 65, 77, 145, 146, 166  
 pedagogika humanistická, 65, 76  
 pedagogika obratu, 37  
 pedagogika sociální, 24, 34, 38  
 pedagogika speciální, 38, 77  
 pedagogizace prostředí, 24  
 Pelikán, J., 19, 93  
 perfectibilitě, 49  
*periagogé*, 135  
 personalizace, 14, 26, 65  
 perspektiva časová, 127  
 pesimismus antropologický, 49  
 Pešková, J., 18  
 Pinc, Z., 21, 45  
 Piňha, P., 17  
 Plamínek, J., 165  
 Platón, 44, 105, 161  
 Plessner, H., 61  
 Plótinos, 47  
 pohoda duševní, 40  
 pohyb životní, 113, 133, 155  
 pole fenomenální, 41, 42, 80  
 politologie, 21, 150  
 Portmann, A., 64, 133, 142  
 porucha osobnosti, 119, 136  
 porucha psychická, 160  
 potenciál, 12, 142, 166  
 potřeba, 82  
 potřeby, 53, 54, 74, 91, 137, 139, 146, 160  
 pozicionalita excentrická, 61  
 pozitivita, 96  
 práce, 7, 14, 20, 26

práce sociální, 13, 34, 35, 77  
 právo, 37  
 prevence, 6, 39, 68, 92  
*privatismus*, 26  
 Prokešová, M., 74  
*proprium*, 41, 74, 80, 84, 102, 118, 150, 151  
 prostředí, 12, 38, 41, 57, 58, 67, 85, 127, 142, 148, 154  
 prožitek, 19, 20, 163  
 prožitek flow, 19  
 prožívání, 19, 33, 69, 136, 140, 153, 155  
 prožívání neurotické, 149  
 Průcha, J., 27, 30, 39, 77  
 přenos transgenerační, 67  
 přesah, 146  
 příběh životní, 90, 104  
 příroda, 14  
 přístup idiografický, 42  
 přístup nomotetický, 42  
 přístup systemický, 9  
 psychiatrie, 69  
 psychika, 26, 69, 102  
 psychoanalýza, 132  
 psychohygienu, 30  
 psycholinguistika, 75  
 psychologie, 9, 13, 21, 35, 77  
 psychologie humanistická, 138  
 psychologie komparativní, 52  
 psychologie pedagogická, 29  
 psychologie pozitivní, 96, 104, 142  
 psychologie transpersonální, 117, 119, 132, 162  
 psychosomatika, 69  
 psychoterapie, 32, 47, 56, 96, 100, 117, 132, 138, 152, 153, 156  
 pubescence, 66  
 Pupala, B., 24, 27  
 Reifová, I., 78  
 relaxace, 159  
 resilience, 68  
 Riemann, F., 119  
 Riesman, D., 11, 23  
 rituál, 107  
 rodina, 109  
 Rogers, C. R., 83, 138  
 role sociální, 143  
 Rotter, J., 57  
 Rotterová, B., 21, 29, 150, 164  
 Rousseau, J. J., 48  
 rozvoj osobní, 162  
 rozvoj osobnosti, 24, 50, 73, 74, 119  
 rozvoj osobnostní, 137, 142  
 rozvoj profesní, 140  
 Ryan, R., 91  
 řeč, 75  
 Říčan, P., 63  
 řízení, 11, 18, 27  
 samodanost, 89  
 samoléčba, 109  
 samolibost, 109  
 samostudium, 94  
 Sartre, J. P., 51, 135, 158  
 scientologie, 84  
**sebeafekce**, 82  
**sebeagrese**, 82  
**sebeakceptace**, 82  
 sebeaktualizace, 54, 56, 68, 74, 82  
