

**Univerzita Karlova**

**Filozofická fakulta**

Katedra sociologie

# **Bakalářská práce**

Jan Mašek

**Narcismus jako diagnóza naší doby?**

Narcissism as a diagnosis of our time?

Praha 2017

Vedoucí práce: Mgr. Jan Sládek, Ph.D

**Prohlášení:**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně, že jsem řádně citoval 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 30. července 2017

.....  
Jméno a příjmení

**Klíčová slova (česky):**

narcismus, sebeúcta, podmíněná sebeúcta, kulturní narcismus, postmoderna, psychologie, patologie, duševní zdraví, well-being, odcizení

**Klíčová slova (anglicky):**

narcissism, self-esteem, contingent self-esteem, cultural narcissism, postmodern, psychology, sociology, pathology, mental health, well-being

### **Abstrakt (česky):**

V práci je položena otázka, jakým způsobem může kulturní narcismus ovlivnit a ovlivňuje duševní zdraví a well-being jedinců. Je vyložena hypotéza, že kulturní narcismus může mít negativní vliv v důsledku nárůstu významu kontingentní sebeúcty, úpadku psychologické autenticity, nárůstu sociální izolace, úpadku důležitosti sociálního kapitálu a obratu k honbě za osobním štěstím. Nejprve je vyloženo teoretické pojetí kulturního narcismu jako důsledku postmoderní situace v souvislosti k doloženým společenským změnám v oblasti sociální izolace a úbytku sociálního kapitálu. Druhá část se již zabývá konkrétními způsoby, jakými kulturní narcismus na jedince působí. Vliv je vysvětlen především pomocí self-determination theory, sociometer theory a humanistické psychologie Carla Rogerse. Krátce je diskutován i psychoanalytický pohled Christophera Lasche. Kapitola je věnována i problematice ohodnocení štěstí jako cíle a doložen její negativní vliv na psychiku jedince. Práce nakonec dochází k závěru, že vliv kulturního narcismu je možný, respektive v souladu s významnými empirií podloženými teoretickými přístupy současné psychologie. Je diskutována důležitost sociologického vkladu k výzkumu duševního zdraví a k obsáhlejšímu vhledu do současného kulturně-politického dění.

### **Abstract (in English):**

The main question of the text is what is the possible way of the influence of cultural narcissism to mental health and well being of individuals. The hypothesis is stated, that cultural narcissism can have a negative influence trough the manner of rise of contingent self-esteem, decline of psychological authenticity, the rise of social isolation, decline of importance of social capital and turnover to pursue of personal happiness. First, theoretical approaches to cultural narcissism as a consequence of the postmodern situation related to social isolation and decline of social capital is listed. Second part of the text aims to

understand the specific ways in which cultural narcissism influences individuals. The influence is explained mainly through self-determination theory, sociometer theory, and humanistic approach of Carl Rogers. The psychoanalytical approach of Christopher Lasch I also mentioned. One chapter is devoted to pursue of happiness and its problematic influence on mental health and well-being. The text concludes that influence of cultural narcissism is possible, respectively in accordance with influential and empirically tested theoretical approaches of contemporary psychology. Importance of sociological approach to mental health and deeper understanding of cultural-political situation is discussed.

## Obsah

<b>OBSAH</b> .....	<b>6</b>
<b>ÚVOD</b> .....	<b>8</b>
<b>SMYSL A CÍL PRÁCE</b> .....	<b>10</b>
<b>1.0 POSTMODERNÍ SITUACE JAKO PŮDA PRO VZNIK KULTURY NARCISMU</b> .....	<b>12</b>
<b>1.1. NARCISMUS JAKO ZVALORIZOVANÝ INDIVIDUALISMUS</b> .....	<b>13</b>
<b>1.3 ZMĚNY V MEZILIDSKÝCH VZTAZÍCH</b> .....	<b>15</b>
<b>1.3.1. SOCIÁLNÍ IZOLACE A ÚPADEK SOCIÁLNÍHO KAPITÁLU</b> .....	<b>16</b>
<b>2.0 DOPADY NA PSYCHIKU JEDNOTLIVCŮ</b> .....	<b>20</b>
<b>2.1. SEBEÚCTA JAKO „MĚŘIDLO“ RIZIKA SOCIÁLNÍHO VYLOUČENÍ A SOCIÁLNÍ IZOLACE</b> .....	<b>20</b>
<b>2.2.0 ODCIZENÍ - ÚPADEK AUTENTICITY A NÁRŮST VÝZNAMU KONTINGENTNÍ SEBEÚCTY</b> .....	<b>21</b>
<b>2.2.1.1. KONTINGENTNÍ SEBEÚCTA</b> .....	<b>21</b>
<b>2.2.1.2 SELF-DETERMINATION THEORY</b> .....	<b>23</b>
<b>2.2.1.3. HONBA ZA SEBEÚCTOU A JEJÍ KONFLIKT S USPOKOJOVÁNÍM ZÁKLADNÍCH POTŘEB</b> .....	<b>28</b>
<b>2.2.2 SOCIÁLNÍ SROVNÁVÁNÍ</b> .....	<b>30</b>
<b>2.2.2.1 POVINNOST K DOKONALOSTI A NEPŘIJATELNOST NEVYHNUTELNÉHO</b> .....	<b>31</b>
<b>2.2.2. AUTENTICITA A KONGRUENCE</b> .....	<b>32</b>
<b>2.2.2.1 AUTENTICITA, SOCIÁLNÍ SROVNÁVÁNÍ A SOCIÁLNÍ SÍŤ</b> .....	<b>36</b>
<b>2.3. TERAPEUTICKÁ SENZIBILITA</b> .....	<b>39</b>
<b>2.3.1 ŠTĚSTÍ JAKO CÍL</b> .....	<b>40</b>

<b>DISKUSE</b> .....	<b>42</b>
<b>ZÁVĚR</b> .....	<b>44</b>
<b>REFERENCE:</b> .....	<b>47</b>

## Úvod

Představme si obraz společnosti, ve které se individualismus dostal do bezprecedentní fáze. Vyznačuje se zahleděním se do sebe a na sebe, jedinečná individualita člověka se stává středobodem všeho lidského počínání, v životě již nejde o přesah ve formě budování mezilidských vztahů, zaměstnání a tak podobně. Jde o sebe-realizaci a sebe-terapii a tomu se ostatní věci podřizují a stávají se pouze nástroji k tomuto cíli. Z romantických vztahů se místo budování pevného pouta ústícího v založení rodiny stává nástroj terapie vlastní osoby, nástroj sebe-realizace, jsou objektem prožitku, nikoli přesahu. Zaměstnání ztrácí smysl a vedle praktické funkce je nyní důležitá funkce zaměstnání jako doplnění identity v narcistním smyslu, nebo tuto funkci přebírá následná spotřeba. Soutěživý individualismus minulosti neztratil na soutěživosti, pouze se přetransformoval do více iluzionistického, na *image* orientovaného a hédonistického stylu. Sociální sítě plné sociálního srovnávání jsou novým přirozeným prostředím nejen pro mladou generaci. Rozpad společných jednotlicích referenčních rámců dospěl další úrovně. Zájem o společnou historii je spíše povrchní a pramenící z prosté zvědavosti. Není to něco, z čeho čerpat orientaci pro dnešního člověka. Mládež již nenachází sounáležitost v subkulturách, ale pocit vlastní výlučnosti v post-subkulturách, ve kterých se odehrávají narcistní soutěže o to, kdo si vypěstoval zajímavější uvěřitelnější mýtus o vlastní osobě. Jestliže ještě v padesátých letech byly relativně jasně dané role a životní dráhy pro člověka podle jeho pohlaví, vzdělání a třídní příslušnosti, ve společnosti naší představy již to zdaleka není tak jasné, a to platí zejména pro střední třídu. Permisivní společnost, stavějící svobodu a právo na osobním sebeurčení na první místo došla do bezprecedentního stádia, kdy se z naplnění osobní svobody nestala pouze možnost, ale leckdy i příkaz „buď sám sebou!“, jak to můžeme vidět na leckteré reklamě, třeba na cigarety. Štěstí člověka se stalo hodnotou samo o sobě a usilování o něj (tedy štěstí jako cíl života, nikoli jako vedlejší produkt života zaměřeného jinam) se stalo leitmotivem nejedné životní dráhy. Roztrhl se pytel se všemi možnými, ať už konvenčními nebo alternativními způsoby terapie a sebezkoumání, od ezoterických seminářů po nekonečný psychoanalytický ponor.

Nastíněný obraz je obrazem společnosti kulturního narcismu, tedy nikoli narcismu ve smyslu poruchy osobnosti, ale specifických individualistických tendencí ve společnosti.



Nepřipomíná vám to něco? Naznačených trendů si všímají různí badatelé západní společnosti od šedesátých let, někteří tyto změny považují za naprosto zásadní pro popis dnešní společnosti a jejího ducha a neváhají současnou společnost popisovat přímo jako narcistní. Právě kulturní narcismus a konkrétněji jeho spojitost s duševním zdravím bude tématem této práce.

## Smysl a cíl práce

Tato práce nemá být rozevlátým apokalyptickým vyjádřením zděšení nad nesmyslností dnešní doby, jak by se mohlo zdát z krátkého úvodního textu, který má sloužit spíše jako úvodní ilustrace tématu. Nemá ani být v první řadě pesimistickou vizí o úpadku a zkaženosti nových generací, přestože tento žánr je jistě přitažlivý snad v každé době.

To, o co by zde mělo jít, je teoretické uchopení některých zásadních společenských změn, ke kterým došlo v důsledku pokračující individualizace a liberalizace, a odpovědět na otázku, jaký mají tyto změny vliv na duševní zdraví jednotlivců. Respektive, jak kulturní narcismus může ovlivňovat psychický stav jednotlivců, jejich možnosti nabytí psychické vyrovnanosti a jak se může projevovat v proměnách psychopatologie.

Cílem práce je použít sociologické uchopení kulturního narcismu jako multidimenzionálního fenoménu, který zasahuje různé oblasti lidské existence a zhodnotit možný vliv podmínek kultury narcismu na psychické zdraví jedince. Různými dimenzemi myslím změněné pojetí identity, mezilidské vztahy, pojetí povinnosti, celkové změny hodnot, marketing, změny subkultur. Mohl bych pokračovat donekonečna. Je mi ale jasné, že nebudu schopen pokrýt téma vyčerpávajícím způsobem. Konkrétně se tedy budu zabývat vlivem kulturního narcismu v následujících, spolu souvisejících, doménách: **nárůst důležitosti kontingentních sebepojetí, úpadek psychologické autenticity, nárůst sociální izolace, úpadek důležitosti sociálního kapitálu a konečně nárůst důležitosti osobního štěstí v hodnotových žebříčcích lidí.** Dále budu rozebírat vliv těchto součástí situace kulturního narcismu na well-being a psychické zdraví jednotlivců.

