

UNIVERZITA KARLOVA
FILOZOFICKÁ FAKULTA
Ústav translatologie

Bakalářská práce

Barbora Fremlová

Komentovaný překlad: *L'Estime de soi: S'aimer pour mieux vivre avec les autres* (Christophe André, François Lelord. Paříž 2007, s. 9–31)

Commented Translation: *L'Estime de soi: S'aimer pour mieux vivre avec les autres* (Christophe André, François Lelord. Paris 2007, p. 9–31)

Praha 2021

Vedoucí práce: PhDr. Jovanka Šotolová, Ph.D.


Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala své vedoucí práce PhDr. Jovance Šotolové, Ph.D. za to, jak ochotně, vstřícně a trpělivě mi s prací pomáhala. Taktéž bych chtěla poděkovat Mgr. Kateřině Fajtové za četné odborné konzultace.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně ocitovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 2. 8. 2021



Barbora Fremlová

Abstrakt

Tato bakalářská práce se skládá ze dvou částí. První část tvoří překlad prvních dvaceti normostran knihy *L'Estime de soi: S'aimer pour mieux vivre avec les autres* z pera dvou francouzských psychiatrů a psychoterapeutů Christophe Andrého a François Lelorda. Jedná se o úvodní kapitoly této populárně-naučné psychologické publikace, která se tematicky zabývá otázkou sebevědomí: vysvětluje, z jakých složek se sebevědomí skládá, z čeho mohou vycházet problémy se sebevědomím, a nabízí různé návody, jak čtenář sám může zjistit víc o svém sebevědomí.

Druhou, teoretickou část práce tvoří komentář k překladu. Zde nejprve poskytujeme překladatelskou analýzu originálu, následně představujeme profil cílového textu a překladatelskou koncepci, kterou jsme si na základě analýzy zvolili. Dále uvádíme některé překladatelské problémy, na které jsme narazili, a jejich možná řešení. Na závěr náš navrhovaný překlad analyzujeme z hlediska překladatelských postupů a posunů.

Klíčová slova

překlad, překladatelská analýza, komentovaný překlad, psychologie, sebevědomí, populárně-naučná literatura

Abstract

The bachelor thesis is divided into two parts. The first part presents the Czech translation of the first twenty pages of the French book *L'Estime de soi: S'aimer pour mieux vivre avec les autres* written by Christophe André and François Lelord who are both French psychiatrists and psychotherapists. The selected pages represent the opening part of the book which is in fact a popular science psychological publication about self-confidence. The book itself sheds light on the composition of self-confidence and on the possible sources of problems related to self-confidence. It also advises the readers how to explore their own self-confidence.

The theoretical commentary represents the second part of the thesis. First, the commentary analyses thoroughly the original text. Second, it characterizes the Czech translation that the author intended to create as well as the translation conception which has been established based on the analysis of the original text. Third, it deals with selected translation problems encountered while translating the text and it also explains the chosen solutions. Finally, it analyses the variety of translation processes and shifts which took place during the translation.

Key words

translation, translation analysis, commented translation, psychology, self-confidence, popular science books.

OBSAH

Obsah.....	4
PŘEKLAD	6
TEORETICKÝ KOMENTÁŘ	20
1. ÚVOD	20
2. PROFIL CÍLOVÉHO TEXTU.....	20
3. ANALÝZA ORIGINÁLU	21
3.1. STYLISTICKÉ ZAŘAZENÍ TEXTU.....	21
3.2. VNĚTEXTOVÉ FAKTORY	21
3.2.1. AUTOŘI.....	21
3.2.2. ZÁMĚR.....	22
3.2.3. ADRESÁT	23
3.2.4. MÉDIUM	23
3.2.5. MÍSTO A ČAS KOMUNIKACE	24
3.2.6. FUNKCE TEXTU	24
3.3. VNITROTEXTOVÉ FAKTORY	27
3.3.1. TÉMA A OBSAH	27
3.3.2. PRESUPOZICE	27
3.3.3. VÝSTAVBA TEXTU	27
3.3.4. NONVERBÁLNÍ PRVKY	28
3.3.5. LEXIKUM	28
3.3.6. SYNTAX.....	29
3.3.7. SUPRASEGMENTÁLNÍ PRVKY	29
4. PŘEKLADATELSKÁ KONCEPCE	30
5. PŘEKLADATELSKÉ PROBLÉMY	31
5.1. TERMINOLOGIE	31
5.1.1. SLOŽKY SEBEVĚDOMÍ: AFFIRMATION DE SOI, VISION DE SOI, AMOUR DE SOI A AMOUR PROPRE	31
5.1.2. BIAIS DE DÉsirABILITÉ SOCIALE	33
5.1.3. NOURRITURES AFFECTIVES	34
5.1.4. ENFANT CHARGÉ DE MISSION	35
5.2. REÁLIE	36
5.2.1. CITÁTY: VALÉRY A RENARD.....	36
5.2.2. CITÁTY: ROUSSEAU A FRANKLIN	36
5.2.3. CITÁT: JOHN FANTE	38

5.2.4.	CHARLES DE GAULLE	38
5.2.5.	ADOPTER LE PLUMAGE POUR ATTEINDRE LE RAMAGE	40
5.2.6.	ŠKOLY.....	41
5.3.	ADVERSITÉ	42
5.4.	NEKONZISTENTNOST PUBLIKACE	44
6.	PŘEKLADATELSKÉ POSTUPY	44
6.1.	TRANSPOZICE	45
6.2.	KONCENTRACE A DILUCE	46
6.3.	MODULACE.....	47
7.	PŘEKLADATELSKÉ POSUNY	47
7.1.	KONSTITUTIVNÍ A INDIVIDUÁLNÍ POSUNY	48
7.2.	TYOLOGIE VÝRAZOVÝCH POSUNŮ DLE POPOVIČE A GROMOVÉ.....	50
7.2.1.	ZMĚNY NA MIKROSTYLISTICKÉ ROVINĚ	50
7.2.1.1.	VÝRAZOVÉ ZESLABOVÁNÍ: VÝRAZOVÁ NIVELIZACE A ZTRÁTA	50
7.2.1.2.	VÝRAZOVÁ SHODA: VÝRAZOVÁ SUBSTITUCE A ZÁMĚNA	52
	ZÁVĚR.....	53
	BIBLIOGRAFIE	54
	PRIMÁRNÍ LITERATURA	54
	SEKUNDÁRNÍ LITERATURA (K TEORETICKÉMU KOMENÁŘI).....	54
	SEKUNDÁRNÍ LITERATURA (K PŘEKLÁDANÉMU TEXTU).....	54
	ONLINE ZDROJE	55
	SLOVNÍKY A DALŠÍ ZDROJE	56
	PŘÍLOHY.....	57

PŘEKLAD

Úvod

„Nemám se ráda.

Jako dítě jsem si často přála být někdo jiný. Nelíbilo se mi, kdo jsem, ani jaká jsem: chtěla jsem mít jiné vlasy, jiné rodiče, chtěla jsem žít někde jinde. Vždycky mi přišlo, že ostatní děti jsou lepší než já: že jsou hezčí, nadanější, oblíbenější, že je učitelé mají radši.

Byla jsem si dobře vědoma toho, že může být i hůř. Když jsem se totiž se svými pocity výjimečně svěřila matce, přesně to se mi pokoušela říct: „na světě je spousta chudáků, kteří jsou na tom mnohem hůř.“ Tím mi ale vůbec nepomohla. Ostatně když jsem se kvůli tomu trápila, což se mi stávalo často, už jsem něčemu takovému ani nevěřila: tehdy jsem byla přesvědčená, že jsem ten nejhorší člověk na světě.

Dospívání bylo příšerné. Věřila jsem, že jsem ošklivá, že mám neforemné tělo. Trpěla jsem snad všemi existujícími komplexy.

Od té doby se to všechno trochu srovnalo. Pokud se do mě ale nějaký muž zamiluje, mám dodnes vždycky pocit, že se někde stala chyba. Říkám si, že mě špatně odhadl, že se zamiloval do představy o mně, že jsem se nějak zázrakem dokázala změnit, ale nemohl se přece zamilovat do mě, do mého *pravého* já. Když se mi ten muž navíc líbí, okamžitě začnu mít hrozný strach, že kdybychom spolu začali chodit, hned by si uvědomil, že se spletl, že by rychle zjistil, že mám přece spoustu nedostatků. A že by si o mně určitě myslel to samé, co si o sobě myslím já. Opustil by mě. Já sama od sebe ale odejít nemůžu. Ačkoliv se nesnáším, nejde to, jsem jako ve vězení. Odsouzena k tomu zůstat navždy sama a smutná.

A ani práce mě nedokáže rozveselit. Vlastně to dává smysl: nikdy jsem si nevěřila, takže živořím v zaměstnání, které nemám moc ráda, které je pod mou úroveň a nezajímá mě.

Nemám se ráda.“

Dívka mluví už něco přes půl hodiny. Ačkoliv zatím nemám moc zkušeností – právě jsem obhájil diplomovou práci v oboru psychiatrie – vycítím, že bych ji neměl přerušovat, ani utěšovat. Několikrát se rozpláče. Omlouvá se za to, otře si slzy a pokračuje dál. Když ji poslouchám, přehrávám si v hlavě příznaky různých forem deprese, kterými by mohla trpět. Ale nějak to nevychází. Ta dívka nemá depresi ve smyslu depresivní poruchy. Takže to není nic vážného? Tím si nejsem tak docela jist. Zdá se mi, že její bolest jde hlouběji, trvá delší dobu, že se skrývá v nejvzdálenějších kořenech jejího já.

Tato pacientka měla problém, který jsem se naučil rozeznat až časem. Byla krásná a chytrá, ke štěstí jí, jak se říká, nic nechybělo. Snad jen jedno: trocha sebevědomí.

První část

JAKÉ MÁTE SEBEVĚDOMÍ? OTESTUJTE SE.

První kapitola

Tři pilíře sebevědomí

„Jsi plný tajemství, jimž dáváš jméno Já.“
Paul VALÉRY

Udělejte se svými blízkými, přáteli či kolegy malý test: začněte si s nimi povídat o sebevědomí, a okamžitě u nich zpozorujete známky zájmu, jako kdyby se jednalo o pojem, který se jich osobně dotýká. Ale zkuste je požádat, ať vám sebevědomí co nejpřesněji definují, ve většině případů toho nebudou schopni. Ačkoliv se jedná o jeden ze základních prvků naší osobnosti, je totiž sebevědomí velmi osobní, nehmatatelný, komplexní fenomén, který si ne vždy plně uvědomujeme.

Koncept sebevědomí zastává důležité místo v západním myšlení, a to především ve Spojených státech, kde se slovo *self-esteem* stalo často používaným výrazem. Ve Francii se dlouho mluvilo spíše o *sebelásce* (*amour de soi*), což svědčilo o emotivnější, a tedy i méně jasné představě o vztahu k sobě samému. Výraz sebevědomí je naproti tomu objektivnější. Nejlépe shrnul význam sebevědomí jeden dospívající: „Sebevědomí? No, to znamená, jak se na sebe díváme, a jestli se nám to, co vidíme, líbí nebo ne.“

Pohled na sebe sama a s ním související soud je klíčový pro naši psychickou rovnováhu. Pokud se na sebe díváme pozitivně, dokážeme účinně jednat, cítíme se ve své kůži, dokážeme čelit životním těžkostem. Ale pokud se vnímáme negativně, způsobuje to řadu trápení a nepříjemností, které narušují náš každodenní život. Vyhradit si tedy čas na to, abychom si lépe definovali své sebevědomí, není nijak zbytečné cvičení, naopak patří k těm nejužitečnějším.

Co byste měli vědět o svém sebevědomí

Zamyslete se nad následujícími třemi sériemi otázek. Odpovědi na ně vám prozradí, jaké máte sebevědomí.

- ➔ Kdo jsem? Jaké mám dobré a špatné vlastnosti? Co umím? Jakých úspěchů nebo neúspěchů jsem dosáhl/dosáhla, jaké mám schopnosti a jaké jsou moje hranice? Jak si sám/sama sebe vážím, jak si mě váží mí blízcí, jak si mě váží známí?
- ➔ Vnímám sám/sama sebe jako člověka, který si zaslouží sympatii, náklonnost, lásku druhých, nebo naopak často pochybuji o tom, že by mě mohli ocenit a milovat? Vedu takový život, jaký chci? Jednám v souladu s tím, co chci a co si myslím, nebo naopak pocítuji propastný rozdíl mezi tím, kdo bych chtěl/chtěla být a kdo skutečně jsem?

Jsem klidný/klidná a vyrovnaný/vyrovnaná, spokojený/spokojená s tím, jaký/jaká jsem, nebo jsem sám/sama se sebou naopak často nespokojený/nespokojená?

- ➔ Kdy jsem naposledy byl/byla ze sebe zklamaný/zklamaná, nespokojený/nespokojená, smutný/smutná? Kdy jsem na sebe byl/byla pyšný/pyšná, kdy jsem byl/byla se sebou spokojený/spokojená a šťastný/šťastná?

Sebedůvěra, být si sám sebou jistý, být sám se sebou spokojený – termínů a výrazů, které se v současné době užívají v souvislosti se sebevědomím, je celá řada. Každý z nich ve skutečnosti označuje jeden z jeho mnohých aspektů.

POJEM	CO TO ZNAMENÁ	PROČ JE DŮLEŽITÝ
Sebedůvěra	Věřím, že jsem schopný/schopná efektivně jednat (když své jednání předjímám).	Zdůrazňuje souvislost mezi jednáním a sebevědomím.
Být se sebou spokojený/spokojená	Těším se ze svých činů (když své jednání zpětně hodnotím).	Bez sebevědomí mi ani úspěch nepřijde jako úspěch.
Být si jistý/jistá sám/sama sebou (1)	Umím se rozhodnout a svá rozhodnutí neměním.	Připomíná, že zdravé sebevědomí obvykle vede k větší rozhodnosti.
Být si jistý/jistá sám/sama sebou (2)	Věřím svým schopnostem a silným stránkám, ať se děje cokoliv.	Díky zdravému sebevědomí můžu vyjádřit, kdo jsem, za jakýchkoliv okolností.
Sebeláska	Jsem sám/sama k sobě laskavý/laskavá, jsem sám/sama se sebou spokojený/spokojená.	Připomíná, že sebevědomí má i citovou složku.
Nezdravá sebeláska	Mám o sobě (až) příliš vysoké mínění.	Z nezdravé sebelásky se rodí nezdravé sebevědomí, které se špatně srovnává s kritikou.
Znalost sebe sama	Dokážu se přesně popsat a analyzovat.	Abych si mohl/mohla sám/sama sebe vážít, musím vědět, kdo jsem.
Sebeprosazení	Dokážu si před ostatními obhájit své postoje a zájmy.	Sebevědomí občas vyžaduje, abych si bránil/bránila své teritorium.
Sebepřijetí	Dokážu přijmout své silné i slabé stránky, a získat tak pozitivní (nebo neutrální) obraz sebe sama.	To, že mám chyby, neznamená, že nemůžu být sebevědomý/sebevědomá.

Víra v sebe sama	Zvládám životní těžkosti a neúspěchy, aniž by mé sebevědomí utrpělo.	Když se mi nedostává úspěchů, sebevědomí mohu načerpat ze svého přesvědčení a sebepojetí.
Mít o sobě vysoké mínění	Vím, že mohu mířit vysoko.	Ambice a sebevědomí spolu často úzce souvisejí.
Být na sebe pyšný/pyšná	Každý úspěch přetavím ve zvýšený pocit vlastní hodnoty.	Sebevědomí je třeba podpořit úspěchy.

Složky sebevědomí

Ve skutečnosti se sebevědomí skládá ze tří „ingrediencí“: sebedůvěry, sebepojetí a sebelásky. K získání zdravého sebevědomí nesmí žádná z ingrediencí chybět a každé musí být dostatek.

SEBELÁSKA

To je nejdůležitější součást sebevědomí. Když si sám sebe vážím, automaticky to implikuje nějaké zhodnocení, ale láska k sobě samému je bezpodmínečná: máme se rádi navzdory vlastním chybám i hranicím, navzdory neúspěchům, jednoduše proto, že nám vnitřní hlas říká, že si zasloužíme lásku a respekt. Tato „bezpodmínečná“ sebeláska nezávisí na tom, jaký výkon podáme. Dokážeme díky ní vzdorovat životním těžkostem a vyrovnat se s neúspěchem. Sebeláska nezabraňuje tomu, abychom v těžkých životních situacích trpěli nebo o sobě pochybovali, ale nepropadáme díky ní zoufalství.

Dnes už víme, a ještě se k tomu později vrátíme, že sebeláska z velké části vychází z lásky, které se nám v dětství dostalo v rodině (Boris Cyrulnik pro tento proces používá pojem *citové sycenti*). „Právě za to jsem svým rodičům nejvíc vděčný,“ vysvětluje dvaadvacetiletý řemeslník Xavier, „že mi dodali jistotu, že jsem dobrý člověk. I když jsem je zklamal – hlavně během dospívání, kdy jsem to ve škole úplně pokazil a udělal celou řadu pitomostí – tak i tehdy jsem vždycky cítil, že mě mají pořád rádi, že jsou přesvědčení, že to v životě někam dotáhnou. To jim samozřejmě nezabránilo, aby mi občas pořádně nevynadali. Ale nikdy se nesnažili, abych se cítil, že jsem k ničemu.“

Deficit sebevědomí, který má svůj původ v období dětství a dospívání, se později nahrazuje jen velmi těžko. Nejčastěji se to týká lidí, jimž psychiatři diagnostikují poruchy osobnosti, tzn. kteří se s ostatními často dostávají do konfliktu a obvykle zažívají neúspěch. Jako příklad může posloužit případ jedenatřicetileté učitelky Isabelle: „Nikdy jsem si nezvládla najít někoho, s kým bych mohla žít. Jakmile dosáhneme určitého bodu intimity, začnu se bát. Nevím, z čeho mám strach. Z toho, že ztratím svobodu, určitě ne, z toho si nic nedělám. Protože se nemám ráda, přijde mi nemožné, že by mě mohl mít rád někdo jiný. Vždycky začnu být ohledně svých partnerů paranoidní, mám pocit, že jeden se mnou zůstává kvůli sexu, jiný,

aby měl kde bydlet, protože je nezaměstnaný, další, protože vlastně neví, co chce. Nedokážu prostě uvěřit tomu, že by se mnou někdo chtěl žít čistě proto, že mě má rád. A hlavně z toho doslova panikařím. Vždyť si to nezasloužím, nikdy na to nebudu dost dobrá. Nikdy se mi to zkrátka nepovede.“

Sebeláska je základním kamenem sebevědomí, je jeho nejhlubší a nejintimnější součástí. Vždyť se přeci nedá jednoduše říct, jak moc má člověk doopravdy rád sám sebe, když před ostatními nic nepředstírá.