**sebeanalýza**, 83  
**sebeangažovanost**, 84  
**sebeasertivci**, 85  
**sebeatribuce**, 85  
**sebeautorství**, 86  
**sebebičování**, 86  
**sebebrždění**, 87  
**sebebuzení**, 87  
**sebebytí**, 87  
**sebecenzura**, 88  
**sebecit**, 88  
**sebecítění**, 88  
**sebecvičení**, 89  
**sebedanost**, 89  
**sebedarování**, 89  
**sebedefinice**, 90  
**sebedeskripce**, 91  
**sebedestrukce**, 91  
**sebedeterminace**, 91  
**sebediagnostika**, 92  
**sebedisciplína**, 92  
**sebediskrepance**, 93  
**sebedistance**, 93  
**sebedotazování**, 94  
**sebedotýkání**, 94  
**sebedrásání**, 95  
**sebedráždění**, 95  
 sebedůvěra, 25, 95  
**sebeevaluace**, 95  
**sebeevoluce**, 95  
**sebeexpanze**, 96  
 sebeexplorace, 56, 96  
**sebeexpozice**, 96  
 sebefantazie, 89, 97  
**sebehana**, 97  
**sebehendikepování**, 97  
**sebehledačství**, 97

**sebehledání**, 97  
**sebehodnocení**, 98  
**sebehypnóza**, 98  
**sebecharakteristika**, 99  
**sebechvála**, 99  
**sebeideál**, 99  
**sebeidealizace**, 99  
**sebeidentifikace**, 100  
**sebeidentita**, 100  
**sebeidolizace**, 100  
**sebeiluze**, 101  
**sebeintencionální**, 101  
**sebeinterpretace**, 101  
**sebeironie**, 102  
**sebejá**, 40, 80, 102  
**sebejistota**, 103  
**sebekázeň**, 37, 69, 103  
**sebeklam**, 103  
**sebekonání**, 104  
**sebekoncepce**, 104  
**sebekonceptualizace**, 104  
**sebekonfrontace**, 104  
**sebekonstituce**, 105  
**sebekontrola**, 38, 74, 105  
**sebekonzistence**, 106  
**sebekorigování**, 106  
**sebekoučování**, 22, 27, 107, 166  
**sebekritika**, 37, 74, 107  
**sebekultivace**, 108  
**sebeláska**, 72, 108  
**sebeléčení**, 109  
**sebelegitimizace**, 110  
**sebelibost**, 109  
**sebelikvidace**, 110  
**sebelítost**, 109  
**sebemanagement**, 110  
**sebemanipulace**, 111  
**sebemarketing**, 111  
**sebemasáž**, 111  
**sebemedikace**, 111  
**sebemonitorování**, 112  
**sebemotivace**, 112  
**sebemrškačství**, 113  
**sebemrzačení**, 113  
**sebemučení**, 113  
**sebenabízení**, 113  
**sebenáhled**, 113  
**sebenalezení**, 113  
**sebenaplnění**, 114  
**sebenasazení**, 114  
**sebenásilí**, 114  
**sebenedůvěra**, 114  
**sebenenávist**, 114  
**sebenepochopení**, 115  
**sebeneporozumění**, 115  
**sebeobdarování**, 115  
**sebeobdiv**, 116  
**sebeobětování**, 116  
**sebeobhajování**, 116  
**sebeobjevování**, 116  
**sebeobnova**, 117  
**sebeobrana**, 117  
**sebeobraz**, 117  
**sebeobsluha**, 118  
**sebeobviňování**, 118  
**sebeoceňování**, 119  
**sebeodcizení**, 49, 50, 119  
**sebeodevzdání**, 119  
**sebeodhalování**, 120  
**sebeodkazování**, 120  
**sebeodměňování**, 120  
**sebeodmítání**, 120  
**sebeodřikání**, 121  
**sebeodstup**, 121  
**sebeochrana**, 121  
**sebeokouzlení**, 121  
**sebeomezení**, 122  
**sebeopanování**, 122  
**sebeopojení**, 122  