Při sociologických a sociálně-filosofických úvahách o narcismu se často zmiňuje duševní zdraví jedinců, ale to, co těmto úvahám často chybí, je právě přemostění pohledu sociologie a psychologie, respektive psychopatologie a celkovější přehled důsledků na duševní zdraví a well-being včetně mediátorů těchto efektů.

Tato práce si nechce, ani nemůže vzhledem ke svému rozsahu, klást nároky na vyčerpávající vyplnění této mezery a na úplný výčet možností působení kulturního narcismu na jednotlivce v tomto smyslu. Spíše má nastínit patřičně empiricky podložené možné cesty, jakými kulturní narcismus ovlivňuje duševní zdraví a well-being příslušníků kultury s těmito rysy, což může přispět, alespoň jako inspirace pro další pokusy o

důkladnější interdisciplinární vhled do této problematiky, která je příliš často pojímána spíše vágně a v afektu, například v projevech o úpadku, dekadenci a odklonu člověka od jakýchkoli hodnot. Zároveň by se mohlo zdát, že i tato práce je jedním, z těchto horlivých výkřiků nad bídou dnešního života. Bude totiž pojímat kulturní narcismus jako nezamýšlený důsledek nastolení postmoderní situace a radikálního uznání pluralismu a vše pozitivní, co je s těmito změnami spjato bude v této práci zamlčeno, poněvadž jejím cílem není pojednávat o všech důsledcích postmoderní situace na život, ani na psychiku člověka, ale spíše postihnout „psychopatologii dnešní doby“, tu psychopatologii, která souvisí s kulturním narcismem jako jedním z důsledků takové situace. Z podstaty tohoto zaměření tedy může nastat situace, kdy čtenář nabyde podobného dojmu, jako z již zmíněných oblíbených apokalyptických nářků, to však není záměrem autora.

## 1.0 Postmoderní situace jako půda pro vznik kultury narcismu

Pokud chceme mluvit o kulturním narcismu jako o tendenci ve společnosti typické pro dnešní dobu, měli bychom začít u popisu toho, co je vůbec pro současnost typické a jak se dá charakterizovat, potažmo co je půdou pro kulturní narcismus. Pro náš účel je zásadní, že se jedná o společnost postmoderní.

Co to je postmoderní situace? Wolfgang Welsch ve své knize *Naše postmoderní moderna* charakterizuje postmodernu jako situaci radikálního pluralismu: „Postmoderna je ona dějinná fáze, v níž se radikální pluralita jako základní stav společnosti stává uznanou realitou, a v níž se proto plurální vzory smyslu a jednání stávají neodbytnými, dokonce dominantními a závaznými.“ (1994, str. 13)

Jedná se tedy o pozitivní obrat, dalo by se říct dokonce, že jde o potvrzení demokratičnosti a humanismu naší společnosti, kdy se ústředním bodem stává jedinec a jeho nedotknutelná svoboda vidět věci po svém a také podle toho jednat. Na první pohled něco v zásadě neproblematického, vyplývajícího z historické zkušenosti s totalizujícími způsoby myšlení a z důsledného prosazení svobody jednotlivce. Ovšem nastolení postmoderní situace má také své negativní stránky, které se týkají možných pocitů vykořeněnosti a odcizení ve společnosti, kde nic není pevně dané a neexistuje jediné jasné vysvětlení stavu věcí.

S tím souvisí i definice postmoderní situace definovanou Lyotardem, jako konec velkých vyprávění, metanarativů, v rámci kterých se rozvíjelo vědění dřívějšíka a přistupování na rozpad této jednoty a mnohosti jazykových her, zároveň ale vědomí této jednoty jako něčeho pozitivního s pravidlem „hrajte a nechte nás v klidu hrát“. Spíše než o ahistoričnost jde tedy o uvědomění si neredukovatelnosti a rozmanitosti jazykových her, to ale může pro mnohé znamenat jistou nostalgii po minulé jednotě, která je možná sama o sobě zdánlivá. (Welsch, 1994)

To může mít za následek i změnu vnímání svého života u členů společnosti, jak si všímá Christopher Lasch: „Individualizovaný jedinec postmoderní doby žije jen přítomností, a to bez ohledu na minulost či budoucnost. Definitivně se ztrácí smysl pro historickou kontinuitu a pocit sounáležitosti s „řadou po sobě jdoucích generací

*vycházející z minulosti a směřující k budoucnosti*““ (Lasch 1979:30 citováno z Bartoš, 2008 str. 60)

Tedy – sečteno podtrženo – postmoderní člověk, na rozdíl od člověka moderny, žije ve světě bez minulosti, daných a nezpochybnitelných zastřešujících narativů, ve světě hodnotového pluralismu ale zároveň ve světě kde je pluralismus pozitivní a závaznou tezí. Ve společnosti, kde má člověk právo na deviaci, nebo spíše, kde je na jedinci, aby posoudil, co je pro něj deviantní, a co nikoli. Věci, které moderní a předmoderní době nebyly legitimní, nebo byly pouze tolerované, jsou v postmoderní éře respektovány jako osobní volba jednotlivce a tento respekt k individuální volbě se stává obecně platnou maximou. Samozřejmě žádná společnost není plně postmoderní v uvedeném smyslu. Vezměme nastíněnou představu jako (weberovský) *ideální typ* s tím, že právě ve společnostech, které jsou tomuto typu blíže vzniknou spíše tendence kulturního narcismu.

## 1.1. Narcismus jako zvalorizovaný individualismus

Jak s postmoderní situací souvisí kultura narcismu? Není náhodou, že o kultuře narcismu se dá mluvit teprve právě s příchodem postmoderny, neboť teprve ta umožnila přesun hodnoty z celku na jednotlivce a tím rozvoj individualismu, který je nejen svým rozsahem, ale také svojí kvalitou něco předtím nevídaného. František Bartoš o této nové fázi individualizace – narcismu – mluví jako o *zvalorizovaném individualismu*. V tomto pojetí budu v této práci pojem kulturního narcismu chápat.

Zásadním momentem je zde rozklad sociálních skupin ve smyslu referenčních rámců.

„Většina lidí se až do počátku 19. století vnímala nikoli jako jednotlivci, nýbrž jako členové určitého celku a své příbuzné a sousedy tak automaticky chápala jako autority, jejichž normy a hodnoty bezmezně respektovala a zároveň se s nimi i ztotožňovala. Stejný respekt v těchto lidech vzbuzovaly i další autority, se kterými neměli mnohdy ani osobní zkušenost, jako například předkové, bohové a panovníci. Postupná expanze individualismu však různou mírou a v různých obdobích tyto autority oslabuje a podkopává princip příkladnosti a pokory. Autoritarismus rigidních a pyramidálně uspořádaných holistických společností definitivně mizí a na jeho místě se usazuje nové individualistické uspořádání sítí, v nichž jsou si všichni rovni.“ (Bartoš, 2008, str. 61)

Nový individualismus, který se rozšířil v 60. letech, se liší od předchozího tím, že se již neorientuje na vyšší celky, jako jsou třídy a národy. Nejde o to, že by národy jako takové zmizely, ale ztratili svoji referenční hodnotu a zbavily se představy jakékoli vyšší povinnosti. Jak píše Lipovetsky ve své *Éře prázdnoty*: „*Hrdinský a moralizující disciplinární a aktivistický individualismus byl vystřídán hédonickým a psychologickým individualismem podle vlastní volby, který z nejnítěrnějšího naplnění činí hlavní účel naší existence*“ (Lipovetsky citován z: Bartoš, 2008, str. 62)

Zásadním momentem je, že se jedinec již neorientuje pouze na jednu konkrétní skupinu, ale spadá hned do několika skupin naráz a jejich vliv na identitu jedince je najednou částečný a spíše než na svou příslušnost se soustřeďuje na svoji výjimečnost a jedinečnost. A tento nový individualismus, který se nově orientuje na jedinečnost, se stává obecně přijímanou hodnotou. (Bartoš, 2008)

Patříčné změny se odehráli také ve sféře rodinného života. S tím, jak manželství a rodina ztrácejí ekonomickou funkci a jsou více založeny, jako vztah rovnoprávných partnerů, se změnilo jejich pojetí. Již to není o tom, co může jedinec udělat pro rodinu jako spíše o tom, co může rodina udělat pro jedince. Manželství, partnerství a rodina se stávají institucí, do které jedinec patří dobrovolně a začíná plnit funkci individuálního užítku. „Z univerzálně dané povinnosti (manželství) se tak v plně individualizovaných společnostech stává instituce podléhající přání obou angažovaných jedinců (partnerství)“ (Bartoš, 2008, str. 65)

Tím, že jedinec přestává být součástí skupin celou svou osobou, tedy tím, že skupiny jsou ve smyslu referenčních rámců nyní pouze parciální, se každodennost člověka formalizuje, protože v interakcích nejsou již jasně dané role vyplývající z náležitosti k primárním skupinám a nahrazují je role příslušející k dané situaci. K tomu přispívá i orientace ekonomiky na terciární sektor. „Člověk pracující v zemědělském sektoru a v sektoru průmyslu se během práce setkává pouze se svými spolupracovníky, s nimiž má osobní vztah a jeho zaměstnání tak nestojí na formálních interakcích (nebereme-li v úvahu vztah nařízený-podřízen, který přetrvává i ve společnostech služeb). Opačně tomu je u jedince zaměstnaného ve službách.“ (Bartoš, 2008, str. 57)

Dalším symptomem tohoto nového individualismu je jeho iluzionismus kladoucí důraz na působení dojmu na ostatní. Tento iluzionismus je závislý na existenci formalizovaných vztahů. Právě formalizace každodennosti, která mění povahu kontaktu člověka ze „známý – známý“ na „cizinec v roli – cizinec v roli“ vyvíjí tlak na člověka

k tomu, aby vytvářel co možná nejlepší dojem, neboť v takto popsaném světě na vytváření dojmu záleží daleko více než ve světě, kde se všichni dobře znají, třeba na takové středověké vesnici, kde vzhledem k neanonymnosti prostředí nelze příliš dobře něco skrývat.

Obraz člověka dnešní doby se nám vybarvuje jako obraz někoho neukotveného, někoho kdo může patřit kamkoli, ale zároveň nepatří nikam a je v situaci neustálého přehodnocování své identity, která je jako taková rozbitá na fragmenty a jestli ji něco spojuje, tak je to mnohem spíše představa o vlastní výlučnosti, či jedinečnosti než představa o sobě, jako o součásti sociálního celku, který mě definuje. Člověk se tedy na jednu stranu osvobodil od svazujících pevných vztahů typických pro více holistické společnosti, ale zároveň se ocitá v situaci, ve které je právě kvůli nedostatku těchto pevných vztahů závislý na vrtkavosti měňavého mínění svého okolí. Toho si všímá již Lasch ve své *Kultuře narcismu*: „zdánlivé osvobození od rodinných pout a institucionálních omezení ještě neznamena, že je samostatný, ani že si vychutnává svou individualitu. Naopak přispívá k jeho nejistotě, kterou může překonat jedině tak, že svým velkolepým já přitáhne dostatek pozornosti druhých, nebo že se přimkne k těm, kdo vyjadřují slávu, moc a charisma.“ (Lasch, 2016, str. 27) Obraz člověka dnešní doby je tedy obraz někoho, pro koho je svět zrcadlem, komu chybí psychologická jistota plynoucí z pevného zasazení do rámce daných vztahů a institucí, je tedy neustále nucen obhajovat a přehodnocovat svoji identitu a přibližovat ji nedosažitelné představě o sobě a neuroticky vyhledávat její stvrzení. Tento obraz není ničím jiným než právě obrazem narcismu.