SEBEPOJETÍ

Jak se na sebe díváme a jak, objektivně nebo neobjektivně, hodnotíme své silné i slabé stránky, je druhým pilířem sebevědomí. Sebepojetí nespočívá jen v tom, že dobře se známe. Důležité totiž není, jací doopravdy jsme, ale naše *přesvědčení*, že máme jak dobré, tak špatné vlastnosti, že máme své možnosti i hranice. V tomto smyslu se jedná o fenomén, kde hraje důležitou roli subjektivita. Odhadnout něčí sebepojetí je poměrně těžké a pochopit ho poměrně choulostivé. Právě proto například zakomplexovaného člověka, jehož sebevědomí je obvykle nízké, často vůbec nechápu lidé kolem něj. Nevidí totiž chyby, o kterých se on sám domnívá, že je má. Příkladem může být matka, která říká o své nejstarší dceři: „Očividně ji vnímáme jinak, než se vnímá ona sama. Pořád nám říká, že si připadá ošklivá. Já mám ale pocit, že mám krásnou a chytrou šestnáctiletou dceru, a stejně tak to vnímají i moji přátelé. Když se o tom s ní snažíme bavit, mám pocit, že snad každý mluvíme jinou řečí.“

Pokud se vnímáme pozitivně, stává se ze sebepojetí vnitřní síla, díky které jsme schopni čelit nepřízní osudu. Nepotřeboval snad generál Charles de Gaulle velmi dobré sebevědomí k tomu, aby 18. června 1940 pronesl z Londýna svůj slavný válečný projev, ve kterém povzbuzoval Francouze v boji proti nacistům, i když byla Francie v tu chvíli tváří v tvář okupantům naprosto bezmocná? To, jak vnímal sám sebe, se tehdy našťastí spojilo s tím, že měl, jak píše ve slavné první větě svých válečných pamětí, „vlastní představu o Francii“. Pokud ale máme naopak nedostatečné sebevědomí, budeme se vnímat omezeně a úzkostlivě a bude nám zbytečně dlouho trvat, než si v životě najdeme vlastní cestu. Přesně to se stalo Marianne. „Když si pomyslím,“ vypráví pětáctýřicetiletá stylistka, „že jsem ztratila dva nebo tři roky tím, že jsem se snažila studovat medicínu a farmacii, i když jsem to dělat vůbec nechtěla! Prostě protože mi to důrazně poradil otec. Už tehdy jsem věděla, že mě to nebaví, a studium umění mě lákalo mnohem víc. Ale nebyla jsem si dost jistá, že v tomto odvětví dokážu obstát. Měla jsem strach to risknout.“

Za to, jak vnímáme sami sebe, vdčíme svému rodinnému prostředí a především plánům, které pro nás rodiče připravili. V některých případech je dítě nevědomky zatížené tím, že jeho rodiče něco nemohli nebo nedokázali uskutečnit sami. Boris Cyrulnik tomuto fenoménu říká *dítě zatížené vizí*. Matka, která trpěla nedostatkem peněz, bude své dcery podporovat, aby chodily s mladíky z bohatých rodin. Nedostudovaný otec bude na svého syna tlačit, aby šel na vysokou školu. Takové plány jsou pořádku pouze v případě, že na dítě není vyvíjen přílišný tlak a že se berou v úvahu i jeho vlastní touhy a schopnosti. V opačném případě totiž dítě nedokáže plán zrealizovat a bude trpět tím, že nebylo schopné splnit velkou vizi, kterou si pro něj rodiče vysnili.

Když se pochybnosti a obavy dítěte neberou v potaz, může to nakonec hluboce zranit jeho sebevědomí. Poslechněme si příběh jedenadvacetiletého studenta Jeana-Baptista: „Vždycky

jsem měl strach, že rodiče zklamou. Ačkoliv všichni sourozenci mého otce úspěšně dokončili vysokou školu, on sám ji nikdy nevystudoval, nikdy jsem dost dobře nepochopil proč. Tím pádem po mně ale vždycky chtěl, abych byl ve všem nejlepší. Ať už šlo o školu, o sport nebo o hru na klavír, otec se pokaždé tvářil, jako by mé schopnosti byly nekonečné. Dlouho mě to podporovalo a stimulovalo, vzpomínám si, že jsem byl skvělé a obdivované dítě. Také se mi líbilo, když ze mě měl otec radost. Zároveň jsem ale měl velké úzkosti a bál jsem se neúspěchu. Dodnes mě pronásleduje strach, že otce zklamou. Cítil jsem, že ve mě otec věří, a to mě také přesvědčilo, že mi náleží jen to nejlepší. Jsem na vysoké, balím jen hezké holky z dobrých rodin, myslím, že na tom budu společensky dobře. Ale to mi vůbec nepomáhá s obrovským strachem z neúspěchu: jsem přecitlivělý, a když se mi něco nepodaří, onemocním z toho. Vlastně jsem otcí vděčný za to, že mě přesvědčil, že si zasloužím jen to nejlepší a že jsem schopný toho dosáhnout. Ale ještě mi chybí vnitřní síla, klid, díky kterému bych se zvládl vypořádat s životními těžkostmi. Ještě si nejsem jistý, že se zvládnou povznést nad všechny plány, které si pro mě otec připravil. Možná to přijde s věkem?“

Omezené sebepojetí může v jiných případech vést až k závislosti na druhých: takový člověk sice dokáže s ostatními navázat uspokojivé vztahy, ale zůstává jen v roli pozorovatele, vydává se jen na již prověřené cesty. Má problém si vymyslet a uskutečnit vlastní záměry. „Mí rodiče,“ vypráví padesátiletý Pierre, „mě měli rádi a poskytli mi veškerou potřebnou lásku. Ale někde museli něco pokazit. Nikdy jsem se neodvážil být sám sebou. Mám pocit, že jsem celý svůj život jen pozoroval druhé. Čekal jsem, až mi někdo dá znamení a řekne: „Do toho, žádný problém, můžeš začít.“ Například jsem šel studovat totéž, co můj nejlepší kamarád z gymnázia. Na vysoké jsem často chodil s dívkami, se kterými se můj kamarád právě rozešel. Kdyby se rozvedl, byl bych snad schopný si vzít jeho ženu! Co se týká vysoké, s odstupem si myslím, že kdybych se toho odvážil, mohl jsem si udělat titul inženýra na technice. Ale radši jsem šel jenom na ekonomickou VOŠku, ne že bych chtěl, prostě jsem se bál neúspěchu. V zaměstnání je to podobné: nadřízení mi vytýkají nedostatek ambicí, říkají, že ačkoliv mi práce jde, chybí mi dlouhodobá vize. Když o tom přemýšlím, totéž se vlastně stalo mým rodičům. Otec celý život makal v nudné práci, matka obětovala kariéru učitelky, která by ji bavila, aby zůstala doma a starala se o mě a o bratry.“

SEBEDŮVĚRA

Sebedůvěra je třetí složkou sebevědomí (často se se sebevědomím také zaměňuje) a týká se především našeho jednání. Sebedůvěra znamená věřit, že jsme v důležitých situacích schopni jednat adekvátním způsobem. Když matka o svém synovi říká: „Nevěří si,“ myslí tím, že její syn pochybuje o svých pracovních dovednostech, o své schopnosti se otevřít ostatním, aby ho mohli ocenit atd. Na rozdíl od sebelásky a především od sebepojetí lze sebedůvěru poměrně jednoduše identifikovat: stačí se s člověkem často potkávat, všimnout si, jak se chová v nových či nepředvídatelných situacích, když narazí na nějaký problém nebo překážku. Může se zdát, že sebedůvěra není tak důležitá jako sebeláska či sebepojetí, z nichž vychází. Je to do určité míry pravda, ale sebedůvěra hraje zásadní roli. Aby se totiž naše sebevědomí udržovalo nebo rozvíjelo, potřebuje k tomu činy: malé každodenní úspěchy jsou pro naši duševní rovnováhu stejně nezbytné, jako jsou potrava či kyslík nezbytné pro naši rovnováhu tělesnou.

Odkud se sebedůvěra bere? Vychází především z toho, jak bylo dítě vychovááno doma i ve škole. Prezентujeme dítěti neúspěch jako jeden z možných důsledků jeho činů, který ale neznamená konec světa? Když se dítě o něco snaží, odměníme jej stejně, jako když v něčem uspěje? Jak ho naučit, že z neúspěchu se může poučit, a ne získat dojem, že je lepší se raději vůbec o nic nepokoušet? Sebedůvěru předáváme jak tím, co říkáme, tak tím, že jdeme sami dítěti příkladem. Když ho podporujeme, aby přijímalo i neúspěch, ale sami tak nečiníme, ničemu to moc nepomůže. Děti totiž vědí, že pravá přesvědčení dospělých se neodrážejí v tom, co říkají, nýbrž v tom, co dělají.

Pokud se příliš neobáváme neznámého nebo životních těžkostí, svědčí to o zdravé míře sebedůvěry. Jak nám vysvětluje náborář: „Při výběru kandidáta si spíš než jeho technických znalostí všímám, jak moc si věří. Jak to zjistím? Prostě se ho zeptám na jeho slabé stránky, na mezery v jeho životopise. Tím se mu to snažím trochu ztížit, malinko ho znejistit. Když na tu hru přistoupí, když uzná, že má své hranice, ale nebude se úplně shazovat, nebude se snažit ani bránit, ani vůči mně nebude útočný, řeknu si, že přesně tak by se nejspíš zachoval i ve firmě. A že jeho spolupracovníci to budou vnímat stejně jako já.“

Nedostatečná sebedůvěra jistě nepředstavuje nepřekonatelnou překážku. Ovšem lidé, kteří jí trpí, nejsou často schopni vykonávat běžné činnosti jako například napsat dopis, někomu zatelefonovat atd. Jak říká třicetiletý obchodní zástupce: „Vlastně si myslím, že jsem docela sympaták a že mám potenciál. Dobře vím, co bych chtěl dělat, nebo o tom minimálně dokážu snít. Myslím, že bych to mohl dokázat. Ale dodnes jsem pro to nic neudělal. Chtěl bych například odejít ze své současné práce a stát se učitelem. Ale to bych musel jít znovu studovat a mám strach, že bych to nezvládl. A někdy pochybuji, že by to bylo správné rozhodnutí: co když pro tu práci nemám dostatek talentu? Lepší vrabec v hrsti než holub na střeše.“

VYVÁŽENÉ SEBEVĚDOMÍ

Tyto tři složky sebevědomí jsou u většiny lidí navzájem provázané: sebeláska (když se máme rádi, ať se děje cokoli, nasloucháme svým potřebám a tužbám) rozhodně napomáhá tomu, abychom se vnímali pozitivně z hlediska sebepojetí (abychom věřili svým schopnostem, tvořili si plány do budoucna), což zase pozitivně ovlivňuje naši sebedůvěru (jednáme, aniž se zbytečně bojíme neúspěchu a toho, že nás ostatní budou soudit).

Občas se ale stane, že u někoho tyto tři „ingredience“ nejsou propojené. Vezměme si například, že máme křehké sebepojetí. V takovém případě si věříme jen velmi povrchně, a když nás potká nějaká významná překážka, nebo se s nějakou překážkou musíme vypořádávat příliš dlouho, celé naše sebevědomí se zborší. Jiná situace může nastat, pokud nám schází sebeláska. Celý život se nám skvěle dařilo díky tomu, že se vnímáme velmi pozitivně z hlediska sebepojetí, ale pak v nás neúspěch v milostném životě vzkřísí pochybnosti a komplexy, jež jsme považovali za již dávno ztracené. Třetí možnost je nedostatek sebedůvěry. Rodiče nás skvěle vychovali, ale zároveň nás příliš chránili a milovali, hýčkali nás, aby nás ochránili před utrpením a brzkou konfrontací s tvrdou životní realitou. Navzdory veškeré lásce, kterou nám poskytli, budeme ale věčně pochybovat o tom, že můžeme v něčem uspět.

	SEBELÁSKA	SEBEPOJETÍ	SEBEDŮVĚRA
ODKUD SE BERE	Závisí na kvalitě a koherenci <i>citového sycení</i> , kterého se mi dostalo v dětství.	Vychází z očekávání, plánů a sebeprojekcí svých rodičů.	Vychází z toho, zda mě rodiče naučili jednat (nebát se jednat, vytrvat a přijímat neúspěch).
POKUD JI MÁM, TAK ...	Jsem emočně stabilní, mám dobré vztahy s druhými; jsem odolný/odolná vůči kritice a odmítnutí.	Mám ambice a plány, které se snažím uskutečnit; jsem odolný/odolná vůči překážkám.	V běžném životě jedním jednoduše a rychle; jsem odolný/odolná vůči neúspěchu.
POKUD MI SCHÁZÍ, TAK ...	Pochybuji o tom, že by mě ostatní mohli ocenit, jsem přesvědčený/přesvědčená, že se mi nic nedaří, vnímám sám/samu sebe jako průměrného člověka, i když se mi po finanční stránce vede dobře.	Schází mi odvaha v otázce důležitých životních rozhodnutí, jsem konformista, jsem závislý/závislá na úsudku druhých, nedokážu si stát za svými rozhodnutími.	Nejsem schopný/schopná jednat, často váhám, od věcí upouštím, chybí mi vytrvalost.

Pilíře sebevědomí

MÁME JEN JEDNO SEBEVĚDOMÍ, NEBO JICH JE VÍC?

Někteří výzkumníci se domnívají, že naše sebevědomí se ve skutečnosti skládá z několika druhů sebevědomí, která se týkají různých oblastí a která mohou existovat relativně nezávisle jedno na druhém. Můžeme si například věřit, co se týká práce, ale nevěřit si, co se týká lásky. Náš pocit vlastní hodnoty se může proto velmi zásadně lišit v závislosti na prostředí a na tom, s kým jsme zrovna v kontaktu. Jak nám objasňuje čtyřicetiletý inženýr: „V práci jsem uznávaným expertem, ale můj osobní život je trošku katastrofa. V práci se cítím se dobře, vím, že mám talent a že si mě za to ostatní váží. Nerozpakují se vyjádřit svůj názor, který je někdy v rozporu s názory druhých. Jsem schopný si obhájit své nápady. Když se setkám s někým novým, ať už s klientem, či s kolegou, cítím se příjemně. Takové setkání zvládám jednoduše a vnímám, že jsem pro druhého dostatečně zajímavý. Ale mimo pracovní prostředí je všechno najednou těžší. Vnímám to ostatně už z toho, jak chodím, jak mluvím, jak se dívám. Cítím se mnohem méně příjemně. Přijde mi, že jsem najednou někdo úplně jiný. Jsem méně iniciativní, méně riskuji a potřebuji, aby mě někdo povzbudil. Pochybuji o tom, že by se o mě mohly zajímat ženy, které se mi líbí. Když s nimi mluvím, sleduji jejich reakce a mám pocit, že se se mnou brzy začínají nudit.“

U většiny lidí má nicméně úspěch či neúspěch v určité oblasti vliv i na ostatní oblasti. Odmítnutý či opuštěný člověk se zlomeným srdcem bude pociťovat ztrátu vlastní hodnoty celkově. Stejně tak naopak úspěch v určité oblasti jeho sebevědomí silně povzbudí. Italsko-americký spisovatel John Fante například popisuje, jak si jako osmnáctiletý chlapec ze skromného zázemí, se kterým se život nemazlil, začal velmi vážit své levé ruky. Přezdíval jí ruka s velkým R a hrál díky ní výborně baseball, což mu pomohlo zvýšit si jinak poškozené

sebevědomí: „Díky Ruce jsem nepolevil, díky své drahé levé ruce, jež byla mému srdci nejbližší [...], té svaté a pozeňané končetině, kterou mě Bůh obdařil. I když mě Hospodin stvořil z pouhého zedníka [tím naráží na svého otce], když mi na klíční kost zavěsil tento čistý zázrak, daroval mi opravdový poklad.“

Podle některých výzkumníků je rozdělení sebevědomí na části naopak nemožné: těžko si můžeme věřit jen v určité oblasti a netěžít z toho i v oblasti jiné. Podle stejné logiky platí, že pokud se v určité oblasti vnímáme průměrně, zásadně to změní to, jak jsme se sebou celkově spokojeni. Sebevědomí je tedy třeba vnímat jako celkovou spokojenost se sebou samým. Pokud se vnímáme laskavě a pozitivně, zredukuje to na minimum naše vnímání vlastních nedostatků a umožní nám to těžít z našich silných stránek. Poslechněme si jedenapadesátiletou pečovatelku Laurence: „Je pravda, že nejsem žádná kráska, ráda bych byla hezčí, nebudu se snažit vás přesvědčit, že to tak není. Ale vím, že se mužům líbím, protože mám jiné silné stránky: jsem vtipná, ne úplně hloupá, jsem optimistická. A vidím, že mě lidé mají rádi. Takže co na tom, že se za mnou na ulici každý neotočí.“

A naopak, pokud nám sebevědomí schází, jsme k sobě i navzdory úspěchům příliš přísní a sami si šlapeme po štěstí. „Mám pocit, že jsem se celý život za něčím honil,“ vypráví osmačtyřicetiletý lékař. „V dospívání jsem měl spoustu komplexů, ale připadalo mi, že pokud uspěji ve studiu, začnu si věřit. Jakmile jsem se dostal na medicínu, hned jsem chtěl jít na stáž do nemocnice, pak jsem se zase chtěl stát primářem. Povedlo se mi to, protože jsem tomu věnoval veškerou energii. Bylo pro mě důležité, abych sám sebe přesvědčil, že mám nějakou hodnotu. Ale i přesto o sobě stále pochybuji a mám pocit, že nežiju tak, jak bych chtěl. Často závidím kolegům, co jsou na setkáních lékařů víc v klidu než já, nebo těm, kteří mají podle mého názoru zářnější vědeckou kariérou. Pak si řeknu, že mě tenhle hon za úspěchem donutil zanedbávat partnerku a děti. Z toho mám výčitky a pochybuji o sobě ještě víc. Možná kdybych se byl rozhodl jinak, mohl jsem být šťastný.“

Jak zorganizovat pro přátele večírek na téma sebevědomí

Když se setkají lidé, kteří se mají rádi (to je důležité!), všechny je požádejte, aby na škále od 0 do 20 určili, jak vysoké mají sebevědomí. Všimněte si, že někomu může taková hra připadat hloupá nebo netaktní. Jejich názor respektujte, protože ne každý musí nutně ocenit experimenty z pole aplikované psychologie.

Zjistěte, jak se kdo ohodnotil. Kdo si přidělil vysoké číslo? Na základě čeho? Kdo se umístil pod průměrem? A proč? Překvapily vás některé odpovědi? Požádejte účastníky, aby je okomentovali.