**sebeorganizace**, 122  
**sebeoslabení**, 122  
**sebeoslava**, 123  
**sebeoslepení**, 123  
**sebeospravedlňování**, 124  
**sebeotevření**, 124  
**sebeověření**, 124  
**sebeovládání**, 124  
**sebeovlivňování**, 125  
**sebeopéče**, 125  
**sebepercepce**, 125  
**sebepitva**, 125  
**sebepodceňování**, 125  
**sebepodněcování**, 126  
**sebepodobnost**, 126  
**sebepodrývání**, 126  
**sebepohrdání**, 126  
**sebeepochopení**, 127  
**sebepojmem**, 127  
**sebepojetí**, 20, 56, 127  
**sebeponížení**, 128  
**sebepopírání**, 128  
**sebepopis**, 128  
**sebeporozumění**, 128  
**sebeposílení**, 129

**sebeosilování**, 129  
**sebeosouzení**, 130  
**sebeoškozování**, 130  
**sebeoptlačování**, 131  
**sebeoptvrzení**, 131  
**sebeopovýšení**, 131  
**sebeopovzbuzování**, 131  
**sebeopoznání**, 51, 83, 132  
**sebeopoznávání**, 16, 25, 32, 43, 45, 69  
**sebeopozorování**, 48, 132  
**sebeoprezentace**, 133  
**sebeoprobuzení**, 133  
**sebeoproduktování**, 133  
**sebeoprodukce**, 134  
**sebeopofilování**, 134  
**sebeopogramování**, 134  
**sebeopohlédnutí**, 134  
**sebeopjektování**, 134  
**sebeoproměna**, 135  
**sebeopropagace**, 135  
**sebeoprosazování**, 135  
**sebeoprosvětlení**, 136  
**sebeoprnění**, 136  
**sebeopřeceňování**, 136  
**sebeopředstih**, 137  
**sebeopřehlížení**, 137  
**sebeopřekračování**, 137  
**sebeopřemáhání**, 137  
**sebeopřesah**, 137  
**sebeopřesahování**, 51  
**sebeopřesvědčování**, 138  
**sebeopřijetí**, 138  
**sebeoprealizace**, 7, 139  
**sebeopreference**, 139  
**sebeopreflexe**, 20, 139  
**sebeoperegulace**, 140  
**sebeoperespekt**, 141  
**sebeopodičovství**, 141  
**sebeopozšíření**, 142  
**sebeopozvíjení**, 142  
**sebeopozvrh**, 142  
**sebeopouštění**, 142  
**sebeopřízení**, 21, 22, 143  
**sebeopshazování**, 143  
**sebeopschéma**, 143  
**sebeopsledování**, 143  
**sebeopocializace**, 144  
**sebeopspasení**, 144  
**sebestigmatizace**, 144  
**sebestrukturace**, 144  
**sebestřednost**, 144, 167  
**sebestvrzování**, 145  
**sebestylizace**, 145  
**sebesycení**, 145  
**sebesystém**, 145  
**sebeškrcení**, 146  
**sebetázání**, 146  
**sebetematizace**, 146  
**sebeteorie**, 146  
**sebeterapie**, 146  
**sebetranscendence**, 146  
**sebetrestání**, 147  
**sebetrýznění**, 147  
**sebetvorba**, 147  
**sebeubližování**, 147  
**sebeúčta**, 148  
**sebeučení**, 148  
**sebeúčinnost**, 57, 148  
**sebeuchopení**, 148  
**sebeujasňování**, 148  
**sebeujišťování**, 149  
**sebeukájení**, 149  
**sebeuklidňování**, 149  
**sebeukončení**, 149  
**sebeumrtvování**, 149  
**sebeupálení**, 150  
**sebeupevnění**, 150  
**sebeuplatnění**, 150  
**sebeurčení**, 