Pro narcistické jedince je typické, že stojí více o to, aby byly považovány za správné (a to může znamenat ledacos), než o to mít blízké důvěrné přátele. (Tyl, 1995-2005) Také proto hledají v druhém spíše stvrzujícího diváka, někoho kdo bude vláhou a hnojivem jejich představ o vlastní velkoleposti, než někoho před kým by mohli na to, co od sebe očekávají, zapomenout. A s tím souvisí další kapitoly, které budou pojednávat o úpadku sociálního kapitálu a s ní související krizi intimity.

### **1.3 Změny v mezilidských vztazích**

Samotná postmoderní situace a související radikální pluralismus ale ještě kulturní narcismus neimplikují, pouze připravují podmínky pro jeho rozvoj, jsou půdou, ve které

může vzklíčit. Důležitou součástí jeho rozvoje je úpadek sociálního kapitálu a proměna povahy vztahů směrem k méně intimním a pevným, více formálním a tekutým. Dochází však k takovým změnám?

Všechny představené studie se budou týkat Spojených států, to není bez důvodu. Je to země, kde byly narcistní tendence ve společnosti, včetně související problematiky jako je sociální izolace a úpadek sociálního kapitálu, exponovány jak teoreticky, tak empiricky a zároveň je to kultura, která je pověstně individualistická, ekonomicky vyspělá a liberální. Země ve které byly změny spojené s kulturním narcismem zaznamenány již v šedesátých letech a byl jim dopřán nerušený vývoj, na rozdíl třeba od Československa, kde byly tyto změny zpomalené diktaturou KSČ a celkově nižší ekonomickou vyspělostí. Proto je právě toto prostředí vhodné pro zkoumání vlivu kulturního narcismu na psychiku jedinců.

### **1.3.1. Sociální izolace a úpadek sociálního kapitálu**

Změnami v mezilidských vztazích směrem k vyšší míře izolace a celkovému úpadku komunitního života se věnoval např. Putnam, který tvrdí (tvrdil v roce 1995), že ve spojených státech dochází k úpadku sociálního kapitálu, což se projevuje ve výzkumech například úpadkem volební účasti od šedesátých let, úpadkem účasti občanů na veřejných záležitostech, v náboženských organizacích, v odborech, PTA (parent teacher association) a v dalších organizací. Což je ale „vykompenzováno“ rozvojem nových druhů občanského zapojení, u kterých ale účast často znamená spíše finanční příspěvek, než cokoli jiného. (Putnam, 1995)

K podobnému výsledku docházejí i další američtí vědci. „Our Examination of U.S trends in social capital produced both inside the community and the home showed that on the whole, both types of social capital have fallen, with the biggest declines among those produced inside the home and moderate declines in those produced within the community.“ (Costa & Kahn, 2003, str. 23)

Z trochu jiného úhlu zkoumali změny v mezilidských vztazích ve Spojených státech badatelé, kteří si ale tentokrát nevzali na mušku sociální kapitál v Putnamově smyslu, ale konkrétně sociální izolaci a její vývoj od osmdesátých let ve Spojených státech. (McPherson & Smith-Lovin L. & Brashears, 2006)



Existuje více méně shoda na tom, že déle trvající sociální izolace může vést k neblahým následkům, jako je nízké sebevědomí, pocit ztráty zájmu o život, pocity beznaděje a právě také k depresi. (García, 2013) Sociální izolace je ze své podstaty také v rozporu se základní lidskou potřebou sounáležitosti, o které se podrobněji zmíním v kapitole věnované *self-determination theory*.

Sociální izolace je v přístupu longitudinální studie, kterou zde představím, definována jako nedostatek smysluplných sociálních kontaktů a vztahů s ostatními, společně s nemožností jedince se svěřit jiným.

Studie *Social Isolation in America: Changes in Core Discussion Network over Two Decades* zkoumala *jádrové sítě* (v originále *core networks*). Vhodným způsobem vysvětlení toho, co to vlastně znamená, je výklad použité metody. Výzkumníky na respondentech zajímalo, jestli mají někoho, s kým by mohli probrat „důležité věci“, kdo tito lidé jsou a kolik jich je. Zde je můžeme nazývat třeba *důvěrníci*.

Konkrétní znění otázky:

„From time to time, most people discuss important matters with other people. Looking back over the last six months—who are the people with whom you discussed matters important to you? Just tell me their first names or initials. IF LESS THAN 5 NAMES MENTIONED, PROBE: Anyone else? Please think about the relations between the people you just mentioned. Some of them may be total strangers in the sense that they wouldn't recognize each other if they bumped into each other on the street. Others may be especially close, as close or closer to each other as they are to you. Are they especially close? PROBE: As close or closer to each other as they are to you.“

(McPherson & Smith-Lovin L. & Brashears, 2006, str. 355)

Průzkumy byly provedeny téměř stejnou metodikou jednou v roce 1985 a podruhé v roce 2004.

**Table 1.** Size of Discussion Networks, 1985 and 2004<sup>b</sup>

Network Size	Total Discussion Network		Kin Network <sup>a</sup>		Non-Kin Network <sup>a</sup>	
	1985	2004	1985	2004	1985	2004
0	10.0%	24.6%	29.5%	39.6%	36.1%	53.4%
1	15.0%	19.0%	29.1%	29.7%	22.4%	21.6%
2	16.2%	19.2%	21.0%	16.0%	18.1%	14.4%
3	20.3%	16.9%	11.7%	9.4%	13.2%	6.0%
4	14.8%	8.8%	5.8%	4.0%	6.8%	3.1%
5	18.2%	6.5%	2.8%	1.3%	3.4%	1.4%
6+	5.4%	4.9%	—	—	—	—
Mean	2.94	2.08	1.44	1.12	1.42	.88
Mode	3.00	.00	.00	.00	.00	.00
SD	1.95	2.05	1.41	1.38	1.57	1.40

Note: N (1985) = 1,531; N (2004) = 1,467.

<sup>a</sup> Information on kinship was collected on the first five alters cited. Therefore, the sum of kin and non-kin alters is not equal to the overall network size distribution.

<sup>b</sup>In all tables for this paper, cases are weighted to reflect the population. Weight variable for 1985 is a function of the number of adults in the household (ADULTS), while the weight variable for 2004 is WT2004NR.

(McPherson & Smith-Lovin L. & Brashears, 2006)

Tabulka výše, která zobrazuje počet uvedených *důvěrníků*, je alarmující. Ukazuje na obrovskou změnu v oblasti sociální izolace. Průměrný počet důvěrníků klesl téměř o jednoho člověka, nás ale nejvíce zajímá **podíl lidí, kteří nemají žádného důvěrníka hned na začátku tabulky, který vzrostl více než dvojnásobně**. Z dalších výsledků vyplívá, že úbytek důvěrníků se více týká lidí mimo rodinu. Každopádně to důrazně nasvědčuje nárůstu případů sociální izolace.

Sociální izolace ale jako taková může přispívat právě k rozvoji narcistních tendencí a to tím způsobem, že u izolovaných jedinců bez důvěrných vztahů může docházet k té reakci, že si pocit nejistoty, vyplývající právě z izolace, budou kompenzovat upnutím se na hodnotu obrazu sebe sama, tedy že si nepodmíněnou sebeúctu, respektive její nedostatek, která vyplívá z účasti v síti fungujících a důvěrných vztahů, budou kompenzovat kontingentní sebeúctou, která je z hlediska psychického zdraví problematictější, vyplívá ze sociálního srovnávání a nezahrnuje přijetí všech aspektů self, tudíž zabráňuje autenticitě v tom smyslu, jak ji defínuji v samostatné kapitole.

Sociální izolace nás může zajímat z hlediska kulturního narcismu z dobrých důvodů. Budeme-li vycházet ze *Sociometer theory*, která říká, že sebeúcta závisí na vnímaném nebezpečí sociálního vyloučení ze skupiny v tom smyslu, že nízká sebeúcta

souvisí s více vnímaným nebezpečím a naopak, můžeme dojít k závěru, že právě nepřináležítost dnešního člověka do žádné jasné skupiny, případně přímo sociální izolace vede k problematičtějšímu fungování sebeúcty. „There is an abundance of evidence that supports the sociometer theory, including the finding that low self-esteem is highly correlated with social anxiety“ (Heatherton, 2003, str. 222) To si můžeme představit tak, že pokud někdo nikam jasně nepatří, jeho sebeúcta je nejistá a tak musí vyhledávat její potvrzení jinde a rozvíjet tzv. kontingentní sebeúctu, která je, jak uvidíme v dalších kapitolách, z hlediska duševního zdraví, problematická a je právě něčím typickým pro kulturní narcismus. Jak bylo zmíněno v předchozí kapitole, člověk kulturního narcismu nemá stabilní a jasnou, jednotnou identitu která by se zakládala na tom, že „někam patří“ ale orientuje se na svoji jedinečnost a skupiny do kterých patří mají pro něj z hlediska identity důležitost pouze parciální, to ale neznamená, že by přestal potřebovat potvrzení sebe sama od okolí vůbec, a že by snad takový člověk bezstarostně vychutnával svoji individualitu.

## 2.0 Dopady na psychiku jednotlivců

V této části se budu již více věnovat problematice psychického zdraví a well-being, respektive způsobům, jakým jej ovlivňují zmíněné společenské proměny, které jsme si představily pod heslem kulturního narcismu.

Jak již bylo zmíněno, nebude se jednat o vyčerpávající výčet. Jednak to bude pojetí *Sociometer theory*, která zkoumá sebeúctu jako „měřidlo“ rizika sociálního vyloučení v kontextu dopadů nedostatečné, či vratké sebe-úcty na duševní zdraví, pak to bude nejdůležitější část, která se bude týkat nárůstu „honby za sebeúctou“, neboli kontingentní sebeúcty, která je podmíněná dosahováním úspěchu v některé z domén života jedince a důraz na ní je jádrem společnosti kulturního narcismu, to budu pojímat v rámci *Self-determination theory*. Dalším probíraným aspektem bude sociální srovnávání jako aspekt života zdůrazněný kulturním narcismem a jeho vliv na autenticitu člověka a kongruenci jeho self jako zásadní součást jeho duševního zdraví. V posledku bude pozornost zaměřena ještě na celkový obrat pozornosti a snahy z vnějšku na vnitřek, popsany Christopherem Laschem jako *Terapeutická senzibilita* a budou diskutovány důsledky tohoto obratu.

Následně bych rád vysvětlil, že se v tomto výčtu nejedná pouze o sumu částí, ale o koherentní celek a naznačil bych souvislost mezi jednotlivými představenými aspekty.