Tímto způsobem postupně získáte čísla, o která se každý bude chtít podělit s ostatními. Jak kvalitně si jednotliví účastníci umějí svá čísla ospravedlnit vám napoví, do jaké míry jejich volba reflektuje realitu. Chtějí se ostatním spíše zavděčit tím, že se prezentují jako sebevědomí nebo naopak jako skromní (v souladu s fenoménem, jemuž se v psychologii říká „sociální desirabilita“), nebo jsou jejich odpovědi doopravdy upřímné?

Na závěr si všimněte, že někteří účastníci si přiřazují různá čísla v závislosti na různých oblastech: „Co se týká fyzická, tak 8 z 20. Intelektuálně jsem 14 z 20.“ Na které kvality kladou

důraz? A v čem se podceňují? Nedodávají tyto nuance jejich hodnocení sebe sama na důvěryhodnosti?

CO PODPORUJE NAŠE SEBEVĚDOMÍ

Jedna mladá žena nám nedávno řekla: „Často o sobě pochybuji. Mám v životě tolik věcí, se kterými nejsem spokojená, a chtěla bych je změnit. Ale jsou i chvíle, kdy jsem na sebe pyšná, i když to slovo nemám ráda. Třeba když jen tak odpočívám s manželem a našimi třemi dětmi. V tu chvíli cítím naplnění, nic mi nechybí, a, když se nad tím zamyslíte, se v životě stává málokdy. Jsem šťastná, když vidím, že jsme rodina a držíme spolu, když cítím, že se milujeme. To je něco obyčejného, něco hodně emocionálního, skoro až zvířecího. A je v tom i něco „logického“, takové uspokojení, pocit, že jsem něco dokázala: že mám děti, které, i když občas zlobí, jsou vůči ostatním otevřené a mají radost ze života. Cítím, že tohle všechno jsem dokázala já, alespoň částečně, že mi to nebylo jen tak dáno, ale že jsem to vybuodovala. Je to úspěch, který se nestal jen tak sám od sebe: vychovat tři děti a přitom stále chodit do práce totiž není úplně jednoduché.“

CO PODPORUJE NAŠE SEBEVĚDOMÍ

Když cítím, že mě má někdo rád.

+

Když vím, že něco dokážu zvládnout.

Ve všech oblastech našeho zájmu se nejčastěji snažíme uspokojit dvě velké potřeby, které jsou pro naše sebevědomí nepostradatelné: chceme cítit, že nás má někdo rád (že nás někdo oceňuje, že jsme někomu sympatičtí, že jsme oblíbení, že jsme žádaní atd.), a chceme vědět, že něco dokážeme zvládnout (že jsme výkonní, nadaní, zruční atd.). Očekáváme, že ve všech životních oblastech dojde k uspokojení obou těchto potřeb. Politici chtějí mít moc (dokáží něco zvládnout), ale zároveň chtějí být oblíbení (aby je lidé měli rádi). Těší nás, když nás v práci považují za odborníky v určité oblasti, ale také chceme, aby nás kolegové měli rádi. Když s někým tvoříme pár, nečekáme od partnera jen lásku, chceme také, aby nás obdivoval a vážil si nás. Pokud je uspokojena jen jedna z těchto potřeb, nenaplní to naše očekávání. Když nás někdo má rád, ale neváží si nás, chová se k nám jako k dítěti. Ale když si nás někdo váží, aniž by nás měl rád, je to frustrující.

Naše ego potřebuje takto podpořit tím spíš, že sebevědomí není jednou provždy daná a neměnná věc. Jedná se o proměnlivou dimenzi naší osobnosti: je třeba ji pravidelně podporovat, aby zůstala víceméně dobrá a víceméně stabilní.

Kapitola druhá

Umíte se ocenit, nebo spíš podcenit?
Máte vysoké, nebo nízké sebevědomí?

„Sžírán skromností.“
Jules RENARD

Jak o sobě smýšlíte? Jak se zachováváte, když máte začít jednat? Jak reagujete na neúspěchy či úspěchy? Odpovědi na tyto otázky by vám měly pomoci zjistit, jestli máte sebevědomí nízké, vysoké nebo vůbec žádné.*¹

NĚCO MI O SOBĚ POVĚZTE

Neumím se ocenit

Když o sobě mluvíte, jste spíše zdrženliví. Nepředstíráte, že jste odvážní, ale ani se neoznačíte za zbabělce. I když máte rádi dobré věci, neřeknete o sobě, že jste gurmán. O nějakém tématu máte přehled, ale nejste přece expert. Vyhýbáte se frázím jako „miluju“, „nesnáším“, „jsem takový“, částečně protože se bojíte odsouzení společnosti („když budu mluvit o svých silných stránkách, budu jim připadat namyšlený, pokud nadhodím své slabé stránky, řeknou si, že jsem slaboch“), částečně protože se moc dobře neznáte („vlastně moc nevím, co mám a co nemám rád“). Pravděpodobně moc velké sebevědomí nemáte.

Problém nespočívá v tom, že úplně snižujete svou hodnotu, jako by to udělal člověk s depresí. Jde o to, že se neoceňujete. Pokud bychom vám ukázali seznam pozitivních, neutrálních a negativních přídavných jmen, pro popis sebe sama byste si nevybrali ta pozitivní, jako by to udělal člověk s vysokým sebevědomím. Nemuseli byste si nutně vybrat ani ta negativní. Ale budete mít sklon volit spíš ta neutrální.

Vyznání a Paměti: Dva způsoby, jak o sobě lze mluvit

V monumentálním díle věnovaném významným osobnostem srovnává historik Daniel Boorstin trochu zákeřně *Vyznání* Jeana-Jacquesa Rousseaua a *Paměti* Benjamina Franklina. Zatímco americký otec zakladatel působí jako člověk s poměrně vysokým sebevědomím, sebevědomí francouzského filozofa se zdá být poměrně nízké.

Ačkoliv jsou některé pasáže naaranžované v Rousseauův prospěch, často sám sebe popisuje bez jakýchkoliv servítek: „Ať [čtenáři] slyší má vyznání, ať vzdychají nad mými poklesky, ať se červenají nad mými ubohostmi!“ Naproti tomu Franklin předkládá čtenáři sérii úspěchů. Tak například píše: „Kdo se zamiluje sám do sebe, nebude mít nikdy konkurenci.“

Boorstin poznamenává, že Rousseauovým cílem bylo ze všeho se vyznat a být doopravdy upřímný. Franklin chtěl naproti tomu upřímně spíše působit, když jako dnešní experti na PR okázale stavěl na odiv své přednosti a předváděl se.

Nízké sebevědomí je handicapem pokaždé, když o sobě máme mluvit a díky tomu se prodat (na pracovním pohovoru) nebo se zalíbit (při milostném svádění). Třicetiletá právní poradkyně Cécile to zažívá denně: „Jsem zklamaná z ostatních, přijde mi, že mají vždycky radši trochu hysterické lidi, co dělají scény. Třeba jedna moje kolegyně je v práci velmi oblíbená, i když má spoustu chyb. Ale nestydí se je vykřičet do světa, neváhá říct: „Mluvíím sprostě,

¹ * Na konci této kapitoly naleznete malý kvíz, díky kterému se rychle přesvědčíte, jaké máte sebevědomí.

mám ráda zbytečnosti atd.“ A lidé ji tím pádem mají rádi, protože se s ní nenudí, protože když mluví o svých chybách, uklidňuje je to a „hází do pohody“. Naproti tomu o mně všichni říkají, že jsem bezchybná, ale mám pocit, že nemám takovou jiskru, že jsem smutnější a nudnější.“

Rozmazaný autoportrét

Když se lidí s nízkým sebevědomím zeptáme na ně samé, odpověď jim trvá déle než ostatním a občas odpovídají s jistým studem. Jedná se snad o cudný postoj, o nějaký druh moudrosti, která spočívá v tom, že se neberou moc vážně? Ani trochu. Protože když je požádáme, aby ohodnotili jiné lidi, zvládnou to rychleji a rozhodují se jasněji – přesně tak, jako když o sobě mluví lidé s vysokým sebevědomím.

Když člověk s nízkým sebevědomím popisuje sám sebe, není vždy úplně přesvědčivý. Dokonce se stává, že si protiřečí. Tím logicky nedělá dobrý dojem na toho, s kým mluví. Pokud si společenská situace žádá rychlý úsudek, což je v našich společnostech, kde se kontakty stále znásobují a zrychlují, čím dál častější, u člověka s nízkým sebevědomím hrozí, že bude oproti někomu s vysokým sebevědomím systematicky znevýhodňován. Ačkoliv je schopný se popsat detailněji, je totiž zároveň mnohem méně koherentní.

Jak řekl jeden z našich pacientů: „Podle toho, s kým mluvím, si připadám buď šikovný, nebo nemožný.“ Lidé s nízkým sebevědomím jsou totiž obvykle schopni přizpůsobit, co říkají, v závislosti na tom, kde se zrovna nacházejí a s kým mluví. Jak můžeme vidět, úzkostná snaha získat společenské uznání často zadupává do země jejich potřebu hájit si vlastní názor (o oprávněnosti tohoto názoru navíc pochybují). Pokud například večerím s fanoušky Pavarottiho a jsem schopen říct: „Ne, do opery nechodím,“, nebo před milovníky autorských filmů přiznám, že mám radši holywoodské dojáky, svědčí to o tom, že mám zdravé sebevědomí. Samozřejmě pod podmínkou, že se nejedná o násilná tvrzení, kterými na sebe chci přitáhnout pozornost, nýbrž o upřímné odpovědi na otázky.

Výborným příkladem tohoto problému, který je vlastní lidem s nízkým sebevědomím (nebo těm, jejichž sebevědomí se zmenšuje kvůli tlaku okolí), je Zelig, postava, již na filmové plátně ztvárňuje Woody Allen. Jakožto člověk bez jasné identity se Zelig identifikuje s těmi, s nimiž mluví, do té míry, že od nich postupně převezme všechny způsoby chování a nakonec se jim začne fyzicky podobat. Totéž nám popisuje čtyřicetiletá učitelka Anne-Claire: „Dlouho jsem se hledala. Vůbec jsem si například nevěřila, co se týká vkusu v oblékání. Vždycky jsem byla náchylná k tomu se oblékat jako ti, které jsem obdivovala. Byl to snad nějaký primitivní reflex: snažila jsem se napodobit jejich vzhled, abych se cítila lépe i uvnitř. Dělal jsem to už od malička. Napodobovala jsem své kamarádky, chovala jsem se jako ony, mluvila jsem jako ony, česala jsem se jako ony, abych se cítila více sama sebou.“

POKUD MÁM NÍZKÉ SEBEVĚDOMÍ ...	POKUD MÁM VYSOKÉ SEBEVĚDOMÍ...
Mám pocit, že se moc dobře neznám.	Znám se velmi dobře
Mluví o sobě spíše neutrálně.	Mluví o sobě jasně.

Říkám o sobě spíše umírněné, nejasné, nejisté, obyčejné věci.	Dokážu o sobě říct něco pozitivního.
Když o sobě mluvím, někdy si protirečím.	Většinou o sobě mluvím koherentně.
To, co si o sobě myslím, se často mění.	To, co si o sobě myslím, se příliš nemění.
To, jak hodnotím sám/samu sebe, se může odvíjet od toho, kde jsem a s kým mluvím.	To, jak hodnotím sám/samu sebe, se málokdy odvíjí od toho, kde jsem a s kým mluvím.
NEVÝHODY Působím rozostřeně a váhavě.	VÝHODY Působím vyhraněně a stabilně.
VÝHODY Dokážu se přizpůsobit tomu, s kým mluvím. Mám cit pro drobné nuance.	NEVÝHODY Jsem si sám sebou příliš jistý/jistá a vše příliš zjednodušuji. Hrozí, že některým lidem nebudu sympatický/sympatická.

Jak působím na ostatní?

Proč jsou lidé s nízkým sebevědomím tak opatrní?

Existuje hned několik možných vysvětlení. Zaprvé, k tomu se ještě vrátíme, je jejich znalost sebe sama poměrně tristní. Jsou přesvědčeni, že na rozdíl od ostatních oni sami nejsou dost dobří. Proto tráví více času pozorováním a snahou porozumět druhým místo toho, aby přemýšleli sami o sobě a o svých silných stránkách.

Druhé možné vysvětlení: lidé s nízkým sebevědomím se více než ostatní bojí, že je společnost bude soudit. Proto se vyjadřují neutrálněji a obezřetněji, když mluví sami o sobě. Zároveň si ze stejného důvodu dávají pozor, aby se nespletli nebo aby druhé neoklamali. Takový perfekcionismus vede k excesivnímu rozvoji jejich schopnosti nuance a zároveň k pochybám.

TEORETICKÝ KOMENTÁŘ

1. ÚVOD

Cílem této bakalářské práce je přeložit začátek publikace *L'Estime de soi: S'aimer pour mieux vivre avec les autres* a překlad doprovodit teoretickým komentářem. Zmíněná publikace vyšla roku 2007 v Paříži v nakladatelství Odile Jacob (jedná se o re-edici vydání z roku 1999). Autory jsou dva francouzští psychiatři a psychoterapeuti Christophe André a François Lelord. Jedná se o populárně-naučnou knihu z oblasti psychologie, ve které se autoři snaží čtenářům přiblížit problematiku sebevědomí. Vysvětlují, z jakých složek se sebevědomí skládá, tyto složky charakterizují a ilustrují je na příkladech ze své praxe. K tomuto účelu citují výpovědi pacientů. Některé části knihy mají charakter příručky. Jde především různé mini dotazníky či návody, jak se sami čtenáři mohou tematikou zabývat (např. jak lze o sebevědomí mluvit s přáteli). K výběru této publikace nás vedl vlastní zájem o téma a také obecná popularita tohoto tématu v současné době.

První část práce tvoří překlad francouzského textu do češtiny. Druhá část práce představuje teoretický komentář. V komentáři postupujeme od obecných poznatků (kapitoly Profil cílového textu, Překladatelská analýza originálu a Překladatelská koncepce) ke konkrétním problémům (kapitoly Překladatelské problémy, Překladatelské postupy a Překladatelské posuny).

2. PROFIL CÍLOVÉHO TEXTU

Každý překlad by měl krom jiného vycházet ze specifického zadání nakladatele. Toto zadání je klíčové především pro stanovení a aplikování překladatelské koncepce. Zadání nakladatele nebylo součástí zadání naší práce, a proto jsme se rozhodli si takové zadání sami vytvořit. Publikace, kterou překládáme, by měla vyjít v nakladatelství, které se specializuje na populárně-naučné, až lifestyleové knihy. Potenciálními čtenáři budou laici se zájmem o téma sebevědomí či seberozvoje. Nakladatelství se pro vydání rozhodlo vzhledem k tomu, že se aktuálně jedná o poměrně populární téma. Doufá, že kniha bude v České republice stejně úspěšná, jako tomu ve Francii i jinde v zahraničí. Kniha totiž ve Francii vyšla poprvé v roce 1999, následně v re-evidovaném vydání v roce 2007 (toto vydání překládáme). Letos v nakladatelství Odile Jacob vychází kapesní verze knihy. Z toho lze usoudit, že kniha je bezmála 22 let po svém prvním vydání stále aktuální a má stále čtenářům co říci. Úspěšná byla i na mezinárodní půdě: dočkala se překladu do 11 jazyků.

3. ANALÝZA ORIGINÁLU

V této části poskytneme podrobnou analýzu výchozího textu. Vycházet přitom budeme především z poznatků Christiane Nordové (1991), z klasifikace jazykových funkcí dle Romana Jakobsona v knize *Poetická funkce* (1995) a ze *Současné stylistiky* autorek Čechové, Krčmové a Minářové (2008). Naše tvrzení budeme ilustrovat konkrétními příklady z originálu. Pro přehlednost budeme v celé práci citace z originálu označovat jako O s příslušnou stranou a citace z překladu jako P s příslušnou stranou, například (O, 27) a (P, 8). Pokud budeme hovořit o překládané publikaci, nebudeme používat celý název *L'Estime de soi: S'aimer pour mieux vivre avec les autres*, ale jen zkrácenou verzi *L'Estime de soi*.

3.1. STYLICKÉ ZAŘAZENÍ TEXTU

Text, který překládáme, pochází z populárně-naučné publikace, jež se snaží laikům přiblížit složitou problematiku sebevědomí. Publikace obsahuje v zásadě čtyři typy textů: zaprvé souvislý výklad autorů, ve kterém vysvětlují, z čeho se sebevědomí skládá, jaké mohou být příčiny problémů se sebevědomím a jak se tyto problémy prakticky projevují u pacientů. Zadruhé jsou to osobní výpovědi pacientů. Zatřetí v textu nalezneme tabulky, které shrnují, co bylo řečeno, a zároveň doplňují tyto poznatky o nové informace. Začtvrté se jedná o otázky a návody pro čtenáře publikace, díky kterým mohou například zjistit, jak vysoké mají sebevědomí, či jak lze o sebevědomí debatovat s přáteli. Styly jednotlivých typů textu se od sebe neliší diametrálně (výklad není striktně odborný a vyprávění nejsou čistě hovorová), ale přeci jen jsou mezi nimi jisté rozdíly. Blíže je rozebereme v podkapitole Funkce textu. Kniha nese i určité rysy příručky.

Co se týče slohových postupů, převažují styl výkladový a vyprávěcí.

3.2. VNĚTEXTOVÉ FAKTORY

V této části budeme vycházet z publikace *Text Analysis in Translation: Theory, Methodology, and Didactic Application of a Model for Translation-Oriented Text Analysis* od Christine Nordové (1991) a na jejím základě rozebereme vnětětové faktory, tj. autora, záměr, adresáta, médium, místo a čas komunikace a funkci textu.

3.2.1. AUTOŘI

Publikace je společným dílem dvou francouzských psychiatrů a psychoterapeutů Christophe Andrého a François Lelorda. Jedná se o jejich třetí společnou publikaci: tři roky před vydáním knihy, jež je předmětem této práce, vyšla Andrému a Lelordovi taktéž v nakladatelství Odile Jacob publikace *Comment gérer les personnalités difficiles* a rok poté publikace *La gestion du*

stress. V úspěšné spolupráci pokračovali i po *L'Estime de soi*; v roce 2001 publikovali knihu *La Force des émotions*, která je zatím jejich poslední společnou prací. Oba autoři jsou nicméně publikačně činní i sólově.

François Lelord debutoval v roce 1993 knihou *Les Contes d'un psychiatre ordinaire* a dohromady vydal třináct románů (Šotolová, 2018, s. 182). Celosvětově se proslavil svou pětidílnou sérií knih o Hektorovi (např. *Le Voyage d'Hector ou la recherche du bonheur*), s níž se měli možnost seznámit i čeští čtenáři: první dva díly vydalo v překladu Zdenky Kovářové nakladatelství Smart Press, třetí díl přeložila pro totéž nakladatelství Eva Šaušová (Šotolová, s. 183). Zbylé díly do češtiny zatím přeloženy nebyly, nakladatelství se nicméně rozhodlo pro re-edici tří zmiňovaných publikací (Šotolová, s. 183).

