

Ego vs. Self: dimenze sebeprožívání

Jiří Kulka

Institut pozitivní psychodynamické terapie ARCANA, Brno
kulka@arcana.cz

Abstrakt

V egotické struktuře osobnosti je rozlišeno Ego a Self a je pojednáno o různých rovinách jejich sebeprožívání. Poté je problém sebeprožívání vztážen k základním existenciálním konstantám života a je poukázáno na využití osobních zdrojů člověka při konfrontaci s nimi.

Klíčová slova

Ego, Self, sebeprožívání, individuace, pozitivní psychodynamická terapie, existenciální konstanty, zdroje osobnosti.

Úvodem

Třebaže je pojem prožívání – vedle konceptu chování – jedním z nejčastěji používaných psychologických termínů, není jeho vymezení věnována dostatečná pozornost. Je tomu tak zřejmě proto, že jde o fenomén natolik dobře intuitivně uchopitelný, že se obvykle vystačí s jeho takřka hovorovým významem. Jakmile se však setkáme s definicemi typu „prožívání je každou událostí ve vědomí“ anebo „prožívání je vnitřní, subjektivní stránkou psychických procesů“, uvědomujeme si, že obdobná vymezení jsou nedostatečná.

V předloženém příspěvku není místo pro řešení tohoto problému a je nutno poznamenat, že jde vskutku o úkol nelehký. Dříve jsem jedno řešení navrhl: prožívání můžeme vymezit jako **aktuální systémovou integraci psychických procesů na základě jáství v kontextu osobnosti a životní zkušenosti člověka** (Kulka, 1985). Z psychofyzilogického hlediska jde o funkcionální systém, jehož účelem je generovat smysl událostí ve vztahu k osobnímu Já. Ještě složitější se může jevit definice *sebeprožívání*, kdy máme co činit s generovaným smyslem Já pro Já.

Prožívající Ego a prožívané Self

Situace se dále komplikuje, jakmile rozlišíme Ego a Self, s nimiž běžně pracuje hlubinná psychologie (Fonagy, Target, 2005). Jejich diferenciaci však není nikterak jasná. Ch. Rycroft (1993) například uvádí, že zatímco Ego patří k objektivnímu referenčnímu rámci, jenž vidí osobnost jako strukturu, Self náleží k referenčnímu rámci fenomenologickému. V literatuře se nejčastěji Ego charakterizuje jako centrum fungování, Self je pak vztážno k subjektivnímu prožívání sebe sama.

Na první pohled propracovanou teorii Self nabízí H. Kohut (1991). Podle tohoto autora jsou v normálním vývoji prekurzory psychických struktur Self/objektové vztahy. K postupné konsolidaci Self dochází na základě transmutující internalizace selfobjektů. Self, resp. jeho jádro je pak „nezávislým centrem iniciativy a vnímání, pevně spojeného s našimi nejdůležitějšími ambicemi a ideály a s naším prožitkem, že naše tělo a mysl vytvářejí jednotu v prostoru a kontinuum v čase“ (ss. 69-70). Kohut sám přiznává (s. 112), že nikde neuvádí přesný význam pojmu Self, ani

nevysvětluje jeho základ. Není divu, neboť jeho pojetí je konfúzní. Dle mého názoru pouze pojmem „Self“ nahradil starší pojem „Ego“ a poněkud jej významově obohatil. S ohledem na vymezení Rycroftovo je v Kohutově citaci přinejmenším setřena diference mezi objektivním a fenomenologickým referenčním rámcem (zde „centrum iniciativy a vnímání“ vs. „ambice a ideály“).

Jak bylo vyloženo jinde (Kulka, 2005, 2006), Ego lze pochopit jako *centrum fungování*. Jeho úkolem je integrace a organizace vnitřních a vnějších vjemů a požadavků za účelem adaptace psychosomatického, sociokulturního, resp. psychospirituálního individuálního systému. Stručně řečeno, Ego je iniciátor, integrátor a organizátor. Vzniká kladením *hranic* individua, kdy subjekt začíná rozlišovat Já a neJá a dostává se do centra regulace chování. Uvědomuje si, že je iniciátorem aktivity, nositelem činnosti a vztažným systémem individuálního dění.