### 2.1. Sebeúcta jako „měřidlo“ rizika sociálního vyloučení a sociální izolace

Typická pro kulturní narcismus je, jak bylo již zmíněno, nenáležitost lidí ke skupinám, které fungují jako jasné a nezpochybnitelné referenční rámce. Jestliže sebeúcta (*self-esteem*) funguje tak, jak je pochopena skrze *Sociometer theory*, tedy jako intrapsychický ukazatel jedincova strachu ze sociálního vyloučení, společenského nepřijetí a její nedostatek zároveň silně koreluje s jevy, jako jsou deprese, sociální úzkost, osamělost a žárlivost (Leary, 2003), pak lze postulovat potencionální negativní vliv kultury narcismu na psychiku jedince, kde poznáme pojem sebeúcty jako mediátor tohoto vlivu.

Otázka je, zda orientace na jedinečnost a výjimečnost může sebeúctu dodat jako „náhradní zdroj“. Pak bychom mluvily o kontingentní sebeúctě, která je ovšem problematická, jak ukáží v další kapitole.

## **2.2.0 Odcizení - úpadek autenticity a nárůst významu kontingentní sebeúcty**

Mluvit o úpadku autenticity v éře radikálního pluralismu, který by měl právo na autenticitu vlastně zajišťovat, se někomu může jevit paradoxně, přesto existují důvody se domnívat, že k takovému úpadku skutečně může docházet. Pojetí autenticity, které v této práci budu užívat, v sobě obsahuje přijetí špatných i dobrých stránek nejen osobnosti nositele této autenticity, a jako taková tedy logicky může být jen těžko dosažitelná pouze získáváním ohodnocení na základě kontingentní sebeúcty, plynoucí ze sociálního srovnávání, které bude logicky vyzdvihovat žádoucí a potlačovat nežádoucí aspekty.

Další dimenzí odcizení člověka ve společnosti kulturního narcismu dle mého názoru plyne z nedostatečného zvnitřnění a integrace společenských hodnot, které jsou dané situací, kdy člověk nikam jednoznačně nepatří, ale společnost zároveň nepřestává klást nároky, jen je již těžší (nebo méně vynucené?) se s nimi ztotožnit, neboť hodnoty, které tvořily základ těchto nároků, ztratily svojí absolutnost a nejsou již (i z ekonomických důvodů, které do jisté míry zbavily jedince ekonomické závislosti na rodině a komunitě) tak dobře vymahatelné. V důsledku člověk vnímá požadavky společnosti jako něco vnějšího, něco, čehož „*locus of causality*“ je vně, nikoli uvnitř. A tato ztráta pocíťované autonomie a vykořeněnost vedou k negativním důsledkům na psychiku lidí.

To jsou ve stručnosti problémy, kterými se budu v této kapitole zabývat a které budu dokazovat.

### **2.2.1.1. Kontingentní sebeúcta**

Nedílnou součástí kulturního narcismu je zdůraznění tendence k hodnocení sebe a ostatních a snaha v tomto „boji“ vyniknout, ať už se jedná o úspěch v kariéře, „zajímavost“ osobnosti, množství vydělaných peněz, úspěchy u opačného pohlaví, jiné způsoby zalíbení se okolí nebo jakákoli další možná „bitevní pole“ pro soutěž s ostatními. Pokud je sebeúcta člověka závislá na dosahování výsledků v soutěži s ostatními, nazýváme tuto sebeúctu kontingentní, tedy podmíněnou.

Nás bude zajímat vliv kontingentní sebeúcty jako projevu kulturního narcismu na duševní zdraví jedince. Existují názory, že honba za takovým druhem sebeúcty má svoji cenu, respektive její zdar nese ovoce pouze krátkodobě. „Regardless of how people pursue self-esteem, there are costs associated with this pursuit. In our view, the pursuit of self-esteem impedes the satisfaction of the needs for competence, relatedness, and autonomy, as well as the ability to self-regulate behavior. These costs may not be apparent in the short term because they may be outweighed by immediate emotional benefits when the pursuit of self-esteem is successful.“ (Crocker & Park, 2004, str. 7)

Jedna z teorií honby za sebeúctou (pursue for self-esteem) vychází z předpokladu, že lidé se snaží dosáhnout podmínek své sebeúcty (contingencies of self-esteem), v reakci na strach a úzkost vyplývající z jejich nedosažení, nebo ve snaze o to jim předcházet. Jádrem „contingencies of self-worth“ a v důsledku toho i způsoby, jakými lidé dosahují sebeúcty, se vyvíjí v dětství, když jsou lidé zranitelní a potřebují péči a ochranu dospělých. Tyto rané zkušenosti ovlivní jejich snažení jako dospělých jedinců. (Crocker & Park, 2004)

Dítě nevyhnutelně zakouší i zkušenosti, které jsou nepříjemné nebo děsivé a v jejich důsledku si vyvine závěry o tom, co musí dělat, aby bylo v bezpečí. „In the case of physical danger, the child might conclude that others will not be there for protection in times of need—for example, they will abandon me, overlook me, or forget me. In the case of social danger, the child might conclude that others are the source of the danger—for example, they will reject, humiliate, or criticize me. Because the event was upsetting, the child tries to determine what kind of a person he or she needs to be in order to be safe, so that the event does not happen again.“ (Crocker & Park, 2004, str. 394) Jaké si dítě vytvoří závěry o tom, jaké má být záležitosti na jeho prostředí (rodina, třída, kultura a tak podobně).

Dosažení úspěchu poskytne úlevu a pocit bezpečí před v dětství vnímanými hrozbami, ale jakákoli míra úspěchu nemůže garantovat, že se nechtěná událost, která by zasáhla sebeúctu člověka nestane, tudíž i úzkost se po úlevě nakonec vrátí. (Crocker & Park, 2004)

Různá teoretická uchopení sebeúcty se shodují na tom, že úspěch v jejím dosahování může být motivující a poskytovat škálu pozitivních emocionálních odměn, stejně tak jako neúspěch v tomto snažení může být demotivující a přinášet negativní emoce

nebo pocit nezvladatelnosti životní situace. (Crocker & Park, 2004) Úspěch v tomto snažení se však může ukázat jako krátkodobý.

Bylo zjištěno, že lidé s vysokou mírou sebeúcty mají celkově menší míru úzkosti, dokonce i ve vztahu k vědomí vlastní smrtelnosti. Přestože však sebeúcta úzkost snižuje, honba za sebeúctou nikoliv. Naopak vnímavost rizika v některých aspektech života, které jsou pro konkrétního jedince z hlediska sebeúcty důležité, může úzkost způsobovat. Tak třeba když je někdo v tomto ohledu závislý na zalíbení se ostatním, může si signály odmítnutí promítat i do situací, které jsou nejasné či ambivalentní. Takže ve výsledku „although having high levels of self-esteem is related to reduced anxiety, the goal of validating self-esteem by avoiding demonstrations of one's worthlessness is related to increased anxiety.“ (Crocker & Park, 2004, str. 395) Co je důležité, je že ani úspěšná honba za sebeúctou neoslabuje „defensivnost“ (Schimel, Arndt, Pyszczynski, & Greenberg, 2001), což naznačuje, že validace kontingentní sebeúcty nevytváří skutečnou sebeúctu a silné self. Další výhodou vysoké sebeúcty je pocit sociální inkluze a snížená starost o sociální exkluzi. Všimněme si souladu s již zmíněnou „sociometer theory“, která naznačuje, že efektivní cestou dosažení sebeúcty, jestliže je chápána jako vnitřní indikátor pro riziko sociálního vyloučení, by byla spíše úspěšná snaha o integraci do sítě mezilidských vztahů a spoluvytváření společného.

To by znamenalo, že honba za sebeúctou je vlastně spíše neurotickou, v dětství naučenou snahou vyhnout se úzkosti, nebo si již přítomnou úzkost kompenzovat, spíše než racionální cestou k vyšší míře sebeúcty, která jako taková má prokázaný pozitivní dopad na psychické zdraví jedince.

Honba za sebeúctou (nikoli sebeúcta jako taková) navíc může zabraňovat naplňování základních psychologických potřeb *sounáležitosti, autenticity a kompetence*. O roli těchto základních potřeb pojednává tzv. *Self-determination theory*, kterou si představíme v další podkapitole.

### **2.2.1.2 Self-determination theory**

Abychom pochopily negativní dopad honby za sebeúctou na základní psychologické potřeby člověka, je nutné nejprve pochopit teoretický rámec.

*Self-determination theory* tvrdí, že základními psychickými potřebami člověka je *sounáležitost, kompetence a autonomie*. Pokud tyto potřeby, byť třeba jen jedna z nich, nejsou naplněny, dochází nutně v psychice člověka k nějaké dysfunkci. Jinými slovy, *self-determination theory* tvrdí, že **člověk má přirozeně růstové tendence a přirozeně se chce aktualizovat, ale tato člověku vlastní univerzální tendence může být zmařena nenaplněním těchto základních potřeb**. Základní potřeby si můžeme představit jako výživu, která je nezbytná pro zdravé fungování organismu, a když tyto potřeby nejsou naplněny, tak se růstové tendence, které jsou člověku vlastní, nemusí projevit. Tyto růstové tendence se projevují ve vnitřně motivovaném (*intrinsic motivation*) chování. Vnitřně motivované chování není nutně zaměřeno na uspokojení potřeb autonomie a kompetence *per se* a chování zaměřené na uspokojení těchto potřeb není nutně vnitřně motivované. Vnitřně motivované chování je to, které jedinec koná z vlastní svobodné vůle bez jeho nutnosti k dosažení s ním spojených následků. Zároveň k zachování takto motivovaného chování musí být uspokojeny potřeby autonomie a kompetence. (Deci & Ryan, 2000, str. 233)

Existují různé stupně „vnějškovosti nebo vnitřnosti“ motivace, respektive různé stupně zvnitřnění vnější motivace a pak motivace vnitřní. Tyto stupně jsou **Externí regulace**, což je motivace, která je podmíněná vnějšími souvislostmi, **Introjekce**, což znamená přivlastnění si nějakého nároku, který je na jedince kladen vnějšně, tento druh motivace nás bude zajímat, neboť motivace honbou za kontingentní sebeúctou a hrdostí stejně tak jako snaha vyhýbat se hanbě jsou jasné příklady introjektované motivace. Introjektovaná motivace je typicky „ego involved“, tedy hraje v ní roli představa ideálního self a naplňování cílů a hodnot, které podmiňují sebeúctu člověka. Dalším stupněm zvnitřnění je **Identifikace**, která nastává, když se člověk ztotožní s motivem svého chování, například tím, že přijme za své argumenty, proč je dobré každý den cvičit, a tak to dělá dobrovolně, dalo by se říci více dobrovolně, než u motivace introjektované, ale stále se jedná o motivaci vnější, neboť takto motivované chování je stále instrumentální a není pro jedince hodnotné samo o sobě. Nejzazší, nejúplnější a nejkompletnější úroveň zvnitřnění vnější motivace je **integrace**, což znamená integraci původně vnější motivace do koherentního celku self. Taková motivace je ve výsledku vnější, ale *self-determined*, tedy



její zdroj je již plně vnímán jako vnitřní (vzpomeňme na potřebu autonomie) a její povaha je tedy plně dobrovolná. Pak je zde vnitřní (intrinsic) motivace, která znamená dělání nějaké činnosti pro činnost samotnou, tedy na rozdíl od předešlých typů motivace se nejedná o motivaci instrumentální. Amotivace je pak absencí jakéhokoli zmíněného druhu motivace. (Deci & Ryan, 2000) Přítomnost vnitřní motivace je pro naši práci podstatná i sama o sobě neboť „various studies confirmed that intrinsic motivation is associated with better learning, performance, and well-being.“ (e.g., Benware & Deci, 1984; Deci, Schwartz, Sheinman, & Ryan, 1981; Grolnick & Ryan, 1987; Valas & Sovik, 1993 in Deci & Ryan, 2000, str. 233)

Internalizace hodnot, leč je podle této teorie něčím, k čemu lidé s věkem postupně spějí (Deci & Ryan, 2000), se neděje automaticky a může být ovlivněna faktory, které jsou spjaty s kulturním narcismem a ke kterým se ještě dostaneme, nyní se ale podívejme podrobněji na již zmíněné tři základní potřeby.