150  
**sebeuskutečnění**, 24, 150  
**sebeuskutečňování**, 45  
**sebeusměrňování**, 150  
**sebeusmrcení**, 151  
**sebeuspokojení**, 151  
**sebeutváření**, 72, 151  
**sebeutvrzování**, 151  
**sebeuvědomění**, 49, 151  
**sebeuvědomování**, 151  
**sebeuvolnění**, 152  
**sebeuzdravování**, 152  
**sebeuznávání**, 152  
**sebevážnost**, 153  
**sebevědomí**, 153  
**sebeverifikace**, 154  
**sebevláda**, 13, 38, 154  
**sebevnímání**, 154  
**sebevodítka**, 154  
**sebevražda**, 154  
**sebevýčitka**, 155  
**sebevydávání**, 155  
**sebevýchova**, 6, 8, 11, 16, 20, 22, 24, 25, 27, 35, 65, 68, 80, 102, 112, 153, 155, 163, 166  
**sebevýchova - definice**, 29, 32  
**sebevyjádření**, 156

**sebevýkonnost**, 156  
**sebevyločení**, 156  
**sebevymezování**, 156  
**sebevýpověď**, 156  
**sebevyvádění**, 157  
**sebevyvazování**, 157  
**sebevyvyšování**, 157  
**sebevyzdvihování**, 157  
**sebevýzkum**, 157  
**sebevýživa**, 157  
 sebevzdělávání, 16, 142, 157  
 sebevzpomínání, 89, 158  
 sebevztah, 18, 26, 66, 158  
**sebevztahování**, 158  
**sebezabavení**, 158  
**sebezabití**, 158  
 sebezáchova, 50, 159  
**sebezáchrana**, 159  
**sebezakrytost**, 159  
**sebezaměření**, 159  
**sebezaměstnání**, 159  
**sebezanedbávání**, 160  
**sebezapírání**, 160  
**sebezaplavování**, 160  
**sebezapojování**, 160  
**sebezapomenutí**, 160  
**sebezapomnění**, 161  
**sebezápor**, 161  
**sebezatracení**, 161  
**sebezavrhování**, 161  
**sebezbožštění**, 161  
 sebezdokonalování, 45, 161  
**sebez důraznění**, 162  
**sebezískávání**, 162  
**sebezkoumání**, 162  
**sebezkoušení**, 162  
**sebezkrášlování**, 162  
**sebezkušenost**, 163  
**sebezměna**, 163  
**sebezmínka**, 163  
**sebeznevažování**, 163  
**sebeznevýhodňování**, 164  
**sebezničení**, 164  
**sebezobrazení**, 164  
**sebezohavování**, 164  
**sebezpodobnění**, 164  
**sebezpochybnění**, 165  
**sebezpytování**, 165  
**sebezraňování**, 165  
**sebeztráta**, 165  
**sebezveličování**, 165  
**sebezvládání**, 165  
**sebezvýhodňování**, 165  
 self-management, 27  
 Seligman, M., 57, 142  
 Selman, R., 144  
 sémantika, 75  
 Seneca, L. A., 46  
 sense of coherence, 58  
 Scheier, M. F., 152  
 Scheler, M., 52, 64  
 Schelling, F. W. J., 49  
 scholastika, 47  
 Schopenhauer, A., 51  
 Siegel, D., 90  
 síť sociální, 96  
 Skalický, K., 40, 102  
 slepota etická, 123  
 slovník, 9, 76, 167  
 smrt, 66  
 smysl, 19, 66, 113, 139  
 smysl života, 61, 62, 70, 101  
 Snygg, D., 127  
 sobeckost, 72  
 sobectví, 108, 145  
 soběstačnost, 145  
 socializace, 64, 85  
 sociobiologie, 116, 142  
 sociolingvistika, 75  
 sociologie, 21, 35, 77, 139  