Na základě dalšího, hlubšího sebeuvědomování se posléze utváří Self. Jde o proces *individuace* (termín Simona a Stierlina, 1995). Individuací rozumíme budování *identity* a dalších *hranic* osobnosti. Na jejich základě vzniká *individuální autonomie*. Zatímco hranice umožnily autonomii osobnosti, diferenciaci a strukturaci Já jako centra fungování, identita vzniká jako vědomí a pocit *kontinuity* a *koherence* zkušenosti, díky nimž jedinec vnímá své bytí jako jednotné.

Schematicky a zjednodušeně vyjádřeno:

EGO = ohraničení a regulace, iniciace, integrace a organizace,

SELF = sebeuvědomění a individuace, identita, duševní kontinuita a koherence.

V ontogenezi se stává obsahem Self sebeuvědomění osobnosti, sebepoznání, sebecit a sebehodnocení. Výsledkem je vznik *reálného a ideálního sebeobrazu*, různých druhů *identity* (od pohlavní až po sociokulturní, náboženskou, politickou aj.) a v neposlední řadě *sebekoncepce* (blíže viz Kulka, 2005).

Obě zmíněné roviny jáství si člověk uvědomuje, a proto také svým způsobem prožívá. Tak se dostáváme ke dvěma základním dimenzím sebeprožívání, které odpovídají „funkční“ rovině Ega a „obsahové“ rovině Self: „Já (EGO) něco dělám“ a „Já pozoruji sebe (SELF)“. Obsahem prožitku sebe (Self-prožitek) se pak stávají – s ohledem na osobnostní strukturu – a) moje snahy, chtění, odpory atd. (*motivace*), b) má identita (*Self*) a konečně c) mé sociální vztahy (*charakter*). Moje chování (*výkony*) jsou obsahem Ego-prožitku. Uvedené členění navazuje na systémovou teorii osobnosti, která v jejím rámci identifikuje čtyři základní subsystémy: egotický, motivační, výkonový a charakterový (viz Kulka, 2006).

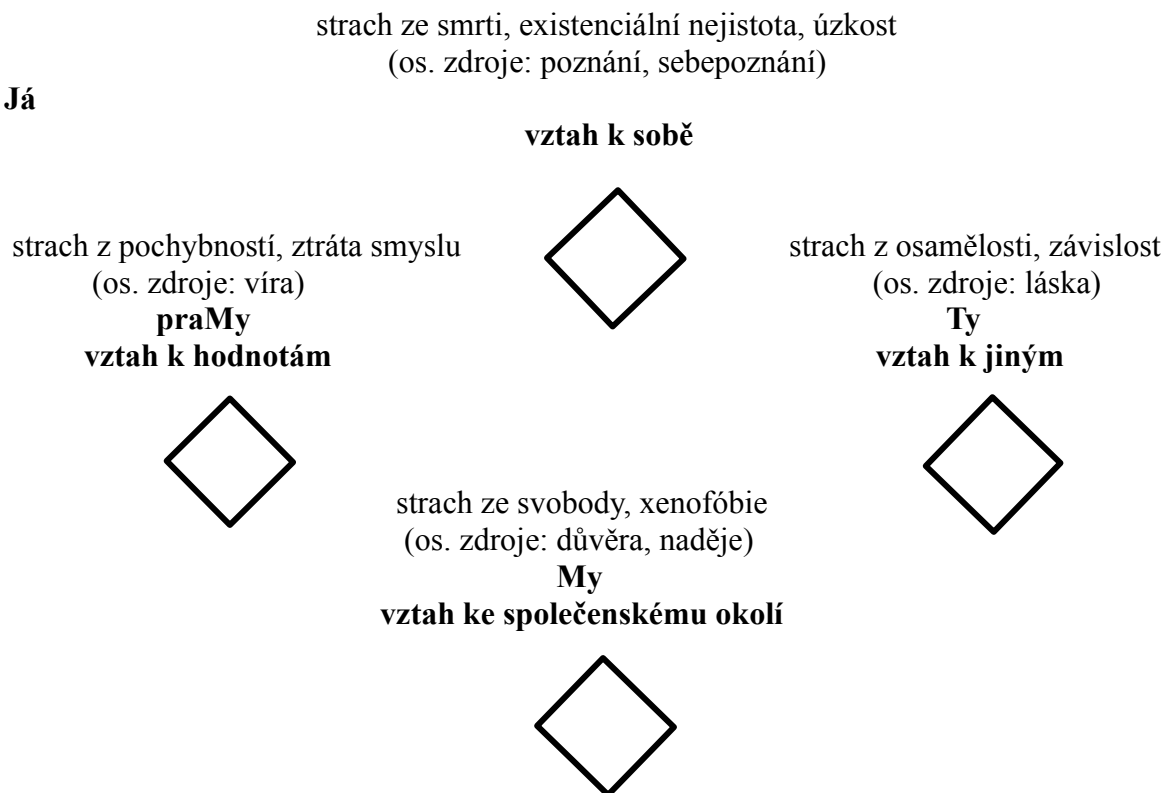
Existenciální prožitky a pozitivní psychodynamická terapie