#### Autonomie

Potřeba být a cítit se být příčinnou svého vlastního života, jednat v souladu se svým integrovaným self. Pokud je tato potřeba uspokojována nedostatečně, lidé se cítí pod tlakem od interních i externích nároků a očekávání. Mají pocit že jsou vydáni na milost těmto nárokům. Je ale třeba zdůraznit, že autonomie není nezávislost na ostatních ve smyslu nějakého bezbřehého individualismu, autonomie je důležitá i v kolektivistických kulturách. (Crocker & Park, 2004)

#### Sounáležitost (Relatedness)

Univerzální potřeba být ve spojení s ostatními a zakoušet starost o své blízké.

„True relatedness is more than simply believing that one is liked by others, is cared about, or has others on whom one can rely when needed. Relatedness involves close, mutually caring and supportive relationships with others and having and providing a safe haven in times of distress—it involves giving as well as receiving“. (Baumeister & Leary, 1995; Collins & Feeney, 2000; Deci & Ryan, 2000 in Crocker & Park, 2004, str. 401).

#### Kompetence

Potřeba kontrolovat výstup svého jednání, zlepšovat se v nějaké činnosti a učit se ze zkušenosti. (Crocker & Park, 2004)

Vnějšně motivované chování může být do různé míry integrováno do self. Způsoby jakými jsme si popsaly výše. Následující diagram ilustruje kontinuum zvnitřnění vnější motivace.

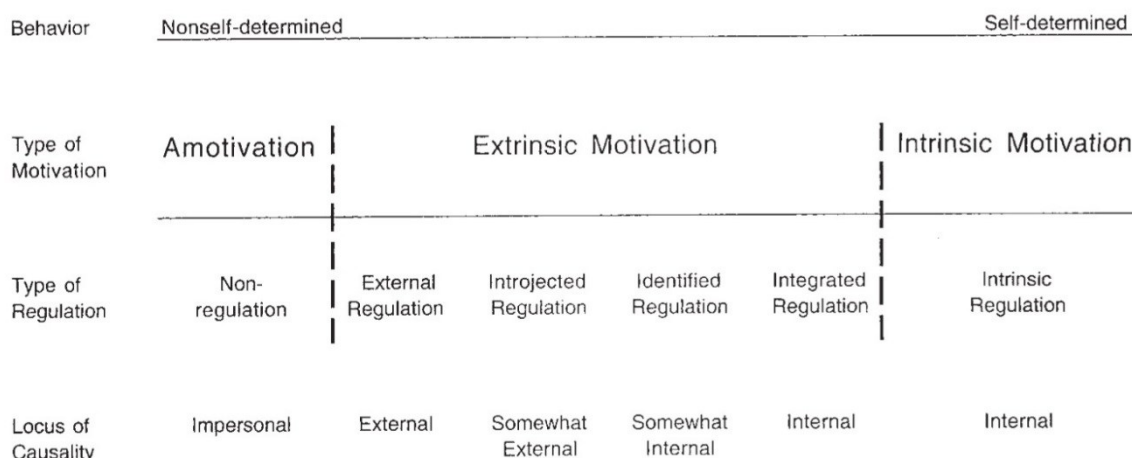


Figure 1. The self-determination continuum, showing the motivational, self-regulatory, and perceived locus of causality bases of behaviors that vary in the degree to which they are self-determined.

(Deci & Ryan, The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Need and the Self-Determination of Behavior, 2000)

Integrované chování je tedy *intrinsic-regulated*, jedinec ho vnímá jako důsledek sebe, nikoli jako něco vnuceného a takové chování, byť je vnějšně motivované, není v rozporu s potřebou autonomie, naopak ji uspokojuje.

Je na místě se zamyslet nad tím, do jaké míry může ve společnosti kulturního narcismu docházet k integraci, jestliže je tedy člověk v takové společnosti vykořeněn a nikam skutečně silně nepatří, nebo spíše patří tak trochu do různých skupin, které vytvářejí mozaiku jeho identity, ale nikam nepatří zcela. Zde se dostáváme k důležitému momentu této práce a začíná se nám rýsovat propojující aspekt celé této kapitoly, totiž odcizení. Odcizení v tom smyslu, že člověk lpící na svojí jedinečnosti a nezávislosti může mít problém se plně ztotožnit s požadavky společnosti, neboť jsou pro něho více cizí, více vnější, více na levé straně spektra nastíněného v tabulce. Jestliže společnost požaduje po jedinci aby dostával jejím požadavkům a budoval sebeúctu, která je podmíněná jeho

výkonem, úspěchem v sociální oblasti, v zaměstnání, v ekonomické aktivitě, v péči o tělo, v dosahování štěstí (i tady může dnes leckdo pociťovat tlak společnosti (Lott, 2015)), nebo úspěchem v dalších oblastech a zároveň se člověk cítí vykořeněn bez pocitu náležitosti ke společnosti jako celku, může docházet k tomu, že jeho motivace bude spíše introjektovaná nežli integrovaná. Vzpomeňme na pro postmodernu typickou ironii a ironický přístup k hodnotám a snahám, není to právě typickým příkladem takového přístupu? Tam kde nic není svaté a všechno je zpochybnitelné a každá snaha se může jevit směšně, nelze se tedy s ničím plně ztotožnit, požadavky společnosti ale zůstávají, jen jsou již vykonávány s pocitem nesmyslnosti a nudy, který je vlastní právě nedostatečně integrovaným hodnotám.

Jak ostatně ukázala meta-analýza zabývající se tématem vlivu vnějších hmatatelných odměn na vnitřní motivaci, tato vnější motivace, za kterou můžeme považovat i uznání (introjektovaná vnější motivace), podkopává motivaci vnitřní. „Although rewards can control people’s behaviour – indeed, that is presumably why they are so widely advocated – the primary negative effect of rewards is that they tend to forestall self-regulation. In other words, reward contingencies undermine people’s taking responsibility for motivating or regulating themselves.“ (Deci, Koestner, & Ryan, 1999, str. 659) Což nás zajímá, poněvadž jak již bylo zmíněno, vnitřní motivace a motivace integrovaná je pro well-being důležitá a její potlačení tedy logicky může škodit duševní pohodě. (Crocker & Park, 2004)

V laboratorních podmínkách bylo dokonce zjištěno, že pokud dostali lidé smysluplný důvod k nezajímavému chování společně s podporou jejich pocitu autonomie a sounáležitosti, tak takové chování integrovaly. (Deci, Eghrari, Patrick, & Leone, 1994)

Všimněme si, že obě tyto potřeby jsou narušovány fungováním součástí kulturního narcismu, autonomie honbou za kontingentní sebeúctou a sounáležitost sociální izolací, úpadkem sociálního kapitálu a celkovým trendem identity z „patřit někam“ na „být jedinečný“. Konkrétněji o tomto konfliktu pojednám v další kapitole.

To ale není jediný aspekt tohoto odcizení, k dalšímu dochází s předloženým úpadkem intimních a důvěrných vztahů, jedná se o odcizení od sebe sama, o ztrátu

kontaktu s neideální a často nežádoucí zkušeností z vnitřní i vnější reality člověka. K této dimenzi autenticity se ještě vrátím v kapitole o autenticitě a kongruenci. Zůstaňme ale ještě chvíli v rámci self-determination theory, další podkapitola se týká konfliktu honby za sebeúctou s naplňováním základních psychologických potřeb. Vnitřně motivované a integrované chování podporované sociálním okolím ale rozhodně neznamená externě regulované chování!

### **2.2.1.3. Honba za sebeúctou a její konflikt s uspokojováním základních potřeb.**

Pokud jedinec odvozuje svoji hodnotu od „výkonu“ v doméně své činnosti, které přiřazuje důležitost, může se snadno stát, že bude mít pocit, že se tak chová, protože má pocit, že by měl, nikoli proto, že by chtěl. Jeho motivace je introjektovaná vnější motivace, nejedná se tedy o takovou vnitřní motivaci, která by vycházela z integrovaného self. „Dělám to, protože bych měl, do této činnosti je vsazeno moje ego.“ místo „Dělám to, protože chci, protože jsem plně ztotožněn se smyslem této činnosti a v této činnosti se uskutečňuji“.

V této kapitole právě blíže vysvětlím mechanismus, jakým se kontingentní sebeúcta, nebo spíše honba za takovou sebeúctou dostává do konfliktu s uspokojováním základních psychologických potřeb, které mají zásadní význam pro psychické zdraví jedince a pro vytvoření půdy pro jeho růstové aktualizační tendence.

Podívejme se nyní na zatím pouze letmo zmíněný poznatek o rozdílu mezi introjektovaným a integrovaným chováním. Typickým příkladem introjetované motivace je právě honba za sebeúctou, kdy dosažení či nedosažení cíle potvrzuje či zpochybňuje jedincovu sebeúctu. „The type of ego involvement in which one’s “worth” is on the line—in which one’s self-esteem is contingent upon an outcome—is an example of internally controlling regulation that results from introjection. One is behaving because one feels one has to and not because one wants to, and this regulation is accompanied by the experience of pressure and tension. (Deci, Eghrari, Patrick, & Leone, 1994, str. 121) Zmíněný efekt byl empiricky ověřen ve studii, která skutečně nasvědčovala tomu, že kontrolující zpětná vazba, tedy zpětná vazba, která obsahuje i požadavek určitého výsledku, má efekt

oslabující vnitřní motivaci oproti informační zpětné vazbě, tedy té, která tento tlak nevyvíjí. (Ryan, 1982) Tento poznatek byl dále potvrzen v dalších studiích. (Deci, Eghrari, Patrick, & Leone, 1994)

Jestliže potřeba autonomie spočívá právě v tom, cítit se příčinnou svého vlastního života a tak úzce souvisí s vnitřní a integrovanou motivací, tak je jasné, že honba za sebeúctou bude uspokojování této potřeby narušovat, neboť bude přenášet „locus of causality“ z vnitřku ven.