Publikace Christoha Andrého se často zabývají tématem osobního štěstí či sebevědomí. Jako příklad mohou posloužit knihy *Imparfais, Libres et Heureux. Pratiques de l'estime de soi, Vivre heureux a Et n'oublie pas d'être heureux : Abécédaire de psychologie positive*. V posledních letech se André také intenzivně věnuje tématu mindfulness a meditace. Jmenujme například jeho publikace *Méditer, jour après jour : 25 leçons pour vivre en pleine conscience, Trois minutes à méditer* či *La Vie intérieure*. Českým čtenářům zůstává Christophe André na rozdíl od svého kolegy naprosto neznámý. Jediný s ním související text, který kdy vyšel v češtině, je článek „Dix conseils pour être plus heureux selon Christophe André“ původně publikovaný na francouzském webu *L'Express* v roce 2015.² Tento článek převzal český server *Lidovky.cz*, který ho na svém webu zveřejnil 19. srpna 2016 pod názvem „Deset rad od psychiatra. Jak v sobě podporovat pocit štěstí?“³ Článek následně 22. srpna 2016 publikoval server *Novinky.cz* pod názvem „Deset rad pro šťastnější život.“⁴

3.2.2. ZÁMĚR

Své motivace a záměr, které jej vedly k sepsání knihy, jež je předmětem této práce, shrnuje Christophe André takto:

Otázka sebevědomí mě fascinovala už dlouho, byla totiž klíčová pro mé pacienty v nemocnici Sainte-Anne. Navrhl jsem proto svému tehdejšímu spolupracovníkovi François Lelordovi, abychom společnými silami sestavili manuál, který by tento problém vysvětloval a zároveň čtenářům poskytoval rady. Úspěch, kterého se knize

²https://www.lexpress.fr/styles/psycho/10-conseils-pour-etre-plus-heureux-selon-christophe-andre_1660490.html

³https://www.lidovky.cz/orientace/veda/deset-rad-od-psychiatra-jak-v-sobe-podporovat-pocit-stesti.A160817_101406_in_veda_ape

⁴<https://www.novinky.cz/zena/zdravi/clanek/deset-rad-pro-stastnejsi-zivot-40005400>

*dostalo, nám nicméně ukázal, že otázka sebevědomí není klíčová jen pro psychicky nemocné, ale pro všechny!*⁵

Jak André, tak Lelord jsou uznávanými experty v oboru psychiatrie a psychoterapie. V knize se snaží shrnout své poznatky k tématu sebevědomí. Domnívají se totiž, že se jedná o palčivý problém, se kterým se lidé často potýkají, a chtějí těmto lidem být nápomocní. Publikace se tedy v první řadě snaží vysvětlit základní pojmy týkající se sebevědomí, dále popsat různé problémy, které se se sebevědomím pojí, a jejich příčiny. Dalším krokem jsou pak rady, jak konkrétní problémy řešit. Zároveň se snaží čtenáři poskytnout návod, jak se v tématu zorientovat a jak si sám „diagnostikovat“, zda má či nemá problém se sebevědomím.

3.2.3. ADRESÁT

Zamýšleným adresátem textu je čtenář, který trpí problémy se sebevědomím. Také se může jednat o laického nadšence, který se zajímá o téma sebevědomí či obecně o témata z oblasti psychologie. Kniha je každopádně určena nepoučenému čtenáři, jehož znalost tématu je buď malá, nebo žádná. O tom svědčí jak obsah, tak forma publikace. Kniha se snaží přehledně a jasně vysvětlit odborné termíny, a to hned několika způsoby. Výkladové pasáže souvislého textu jsou doplněny tabulkami, které shrnují a doplňují, co bylo v textu řečeno. Tyto tabulky mají čtenáři pomoci s orientací v tématu. Některé pasáže knihy jsou určeny všem čtenářům bez ohledu na věk či pohlaví, jiné jsou naopak zaměřené na specifické publikum a věnují se například otázce sebevědomí dětí či sebevědomí žen. Publikace se snaží zaměřit na celou škálu témat a lze říci, že každý si v ní může najít to své: obsahuje například rady pro rodiče, jak vychovat sebevědomé děti, dále se věnuje tématu sebevědomí v pracovním prostředí a takzvanému imposter syndromu, poté například sebevědomí dívek a žen a jak se projevuje, když začínají navazovat milostné vztahy, nebo tomu, jakou roli hraje sebevědomí mezi přáteli.

3.2.4. MÉDIUM

Publikace je psaným komunikátem. Vyšla ve formátu o něco větším než A4, má 297 stran. Vydalo ji nakladatelství Odile Jacob, které se specializuje na vydávání populárně-naučné literatury představující laickému publiku různé oblasti vědění. Kromě psychologie, která tvoří důležitou součást produkce nakladatelství, se objevují témata jako například věda, historie a společenské vědy. Nakladatelství publikuje jak francouzské, tak zahraniční autory: vydalo například francouzský překlad poslední knihy Stephena Hawkinga *Brief Answers to the Big*

⁵ <https://www.christopheandre.com/projects/lestime-de-soi/>

Questions. V nakladatelství publikují i prominentní osoby veřejného života, například bývalí prezidenti USA Bill Clinton a Barack Obama či bývalý francouzský prezident Jacques Chirac.

3.2.5. MÍSTO A ČAS KOMUNIKACE

Kniha poprvé vyšla roku 1999 ve Francii. V rámci naší práce překládáme úryvek z jejího re-editovaného vydání z roku 2007. Kniha v mezičase prošla drobnými změnami.

Skutečnost, že kniha vyšla ve Francii, se projevuje na několika místech: autoři užívají specificky francouzskou terminologii z oblasti psychologie (opozice *amour de soi* a *amour-propre*, pojmy *nourritures affectives* a *enfant chargé de mission*) – tomuto tématu se budeme blíže věnovat v kapitole Překladatelské problémy. Na několika místech se objevují francouzské reálie, se kterými není český čtenář s největší pravděpodobností obeznámen (například podrobnosti o životě a díle Charlese de Gaulla), nejedná se však o neřešitelné překladatelské problémy. Časově kniha ukotvena příliš není, i když si troufáme říci, že kdyby poprvé vycházela letos, jistě by se hlouběji zabývala tematikou internetu a sociálních sítí, které se sebevědomím v dnešní době velmi úzce souvisí. Toto je však jediné, v čem by se kniha mohla jevit jako zastaralá.

Obecně lze říci, že kdyby kniha vyšla v češtině, mohla by být velmi přínosná i pro české publikum.

3.2.6. FUNKCE TEXTU

Hlavní funkcí textu je představit čtenáři přehledným a jasným způsobem problematiku sebevědomí a také mu pomoci odhalit, zda sám netrpí problémy v této oblasti. Dále se text snaží čtenáře navést, jak by mohl své případné problémy se sebevědomím řešit. V tomto smyslu se tedy jedná o populárně-naučnou publikaci, která nese určité rysy příručky.

Z hlediska **funkčních stylů** se text řadí do stylu populárně-naučného. Jak říkají Čechová, Krčmářová a Minářová, texty z této stylové oblasti se obracejí k zájemci, který má jen nevelké poznatky z oboru, a tomu se podřizuje jak výběr faktů, tak i forma zpracování: *ta se beletrizuje. Jednotlivé projevy mají pak blíže k publicistice nebo k literatuře krásné* (2008, s. 224). Tato charakteristika náš originální text vystihuje poměrně přesně, viz například pasáže:

En réalité, l'estime de soi repose sur trois « ingrédients » : la confiance en soi, la vision de soi, l'amour de soi. (O, 16)

Persuadés que les bonnes solutions ne se trouvent pas en eux, mais chez les autres, ils consacrent plus de temps à observer autrui pour se calculer sur lui qu' à se pencher sur leur propre personne et ses capacités. (O, 31)

V knize převažují **slohové postupy výkladový a vyprávěcí**. S pomocí výkladového postupu autoři zasvěčují čtenáře do tématu sebevědomí, například:

Dans certains cas, l'enfant est chargé inconsciemment par ses parents d'accomplir ce qu'ils n'ont pas pu ou pas su réaliser dans leur vie. (O, 18)

Vyprávěcí postup dominuje v pasážích, které se týkají životních příběhů jednotlivých pacientů, například:

« J'ai toujours eu peur de décevoir mes parents. Mon père n'a pas fait d'études supérieures, pour des raisons que je n'ai jamais bien comprises, alors que ses frères et sœurs ont tous eu de bons diplômes. Mais, du coup, il a toujours voulu que je sois supérieur en tout. » (O, 18)

La jeune femme me parle depuis maintenant une demi-heure. Malgré mon inexpérience - je viens de soutenir mon mémoire de psychiatrie -, je sens qu'il ne faut pas chercher à l'interrompre, ni à la consoler. Parfois, elle se met à pleurer. Elle s'en excuse, sèche ses larmes et reprend son récit. (O, 10)

Nyní text rozebereme z hlediska **funkcí textu** dle Romana Jakobsona, jak je definuje v knize *Poetická funkce* (1995). Jakobson mluví celkem o šesti funkcích: o funkci referenční, expresivní, poetické, metajazykové, konativní a fatické (s. 77–82). Pro veškeré existující texty platí, že jsou v nich jednotlivé funkce zastoupeny v různém poměru. Může se stát, že některé funkce v textu chybí a některá je naopak velmi přítomná – potom mluvíme o dominantní funkci textu.

Dominantní funkcí v našem originálním textu je funkce **referenční**. Autoři se čtenářům snaží předat faktické znalosti o tématu sebevědomí. Funkce je přítomná například ve větě:

Le fait de ne pas prendre en compte les doutes et les inquiétudes d'un enfant peut ainsi engendrer chez lui, ultérieurement, une profonde vulnérabilité de l'estime de soi. (O, 18)

Hojně zastoupena je i funkce **konativní**, která je dle Jakobsona orientovaná na adresáta, tj. v našem případě na čtenáře publikace. V textu se často vyskytují otázky, které mají upoutat čtenářovu pozornost a učinit text zajímavějším. Někdy se také na čtenáře přímo obracejí, například:

VOUS ESTIMEZ-VOUS ? FAITES VOTRE PROPRE DIAGNOSTIC (O, 11)

Votre estime de soi est-elle haute ou basse ? (O, 27)

PARLEZ-MOI DE VOUS (O, 27)

Tyto tři úryvky jsou názvy kapitol či podkapitol. Je tedy zřejmé, že se autoři snaží úderným názvem čtenáře zaujmout, aby četl dál. V našem překladu jsme se snažili konativní funkci zachovat a občas jsme z tohoto důvodu přistoupili k různým překladatelským posunům.

V textu lze najít i **expresivní** funkci, která dle Jakobsona vyjadřuje postoj mluvčího k tomu, o čem hovoří, a tím *směřuje k vytvoření dojmu jisté emoce, pravdivé nebo fingované* (s. 78). Toho si můžeme povšimnout například v pasážích:

Encourager un enfant à accepter l'échec quand on ne procède pas soi-même ainsi ne sert pas à grand-chose. (O, 20)

*La première, sur laquelle nous reviendrons, est qu'ils ont une **piètre** connaissance d'eux-mêmes.* (O, 31)

Výrazným příkladem expresivní (a zároveň poetické) funkce je pasáž:

*Comme le remarque Boorstin, le but de Rousseau était de se confesser et d'être sincère, tandis que celui de Franklin était plutôt de le paraître, en « **portant son image en bandoulière** », tel un moderne spécialiste de relations publiques.* (O, 28)

V textu je přítomná i funkce **poetická**. Snad nejpoetičtější pasáží úryvku je citát amerického spisovatele Johna Fanta:

Le Bras me permettait d'aller de l'avant, ce cher bras gauche près de mon cœur [...], ce membre saint et béni dont Dieu m'avait fait cadeau ; et si le seigneur m'avait créé à partir d'un pauvre poseur de briques [il s'agit de son père], il m'avait offert un véritable trésor en accrochant cette pure merveille à ma clavicule. (O, 23)

Metajazyková funkce dle Jakobsona pojednává o jazyce samotném, obrací se k jazyku jako takovému. V našem textu se objevuje například ve větě:

L'expression « estime de soi » se veut plus objective. Le verbe « estimer » vient en effet du latin aestimare, « évaluer », dont la signification est double : à la fois « déterminer la valeur de » et « avoir une opinion sur ». (O, 13)

Tato věta představuje zajímavý překladatelský oříšek, o kterém více pojednáme v kapitole Překladatelské posuny.

3.3. VNITROTEXTOVÉ FAKTORY

Vnitrotextové faktory rozebereme opět na základě klasifikace Christiane Nordové. Mezi tyto faktory se řadí téma a obsah, presupozice, výstavba textu, nonverbální prvky, lexikum, syntax a suprasegmentální prvky.

3.3.1. TÉMA A OBSAH

Tématem knihy je sebevědomí. Hlavními tématy úseku, který překládáme, jsou složky sebevědomí (sebeláska, sebedůvěra a sebepojetí) a jejich charakteristika.

3.3.2. PRESUPOZICE

Od zamýšleného čtenáře nejsou vyžadovány téměř žádné presupozice, co se týká znalostí z oboru psychologie: odborná terminologie je vysvětlena, jednotlivé koncepty taktéž. Také příběhy pacientů nevyžadují žádné předporozumění, jsou srozumitelné samy o sobě a nejsou nijak kulturně ani časově ukotveny. Od čtenáře se naopak očekávají některé kulturní presupozice, např. povědomí o životě Charlese de Gaulla. Toto povědomí lze očekávat u francouzského čtenáře, u českého ovšem ne. Jak jsme tento problém řešili, rozebíráme dále v kapitole Překladatelské problémy.

3.3.3. VÝSTAVBA TEXTU

Knihy je rozdělena na tři rozsáhlé části, tyto části se dále dělí na kapitoly. V kapitolách najdeme jakési podkapitoly a dále kratší úseky, které se specializují na určité téma. Kniha také obsahuje Úvod a na závěr velký kvíz pro čtenáře. Kromě souvislého textu v knize najdeme i tabulky a otázky, které jsou graficky odlišeny od zbytku textu.

Úsek, který překládáme, představuje samotný začátek publikace. Obsahuje úvod a dvě kapitoly: *Les trois piliers de l'estime de soi* a *Estime et mésestime de soi : Votre estime de soi est-elle haute ou basse?* Abychom stručně představili, jak schematicky vypadá dělení jednotlivých kapitol, popíšeme je u první kapitoly. Kapitola je vždy uvozena citátem (u první kapitoly se jedná o citát francouzského básníka Paula Valéryho) a dále se dělí na podkapitoly: *L'Amour de soi*, *La Vision de soi*, *La Confiance en soi*, *L'Équilibre de l'estime de soi*, *Une Estime de soi ou des estimations de soi?* a *Les Nourritures de l'estime de soi*. Do těchto kapitol je vložena série otázek typu *Qui je-suis?*, návrh pro čtenáře *Comment animer une soirée entre amis sur le thème de l'estime de soi* a dvě tabulky (*Les visages quotidiens de l'estime de soi* a *Les piliers de l'estime de soi*).

Výstavbu textu vnímáme jako přehlednou, oceňujeme tabulky a jiné graficky zajímavé prvky.

3.3.4. NONVERBÁLNÍ PRVKY

Publikace neobsahuje žádné obrázky ani fotografie. Výjimku tvoří obrázek na obálce. Co přesně zobrazuje, se nám nepodařilo s jistotou identifikovat, ale působí jako dětská kresba barevného zajíce s královskou korunou. Jaký má tento obrázek vztah k obsahu knihy, nejsme schopni říci. Nepůsobí však rušivým dojmem: zabírá zhruba čtvrtinu obálky, zbytek tvoří text s názvem publikace. Obálka celkově působí spíše seriózním dojmem. Zároveň ale nelze říci, že by nás lákala knihu otevřít. Pokud by kniha vyjít v českém překladu, zasadili bychom se o to, aby se grafické zpracování obálky lišilo od originálu, aby bylo zajímavější, a tím pádem atraktivnější pro čtenáře.

3.3.5. LEXIKUM

Text obsahuje odbornou terminologii z oblasti psychologie, kterou se čtenářům snaží vysvětlit přístupnou formou. Jedná se například o různé aspekty sebevědomí:

Avoir confiance en soi (O, 15)

Connaissance de soi (O, 15)

Acceptation de soi (O, 15)

Nourritures affectives (O, 16)

Registrujeme také termíny, které se užívají v rámci psychiatrické či psychologické diagnostiky:

les troubles de la personnalité (O, 16)

enfant chargé de mission (O, 18)

Protože se však jedná o knihu psanou populárně-naučným stylem, není vyjadřování striktně odborné, lexikum naopak tíhne k tomu být hovorovější. Hovorovým jazykem jsou psány především výpovědi pacientů, na kterých autoři ilustrují různé problémy se sebevědomím :

Je deviens parano avec mes petits amis, j'ai l'impression que l'un reste avec moi pour le sexe, l'autre pour mon appartement parce qu'il est au chômage, un autre enfin parce qu'il ne sait pas ce qu'il veut. (O, 17)

[...] je ne drague que les jolies filles de bonne famille [...] (O, 19)

Alors, tant pis si tout le monde ne se retourne pas sur moi clans la rue. (O, 23)

Hovorovějším způsobem je však podán i výklad autorů:

S'estimer implique d'évaluer, mais s'aimer ne souffre aucune condition : on s'aime malgré ses défauts et ses limites, malgré les échecs et les revers, seulement parce qu'une petite voix intérieure nous dit que l'on est digne d'amour et de respect. (O, 16)

Tato forma má za úkol přiblížit téma běžnému čtenáři, učinit jej pro něj atraktivnější, a tím pádem i stravitelnější.

3.3.6. SYNTAX

Syntax jednotlivých částí textu se odvíjí do toho, do kterého ze čtyř typů textu (výklad autorů, osobní výpovědi pacientů, tabulky, nebo otázka a návody) spadají.