Self-prožitky doprovázejí veškerou existenciální zkušenost. Pro poradenskou psychologii i psychoterapii mají zvláštní význam čtyři existenciální životní konstanty, které formuloval I. D. Yalom (2004, s. 9): „1. nevyhnutelnost smrti vlastní a těch, které máme rádi, 2) svoboda uspořádat si život podle našeho přání, 3) naše konečná osamocenost, 4) absence jakéhokoli zřejmého smyslu našeho života.“ Tyto existenciální problémy se mohou bolestně aktualizovat a vyvolávat strach. Důležité je přesvědčení, že jim lze čelit. Podnětnou alternativou je v tomto směru pozitivní psychodynamická terapie (Peseschkian, 1977), která se v našem institutu rozvíjí již více než 10 let.

Pozitivní psychodynamická psychoterapie rozlišuje čtyři základní psychologické vztahy – k Já, k Ty, k My a k praMy. Každý z uvedených vztahů má svůj předobraz. *Já-vztah* (tj. vztah k sobě) vzniká ze vzorů vztahu rodičů a sourozenců k sobě samotným, *Ty-vztah* (buberovské Já-Ty, tj. vztah k jinému člověku) se utváří na základě obrazu vzájemných vztahů mezi rodiči, *My-vztahu* (tj. vztahu nás – jako skupiny, organizace – k jiným lidem) je vzorem vztah rodičů k okolí a *praMy-*

vztah (tj. náš vztah k obecným hodnotám, zejm. spirituálním) je ovlivněn chováním rodičů k náboženství a ke světovému názoru. Každý z těchto vztahů má své osobnostní *zdroje*, s jejichž pomocí může člověk řešit také své existenciální problémy.

Opět schematicky



Sebeprožívání je nepochybně jedním z důležitých psychodiagnostických předmětů, s nímž nutně pracujeme také v poradenství a psychoterapii. Je užitečné analyzovat jeho různé roviny a vybrané intervence pak vztáhnout například ke zmíněným existenciálním konstantám. V pozitivní psychodynamické terapii, kterou jsme zvolili jako užitečný přístup, vždy hledáme osobní zdroje a vycházíme z osobnostního potenciálu klientů. Zdá se, že by to mohl být postup univerzální.

Literatura

FONAGY, P., TARGET, M. (2005). *Psychoanalytické teorie. Perspektivy z pohledu vývojové psychopatologie*. Praha, PORTÁL.

KOHUT, H. (1991). *Obnova Self*. Praha: Psychoanalytické vydavatelství.

KULKA, J. (1985). Estetické prožívání. *Československá psychologie*, 1, 78 - 85.

KULKA, J. (2005). Ego i Self a jejich protekce, defenze či kompenzace (pozitivně psychodynamický přístup). *PSYCHIATRIA*, 12, 4, 179-183.

KULKA, J. (2006). *Systémová teorie činností*. 2. vydání. Brno, ARCANA.

PESECHKIAN, N. (1977). *Positive Psychotherapie. Theorie und Praxis*. Frankfurt a/M, Fischer Verlag GmbH.

RYCROFT, Ch. (1993). *Kritický slovník psychoanalýzy*. Praha, Psychoanalytické vydavatelství.

SIMON, F. B., STIERLIN, H. (1995). *Slovník rodinné terapie. Přehled, kritika a integrace systémově terapeutických pojmů, konceptů a metod*. Hradec Králové 1995, Konfrontace.

YALOM, I. D. (2004). *Láska a její kat*. Praha, Portál.