O mnoho lépe na tom honba za sebeúctou není ani v efektu na uspokojování potřeby kompetence.

Konflikt kontingentní sebeúcty a potřeby kompetence. Kompetence v našem teoretickém rámci self-regulation theory neznamena konkrétní vědomosti a schopnosti jedince, ale spíše schopnost a vůli schopnosti a vědomosti zdokonalovat a učit se ze zkušenosti. (Crocker & Park, 2004)

Studie ukázaly, že studenti, kteří hodně cenili své akademické úspěchy a stavěli na nich svoji sebeúctu, upřednostňovali jako hodnotu dobré známky a nikoli učení jako takové. „Apart from its usefulness for obtaining grades, outperforming others, and validating ability, students who based their self-worth on academics seem uninterested in learning for its own sake.“ (Crocker & Park, 2004, str. 400) Kompetence v našem smyslu tedy byla zastíněna snahou o dosažení sebeúcty pomocí úspěchu a známek. Existují ale i další způsoby, jak se honba za sebeúctou může dostat do konfliktu s potřebou kompetence. Když se lidé bojí, že selžou v oblasti, na kterou „vsadili“ svoji sebeúctu a selhávají, používají různé více či méně vědomé techniky, pomocí kterých zkreslují realitu ve prospěch zachování svého obrazu o sobě samém a úspěchu v té které oblasti. Tím, že takto selektují informace, se zhoršuje jejich možnost učit se z chyb a tím pádem růst a rozvíjet kompetenci. (Crocker & Park, 2004)

Do konfliktu se ale dostává i poslední základní potřeba podle self-determination theory, kterou je potřeba sounáležitosti. To je i logické, neboť pokud přílišné zaměření se na sebe a rozvoj svojí kontingentní sebeúcty může být často právě na úkor ostatních, nebo přesněji řečeno, na úkor pozornosti k ostatním a k tomu, co je společné. (Park, L. E., & Crocker, J.: *The interpersonal costs of seeking self-esteem*. In Crocker & Park, 2004)

Sounáležitost, respektive uspokojení této potřeby také podporuje vnitřní motivaci. Ačkoli je jasné, že lidé se mohou realizovat i osamoceně ať už jde o hraní solitaire nebo

ježdění na jednokolce bez publika v garáži. Bylo prokázáno, že pozitivní zpětná vazba z okolí posiluje vnitřní motivaci oproti žádné zpětné vazbě, stejně tak jako negativní feedback tuto motivaci oslabuje, oproti žádnému. (Deci & Ryan, 2000) Tedy sociální okolí, které je podporující může přispět k rozvoji vnitřní motivace.

Vidíme tedy, že existují empiricky doložené způsoby, jakými honba za kontingentní sebeúctou – součást kulturního narcismu – může narušit uspokojování základních psychologických potřeb člověka, tedy autonomie, sounáležitosti a kompetence, tím poškozovat jeho duševní zdraví a zabraňovat projevu růstových tendencí.

## 2.2.2 Sociální srovnávání

Sociální srovnávání je s kontingentní sebeúctou neoddělitelně spjata, neboť je to právě srovnávání s úspěchy a neúspěchy ostatních, co především vytváří rámec, ve kterém se hledači kontingentní sebeúcty pohybují a je to zároveň činnost, která by se sama o sobě dala označit jako dysfunkční, v dlouhodobějším horizontu škodící duševnímu zdraví. Tuto tezi budu v této kapitole testovat.

Studie *Frequent Social Comparisons and Destructive Emotions and Behaviors: The Dark Side of Social Comparisons*, se zabývá právě efektem sociálního srovnávání. Zatímco některé studie z dřívější doby naznačovaly, selským rozumem asi očekávatelné tvrzení, že způsob, jakým sociální srovnávání ovlivňuje člověka, závisí na směru sociálního srovnávání, tedy když se budu srovnávat s někým, který je na tom v určité věci hůře než já, zlepši to moje sebevědomí a *well-being*, tato studie si klade otázku, jestli tento efekt není pouze krátkodobý a v delším horizontu ve skutečnosti opačný. Nastiňuje vizi začarovaného kruhu příliš častého sociálního srovnávání a tvrdí, že praxí sociálního srovnávání se člověk dostává do stavu kdy sám sebe vidí zvnějšku jako objekt. Tento stav vede k dalšímu sociálnímu srovnávání kvůli potřebě sebe-evaluace. To může dojít až k bodu, kdy je jedinec na sociálním srovnávání závislý a musí jej praktikovat aby obnovil svoji duševní pohodu. (White, Langer, Yariv, & Welch, 2006)

V příspěvku jsou 2 studie, nás bude zajímat první, která se týká souvislosti sociálního srovnávání a výskytu negativních emocí jako je závist, vina, obviňování, lítost a podobně.

Studie byla provedena na 64 dospělých respondentech odchycených na letišti pomocí dotazníkového šetření, kvůli tomu, jak autoři sami o sobě přiznávají, se výsledky nedají považovat za reprezentativní, nicméně jsou to pořád výsledky, které nám mohou leccos napovědět.

Tendence k sociálnímu srovnávání byla operacionalizována pomocí otázky:

“How often do you notice whether you are more or less [attractive] than other people?” (White, Langer, Yariv, & Welch, 2006, str. 38)

A to ve verzích pro atraktivitu, inteligenci, bohatství, fyzickou kondici a dobrou osobnost. Odpovědi byly zachyceny na šestibodové škále. Dále byli respondenti dotazováni ohledně prožívání negativních emocí opět na šestibodové škále. Když pak výzkumníci rozdělili respondenty na ty, kteří mají spíše tendenci k většímu srovnávání, a na ty s menší tendencí a porovnali to s jejich tendencí prožívat negativní emoce, rozdíl se pohyboval zhruba od půl do jednoho bodu u všech kategorií (s výjimkou prokrastinace, kde byl rozdíl minimální). (White, Langer, Yariv, & Welch, 2006)

Existují tedy důvody si myslet, že nejen kontingentní sebeúcta vyplývající ze sociálního srovnávání, ale i sociální srovnávání jako činnost, typická záležitost kultury narcismu, má svoji temnou stránku právě z hlediska možných negativních dopadů na duševní zdraví.

### **2.2.2.1 Povinnost k dokonalosti a nepřijatelnost nevyhnutelného**

Pokud mluvíme o škodlivosti hanby za kontingentním sebepojetím a škodlivosti sociálního srovnávání, nemůžeme si dovolit se alespoň na chvíli nezastavit u problematiky smířování se s nevyhnutelným úpadkem, který k lidskému životu zkrátka patří projevujíc se například v nemoci a stáří.

Typickým rysem narcistní charakterové orientace je neuspokojitelná ambice po dokonalosti. „Projevuje se jako sekularizovaná (a na úrovni jedince též i privatizovaná) touha po doteku s božským. Honíme se za dlouhověkostí, nesmrtelností, úzkostlivě sledujeme a udržujeme své zdraví. Smrt není vysvobozením duše, ale jen nežádoucím zmarem. Vzdálili jsme ji proto od života. Jako delikátní zboží svého druhu smrt obhospodařují specializované bílé a černé ústavy za městem. Chceme žít co nejdéle, ale - v

neuvědomovaném kontrastu s tím - nechceme být staří, někteří až zoufale a křečovitě usilujeme o věčné mládí, nepřijímáme svůj biologický věk. Takto je ambice po dokonalosti rozporná sama v sobě. Podáváme nadlidské (božské) výkony. Chvíli jsme jimi okouzleni a už jsme frustrováni, že příště budeme muset „ještě lépe,“ a tedy překonat sami sebe.“ (Tyl, 1995-2005, str. 35)

Dalším problematickým aspektem kulturního narcismu a jeho působení na duševní zdraví může tedy být právě zabránění přijetí neradostných, leč nevyhnutelných aspektů života.

### **2.2.2. Autenticita a kongruence**

Existují osobní příběhy týkající se autenticity, respektive jejího nabití jako způsobu jak překonat depresivní stavy a duševní obtíže.

*“I was able to project a successful image to the outside world but I knew that my life was an illusion. I was very unhappy because I was trying to be who I thought would be acceptable to others, rather than live my life in a way which pleased myself, and not according to a false image of success that had formed in my psyche over years of conditioning”* (Fawn, 2011)

I takové mohou být projevy kulturního narcismu. Obrazy úspěchu a hodnot, se kterými se může jedinec ztotožnit a přijmout je za své, ale zároveň tím popřít vnitřnější a jádrovější část své osobnosti, odcizit se sám sobě, ztratit autenticitu, stát se nekongruentním, být v nesouladu se sebou. Příběhů, které popisují překonání duševních potíží pomocí různých cest, ovšem bude celý internet a těžko se dají považovat za něco více než pouhou ilustraci. Téma autenticity ale naštěstí není v oblasti psychologie a sociálních věd ničím novým.

Existující literatura podporuje poznatek, že psychologická autenticita je důležitým aspektem zdravého psychologického fungování a má pozitivní vliv subjektivního *well-being*. (Goldman & Kernis, 2002) Zde budu vycházet ze čtyřdimenzionálního modelu autenticity publikovaného v práci *The role of authenticity in healthy psychological functioning and subjective well-being*. (Goldman & Kernis, 2002)



Dimenze autenticity	
Awareness	Awareness involves knowledge and acceptance of one's multifaceted and potentially contradictory self-aspects (polarities), as opposed to rigid acceptance of only those aspects deemed internally consistent with one's overall selfconcept
Unbiased Processing	Unbiased processing is an objective appraisal of one's positive and negative self-aspects, attributes, qualities and potentials (no denial/distortion/exaggeration)
Behaviour or action	Reflects acting in accordance with one's values, preferences and needs (congruent), as opposed to acting merely to please others or to attain rewards or avoid punishments, even if it means acting falsely (incongruent)
Relational	Relational authenticity involves an active process of self-disclosure and the development of mutual intimacy and trust so that intimates will see one's true self-aspects, <i>both good and bad</i> .

(Goldman & Kernis, 2002)

Míru autenticity v jednotlivých oblastech zkoumali pomocí dotazování s výsledkem AI (authenticity inventory), který operacionalizoval autenticitu v 60 otázkách rozdělen na 4 sub škály odpovídající v tabulce zmíněnému modelu autenticity.

Ze studie publikované v citované práci vyplývá, že skóre autenticity, které subjekty dosáhly signifikantně, koreluje s jejich *well-being* v různých aspektech jako je sebeúcta, životní spokojenost, míra negativní afektivity a nižší podmíněností jejich sebeúcty.

Právě podmíněnost sebeúcty jednotlivců by nás měla zajímat nejvíc, poněvadž tam se může skrývat samotné jádro problematiky kulturního narcismu.