 sociologie výchovy, 29  
 Sókrates, 45  
 Sommer-Batěk, A., 15  
 spiritualita, 61, 74  
 společnost, 8, 11, 14, 25, 26, 52  
 společnost tradiční, 115  
 sport, 108  
 stárnutí, 73  
 stáří, 67, 127  
 stigma, 144  
 strach z osamění, 48  
 strategie sebevýchovy, 120  
 stres, 12, 15, 73, 105, 109  
 stresor, 19  
 stud, 120  
 styl životní, 115, 160  
 subjekt výchovy, 36  
 subjektivita, 76  
 sugesce, 107  
 svátost, 119  
 svátostina, 119  
 svědomí, 66, 140  
 svět, 16, 75  
 svoboda, 115, 116

Swann, W. B., 124  
 Syřišťová, E., 59  
 Szondi, L., 150  
 Šíp, R., 8, 25  
 škola, 8, 23, 24, 25, 28, 65  
 Švaříček, R., 21  
 Švec, V., 31  
 taoismus, 44  
 tarot, 132  
 technika manipulativní, 108  
 techniky relaxační, 149  
 technologie, 11, 16, 48, 51, 165  
 technologie komunikační, 158  
 tělesnost, 69  
 tendence sebeochraňující, 121  
 teorie, 27  
 teorie lásky, 71  
 teorie pedagogická, 166  
 teorie personalistické, 9  
 teorie Sapir-Whorfova, 75  
 teorie sebevýchovy, 39  
 teorie sítí aktérů, 52  
 teorie spiritualistické, 9  
 teorie výchovy, 27  
 terapie, 120, 143, 147  
 terminologie, 22, 27, 30, 77, 78  
 test zrcadlový, 152  
 Tillich, P., 138, 156  
 time-management, 122  
 Toman, J., 21  
 tradice, 13, 19, 20, 37, 43  
 trans, 47, 98  
 transcendence, 61, 74, 146  
 trauma, 67  
 trénink autogenní, 98, 152  
 tubytí, 87  
 tvořivost, 37, 65, 72  
 učení celoživotní, 73  
 učitel, 24  
 umění, 108  
 umírání, 66  
 unitářství, 61  
 univerzálie kulturní, 75  
 úspěch, 110  
 utrpení, 12  
 úzkost, 50, 111  
 vakuum existenciální, 154, 161  
 Varela, F., 151  
 vděčnost, 74  
 vědy o člověku, 52  
 víra, 64  
 Vitz, P. C., 26, 97  
 Vondráček, V., 17, 35, 69, 86  
 vrstvy osobnosti, 40, 41  
 všímavost, 19  
 vůle, 60, 84, 89, 105  
 výcvik sebezkušenostní, 163  
 výchova, 6, 8, 11, 14, 27, 28, 56, 65, 147, 155, 166  
 výchova etická, 43  
 výchova charakteru, 43  
 výchova rodinná, 90, 114  
 výchova zážitkem, 20  
 Vymětal, J., 64  
 vývoj ontogenetický, 16  
 vzdělávání, 8, 27, 28, 157  
 vzdělávání celoživotní, 86, 157  
 vzpomínky, 90  
 vztah, 18, 115, 127  
 vztahování, 129  
 vztahy, 73  
 vztažnost, 102  
 Walterová, E., 30, 77  
 Wundt, W., 132  
 Zábranský, J., 55  
 zátěž, 73, 123, 167  
 závazek, 115  
 závislost, 56, 120, 156  
 zdatnost osobní, 148  
 zdraví, 20, 33, 53, 68, 69, 73, 107, 114, 116, 118, 125, 154, 159, 160, 166  
 zdraví duševní, 29, 106, 108  
 Zelina, M., 147  
 zen-buddhismus, 44  
 Zenon z Kitia, 46  
 zkušenost, 20  
 změna, 11, 13, 14, 15, 16, 23, 61  
 změna osobnosti, 32  
 zodpovědnost, 67  
 zvládání, 129  
 život, 16, 18, 37, 38, 116, 154, 159  
 životospráva, 72, 112