Výklad autorů obsahuje často delší a informačně nasycené úseky, které jsme se v překladu rozhodli rozdělit do vícero vět, například:

C'est pourquoi, par exemple, une personne complexée - dont l'estime de soi est souvent basse - laissera souvent perplexe un entourage qui ne perçoit pas les défauts dont elle se croit atteinte. (O, 17)

Dans d'autres cas, une vision de soi limitée poussera le sujet à la dépendance vis-à-vis d'autrui : on peut établir des relations satisfaisantes avec les autres, mais on se limite au rôle de suiveur, on ne passe que sur des voies déjà explorées par d'autres. (O, 19)

Pacienti hovoří především v kratších až středně dlouhých větách, například:

« Quand je pense, raconte cette styliste de quarante-cinq ans, que j'ai perdu deux ou trois années à tenter de faire médecine ou pharmacie, alors que j'avais horreur de ça ! Simplement parce que mon père me l'avait conseillé fortement ! A l'époque, je savais que ça ne me plaisait pas et que les études d'art m'attiraient beaucoup plus. Mais je n'étais pas assez sûre de mes capacités à réussir dans ces métiers. J'avais peur d'y tenter ma chance. » (O, 18)

Tabulky jsou psány heslovitě, například:

BÉNÉFICES	Stabilité affective, relations épanouissantes avec les autres ; résistance aux critiques ou rejets	Ambitions et projets que l'on tente de réaliser ; résistance aux obstacles et aux contretemps	Action au quotidien facile et rapide ; résistance aux échecs
-----------	--	---	--

(O, 22)

Otázky a návody jsou také psané v kratších větách, například:

Quels sont mes qualités et mes défauts ? De quoi suis-je capable ? Quels sont mes réussites et mes échecs, mes compétences et mes limites ? (O, 14)

3.3.7. SUPRASEGMENTÁLNÍ PRVKY

Autoři často užívají tři tečky. Tyto tečky většinou naznačují pointu nějakého sdělení jako například:

Faites un petit test auprès de vos proches, de vos amis, de vos collègues : parlez-leur d'estime de soi ; vous constaterez immédiatement chez eux des signes d'intérêt, comme s'il s'agissait d'une notion importante qui les touchait personnellement. Mais

demandez-leur de vous en donner une définition aussi précise que possible, ils en seront pour la plupart incapables... (O, 13)

Registrujeme také vykřičníky, jedná se především o pasáže se silnou funkcí expresivní:

*« Quand je pense, raconte cette styliste de quarante-cinq ans, que j'ai perdu deux ou trois années à tenter de faire médecine ou pharmacie, alors que j'avais horreur de ça !
Simplement parce que mon père me l'avait conseillé fortement ! (O, 18)*

Velkými písmeny jsou psány názvy podkapitol, kurzívou pak názvy pododdílů, které se věnují specifickým tématům, například:

Une image floue (O, 29)

Pourquoi les sujets à basse estime de soi sont-ils si prudents? (O, 31)

4. PŘEKLADATELSKÁ KONCEPCE

Překladatelský proces se dle Levého skládá ze tří fází: pochopení předlohy, interpretace předlohy a přestylizování předlohy (Levý, 2012, str. 50). Proces interpretace předlohy se taktéž dělí na tři části: překladatel se nejprve snaží nalézt objektivní ideje díla, následně zaujímá interpretační stanovisko a na základě tohoto stanoviska formuluje svou překladatelskou koncepci (Levý, 2012, str. 56-60). Tato koncepce vychází jak z jeho vlastního názoru na dílo, tak ze zaměření na konzumenta určitého typu (Levý, 2012, str. 60). O tom, kdo by mohl být potenciálním konzumentem jeho překladu, však nepřemýšlí jen překladatel. Tutéž otázku si klade také nakladatel, který se rozhodl překlad vydat. Na základě odpovědi na ni, tj. na základě profilu potenciálního čtenáře textu formuluje nakladatel konkrétní zadání. Toto zadání nakladatele je pro překladatele klíčové, protože právě z něj vychází celá překladatelská koncepce.

I my jsme si proto pro účely naší práce vytvořili imaginární zadání nakladatele. Kniha by měla vyjít v nakladatelství, které se specializuje na populárně-naučnou až lifestylovou literaturu. Potenciální čtenáři jsou běžní konzumenti takovéto literatury; kniha by měla být velmi čtenářsky přístupná, velmi jasná a srozumitelná ve vyjádřeních. Zároveň je důležité zachovat i její návodnou funkci, tedy to, že některé části publikace fungují až jako části příručky. Nakladatel si také přeje, aby publikace „vycházela čtenáři hodně vstříc“, aby až takřikajíc osobní.

Tomuto zadání jsme podmínili svou překladatelskou koncepcí a jednotlivá překladatelská řešení. Nejjasněji se to projevilo v překladu tabulek a návodných otázek, viz kapitola Překladatelské posuny.

5. PŘEKLADATELSKÉ PROBLÉMY

Při překladu jsme narazili na určité překladatelské problémy. Pokusíme se představit ty nejvýznamnější a vysvětlit, jaká jsme pro ně zvolili překladatelská řešení a proč. U jednotlivých kategorií uvedeme jen zástupné případy: v žádném případě se tedy nejedná o kompletní soupis překladatelských problémů, které jsme řešili.

5.1. TERMINOLOGIE

Vzhledem k tomu, že se jedná o populárně-naučnou knihu, která čtenáře seznamuje s tématem z oblasti psychologie, se v textu objevuje terminologie z této oblasti. V rámci rešerše jsme tuto terminologii krom jiného konzultovali s Mgr. Kateřinou Fajtovou, psychologičkou a kognitivně-behaviorální terapeutkou.

5.1.1. SLOŽKY SEBEVĚDOMÍ: AFFIRMATION DE SOI, VISION DE SOI, AMOUR DE SOI A AMOUR PROPRE

Terminologicky poměrně nasycenou pasáž tvoří tabulka (O, 15) s jednotlivými složkami sebevědomí. Vzhledem k tomu, že mezi jednotlivými složkami sebevědomí a jejich definicemi jsou často jen drobné rozdíly, prošla tato pasáž důkladnou kontrolou naší odborné konzultantky Mgr. Fajtové.

V tabulce jsme narazili na dva hlavní problémy: zaprvé se jednalo o překlad termínu *affirmation de soi*, kde nám byl odborníci doporučen překlad *sebeprosazení*.

Dále se jednalo o výraz *vision de soi*, který jsme na doporučení Mgr. Fajtové přeložili jako *sebepojetí* (termín se v textu nachází kousek za zmíněnou tabulkou).

Výrazným překladatelským problémem byla dvojice pojmů *amour de soi* a *amour propre*:

Amour de soi	Se considérer avec bienveillance, être satisfait(e) de soi	Rappelle la composante affective de l'estime de soi
Amour-propre	Avoir un sentiment très (trop) vif de sa dignité	L'estime de soi souffre par-dessus tout des critiques

(O, 15)

Jedná se o specificky francouzskou terminologii: tyto dva pojmy začal ve své knize *Discours sur l'origine et les fondements de l'inégalité parmi les hommes* z roku 1754 rozlišovat Jean-Jacques Rousseau a zmiňuje se o nich i ve svém patrně nejznámějším díle *Émile ou De l'éducation*. V první zmiňované knize je charakterizuje takto:

Il ne faut pas confondre l'amour-propre et l'amour de soi-même; deux passions très différentes par leur nature et par leurs effets. L'amour de soi-même est un sentiment naturel qui porte tout animal à veiller à sa propre conservation et qui, dirigé dans l'homme par la raison et modifié par la pitié, produit l'humanité et la vertu. L'amour-propre n'est qu'un sentiment relatif, factice et né dans la société, qui porte chaque individu à faire plus de cas de soi que de tout autre, qui inspire aux hommes tous les maux qu'ils se font mutuellement et qui est la véritable source de l'honneur.“
(s. 91)

Jak je vidět, zatímco *amour de soi* vnímal Rousseau jako veskrze pozitivní sílu, *amour-propre* pro něj byla v zásadě původem veškerého zla. Jak jsme již zmiňovali, jedná se o ryze francouzskou klasifikaci, čeština podobnou klasifikaci nemá, adekvátní termíny neexistují. O to víc nás zajímalo, jak si s překladem těchto dvou pojmů vypořádali překladatelé Rousseauova díla. Logicky jsme tedy vyhledali české překlady obou zmiňovaných knih. Poslední český překlad Emila *Emil, čili, O vychování* pochází bohužel už z roku 1907, od té doby (k našemu nemalému údivu) žádný aktuálnější překlad nevyšel. Tento překlad vypracoval Antonín Krejcar a pojem *amour de soi* je v něm uveden jako *sebeláska*, *amour-propre* jako *samoláska*. Vyhodnotili jsme, že *samoláska* rozhodně není použitelný termín a sáhli po překladu druhé publikace. Zde existuje překlad o něco novější, ale i tak je už poněkud staršího data: pojednání *O původu nerovnosti mezi lidmi* vyšlo v roce 1949 v překladu Henriette Taillet-Sedláčkové. A zde situace začala poněkud zamotávat: zatímco Krejcar použil překladu *sebeláska* pro termín *amour de soi*, Taillet-Sedláčková jej naopak použila pro *amour propre* a *amour de soi* přeložila jako *láska k sobě*. Toto řešení se nám zdálo sice přijatelnější, ale přeci jen ne ideální. Nezamlouvalo se nám, že by slovo *sebeláska* mělo označovalo veskrze negativní jev. To by totiž mohlo být v dnešní době, kdy probíhá takřikajíc boom sebelásky a toto slovo rozhodně nevyvolává negativní konotace, pro čtenáře poněkud matoucí. Rozhodli jsme se proto pátrat dál a narazili na publikaci *Dějiny psychologie* z pera Aleny Plhákové. Plháková stručně shrnuje Rousseauovo myšlení a používá při tom opozici *zdravá sebeláska (amour de soi)* a *nezdravá sebeláska (amour-propre)*. *Nezdravá sebeláska* se nám pro termín *amour-propre* v tomto kontextu zdála nejadekvátnější, ale před konečným rozhodnutím jsme se poradili s naší konzultantkou. Ta nám potvrdila naši domněnku, že přesná česká terminologie pro tyto dva typy sebelásky neexistuje, knihu Aleny Plhákové označila za důvěryhodný zdroj a doporučila nám použít opozici *sebeláska* a *nezdravá sebeláska*. Tato varianta se nakonec stala naším konečným překladatelským řešením.

V souvislosti s těmito pojmy jsme poprvé narazili na problém, který považujeme asi za největší nedostatek publikace (budeme se jím podrobně zabývat v další kapitole), a tím je její

nekonzistentnost. V tomto případě se jedná o nekonzistentnost v užívání pojmů *amour de soi* a *amour-propre*. Na začátku první kapitoly totiž autoři píší:

(Le concept d'estime de soi occupe une place importante dans l'imaginaire occidental, en particulier aux États-Unis, où le mot self-esteem fait partie du vocabulaire courant.) En France, nous avons longtemps préféré parler d'amour-propre, témoignant ainsi d'une vision plus affective, voire ombrageuse, du rapport à soi.
(O, 13)

Pokud se by se autoři drželi Rousseauovy klasifikace, kterou později do textu sami vnášejí, měl by na tomto místě uveden spíše termín *amour de soi*. Je možné polemizovat o tom, jestli má mít zmíněný výraz v daném kontextu pozitivní konotace, ale rozhodně se nezdá, že by měl mít konotace negativní, a nevidíme tedy důvod pro užití výrazu *amour-propre*. Proto jsme se v tomto případě rozhodli *amour-propre* přeložit jako *sebeláska* a zároveň jsme do textu zasáhli a nahradili *amour-propre* termínem *amour de soi*. Výsledný překlad vypadá takto:

*Ve Francii se dlouho mluvilo spíše o **sebelásce (amour de soi)**, což svědčilo o emotivnější, a tedy i méně jasné představě o vztahu k sobě samému.* (P, 7)

Věříme, že takovýto zásah je oprávněný především z důvodu konzistentnosti terminologie, kterou se publikace čtenářům snaží vysvětlit. Pokud bychom v překladu na tomto místě ponechali výraz *amour-propre*, mohlo by to čtenáře zmást.

5.1.2. BIAIS DE DÉsirABILITÉ SOCIALE

Kontext užití tohoto odborného termínu z oblasti psychologie je následující:

*La qualité des arguments avancés pour la justifier vous donnera les indications sur le degré d'adhésion de la personne interrogée à ses propos : veut-elle surtout donner une bonne image d'elle-même en affichant confiance ou modestie (ce que les psychologues appellent « **biais de désirabilité sociale** ») ou a-t-elle été sincère ?* (O, 24)

Tento francouzský termín vychází z původně anglického termínu *social desirability (bias)*. Otázka jeho překladu do češtiny je však poněkud sporná a mezi odborníky neexistuje jednotný konsenzus. Jak ve své diplomové práci píše Lucie Teresa Figurová: *Někteří autoři přebírají přesný překlad z anglického do českého jazyka a používají označení sociální žádoucnost (Kubička, Csémy, 1999). Častěji se setkáváme s částečně přeloženým termínem sociální desirabilita popř. dezirabilita (Svoboda, 2001). V nové odborné publikaci sociální psychologie autorů Hewstona a Stroebeho (2006) je dokonce použit termín sociální deziderabilita, přestože je zde uveden původní anglický název social desirability (2007, s. 7).*

K problematice překladu tohoto termínu se ve svém recenzovaném článku „Úvod do problematiky výzkumu citlivých témat ve výběrových šetřeních“ vyjadřuje i Mgr. Johana Chylíková, Ph.D., která se tématem odborně zabývá a působí na Sociologickém ústavu Akademie věd ČR, v.v.i.: *Problematika odpovídání na citlivé otázky se úzce pojí s jevem, který sociální psychologové nazývají sociální desirabilita. Tento termín pochází z anglického výrazu „social desirability“ a jeho překlad do češtiny je problematický. Dal by se opsat například výrazem „vliv sociálních norem na odpovědi respondentů“, tato alternativa je však poměrně zdlouhavá, a je tak jednodušší držet se názvu odvozeného z anglického termínu* (2011, s. 187). Vzhledem k tomu, že výraz figuruje v původním textu jako termín, a to dokonce v uvozovkách, rozhodli jsme se dát na doporučení doktorky Chylíkové a přeložit jej jako *sociální desirabilita*.

5.1.3. NOURRITURES AFFECTIVES

Dalším odborným termínem, který se v našem textu vyskytuje, jsou *nourritures affectives* (doslova *citová výživa*). Kontext je následující:

On sait aujourd'hui, et nous en reparlerons, que l'amour de soi dépend en grande partie de l'amour que notre famille nous a prodigué quand nous étions enfant et des « nourritures affectives¹ » qui nous ont été prodiguées. (O, 16)

Jak je zřejmé, termín v textu figuruje v uvozovkách a s zároveň odkazem⁶ do zadní části knihy, kde se můžeme dočíst, že pochází ze stejnojmenné publikace francouzského lékaře, etologa, neuropsychiatra a psychoanalytika Borise Cyrulnika. Kniha *Les Nourritures affectives* do češtiny nebyla přeložena a termín není v češtině dohledatelný ani v rámci psychologických slovníků, ani online zdrojů. Jediná česká zmínka o tomto termínu se vyskytuje pod čarou v českém překladu francouzské knihy *Conflits dans la famille* (česky *Překonávání konfliktů v rodině*, přel. Abigail Kozlíková), kde je kniha uvedena pod názvem *Afektivní výživa*. To se nám nezdálo jako úplně šťastné řešení.

Abychom zjistili, co vlastně termín přesně označuje, nahlédli jsme do zmiňované publikace a zároveň si přečetli rozhovor s jejím autorem z roku 1993, kde Cyrulnik vysvětluje, proč jsou *nourritures affectives* pro dítě tak důležité:

L'affectivité, pour moi, est une biologie périphérique. Les promesses génétiques d'un nouveau-né ne peuvent prendre forme que sous l'effet façonnant de l'affectivité. Les petits enfants roumains abandonnés, privés d'affect, sont nourris de glucides, de protides,

⁶ Tyto odkazy v překladu nepoužíváme ani u pojmu *citové sycení*, ani u pojmu *dítě zatížené vizí*. Vysvětlivky se zobrazovaly až na samém konci naší práce, což působilo poněkud matoucím dojmem. Pokud by se jednalo o reálnou zakázku, vysvětlivky bychom samozřejmě zařadili na konec knihy, jako je tomu v originálním textu.

*de lipides. Leur programme génétique renferme tout ce qui est nécessaire à leur développement. Pourtant, ils ne réalisent aucune performance. C'est une expérience naturelle tragique qui montre qu'un enfant privé d'affect ne tient aucune de ses promesses biologiques. Donc la force façonnante qui permet de leur donner forme s'effectue par l'intermédiaire de l'affectivité. Celle-ci permet de médiatiser la culture et de la transformer en biologie du comportement. Il faut être éthologue pour pouvoir affirmer ceci: la culture, médiatisée par l'affectivité, façonne un comportement biologique.*⁷

Z tohoto textu vyplývá, že bychom *nourritures affectives* mohli označit za proces, při kterém matka dítěti nejen předává lásku, ale učí ho tím pádem i určitému druhu chování, a celkově tak podmiňuje jeho zdárný budoucí vývoj. Díky tomu jsme zvažovali, zda bychom pro *nourritures affectives* nemohli použít existující český termín *citová výchova*. Nakonec jsme nicméně tuto variantu zavrhlí, a to ze dvou důvodů. Zaprvé protože nechtěně připomínala název románu Gustava Flauberta a náš překlad by měl tím pádem tyto konotace, které ovšem v originále vůbec nejsou přítomny. Zadruhé protože by tento překlad příliš nivelizoval originální termín a posouval význam výrazu, který v originálním textu figuruje jako vyložené odborný termín, a bylo by tedy žádoucí, aby byl co nejpřesnější.

Po neúspěšné rešerši jsme termín konzultovali s naší odbornou poradkyní. Ta nám sdělila, že pro tyto procesy se v odborné literatuře používá termín *sycení*. Proto jsme se nakonec rozhodli pro překlad *citové sycení*, který nám konzultantka následně schválila. Zároveň jsme se jej rozhodli dovysvětlili a dodat kontext, tj. že se jedná o odborný termín Borise Cyrulnika. Celá pasáž pak v našem překladu zní:

Dnes už víme, a ještě se k tomu později vrátíme, že sebeláska vychází z velké části z lásky, které se nám v dětství dostalo v rodině (Boris Cyrulnik používá pojem citové sycení). (P, 9)

5.1.4. ENFANT CHARGÉ DE MISSION

Tento termín se v textu vyskytuje v následujícím odstavci:

Ce regard que nous portons sur nous-même, nous le devons à notre environnement familial et, en particulier, aux projets que nos parents formaient pour nous. Dans certains cas, l'enfant est chargé inconsciemment par ses parents d'accomplir ce qu'ils n'ont pas pu ou pas su réaliser dans leur vie. C'est ce qu'on appelle « l'enfant chargé de mission² ». (O, 18)

Opět se jedná o termín, kteří si autoři publikace vypůjčili od svého kolegy Borise Cyrulnika (a opět na něj odkazují pomocí vysvětlivky v zadní části knihy). Termín pochází z knihy *Sous le signe du lion*, která taktéž nebyla do češtiny přeložena, a výraz se nám též nepodařilo

⁷ https://www.lexpress.fr/informations/boris-cyrulnik-l-affectivite-nous-faconne_595890.html

dohledat v žádných zdrojích. Rozhodli jsme se proto požádat o pomoc naší konzultantku. Ta nám potvrdila, že v češtině konkrétní termín pro tento fenomén neexistuje, a schválila nám, abychom použili opis *dítě zatížené vizí*. Stejně jako v předchozím případě jsme se rozhodli dovysvětlit, že se jedná o terminologii Borise Cyrulníka, a pasáž přeložili takto:

*Za to, jak vnímáme sami sebe, vděčíme svému rodinnému prostředí a především plánům, které pro nás rodiče připravili. V některých případech je dítě nevědomky zatížené tím, že jeho rodiče něco nemohli nebo nedokázali uskutečnit sami. Boris Cyrulník tomuto fenoménu říká **dítě zatížené vizí**. (P, 10)*

5.2.REÁLIE

5.2.1. CITÁTY: VALÉRY A RENARD

V námi překládaném úryvku se vyskytuje celá řada citátů. Překlad citátů obecně se dá řešit v zásadě dvěma způsoby: překladatel může buď sáhnout po existujícím překladu, nebo citát přeložit sám, pokud český překlad neexistuje. V naší práci jsme se setkali s oběma možnostmi.

Prvním citát, který uvozuje první kapitolu knihy, pochází z knihy *Monsieur Teste*, konkrétně z kapitoly „*Quelques pensées de monsieur Teste*“ od Paula Valéryho a zní: *Tu es plein de secrets que tu appelles Moi*. Zde jsme sáhli po existujícím českém překladu *Pan Teste* z pera Miroslava Žiliny: *Jsi plný tajemství, jimž dáváš jméno Já*. (2008, s. 84)

Druhou kapitolu uvozuje citát z knihy *Journal* od Julese Renarda: *Rongé de modestie*. Toto dílo se zatím nedočkalo českého překladu, a tak jsme citát sami přeložili jako *sžírán skromností*.

5.2.2. CITÁTY: ROUSSEAU A FRANKLIN

Autoři publikace ilustrují problém nízkého a vysokého sebevědomí na příkladu dvou slavných mužů: francouzského filozofa Jeana-Jacques Rousseaue a amerického otce zakladatele Benjamina Franklina. Inspirují se přitom poznatky amerického historika Daniela Boorstina a píší:

Dans l'ouvrage monumental qu'il a consacré aux créateurs, l'historien Daniel Boorstin compare malicieusement les Confessions de Jean-Jacques Rousseau et les Mémoires de Benjamin Franklin. Il semble que l'estime de soi de l'Américain était assez élevée, tandis que celle du Français était plutôt basse. Même si certains passages sont arrangés en sa faveur, Rousseau se décrit souvent sans complaisance aucune : « Qu'ils [les lecteurs] écoutent mes confessions, qu'ils gémissent de mes indignités, qu'ils rougissent de mes misères. » Franklin, au contraire, propose la saga de sa réussite : « Qui tombe amoureux de lui-même n'aura pas de rivaux », écrit-il par exemple. (O, 28)

Citát Jeana-Jacquesa Rousseaua z knihy *Les Confessions*, jež zní: *Qu'ils [les lecteurs] écoutent mes confessions, qu'ils gémissent de mes indignités, qu'ils rougissent de mes misères* (s. 4) jsme dohledali v existujícím českém překladu. Ten zhotovil Luděk Kult a vydalo jej pod názvem *Vyznání* nakladatelství Odeon v roce 1978. Dotyčnou pasáž jsme z něj převzali a stejně jako autoři publikace *L'Estime de soi* jsme do ní vložili vysvětlivku v hranatých závorkách:

At' [čtenáři] slyší má vyznání, at' vzdychají nad mými poklesky, at' se červenají nad mými ubohostmi! (P, 17)

Komplikovanější byl případ citátu Benjamína Franklina. Z výše citované pasáže z knihy *L'Estime de soi* jsme usoudili, že originální znění Franklinova citátu by mělo být dohledatelné v jeho knize *Mémoires*, anglicky *The Autobiography of Benjamin Franklin*.⁸ V anglickém originále Franklinovy knihy jsme však citát nebyli schopni dohledat. Rozhodli jsme se proto prozkoumat knihu Daniela Boorstina, ze které autoři publikace *L'Estime de soi* vycházejí. Kniha nese název *The Creators: A History of Heroes of the Imagination* a anglické znění citátu se nám zde podařilo dohledat v této pasáži: *“He that falls in love with himself,” warned Franklin’s Poor Richard, “will have no rivals.”* (Boorstin, s. 787). Tento úryvek nám napověděl, že citát nepochází z Franklinových pamětí, jak to prezentují autoři publikace *L'Estime de soi*, nýbrž z jeho publikace *Poor Richard’s Almanack*. Ověřili jsme tuto hypotézu a citát v knize *Poor Richard’s Almanack* opravdu našli. Nyní nastala otázka, zda existuje český překlad této knihy. Rešerše ukázala, že jediný existující překlad pochází z pera Josefa Jungmanna a kniha se v jeho překladu jmenuje *Chudý Richard, aneb, Cesta k blahobytu*. Ačkoliv jsme nepředpokládali, že vzhledem ke stáří překladu by nám mohla být Jungmannova formulace příliš nápomocná, rozhodli jsme se do překladu jen tak pro zajímavost nahlédnout. Jaké bylo naše překvapení, když jsme zjistili, že kniha, která v angličtině čítá bezmála 300 stran, měla v Jungmannově překladu i s předmluvou stran pouze 18. Jungmann zkrátka přeložil jen vybranou pasáž, zlomek původního díla a náš citát součástí tohoto překladu bohužel nebyl. Poslední pokus o dohledání překladu citátu jsme podnikli v rámci internetových zdrojů. Vyhledávali jsme přímo citát *He that falls in love with himself will have no rivals*. Zajímavé

⁸ Publikáční historie této knihy je též zajímavá. Původně totiž překvapivě vyšla ve francouzštině pod názvem *Mémoires de la vie privée de Benjamin Franklin* roku 1791 v Paříži. Jednalo se o neautorizovaný překlad, který vyšel rok po Franklinově smrti. Knihu následně z francouzštiny zpět do angličtiny přeložil anglický novinář, jehož jméno neznáme, a toto vydání bylo publikováno v Londýně roku 1793. Do roku 1818 existovala kniha v angličtině jen v tomto „zpětném“ překladu a originální anglický text z pera Benjamína Franklina byl veřejnosti neznámý. To se změnilo právě v roce 1818, kdy Franklinův vnuk vydal první autorizované vydání pamětí svého dědečka, které vycházelo přímo z Franklinova rukopisu (Boorstin, 785, 1993).

bylo, že jako autora citátu uváděly internetové zdroje ve většině případů chybně Oscara Wilda. Ani tato rešerše však náš překladatelský problém nevyřešila.

Vzhledem k tomu, že existující zdroje nám s překladem nepomohli, jsme se nakonec rozhodli citát *He that falls in love with himself will have no rivals* přeložit sami jako:

Kdo se zamiluje sám do sebe, nebude mít nikdy konkurenci. (P, 17)

5.2.3. CITÁT: JOHN FANTE

Za snad nejpatetičtější, ale zároveň nejpoetičtější pasáž textu by se snad dal označit citát amerického spisovatele Johna Fanta:

« Le Bras me permettait d'aller de l'avant, ce cher bras gauche près de mon cœur [...], ce membre saint et béni dont Dieu m'avait fait cadeau ; et si le seigneur m'avait créé à partir d'un pauvre poseur de briques [il s'agit de son père], il m'avait offert un véritable trésor en accrochant cette pure merveille à ma clavicule. » (O, 23)

Nejprve se nabízelo vyhledat originální anglické znění citátu. Zjistili jsme, že citát pochází z knihy 1933 *Was a Bad Year*, která do češtiny bohužel nebyla přeložena. V angličtině zní citát takto:

But The Arm kept me going, that sweet left arm, the one nearest my heart [...] my arm, my blessed, holy arm that came from God, and if The Lord created me out of a poor bricklayer he hung me with jewels when he hinged that whizzer to my collarbone. (2010, s. 9)

Vzhledem k neexistujícímu českému překladu jsme se pasáž rozhodli přeložit sami. Při překladu do češtiny jsme brali v potaz jak anglické, tak francouzské znění a tato syntéza vyústila v následující řešení:

Díky Ruce jsem nepolevil, díky své drahé levé ruce, jež byla mému srdci nejbližší [...], té svaté a pozeňnané končetině, kterou mě Bůh obdařil. I když mě Hospodin stvořil z pouhého zedníka [tím naráží na svého otce], když mi na klíční kost zavěsil tento čistý zázrak, daroval mi opravdový poklad.“ (P, 14)

5.2.4. CHARLES DE GAULLE

Za příklad člověka s dobrým sebevědomím dávají autoři Charlese de Gaulla. Konkrétně o něm píše:

Ne fallut-il pas ainsi au général de Gaulle une estime de soi très robuste pour lancer, depuis Londres, l'appel du 18 juin 1940 alors que la France s'était totalement effondrée face à l'envahisseur ? La vision de son destin personnel se superposait ici avec bonheur à celle qu'il avait d'une « certaine idée de la France » (O, 17)

Při překladu této pasáže je třeba vyřešit jeden hlavní problém. Charles de Gaulle je ve Francii notoricky známou osobností a jeho životní příběh je většině Francouzů důvěrně známý. Naproti tomu český čtenář nemusí o této historické postavě mít žádné povědomí. Zatímco francouzské publikum pravděpodobně ví, co bylo předmětem *appel du 18 juin 1940*, český čtenář to nutně vědět nemusí. Lze sice namítnout, že každý čtenář se základním povědomím o historii bude alespoň vzdáleně tušit, co mohlo být předmětem projevu francouzského generála v roce 1940, ale jako překladatelům by nám mělo jít především o bezproblémové porozumění textu na straně čtenáře. Proto jsme se rozhodli pro vnitřní vysvětlivku a první větu této pasáže přeložili jako:

Nepotřeboval snad generál Charles de Gaulle velmi dobré sebevědomí k tomu, aby 18. června 1940 pronesl z Londýna svůj slavný válečný projev, ve kterém povzbuzoval Francouze v boji proti nacistům, i když byla Francie v tu chvíli tváří v tvář okupantům naprosto bezmocná? (P, 10)

Doplňili jsme de Gaullovo křestní jméno, dodali jsme informaci, že se jednalo o slavný válečný projev, a také zjednodušeně vysvětlili, co bylo jeho obsahem, aby český čtenář netápal.

Analogický problém představoval překlad věty:

La vision de son destin personnel se superposait ici avec bonheur à celle qu'il avait d'une « certaine idée de la France » (O, 17–18)

Pasáž totiž cituje první větu de Gaullovy knihy *Mémoires de guerre*. Jedná se o samotný začátek jeho válečných pamětí, celkem třídílného cyklu knih, a v kompletním znění vypadá pasáž následovně:

Toute ma vie, je me suis fait une certaine idée de la France. (1954, s. 7)

Pro Francouze se opět jedná o notoricky známou frázi, kterou si s de Gaullem pravděpodobně budou hned asociovat, i když v textu bude jen naznačena výrazy *certaine idée de la France*. Avšak český čtenář logicky vůbec netuší, jak začínají de Gaullovy paměti. Proto jsme se opět rozhodli použít vnitřní vysvětlivku *jak píše ve slavné první větě svých válečných pamětí*. Samotný citát jsme převzali z českého překladu zmíněné knihy, který v roce 1989 pro nakladatelství Naše vojsko zhotovil Svetozár Pantůček, jenž *certaine idée de la France* překládá jako *vlastní představu o Francii*. Celá věta tedy v našem překladu zní:

To, jak vnímal sám sebe, se tehdy naštěstí spojilo s tím, že měl, jak píše ve slavné první větě svých válečných pamětí, „vlastní představu o Francii“. (P, 10)

5.2.5. ADOPTER LE PLUMAGE POUR ATTEINDRE LE RAMAGE

V poslední přímé řeči textu, kterou pronáší čtyřicetiletá učitelka Anne-Claire, se objevuje pasáž:

Je me suis longtemps cherchée. Par exemple, je n'avais aucune confiance dans mes goûts vestimentaires. J'avais toujours tendance à m'habiller comme les personnes que j'admirais. C'était une sorte de réflexe primitif adopter le plumage pour tenter d'atteindre le ramage. (O, 30)

To by mohlo volně odkazovat k příslovím či pořekadlům jako *Ptáka poznáš po peří, vlka po srsti, člověka po řeči, Pěkné peří dělá pěkného ptáka* (italské přísloví), *Chlubit se cizím peřím*. Zjistili jsme však, že výraz *adopter le plumage pour atteindre le ramage* odkazuje na jednu z bajek Jeana de La Fontaina *Le Corbeau et Le Renard* (v českých překladech *Havran a lišák*). Tato bajka pojednává o tom, jak se lišák snaží přelstít havrana, který sedí na stromě a v zobáku má sýr. Lišák chce tento sýr získat, a tak vymýšlí, jak by havrana donutil ho upustit. Nakonec se rozhodne havranovi vychytrale zalichotit:

*Et bonjour, Monsieur du Corbeau.
Que vous êtes joli ! que vous me semblez beau !
Sans mentir, si votre ramage
Se rapporte à votre plumage,
Vous êtes le Phénix des hôtes de ces bois.* (2020, s. 12)

Zjednodušeně mu lišák povídá: „Pane havrane, jak jste krásný! Pokud je váš zpěv stejně krásný jako vaše peří, jste mezi zdejšími ptactvem fénixem.“⁹ Když jsme se snažili vyřešit, jak tuto narážku přeložíme v našem textu, přirozeně jsme nejdříve nahlédli do existujících překladů de La Fontainových *Bajek*. Zkoumali jsme dva překlady: překlad Gustava Francla, který poprvé vyšel roku 1979, a překlad Jiřího Pelána poprvé vydaný v roce 1984. Gustav Francel pasáž přeložil následovně:

*Dobry den, pane z Havranů,
váš zjev mě okouznil a hold ted' vzdávám mu.
Lze-li snad hlas váš srovnávati
s oblekem vaším, nechci lháti,
pak v těchto lesích jste skutečným fénixem.* (s. 12)

Překlad Jiřího Pelána vypadá následovně:

*Dobry den, pane z Krkavců!
Že vám to sluší dnes! Jste z rodu krasavců!
A jestli vaše šveholení*

⁹ Tím myslí, že je nádherný pták s líbezným hlasem. Je to však zároveň slovní hříčka, protože *ramage* odkazuje jak k ptákově zbarvení a kresbě, tak k jeho hlasu, popřípadě mluvě (viz <https://www.cnrtl.fr/definition/ramage>). Překladařelé museli volit řešení, jež s sebou neslo i konkretizaci.

*v rozporu s vaším peřím není,
má ve vás fénixe nevděčný zdejší hvozd.“ (s. 7)*

Oba překlady jsou zajímavé, nicméně pro účely našeho překladu bohužel nepoužitelné. Vzhledem k tomu, že La Fontainova bajka je pravidelná rýmovaná báseň ve verších, kladou Franci i Pelán v překladu primárně důraz na rým, rytmus a na poetičnost jazyka. Činí tak v souladu s Levého klasifikací variabilních a invariabilních elementů při překladu pravidelného verše (Levý, 2012, str. 27). Žádný z těchto aspektů však pro náš překlad není primárně důležitý (i když by bylo pěkné, kdyby se nám podařilo pasáž nějak zrýmovat), protože nám jde primárně o věcný význam. Navíc věcný význam pasáže v našem úryvku není totožný jako význam u La Fontaina. La Fontaine je pro Anne-Claire výchozím bodem, který ve své promluvě zaprvé transformuje, protože ho otáčí („pomocí *plumage* jsem se snažila získat *ramage*“, ne „pokud je vaše *ramage* stejně krásné jako *plumage*, které vidím“), a zadruhé posouvá, pasáž není myšlena doslovně, ale metaforicky. Anne-Claire totiž k aluzi na známý text určitě nepřistupuje proto, že by chtěla říct, že se pomocí peří snažila získat líbezně šveholivý hlas. Pasáž čteme tak, že se Anne-Claire pomocí vnějšího vzhledu, který si vypůjčovala od kamarádek (či který od nich přímo kopírovala), snažila získat vnitřní jistotu a sebevědomí. Rozhodli jsme se proto pro překlad:

*Byl to snad nějaký primitivní reflex: snažila jsem se napodobit jejich vzhled,
abych se cítila lépe i uvnitř. (P, 18)*

5.2.6. ŠKOLY

V jedné z výpovědí se pacient jménem Pierre svěřuje s tím, jak se v životě nikdy neodvážil jít vlastní cestou, protože si dostatečně nevěřil. S tím se pojil i výběr školy, kam po gymnáziu zamířil:

*À propos de la fac, je pense, avec le recul, que j'aurais pu faire **des études d'ingénieur**, si j'avais osé. Mais j'ai préféré un **DUT de techniques commerciales** ; non par goût, mais par peur de l'échec. (O, 19)*

Zde bylo třeba vyřešit, jak do češtiny převedeme dva typy škol, které jsou součástí francouzského vzdělávacího systému. Výraz *des études d'ingénieur* odkazuje ke školám, kde mají studenti po pěti letech možnost získat *diplome d'ingénieur*, jež je ekvivalentní titulu magisterskému. Jedná se o technicky zaměřené školy a studium je poměrně náročné. Diplom je zároveň svým způsobem prestižní záležitost: mohou ho udělovat jen vybrané školy.¹⁰

¹⁰ <https://www.enseignementsup-recherche.gouv.fr/cid20194/les-formations-d-ingenieur.html#definition-titre-ingenieur>

Při překladu do češtiny jsme se rozhodli rozvést původní *études d'ingénieur* na *titul inženýra na technice* a celou větu přeložili následovně:

Co se týká vysoké, s odstupem si myslím, že kdybych se toho odvážil, mohl jsem si udělat titul inženýra na technice. (P, 11)

V další větě je zmíněn jiný typ vzdělání, a to *DUT de techniques commerciales*. Nejedná se o vysokou školu v pravém slova smyslu, jde spíše o nástavbu, nebo jak bychom česky řekli, vyšší odbornou školu. Studium je dvouleté a absolvent následně:

*est un collaborateur commercial polyvalent capable de vendre, acheter, distribuer, gérer des stocks. Il exerce surtout ses fonctions dans la grande distribution, l'industrie ou la banque, ou dans une société de transport ou d'assurances. En début de carrière, il occupe généralement un poste de commercial, de représentant, de chargé de clientèle ou de chef de rayon.*¹¹

Vzhledem k tomu, že v České republice naprosto totožný obor neexistuje, rozhodli jsme se pro lokalizaci a *DUT de techniques commerciales* přeložili jako ekonomická VOŠka. Výsledná věta zní:

*Ale radši jsem šel jenom na **ekonomickou VOŠku**, ne že bych chtěl, prostě jsem se bál neúspěchu.* (P, 11)

Důvodem, proč jsme se ani u jednoho typu vzdělávací instituce nepouštěli do obsáhlejšího vysvětlování (například co je náplní studia atd.), bylo, že to v tomto kontextu není důležité. Hlavním sdělením mluvčího totiž je, že kdyby byl dost odvážený, mohl jít studovat prestižní a obtížnou školu, kterou by díky svým schopnostem pravděpodobně dokončil. On se ale bál, že by se mu to nepodařilo, a tak raději zvolil jednodušší variantu, „jistotu“ v podobě dvouleté školy, u které si byl jistý, že ji bez problému zvládne dostudovat. Jde tedy především o kontrast těchto dvou škol, který je v našem výsledném překladu (*titul inženýra na technice* versus *ekonomická VOŠka*) dostatečně patrný.