Pokud je pro správné psychologické fungování člověka a pro jeho *well-being* důležitá takto konceptualizovaná autenticita, pak je třeba se ptát, v důsledku čeho a v jakém prostředí tato autenticita vzniká a rozvíjí se. Ačkoli vztahů se přímo týká především čtvrtý element AI, tak se ho podle mého názoru nepřímou týkají všechny, a to proto, že všechny tyto aspekty jsou v jádru o tom vidět nezkrásleně aspekty reality a sebe, které nejsou pouze dobré a tyto aspekty akceptovat. Na to aby jedinec mohl rozvinout tuto schopnost, musí existovat v prostředí pochopení a dostatečného psychologického bezpečí, které mu teprve umožní tyto schopnosti rozvinout.

Souvislost ale neznamená vysvětlení, a jestliže zmíněná studie naznačuje souvislost mezi duševním zdravím, *well-being* a autenticitou, nevysvětluje, proč by k takovému vlivu mělo docházet.

V tomto ohledu by nás měla zajímat teorie osobnosti Carla Rogerse, která vycházela z jeho terapeutické zkušenosti, je pro duševní zdraví autenticita naprosto zásadní. Rogers používá pojem *self* - koncepce, kterou by jedinec nejraději přijal; zkušenost či zážitek *Self* je k „Já“ se vztahující zážitek nebo pocit. Dále užívá termínu *pocit*, emocionálně zabarvený zážitek vztahující se k významovému objektu a konečně *vědomí*, což je symbolizace některého našeho zážitku odpovídajícího realitě. (Nakonečný, 2009)

Zásadní je, zda jsou zážitky se *Self* konzistentní, či nikoli, zde Rogers mluví o tzv. kongruenci či inkongruenci. „Jestliže se objeví inkongruence *Self* a Zkušenosti, (naše okolí se k nám chová v rozporu s naším sebepojetím, např. nás přehlíží nebo podceňuje), vzniká stav vnitřní neuspořádanosti a tenze, což se může projevit neurotickým chováním, které je nesrozumitelné samotnému jedinci. Je to stav úzkosti jako odpověď organismu na nebezpečí, že diskrepance může vstoupit do vědomí a ohrozit tak vnitřní zážitek vnímán nebo anticipován jako inkongruentní se *self*-strukturou, je to stav ohrožení. Odpovědí je obrana, jejímž cílem je udržování stále stejné *self*-struktury.“ (Nakonečný, 2009, str. 573) Obrana znamená překrucování zážitků, které nejsou kongruentní se *self*-strukturou a může mít za následek i defenzivní chování projevující se např. racionalizací, fantazií nebo projekcí. (Nakonečný, 2009)

„Není-li jedinec ohrožován, nemá-li pocit ohrožení, je vůči svému zážitku otevřený, což je protipól obrany; tato otevřenost znamená, že symbolizace zážitku ve vědomí je úplně kongruentní s tímto zážitkem. Výsledkem Rogersových úvah je „teorie plně fungující osoby“, jejíž jádrem je teze, že jedinec má tendenci k sebeaktualizaci a tendenci udržovat sebekoncepci kongruentní se svými zážitky; tyto tendence jsou nejplněji realizovány, když jedinec zakouší pozitivní hodnocení sebe sama a když je uspokojována jeho potřeba pozitivního vztahu k jiným osobám – to jsou dva případy pozitivního *self*-vztahu. Jestliže jsou uvedené tendence realizovány, jedinec se stává „plně fungující osobou“, která má přinejmenším tyto charakteristiky:

1. Otevřená novým zážitkům

2. Self-struktura bude koherentní se zážitkem, ale bude současně flexibilní a otevřená asimilaci nového zážitku
  3. Zážitky nebudou ve vědomí popírány a překrucovány
  4. Hodnocení bude vyjadřovat přirozené vnitřní stavy
  5. Bude vykazovat jednotné chování novým životním podmínkám.“
- (Nakonečný, 2009, stránky 575-576)

Rogersův přístup v terapii, který razil oproti převládající psychoanalýze a behaviorismu, jehož „nedirektivní metoda“ stavěla na pozorném naslouchání, empatii a přijímání klientova úhlu pohledu místo rad a interpretací. Cílem bylo poskytnout akceptaci a reflexi klientových vlastních zkušeností, které by vedly ke klientovu vhledu a následné pozitivní akci. (Kirschenbaum, 2004) Jen tak na okraj, když již byla zmíněna akce, tak je vidět, že tímto způsobem může být skrze inkongruenci zabraňováno rozvíjení kompetence.

Potvrzuje se tak naše domněnka o tom, že k dosažení autenticity a kongruence je potřeba fungující sítě mezilidských vztahů, které jsou v tomto ohledu zásadní a jejich absence může způsobovat problémy pro psychické zdraví. „Vzájemně uspokojující interpersonální interakce jsou předpokladem bezporuchového vývoje, neboť celá Self-dynamika je sociálně vztažná, jinými slovy jde o potřebu vzájemně pozitivních, tj. odměňujících interakcí.“ (Nakonečný, 2009) Tyto interakce vytvoří prostředí pro možnost rozvoje autenticity.

Souvislost mezi sociálním srovnáváním a autenticitou je zjevná, jak již bylo zmíněno v předchozí kapitole, lidé se mohou stát „závislými“ na sociálním srovnávání a setrávat ve stavu neustálého přehodnocování sebe sama v hodnotícím rámci, z tohoto rámce se logicky budou snažit vyjít dobře, a tak budou sledovat své lepší stránky a vědomí těch horších budou potlačovat, neboť to bude v tomto kontextu bolestné. Tím nechci tvrdit, že sociální srovnávání je samo o sobě vždy špatné, spíše chci vyjádřit pochybnost o možnosti nabytí zdravé sebeúcty pouze pomocí sociálního srovnávání, neboť v tomto „srovnávacím módu myšlení“ mají lidé tendenci potlačovat svou autenticitu a vidět sami sebe i svět zkresleně, což znamená inkongruenci, potažmo úzkost, neurotické obrany a celkovou psychickou nerovnováhu.

Navic přesto, že se sociální srovnávání a dosahování sebeúcty a sebejistoty tímto způsobem neprojeví ve zkušenosti jedince jako dlouhodobě funkční, přesto může dojít k něčemu jako je „závislost“ na tomto srovnávání, kdy dosažení obdivu nebo úspěchu

může poskytnout krátkodobou úlevu podobně jako poškrábání si komářího štípnutí. Pokud si ale budeme škrábat komáří štípnutí, bude nás svědit a navádět k poškrábání ještě víc. A takto se může hypoteticky rozvinout v jedinci narcistní dynamika myšlení a hodnocení sebe a okolí, kdy se vzdaluje od sebe sama – tedy ztrácí svou autenticitu, či kongruenci – čím více se ztotožňuje se svým vysněným obrazem o sobě a lpí na jeho potvrzování.

Nevzdaluje se však pouze od sebe sama, ale vzdaluje se i od ostatních, neboť již není schopný přijmout je ve své specifické, od sebe odlišné a nedokonalé existenci tak, aby s nimi mohl navázat skutečný vztah, ale vidí je buď jako svoje publikum, nástroje svých vlastních cílů a není schopen skutečné empatie (což se nelze divit, neboť není schopen empatie ani sám k sobě). Aby toho nebylo málo, narcistní vítězství, kterými se jedinci může dařit potvrzovat obraz své vlastní jedinečnosti a výjimečnosti nejsou nikdy dostatečně uspokojivá, neboť, jak píše Tyl: „Nemám VŠE, a proto nemám nic – přesně vzato mám NIC, cokoli menšího než všechno je nic. Získám-li cokoli – třeba i zdánlivé, pro ten moment ‚vše‘, opět se horizont vzdálí: ponurost narcistického vítězství.“ (Tyl, 1995-2005, str. 34)

Vidíme, že odcizení kulturního narcismu má tedy více dimenzí, jednak tkví v neztotožnění se s cíli společnosti jako celku, neintegrování jejích hodnot což vede ke konfliktu s potřebou autonomie. Dále skrze sociální izolaci a sociální srovnávání může dojít i k odcizení na této vnitřnější úrovni, tedy inkongruenci a zkreslený obraz self, který vede k vnitřnímu napětí. Oba aspekty tohoto odcizení mohou uvedeným způsobem vést ke škodám na duševní zdraví a well-being jedinců.

### **2.2.2.1 Autenticita, sociální srovnávání a sociální síť**

Podívejme se na sociální síť jako je Facebook, velice aktuální a často zkoumané téma. Je možné, že tato forma nějak ovlivňuje vytváření identity a osobnost uživatelů? Tuto otázku si nemůžeme neklást, uvážíme-li samotnou dynamiku facebookové interakce. Samozřejmě záleží na způsobu užívání těchto sítí. Vezmeme-li ale v potaz například instituci lajkování osobních sdělení, nemůže nám to neasociovat problematiku kulturního narcismu.

Člověk nejenom sdílí obraz sebe, (obraz sebe člověk sdílí i když sdílí něco, co se ho přímo netýká, například hudbu, neboť ta se stává po sdílení součástí jeho prezentovaného self-obrazu), ale také dostává za onen sdílený obraz ohodnocení ve formě lajků a sdílení. Takto kvantifikovaný systém získávání uznání od svého okolí za konkrétní projevy může být z hlediska autenticity a duševního zdraví problematický hned z několika důvodů.

Tak jak uživatel dostává sociální zpětnou vazbu – dostává informaci o tom, jaký self-obraz je žádoucí. Tento žádaný self-obraz však nemusí být ve shodě s jeho vnitřní skutečností. Tak se může stát, že takováto interakce bude modifikovat uživatelskou identitu způsobem, který ho bude vzdalovat od psychologické autenticity. Konkrétně tak, že se bude více ztotožňovat s vytvořeným a prezentovaným ideálním obrazem self a jeho sebeúcta se stane na potvrzování tohoto obrazu závislá, jinými slovy takto popsané prostředí facebooku je půdou pro prosazování spíše kontingentní sebeúcty.

„By selecting the best bits to represent the self in the creation of a social avatar, online image is therefore highly unlikely to match offline identity, and a psychologically significant “gap” is created, with an obvious potential to contribute to internal conflict, emotional distress, and a psychological erosion of the congruence necessary for psychological authenticity and well-being in the longer term.“ (Brunskill, 2014, str. 403)

Ovšem takovéto uvažování se tváří jakoby Facebook byl jediným kanálem sociálního života uživatele (,což doufejme zatím není normou), a jakoby ostatní uživatelé hodnotily pouze na základě obsahu, který sdílí a nikoli na základě vztahu osob v reálném životě (představme si třeba sdílení fotografií z dovolené v rámci rodiny).

Dále je tu pak sociální srovnávání, neboť tím, že na Facebooku má člověk mnoho přátel, se kterými není v každodenním a dostatečně blízkém vztahu na to, aby mohl vidět jejich skutečný život se vším všudy, a vidí pouze jejich „sociálního avatara“. Tyto avatary všech ostatních mohou vytvářet referenční rámec, který může ovlivňovat konstrukci identity uživatele. Nerealističnost sociálních avatarů může ještě prohloubit negativní vliv sociálního srovnávání. „[B]y inviting ongoing comparisons with the projected / inflated / exaggerated lifestyles of others, there is clearly a potential for an unhelpful sense of dissatisfaction to result in the social media user. Indeed, envy, jealousy and depression are all anecdotally reported with respect to the online and artificial process of comparison, including in the context of the coarse measures of implied popularity which are inherent to

social media platforms (e.g., the numbers of advertised “friends”, or “likes” in response to a user’s postings).“ (Brunskill, 2014, str. 404)

Vliv sociálních sítí jako součásti kulturního narcismu, jako prostoru pro sociální srovnávání je tedy hypoteticky možný. A to skrze vytváření virtuálního prostředí, které minimálně neprospívá autenticitě a podněcuje uživatele k více či méně vědomému sociálnímu srovnávání. Souvislost sociálního srovnávání a sociálních sítí dnes není bez povšimnutí.

Studie *Seeing everyone else’s highlight reels* zkoumala právě souvislost času stráveného na facebooku se sociálním srovnáváním v obou směrech (upward / downward) a výskytem depresivních symptomů. Bylo to právě sociální srovnávání, které bylo mediátorem mezi Facebookem a symptomy deprese. „[S]tudies found that spending more time on Facebook and/or viewing Facebook more frequently, provides people with the opportunity to spontaneously engage in Facebook social comparisons (of any kind), which in turn, is associated with greater depressive symptoms. This pattern of higher depressive symptoms after engaging in Facebook social comparisons may be especially true for college students since they may still be struggling to establish their identities apart from their families, and, consequently, may be more susceptible to peer influences.“ (Steers, Wickham, & Acitelli, 2014, str. 728)

K jasnému zhodnocení vlivu sociálních sítí na kulturní narcismus nebo působení kulturního narcismu skrze sociální sítě nám ale chybí evidence a překáží spousta teoretických otázek, třeba o tom, jestli sociální sítě jenom nezviditelňují něco, co běžně probíhá v aktuální realitě, aniž by to posilovali. Navíc existují studie, které nasvědčují pozitivnímu vlivu užívání Facebooku na well-being nebo dokonce na romantické vztahy (Steers, Wickham, & Acitelli, 2014), což by mohlo teoreticky znamenat i pozitivní vliv na uspokojování potřeby sounáležitosti. Sociální sítě jsou každopádně prostředí, která se kulturního narcismu týkat můžou, pokud se používají právě tím způsobem, který podporuje sociální srovnávání, inkongruenci a kontingentní sebeúctu.

V následující kapitole budu řešit další stránku kulturního narcismu, která se již tolik netýká honbou za velkým egem jako spíše obratem pozornosti k sobě a do sebe.

## 2.3. Terapeutická senzibilita

*„Současné Klima je terapeutické, nikoli religiózní. Lidé dnes netouží po osobní spáse, natož pak po obnově dřívějšího rajského království, nýbrž po pocitu, krátkodobé iluzi osobní pohody, zdraví a psychického bezpečí.“ (Lasch, 2016, str. 24)*

O terapeutické senzibilitě píše Christopher Lasch ve své *Kultuře Narcismu* v souvislosti s něčím, co nazývá „hnutím za sebeuvědomění“. Jedná se o přesvědčení s nadsázkou řečeno, že „politická ani jiná kolektivní řešení nefungují“, a je tedy třeba zaměřit se na sebe, vyřešit „si to sám v sobě“. Projevem této nové terapeutické senzibility je odklon od veřejného života a zapojení se do něj a příklon k řešení osobních strastí pomocí péče o sebe, o svoje zdraví a ducha, inklinace k různým spirituálním praxím, terapiím a psychoanalýze, přechod od společných tradičních kolektivně vyznávaných náboženství k esoterismu kladoucímu důraz na osobní prožitek a osobní transformaci. Tento terapeutický přístup zasahuje do různých oblastí života lidí, od mezilidských vztahů, které se proměnili způsobem zmíněným v předchozích kapitolách až po zaměstnání.

Dokonce, i když noví terapeuti mluví o „lásce“ a „smyslu“, myslí tím především naplnění takovýchto emocionálních potřeb u pacienta. „Láska, jakožto sebeobět' či sebeponížení, ‚smysl‘ jakožto podřízení vyšší loajalitě – takovéto sublimace připadají terapeutické senzibilitě jako nesnesitelně tyranské, pohoršlivě pro zdravý rozum a škodlivé pro osobní zdraví a blaho. Osvobodit lidstvo od takových zastaralých představ o lásce a povinností se stává úkolem postfreudovské terapie a zejména jejích nadšenců a popularizátorů, pro něž duševní zdraví znamená překonat zábrany a okamžitě uspokojit každý pud.“ (Lasch, 2016, str. 30)

Podle Lasche však tato terapeutická senzibilita, respektive úpadek autority může mít naopak destruktivní vliv, poněvadž superego tímto nemizí, jak vysvětluje ve své knize:

„Superego neboli nadjá, sociální agens v hlavě, se vždy skládá ze zvnitřněných reprezentací rodičů a dalších symbolů autority. Je však důležité rozlišovat mezi reprezentacemi, jež pocházejí z archaických, předoidipovských dojmů a reprezentacemi, které spočívají v pozdějších dojmech a odrážejí proto realističtější zhodnocení rodičovské moci. Přísně vzato právě ty přispívají k formování ‚ideálu ega‘ – zvnitřnění očekávání druhých a znaků, které na nich milujeme a obdivujeme; na rozdíl od ideálu ega čerpá superego z raných představ s příměsí agrese a zlosti, jež vznikají kvůli nevyhnutelné

neschopnosti rodičů uspokojit všechny instinktivní požadavky dítěte. Agresivní, trestající a dokonce sebedestruktivní část superega však většinou modifikuje pozdější zkušenost, která rané fantazie o rodičích jakožto pohlcujících příšerách tlumí a zmírňuje. Jestliže tato zkušenost schází – jak je tomu často ve společnosti, která radikálně znehodnotila všechny formy autority –, lze očekávat, že se sadistické superego rozvine na úkor ideálu ega, destruktivní superego na úkor přísného, byť starostlivého vnitřního hlasu, jemuž říkáme svědomí.“ (Lasch, 2016, str. 29)

V důsledku toho je „psychologický člověk“ dvacátého století zatížen úzkostí, pocity vágní nejistoty a vnitřní prázdnoty, nehledá transcendenci, ale únik ze svého stavu v podmínkách, které jdou proti němu. Tento únik hledá právě za pomoci terapeutických řešení. (Lasch, 2016)

Tyto domněnky ovšem Lasch ve své knize nemá empiricky podložené a musíme k nim přistupovat s jistou skepsí, přesto by nás měli znepokojovat a v této práci zajímat, protože nastiňují možnost, jak může kulturní narcismus do hloubky zasáhnout duševní zdraví jedince.

### 2.3.1 Štěstí jako cíl

*„Those only are happy who have their minds fixed on some object other than their own happiness.“*

(Mill, 1873, in Mauss, Tamir, Anderson, & Savino, 2011, str. 100)

Vyhledávání štěstí se v éře narcismu stal leitmotivem nejedné životní dráhy. Někteří lidé dokonce mohou dnes cítit povinnost ke štěstí, povinnost ke spokojenosti a k jejímu vyjádření, jakoby nešťastnost v životě sama o sobě byla ještě k tomu selháním. (Lott, 2015)

Jak ale takovýto přístup ke štěstí ve výsledku samotné štěstí ovlivní? Štěstí jako takové je jistě špatně měřitelná a kvantifikovatelná veličina, přesto je z pochopitelných důvodů předmětem sociálně-vědních výzkumů. A to jak štěstí samo o sobě v různých definicích, tak i jeho příčiny a souvislosti, a tak ani otázka, kterou si kde klademe my, tj.



jaký má na duševní zdraví a *well-being* vliv ustanovení štěstí jako hodnoty, nebyla opomenuta.

Zdá se možná na první pohled rozumné považovat určení štěstí jako cíle za něco, co ke štěstí povede. Ovšem také tomu tak být nemusí, neboť očekávání něčeho jako je štěstí se může snadno setkat se zklamáním z jeho nedosažení.

Pokud bychom na ohodnocení štěstí aplikovaly modely, které se zabývají dosahování cílů (e.g., Mischel, Cantor, & Feldman, 1996 in Mauss, Tamir, Anderson, & Savino, 2011), zdálo by se na první pohled logické, že ohodnocení štěstí bude mít pozitivní výsledky v jeho dosahování. To můžeme ilustrovat na příkladu, že pokud někdo chce dosáhnout úspěchu při studiu a tento úspěch definuje jako svojí hodnotu, tak se bude snažit o dosažení tohoto cíle, bude se učit, pracovat a tudíž také dosáhne lepších výsledků. Na první pohled se to zdá logické, ale na druhý pohled vidíme, že u štěstí může dojít k negativním výsledkům. Proč? Hodnoty člověka určují nejen směr, tedy to, čeho člověk chce dosáhnout, ale také měřítko, která určují, s jakým úspěchem bylo cíle dosaženo. (Carver & Scheier, 1981 in Mauss, Tamir, Anderson, & Savino, 2011). Pokud jsou pro někoho studijní výsledky důležité, bude zklamán vždy, když dostane špatnou známku, to je logické. Někdo může být dokonce zklamán, i když dosáhne dobrých, nikoli nejlepších známek, kvůli vysokým nárokům, které na sebe v této oblasti má, ale stále jeho snažení, které vyplývá z toho, že přidal studiu důležitost, má své ovoce – má lepší známky. U štěstí to takto jednoduše fungovat nemusí, protože výsledek evaluace snahy o štěstí, tedy zklamání a frustrace, je nekompatibilní se samotným cílem – štěstím. Ilustrováno na příkladu, lidé, kteří usilují o štěstí, mohou být zklamaní z toho, že si dostatečně nedokáží užít svůj narozeninový večírek. (Mauss, Tamir, Anderson, & Savino, 2011)

Výzkumníci provedli měření založené na této hypotéze se závěry, které skutečně nasvědčovaly negativnímu vlivu ohodnocení štěstí na výsledný pocit štěstí, *well-being*, nebo dokonce symptomatiku deprese, i když sami přiznávají limity svého výzkumu. (Mauss, Tamir, Anderson, & Savino, 2011) Tedy i tato dimenze kulturního narcismu spočívající v obratu do sebe, jehož součástí je i honba za štěstím může pravděpodobně mít negativní vliv na duševní zdraví.

## Diskuse

Pokud zaměříme pozornost na kulturní narcismus, zaměřujeme ji na pouhý jeden aspekt postmoderní společnosti. To bychom měli mít na paměti. Jestliže tu mluvíme o způsobech, jakým kulturní narcismus negativně zasahuje psychiku člověka, musíme si uvědomit že hlavní příčina kulturního narcismu – tedy postmoderní situace – může mít i mnoho pozitivních důsledků v této doméně. Vzpomeňme na Freudovy pacienty trpící v důsledku neuróz pramenících z příliš silného superega. