

Heinz-Peter RÖHR, Nedostatečný pocit vlastní hodnoty. Sebedestruktivní vnitřní programy a jejich překonávání,

Praha: Portál, edice Spektrum, 2013, 174 str., ISBN 978-80-262-0354-4., přel. P. Babka.

Je to další kniha významného německého klinického psychologa, z jehož tvorby vydalo nakladatelství Portál již čtyři knihy. Tato populárně psaná kniha je cenným přínosem zájemcům o psychologickou tematiku dynamiky osobnosti, neboť zájemcům o tuto rozvíjející se oblast psychologie umožňuje nahlédnout do spleti dynamických souvislostí vnitřního života člověka v kontextu s jeho osobní historií - jak se člověk vyrovnává s určitým druhem zkušeností, které se mu mohou stát osudovými, a jak toto vyrovnávání se je někdy zákonitým projevem paradoxního vnitřního zápasu nespokojenosti s životem s touhou po šťastném životě. Vystihuje to přesně název autorova úvodu k této jeho knize: *Jak sami sobě stojíme v cestě ke štěstí.*

Tématickou osou celé knihy jsou dva koncepty: nedostatečný pocit vlastní hodnoty a s tím související „tajné programy“, tj. „naprogramování“ na určité postoje a způsoby chování, které bývají zdrojem různých potíží. „Nedostatečný pocit vlastní hodnoty vyvolává v člověku dojem, že je nešťastný. Ale nejen to, může člověka zavést do úplných propastí. Výsledkem jsou úzkostné poruchy, deprese, chorobné závislosti a psychosomatická onemocnění. Většina duševních onemocnění ostatně pochází z narušeného pocitu vlastní hodnoty... Lidé s narušeným pocitem vlastní hodnoty jsou obvykle naprogramováni tak, že překáží sami sobě, svému vlastnímu štěstí a spokojenosti, ačkoli o tom nevědí.“ V tomto citátu je obsahové jádro celé knihy a její autor pak čtenáři na základě podrobného rozboru řady zajímavých příkladů vysvětluje kauzální souvislosti mezi nedostatečným pocitem vlastní hodnoty a sebedestruktivními „tajnými programy“, které v nás pracují, aniž si to uvědomujeme, a jejichž geneze je často již ve zkušenostech v raném dětství, zejména ve vztazích dítěte s rodiči a v poměru k vlastnímu tělu, které však mohou vznikat i v dospělosti, kdy může dojít k selhání kladného sebecítění a k rozvoji nedostatečného pocitu vlastní hodnoty a ke „spuštění dynamiky“ nežádoucího chování. „Základem pro negativní programy jsou obecně nedostatek lásky, odmítnutí, krivda, zanedbávání, tělesné a emocionální násilí“. Základem takového negativního programu může být pocit „jsem nedostatečný“, „jsem nežádoucí“ apod. Tyto nevědomé, ale působivé programy jsou „emocionální cestou...pevně zakotveny v osobnosti“, kterou ovládají: „V každém z nás běží nějaké více či méně škodlivé programy“, proti kterým je třeba postavit „nové programy pro lepší život“, jako např. „jsem hoden lásky“. Mohou však vzniknout „antiprogramy-falešné spásy“, jako je např. „maskování a předvádění rolí“. Za „ústřední životní otázky“ autor pokládá: „Jsem vítaný?“, „Jsem dostatečný?“ a „Zakusil jsem dostatek?“. V „dnešní společnosti soustředěné na výkon“ vznikají programy vyvolávající „chtivost a neuměřenost“. Sebeprogramování je tedy ovlivňováno také poměrem jedince ke společnosti, k „duchu doby“. Podstatnou částí knihy je pak pojednání o těchto negativních a proti nim postavených pozitivních vnitřních programech.

U různých autorů mají „tajné programy“ různá označení, u C.G. Junga je to „stín“, v transakční analýze „scénář“, jinde „negativní sebeprezentace“, upozorňuje Röhr. Pojetí prezentovaná v této knize, jak sám její autor uvádí, obsahují „prvky psychoanalýzy, behaviorální terapie, transakční analýzy a existenciální analýzy“. Avšak, jak podotýká autor dále „v úvahu bral také spirituální koncepce, zkušenosti z praktického života i filozofické prvky“. Čtenář se tedy může těšit na objevování pozoruhodných souvislostí a bohatý obsah.

prof. Milan Nakonečný
(TF JU, M.Nakonecny@seznam.cz)