5.3. ADVERSITÉ

Jako problém se ukázal i překlad slova *adversité*. To se v textu objevuje celkem čtyřikrát. Francouzský online výkladový slovník *Larousse* jej definuje jako (*littéraire*) *État de celui qui éprouve des revers ; malheur, malchance*. Francouzsko-český online slovník *Lingea* překládá *adversité* jako 1. (kniž.) *protiventství, nepřízeň osud*; 2. *nehoda, neštěstí, strast*. Slovníky se shodují na tom, že se jedná o knižní pojem (je v něm tedy přítomna funkce poetická). Avšak kontextově se nám knižní výraz ve třech případech ze čtyř vůbec nezdál

¹¹<https://www.onisep.fr/Ressources/Univers-Formation/Formations/Post-bac/dut-techniques-de-commercialisation>

adekvátní, protože by slovo působilo příznakově. Jedinou výjimkou, kde se nám knižní překlad nezdál příznakový, byla pasáž pojednávající o generálu de Gaullovi:

Positive, la vision de soi est une force intérieure qui nous permet d'attendre notre heure malgré l'adversité. Ne fallut-il pas ainsi au général de Gaulle une estime de soi très robuste pour lancer, depuis Londres, l'appel du 18 juin 1940 alors que la France s'était totalement effondrée face à l'envahisseur ? (O, 17)

Zde se nám kontextově zamlouvalo řešení *nepřízeň osudu* a pasáž jsme přeložili jako:

*Pokud se vnímáme pozitivně, stává se ze sebepojetí vnitřní síla, díky které jsme schopni čelit **nepřízni osudu**.* (...) (P, 10)

Pro ostatní tři pasáže, kde se slovo *adversité* vyskytuje, se nicméně toto řešení nezdálo vhodné. Jedná se konkrétně o tyto tři věty:

- *Il [l'amour de soi] explique que nous puissions résister à l'adversité et nous reconstruire après un échec.* (O, 16)
- *Mais il me manque encore une force inférieure, un calme pour résister à l'adversité.* (O, 19)
- *Ne pas redouter outre mesure l'inconnu ou l'adversité témoigne d'un bon niveau de confiance en soi.* (O, 20)

Vzhledem k tomu, že slovník nám nebyl příliš nápomocný, rozhodli jsme se zapátrat v překladovém korpusu Intercorp. Vyhledávání jsme omezili na texty, které byly původně napsány francouzsky. Prostřednictvím francouzského a k němu zarovnaného českého korpusu jsme získali následující data: slovo *adversité* se v korpusu vyskytovalo pouze 12krát, přičemž 7krát bylo přeloženo jako *protivenství*, 2krát jako *nepřízeň osudu*, 1krát jako *nepřátelský osud*, 1krát jako *soupeření* (úryvek se sportovní tematikou) a 1krát jako *I když na tom budeme zle* (opis francouzského *Même dans l'adversité*). Vzhledem k mizivému výskytu slova v rámci korpusu se bohužel nejednalo o dostatečně vypovídající data. Navíc nám užitá překladatelská řešení nepomohla vyřešit zmíněný překladatelský problém.

Nakonec jsme se při překladu výše uvedených vět rozhodli pro nivelizaci a výraz *adversité* přeložili jako *životní těžkosti*:

- *Dokážeme díky ní vzdorovat **životním těžkostem** a vyrovnat se s neúspěchem.* (P, 9)
- *Ale ještě mi chybí vnitřní síla, klid, díky kterému bych se zvládl vypořádat s **životními těžkostmi**.* (P, 11)
- *Pokud se příliš neobáváme neznámého nebo **životních těžkostí**, svědčí to o zdravé míře sebedůvěry.* (P, 12)

5.4. NEKONZISTENTNOST PUBLIKACE

Jak jsme již zmínili, všimli jsme si na několika místech publikace jisté nekonzistentnosti. Jak je publikace nekonzistentní v otázce užívání terminologie *amour-propre* a *amour de soi*, jsme již okomentovali výše v podkapitole 5.1.1. Nyní se však zaměříme na jinou nekonzistentnost. Ta spočívá v (ne)užívání mužských a ženských koncovek. Publikace toto v některých pasážích rozlišuje, například v tabulce na straně 15:

Être content(e), satisfait(e) de soi
Être sur(e) de soi (1)
Être sur(e) de soi (2)

(O, 15)

V některých pasážích ale naopak používá jen mužský rod. Tak je tomu například u série otázek, které si má čtenář položit:

- *Quand, pour la dernière fois, me suis-je senti **déçu** de moi-même, **mécontent**, triste ?
Quand me suis-je senti **fier** de moi, **satisfait**, **heureux** ?* (O, 14)

Pro přehlednost jsme se rozhodli tuto nekonzistentnost sjednotit. Tam, kde to kontext vyžaduje, užíváme jak mužský, tak ženský rod. Výše uvedenou pasáž jsme například přeložili takto:

- *Kdy jsem naposledy **byl/byla** ze sebe **zklamany/zklamana**, **nespokojeny/nespokojena**, **smutny/smutna**? Kdy jsem na sebe **byl/byla** **pyšny/pyšna**, kdy jsem **byl/byla** se sebou **spokojeny/spokojena** a **šťastny/šťastna**?* (P, 7)

Mužský a ženský rod rozlišujeme ve všech třech tabulkách (O, 15, 22, 30; P 8–9, 13, 18–19) i otázkách (O, 14; P, 7). Věříme totiž, že by nepůsobilo dobrým dojmem, kdyby publikace někde rody rozlišovala a někde ne. Zároveň by to bylo poměrně nelogické. Jsme si sice vědomi toho, že se tím o dost prodloužil text překladu a že to občas může působit poněkud neobratně (viz pasáž výše, ve které se vyskytuje více slov přes lomítka než bez lomítka). Na druhou stranu vnímáme jako nejdůležitější, aby byla publikace konzistentní.

6. PŘEKLADATELSKÉ POSTUPY

V této kapitole se budeme věnovat překladatelským postupům. Typologii Evy Janovcové přebíráme z publikace *Francouzština pro pokročilé* (1992). Vzhledem k typologické odlišnosti francouzštiny a češtiny lze jen výjimečně při překladu mezi těmito dvěma jazyky použít doslovný překlad, v němž by si odpovídaly jak jednotlivé lexikální jednotky, tak slovní druhy (Janovcová, 1992, s. 284). Většinou musíme použít jiného překladatelského postupu, abychom původní sdělení v originálním jazyce dobře vyjádřili i v jazyce cílovém (s. 284). Mezi časté postupy při překladu z francouzštiny do češtiny patří transpozice; koncentrace a diluce

a modulace (s. 284–312). Tyto postupy jsme při překladu textu užívali i my. Nyní uvedeme některé příklady.

6.1. TRANSPOZICE

Existuje několik typů transpozice.

První je transpozice slovního druhu. V takovém případě je tentýž sémantický obsah v cílovém jazyce vyjádřen jiným slovním druhem než v jazyce původním (s. 284). Může se buď jednat o transpozici jednoduchou, nebo dvojnásobnou či několikanásobnou.

Příkladem jednoduché transpozice v našem překladu je:

*[...] mes supérieurs me reprochent de **manquer** d'ambition [...]* (O, 19)

*[...] nadřízení mi vytýkají **nedostatek** ambicí [...]* (P, 11)

Zatímco ve francouzštině je význam vyjádřen slovesem *manquer*, při překladu do češtiny se sloveso transponovalo do podstatného jména *nedostatek*.

Jako příklad několikanásobné transpozice může posloužit následující věta a její překlad:

*Positive, la vision de soi est une force intérieure **qui nous permet d'attendre** notre heure malgré l'adversité.* (O, 19)

*Pokud se vnímáme pozitivně, stává se ze sebepojetí vnitřní síla, **díky které jsme schopni** čelit nepřízni osudu.* (P, 10)

Z francouzského předmětu *nous* se v českém překladu stal nevyjádřený podmět, čímž se ze závislého větného členu (předmět *nous*) stal řídicí větný člen (nevyjádřený podmět *my*).

Druhým typem transpozice je syntaktická transpozice. Při této transpozici mění větné členy své funkce: sloveso mění rod (z aktivního na pasivní či naopak), například

*Et aujourd'hui encore, **je suis hanté par la crainte** de décevoir mon père.* (O, 18–19)

*Dodnes **mě pronásleduje** strach, že otce zklamou.* (P, 11)

Ve francouzštině je užitá pasivní konstrukce, která se při překladu do češtiny změnila v konstrukci aktivní. Podmět *je* byl transponován do předmětu *mě* a příslovečné určení původce děje *par la crainte* bylo transponováno do předmětu *strach*.

V rámci syntaktické transpozice se také může větný člen změnit ve vedlejší větu a naopak vedlejší věta se může změnit ve větný člen. S první možností jsme se během překladu setkali například v této pasáži:

Malgré mon inexpérience - je viens de soutenir mon mémoire de psychiatrie -, je sens qu'il ne faut pas chercher à l'interrompre, ni à la consoler. (O, 10)

Ačkoliv zatím nemám moc zkušeností – právě jsem obhájil diplomovou práci v oboru psychiatrie – vycítím, že bych ji neměl přerušovat, ani utěšovat. (P, 6)

Malgré mon inexpérience je v originále příslovečné určení přípusťky a při překladu se změnilo na vedlejší větu příslovečnou přípusťkovou *Ačkoli zatím nemám moc zkušeností*.

Specifická je problematika adverbii. Čeština užívá adverbia mnohem častěji než francouzština, která pro vyjádření stejného obsahu sahá například po adjektivech, předložce se substantivem či gerundivu. V překladu jsme se setkali například s tím, že kde francouzština použije vyjádření složené z předložky (*de*), substantiva (*manière*) a adjektiva (*précise*), vystačí si čeština s adverbium *přesně*:

Pouvoir se décrire et s'analyser de manière précise (O, 15)

Dokážu se přesně popsat a analyzovat. (P, 8)

Českým adverbium se také často překládají francouzské slovesné opisy jako například:

[...] je viens de soutenir mon mémoire de psychiatrie [...] (O, 10)

[...] právě jsem obhájil diplomovou práci v oboru psychiatrie [...] (P, 6)

6.2. KONCENTRACE A DILUCE

Koncentrace a diluce jsou druhem transpozice, při nichž dochází k zúžení nebo naopak k rozšíření textu (s. 296). Význam, který je v jednom jazyce vyjádřen jedním slovem, jsme při překladu někdy nuceni „rozředit“ do dvou a více slov – v takovém případě se jedná o diluci. Někdy nám naopak cílový jazyk dává možnost shrnout jedním slovem to, co bylo v originálu řečeno slovy dvěma či několika – pak se jedná o koncentraci. Vzhledem k tomu, že francouzština je analytický jazyk, zatímco čeština je jazyk syntetický, při překladu z francouzštiny do češtiny užíváme často jako postup koncentraci. Koncentraci jsme užili například v následujících pasážích:

Parfois, elle se met à pleurer. (O, 10)

Několikrát se rozpláče. (P, 6)

Prenez quelques instants pour réfléchir aux trois séries de questions qui suivent. (O, 14)

Zamyslete se nad následujícími třemi sériemi otázek. (P, 7)

Ve druhém případě došlo ke koncentraci dokonce ve dvou pasážích (*Prenez quelques instants pour réfléchir a qui suivent*).

Ačkoliv je diluce vzhledem k syntetickému charakteru češtiny méně častým překladatelským postupem než koncentrace, i tak je občas nutné ji užít. Příkladem z našeho překladu budiž:

*Mais quand il est négatif, il engendre nombre de souffrances et de désagréments qui viennent perturber notre **quotidien**.* (O, 14)

*Ale pokud se vnímáme negativně, způsobuje to řadu trápení a nepříjemností, které narušují náš **každodenní život**.* (P, 7)

6.3. MODULACE

Modulace je obměna výpovědi, k níž dochází změnou hlediska, zorného úhlu (s. 311). Je nutné ji užít tam, kde by přímý nebo i transponovaný ekvivalent byl sice gramaticky správný, ale odporoval by duchu cílového jazyka. Existuje celá řada typů modulace. Jedním z nich je modulace antonymická. Té jsme užili například při překladu této pasáže:

*[...] mon père a ramé toute sa vie dans un boulot **inintéressant** [...]* (O, 19)

*Otec celý život makal v **nudné práci** [...]* (P, 11)

Místo adjektiva *nezajímavá* jsme zvolili adjektivum *nudná*. Analogickým příkladem je i překlad této věty:

*Ma patiente souffrait d'un trouble que **je n'appris à reconnaître que plus tard**.* (O, 10)

*Tato pacientka měla problém, který **jsem se naučil** rozeznat až časem.* (P, 6)

Opět jsme užili antonymickou modulaci.

V rámci dalšího typu modulace se osobní vazba mění ve vazbu neosobní (proces může probíhat i naopak). Tuto modulaci můžeme pozorovat například v překladu věty:

***L'estime de soi a besoin d'être nourrie** par des réussites.* (O, 15)

***Sebevědomí je třeba podpořit** úspěchy.* (P, 9)

Zatímco ve francouzské větě se vyskytuje osobní vazba s podmíněm *l'estime de soi* a přísudkem *a besoin d'être nourrie*, v českém překladu se z ní stala neosobní vazba, jednočlenná věta s přísudkem *je třeba podpořit*.

7. PŘEKLADATELSKÉ POSUNY

V této kapitole se zaměříme na překladatelské posuny. Budeme vycházet z poznatků Antona Popoviče, které shrnuje v knize *Teória umeleckého prekladu: Aspekty textu a literárnej metakomunikácie* (1975), a také z poznatků jeho následovnice Edity Gromové publikovaných

v knize *Úvod do translátologie* (2009). Nejprve pohovoříme o konstitutivních a individuálních posunech v překladu a následně se budeme zabývat typologií výrazových změn v překladu.

7.1. KONSTITUTIVNÍ A INDIVIDUÁLNÍ POSUNY

Při překladu každého textu dochází k celé řadě posunů. Některé z nich jsou nutné, protože vyplývají z odlišností jednotlivých jazyků. Anton Popovič těmto posunům říká konstitutivní posuny. Do protikladu k nim staví individuální posuny, které jsou výsledkem subjektivního rozhodnutí překladatele a které zároveň tvoří jeho překladatelskou poetiku.

Výrazným individuálním posunem našeho překladu je sjednocení stylu tří tabulek (O 15, 22 a 30; P 8–9, 12 a 18–19) se stylem mini dotazníku (O, 14; P, 7–8). Jak tabulky, tak dotazník dodávají knize ráz příručky: především u otázek v dotazníku je velmi důležitá funkce konativní, která má čtenáře „vtáhnout do děje“, přesvědčit ho, aby si na pokládané otázky odpověděl, a tím zjistil, jak si stojí, co se týče sebevědomí. Tabulky zase shrnují a dovysvětlují, co bylo řečeno v souvislém textu. Jazykově není sice ostře rozlišen jazyk výkladu autorů a jazyk tabulek, ale přeci jen jsou mezi nimi určité rozdíly: tabulky jsou spíše heslovité, snaží se o jazykovou ekonomii, přímočarost vyjádření a srozumitelnost. Naproti tomu výklad autorů je rozvolněnější, obsahuje i pasáže, kde pacienti vyprávějí své příběhy, a které jsou tím pádem psané hovorovým jazykem. Souvislý text se spíše než tabulky snaží o navázání kontaktu se čtenářem například pomocí otázek a je tedy více „osobní“ či adresný. Naopak zmiňované tři tabulky jsou psány spíše neosobním stylem, jsou spíše neadresné. Užívají množství infinitivů a *on*, viz níže, kde citujeme vybrané části první tabulky:

Être sur(e) de soi (2)	Ne pas douter de ses compétences et points forts, quel que soit le contexte	Une bonne estime de soi permet d'exprimer ce que l'on est en tout circonstances
Amour de soi	Se considérer avec bienveillance, être satisfait(e) de soi	Rappelle la composante affective de l'estime de soi
Connaissance de soi	Pouvoir se décrire et s'analyser de manière précise	Il est important de savoir qui on est pour s'estimer
Avoir une haute idée de soi	Être convaincu(e) de pouvoir accéder à des objectifs élevés	Ambition et estime de soi sont souvent étroitement corrélées

(O, 15)

My jsme se však při překladu rozhodli pro výrazný posun a všechna tato neosobní vyjádření přepsali do 1. os. j. č., například:

Být si jistý/jistá sám/sama sebou (2)	Věřím svým schopnostem a silným stránkám, ať se děje cokoliv.	Díky zdravému sebevědomí můžu vyjádřit, kdo jsem, za jakýchkoliv okolností.
Sebeláska	Jsem sám/sama k sobě laskavý/laskavá, jsem sám/sama se sebou spokojený/spokojená.	Připomíná, že sebevědomí má i citovou složku.
Znalost sebe sama	Dokážu se přesně popsat a analyzovat.	Abych si mohl/mohla sám/sama sebe vážít, musím vědět, kdo jsem.
Mít o sobě vysoké mínění	Vím, že mohu mířit vysoko.	Ambice a sebevědomí spolu často úzce souvisejí.

(P, 8–9)

V první řadě nás k tomuto posunu vedla neobratnost výsledného vyjádření, když jsme se v překladu snažili zachovat neadresnost textu, tj. zachovávali jsme infinitivy a *on* jsme překládali slovem *člověk*. Takové pasáže by pak v překladu zněly například:

Il est important de savoir qui on est pour s'estimer (O, 15)

Člověk musí vědět, kdo je, aby si mohl sám sebe vážít.

nebo

Être convaincu(e) de pouvoir accéder à des objectifs élevés (O, 15)

Vědět, že lze mířit vysoko

Takový překlad by však působil velmi kostrbatě a nepřehledně, čímž by narušil základní funkci tabulek – přehlednost a jasnost. Když jsme přemýšleli, jak se s tímto problémem vypořádat, napadlo nás, že bychom neosobní vyjádření mohli přepsat do osobních. Text by tím získal na adresnosti, a věříme, že i na atraktivitě pro čtenáře.

Myslíme si, že tento posun je oprávněný především vzhledem ke stylu, kterým je kniha psaná (styl populárně-naučný). Dále věříme, že tímto způsobem bude překlad pro čtenáře srozumitelnější a že si také čtenář bude moci jednotlivé koncepty lépe představit.

Pokud by se jednalo o reálnou zakázku, bylo by třeba takovýto posun nejprve zkonzultovat s odborníkem v oblasti psychologie. Je totiž možné, že se francouzští autoři snaží o neutrální a neosobní vyjádření, aby si k sobě čtenáři text naopak nevztahovali, aby je text například přímo neobviňoval, že mají nízké sebevědomí. Důležité by také bylo změnu prodiskutovat

se zadavatelem. Zde hraje roli především, v jakém nakladatelství a jaké edici by publikace měla vyjít, jaký by měla účel atd. Toto všechno je součástí zadání nakladatele, které by nakonec podmínilo, zda můžeme tak výraznou změnu učinit, či nikoliv. Vzhledem k tomu, že hypotetické zadání nakladatele nebylo součástí zadání naší práce, vymysleli jsme si zadání sami (viz kapitoly Profil cílového textu a Překladatelská koncepce). Posun směrem k adresnosti a osobnějším vyjádření směrem ke čtenáři v tabulkách je v souladu s naším imaginárním zadáním.

7.2. TYPOLOGIE VÝRAZOVÝCH POSUNŮ DLE POPOVIČE A GROMOVÉ

V této části budeme vycházet z typologie výrazových posunů dle Antona Popoviče (Popovič, 1975, s. 122–131) a jeho následovnice Edity Gromové (Gromová, 2009, s. 65–69). Pomocí této typologie popíšeme některé změny, ke kterým při překladu francouzského originálu do češtiny došlo.

7.2.1. ZMĚNY NA MIKROSTYLISTICKÉ ROVINĚ

Výrazové změny se dle Popoviče a Gromové mohou odehrávat buď na makrotylistické rovině díle (těmi se v naší práci dále nezabýváme), nebo na na mikrotylistické rovině díla. Takové změny se týkají jazykové výstavby textu. Tyto změny se dělí do tří podkategorií: výrazové zeslabování, výrazová shoda a výrazové zesilování. Všechny se dále rozdělují na další dvě podkategorie. Níže se budeme podrobně zabývat výrazovým zeslabováním a výrazovou shodou a budeme je ilustrovat na příkladech z naší práce.

7.2.1.1. VÝRAZOVÉ ZESLABOVÁNÍ: VÝRAZOVÁ NIVELIZACE A ZTRÁTA

Výrazové zeslabování v překladě se definuje jako zeslabování výrazových vlastností originálu (například snižování expresivity či figurativnosti).

Výrazová nivelizace znamená, že při překladu je text zbaven specifických vlastností výrazové struktury v originále. K výrazové nivelizaci jsme se v překladu uchýlili několikrát, namátkou v případě definice víry v sebe sama:

*Supporter les transversées du désert, sans succès ou renforcements pour nourrir
l'estime de soi (O, 15)
Zvládám životní těžkosti a neúspěchy, aniž by mé sebevědomí utrpělo. (P, 9)*

Les traversées du désert je francouzský idiom, který označuje těžké životní období. Online výkladový slovník Le Petit Robert říká, že se může jednat o *période d'éloignement du pouvoir, d'absence médiatique ou d'insuccès*.¹² Vzhledem k tomu, že se jedná o idiom, jsme se tedy

¹² <https://dictionnaire.lerobert.com/definition/desert>

v rámci překladu nejprve snažili najít obdobný český idiom, abychom zachovali výrazovou shodu. Pokud prožíváme těžké období, v češtině jej označujeme například jako *rány osudu*, případně říkáme, že *neseme svůj kříž*. Oba výrazy se nám však v češtině zdály příliš expresivní, snad až knižní. Přeložit pasáž jako *Snáším rány osudu, aniž by mé sebevědomí utrpělo* či *Nesu si svůj kříž, aniž by mé sebevědomí utrpělo* by dle našeho názoru bylo příznakové, patetické. Rozhodli jsme se proto pro nivelizaci a *les traversées du désert* přeložili jako *životní těžkosti*. Zachovali jsme tedy věcný význam a snížili expresivitu originálu.

O **výrazové ztrátě** mluvíme v případě, kdy v překladu důležité výrazové prvky originálu úplně zaniknou. Může se například jednat o ztrátu obraznosti či figurativnosti. V překladu jsme jednou, ač neradi, přistoupili k vynechávce, v důsledku čehož došlo k výrazové ztrátě. Jednalo se o tuto pasáž:

Le verbe « estimer » vient en effet du latin aestimare, « évaluer », dont la signification est double : à la fois « déterminer la valeur de » et « avoir une opinion sur ». (O, 13)

Jak jsme již zmiňovali v podkapitole Funkce textu (podkapitola 3.2.6), v této větě je výrazně přítomná metajazyková funkce. Věta totiž hovoří o etymologii francouzského slovesa *estimer*, ze kterého je odvozen francouzský výraz pro sebevědomí *estime de soi*. *Estimer* pochází z latinského slovesa *aestimare* a obě slovesa sdílí dvojí význam: *déterminer la valeur de*, tj. česky *cenit/určovat hodnotu* a zároveň *avoir une opinion sur*, tj. v češtině *posuzovat*.

Tato pasáž je do češtiny nepřeložitelná z jednoho prostého důvodu. České slovo *sebevědomí* nemá svůj etymologický původ v latinském *aestimare*. Zároveň v sobě proto nenese výše zmíněný dvojí význam. Latinsko-české slovníky *aestimare* definují jako *cenit, odhadovat, posuzovat, vážit* – žádné z těchto slov se však nepodobá českému *sebevědomí* a nemůžeme tedy v pasáži popsat analogický vztah mezi slovy. Mohli bychom samozřejmě českému čtenáři vysvětlit provázanost latinského *aestimare* a francouzského *estimer/estime de soi*, ale původní pasáž ve francouzštině nemá jen ukázat zajímavost z oblasti etymologie. Naopak, tento etymologický exkurz má svůj účel: snaží se ukázat, že výraz *estime de soi* je objektivnější než dříve užívaný výraz *sebeláska*. Tato pasáž je tedy nutně navázaná na francouzský jazyk a na francouzské publikum. Nepodařilo se nám vymyslet ani parafrázi ani lokalizaci, díky které by česká věta byla stejně relevantní pro české čtenáře, jako je francouzská pro francouzské čtenáře. Proto jsme se rozhodli větu vynechat. Vědomě jsme se rozhodli pro výrazovou ztrátu.

7.2.1.2. VÝRAZOVÁ SHODA: VÝRAZOVÁ SUBSTITUCE A ZÁMĚNA

O **výrazové shodě** můžeme mluvit v takovém případě, že byl výraz z originálního textu při převodu adekvátně nahrazen. Jak říká Popovič a Gromová, překlad v takovém případě adekvátně vystihuje významový invariant originálu. Toho může být dosaženo dvojitým způsobem.

Překladatel může užít **výrazovou substituci** a nahradit nepřeložitelné výrazové prvky originálu (například frazeologizmy či réalie) funkčními prvky s přibližně stejnou výrazovou hodnotou. Díky tomuto postupu dochází k překódování ne na úrovni jazyka, ale na úrovni stylu. Příkladem výrazové substituce v našem překladu může být:

J'aurais laissé la proie pour l'ombre. (O, 22)

Lepší vrabec v hrsti než holub na střeše. (P, 12)

Zde jsme francouzský idiom nahradili ekvivalentním idiomem českým.

Výrazová záměna neboli inverze znamená dle Popoviče a Gromové funkční přemístění výrazových prvků originálu na jiné místo překladu. Tento přesun se může odehrávat v rámci věty, ale i v rámci delšího úseku textu. Levý takovému postupu říká kompenzace (Levý, 2012, s. 120). V našem překladu jsme se k inverzi neboli kompenzaci uchýlovali poměrně často. Francouzský text je totiž na mnoha místech poměrně expresivní, ovšem ne vždy bylo možné tuto expresivitu na stejném místě zachovat i v češtině. Jak Levý, tak Popovič se však shodují na tom, že pokud text na některém místě ochudíme, je žádoucí to na jiném místě vykompenzovat. V souladu s tímto stanoviskem jsme postupovali i v našem překladu. Příklad může být překlad obsahu tabulky *Les visages quotidiennes de l'estime de soi* (O, 13). Jak jsme zmiňovali v předchozí podkapitole, rozhodli jsme se v překladu nivelizovat francouzský idiom *les traversées du désert*, který byl součástí této tabulky (pro detailnější rozbor viz předchozí podkapitola Výrazové zeslabování). Abychom toto výrazové zeslabení nějak vykompenzovali, rozhodli jsme se naopak posílit expresivitu jiné části tabulky, a to:

Avoir une haute idée de soi	Être convaincu(e) de pouvoir accéder à des objectifs élevés
-----------------------------	--

(O, 13)

Jedná se o definici termínu *Mít o sobě vysoké mínění*. Samotná definice *Être convaincu(e) de pouvoir accéder à des objectifs élevés* je ve francouzštině jazykově poměrně nezabarvená, neutrální. My jsme se ji však v češtině rozhodli zexpresivnit a výsledný překlad zní:

Mít o sobě vysoké mínění	Vím, že mohu mířit vysoko.
--------------------------	-----------------------------------

(P, 9)

Tím jsme vykompenzovali výrazovou nivelizaci francouzského idiomu *les traversées du désert*.

ZÁVĚR

Cílem této práce bylo přeložit úvodní kapitoly publikace *L'Estime de soi: S'aimer pour vivre avec les autres* a překlad doprovodit vysvětlujícím komentářem. Překlad jsme tvořili s ohledem na českého čtenáře. Snažili jsme se co nejvíce zachovat jedinečné výrazové vlastnosti originálu. Během překladu jsme se setkali s řadou překladatelských problémů, například s překladem terminologie, reálií či s nekonzistentností publikace. Také došlo k celé řadě překladatelských posunů. Všechny tyto aspekty jsme okomentovali v teoretickém komentáři. V komentáři jsme vycházeli především z teoretických publikací Christiane Nordové, Romana Jakobsona, Evy Janovcové, Antona Popoviče, Edity Gromové a Jiřího Levého. Konkrétní problémy jsme ilustrovali citacemi z francouzského originálu a českého překladu.

BIBLIOGRAFIE

PRIMÁRNÍ LITERATURA

ANDRÉ, Christophe a LELORD, François. *L'Estime de soi: S'aimer pour mieux vivre avec les autres*. Paříž: Odile Jacob, 2007.

SEKUNDÁRNÍ LITERATURA (K TEORETICKÉMU KOMENÁŘI)

ČECHOVÁ, Marie, KRČMOVÁ, Marie a MINÁŘOVÁ, Eva. *Současná stylistika*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2008.

ŠOTOLOVÁ, Jovanka. *Francouzská literatura v českých překladech po roce 1989: 25 let bez cenzury*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2018.

JAKOBSON, Roman. *Poetická funkce*. Jinočany: H&H. Artes et litterae, 1995.

LEVÝ, Jiří. *Umění překladu*. Praha: Apostrof, 2012.

GROMOVÁ, Edita. *Úvod do translatoologie*. Nitra: Univerzita Konštantína Filozofa, 2009.

NORDOVÁ, Christiane. *Text Analysis in Translation: Theory, Methodology, and Didactic Application of a Model for Translation-Oriented Text Analysis*. Amsterdam: Rodopi, 1991.

POPOVIČ, Anton. *Teória umeleckého prekladu: Aspekty textu a literárnej metakomunikácie*. Bratislava: Tatran, 1975.

TIONOVÁ, Alena a kol. *Francouzština pro pokročilé*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1992.

SEKUNDÁRNÍ LITERATURA (K PŘEKLÁDANÉMU TEXTU)

BOORSTIN, Daniel. *The Creators: A History of Heroes of the Imagination*. New York: Vintage Books, 1993.

FANTE, John. *1933 Was a Bad Year*. HarperCollins Ebooks, 2010.

FIGUROVÁ, Lucie Teresa. *Sociální desirabilita* [online]. 2007 [cit. 2021-07-26]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/fgw00d/>. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Filozofická fakulta. Vedoucí práce prof. PhDr. Tomáš Urbánek, Ph.D.

LA FONTAINE, Jean de. *Fables*. Futuroscope: Réseau Canopé, 2020. Dostupné také z: <https://eduscol.education.fr/document/1230/download>

LA FONTAINE, Jean de. *Bajky*. Přel. Jiří Pelán. Praha: Odeon, 1983.

LA FONTAINE, Jean de. *Bajky*. Přel. Gustav Franci. Praha: Státní nakladatelství krásné literatury, hudby a umění, 1959.

FRANKLIN, Benjamin. *Poor Richard's Almanack*. New York: Barnes & Noble, 2004.

FRANKLIN, Benjamin. *Chudý Richard, aneb, Cesta k blahobytu*. Přel. Josef Jungmann, upravil František Moučka. Praha: Nákladem Fr. Moučky, 1893. Dostupné také z: <https://ndk.cz/uuid/uuid:b53422e4-43d6-42fb-b7bc-0adbfd40e176>

GAULLE, Charles de. *Mémoires de guerre - L'Appel : 1940-1942* (tome I). Paříž: Plon, 1954.

GAULLE, Charles de. *Válečné paměti 1940-1944*. Přel. Svetozár Pantůček. Praha: Naše vojsko, 1989. Dostupné také z: <https://ndk.cz/uuid/uuid:cfd74cc0-a634-11e2-99dc-001018b5eb5c>

CHYLÍKOVÁ, Johana. „Úvod do problematiky výzkumu citlivých témat ve výběrových šetřeních.“ *Data a výzkum - SDA Info* 5(2), 2011.

Dostupné také z: https://his0.fhs.cuni.cz/HISO-204-version1-social_desirability.pdf.

PLHÁKOVÁ, Alena. *Dějiny psychologie*. Praha: Grada, 2006.

Dostupné také z: <https://ndk.cz/uuid/uuid:d4f6bfc0-1b04-11e8-8ee4-005056825209>

ROUSSEAU, Jean-Jacques. *Émile ou l'Éducation*. Pierre Hidalgo, 2012.

Dostupné také z: http://www.ac-grenoble.fr/PhiloSophie/old2/file/rousseau_emile.pdf

ROUSSEAU, Jean-Jacques. *Emil, čili, O vychování*. Přel. Antonín Krejcar. Olomouc: Fr.

Bayer a Boh. Smutný, 1907. Dostupné také z: <https://ndk.cz/uuid/uuid:e493664e-6545-491c-a2a1-aed566e8c2be>

ROUSSEAU, Jean-Jacques. *Discours sur l'origine et les fondements de l'inégalité parmi les hommes*. Les Échos du Maquis, 2011. Dostupné také z: <https://philosophie.cegeptr.qc.ca/wp-content/documents/Discours-sur-lin%C3%A9galit%C3%A9-1754.pdf>

ROUSSEAU, Jean-Jacques. *O původu nerovnosti mezi lidmi*. Praha: Svoboda, 1949.

Dostupné také z: <https://ndk.cz/uuid/uuid:3b56b190-17df-11e3-84ec-5ef3fc9bb22f>

ROUSSEAU, Jean-Jacques. *Les Confessions*. Dostupné také z: https://ebooks-bnr.com/ebooks/pdf4/rousseau_les_confessions.pdf

ROUSSEAU, Jean-Jacques. *Vyznání*. Přel. Luděk Kult. Praha: Odeon, 1978.

Dostupné také z: <https://ndk.cz/uuid/uuid:d72f1220-f1ad-11e4-8ded-5ef3fc9ae867>

TRÉLAÛN, Béatrice. *Překonávání konfliktů v rodině*. Přel. Abigail Kozlíková. Praha: Portál, 2005.

VALÉRY, Paul. *Pan Teste*. Přel. Miloslav Žilina. Praha: Dokořán, 2008.

Dostupné také z: <https://ndk.cz/uuid/uuid:14d28e70-76cf-11e6-ad48-005056825209>

ONLINE ZDROJE

Dix conseils pour être plus heureux selon Christophe André. *L'Express.fr*, [online] [cit. 2021-07-26] Dostupné z: https://www.lexpress.fr/styles/psycho/10-conseils-pour-etre-plus-heureux-selon-christophe-andre_1660490.html

Deset rad o psychiatra. Jak v sobě podporovat pocit štěstí? *Lidovky.cz*, [online] [cit. 2021-07-26] Dostupné z: https://www.lidovky.cz/orientace/veda/deset-rad-od-psychiatra-jak-v-sobe-podporovat-pocit-stesti.A160817_101406_in_veda_ape

Deset rad pro šťastnější život. *Novinky.cz*, [online] [cit. 2021-07-26]

Dostupné z: <https://www.novinky.cz/zena/zdravi/clanek/deset-rad-pro-stastnejsi-zivot-40005400>

Formations d'ingénieur. *Enseignementsup-recherche.gouv.fr*, [online] [cit. 2021-07-26]

Dostupné z: <https://www.enseignementsup-recherche.gouv.fr/cid20194/les-formations-d-ingenieur.html#definition-titre-ingenieur>

L'Estime de soi. *Christopheandre.com*, [online] [cit. 2021-07-25]

Dostupné z: <https://www.christopheandre.com/projects/lestime-de-soi/>

Boris Cyrulnik: l'affectivité nous façonne. *L'Express.fr*, [online] [cit. 2021-07-24]

Dostupné z: https://www.lexpress.fr/informations/boris-cyrulnik-l-affectivite-nous-faconne_595890.html

DUT Techniques de commercialisation (TC). *Onisep.fr*, [online] [cit. 2021-07-24]

Dostupné z: <https://www.onisep.fr/Ressources/Univers-Formation/Formations/Post-bac/dut-techniques-de-commercialisation>

SLOVNÍKY A DALŠÍ ZDROJE

NÁDVORNÍKOVÁ, Olga a VAVŘÍN, Martin. *Korpus InterCorp – francouzština*, verze 11 z 1. 8. 2021. Ústav Českého národního korpusu FF UK, Praha 2018.

Dostupné z: <http://www.korpus.cz>

Francouzsko-český slovník. *Slovníky Lingea | On-line slovníky, překlady, gramatiky a konverzace* [cit. 2021-07-29] [online]. © 2017

Dostupné z: <https://slovníky.lingea.cz/francouzsko-cesky/>.

Dictionnaire Français en ligne. *Larousse.fr : encyclopédie et dictionnaires gratuits en ligne* [online]. [cit. 2021-07-28]. Dostupné z: <https://www.larousse.fr/dictionnaires>

Latinský slovník. *Latinsky.cz* [online]. [cit. 2021-07-30].

Dostupné z: <http://latinsky-slovník.latinsky.cz>

Le Robert: Dico en ligne. *Dictionnaire.lerobert.com* [online]. [cit. 2021-07-28].

Dostupné z <https://dictionnaire.lerobert.com>

Centre National des Ressources Textuelles et Lexicales. *Cntrl.fr* [online]. [cit. 2021-07-30].

Dostupné z: <https://www.cnrtl.fr>

PŘÍLOHY

Příloha č. 1: Naskenovaný text originálu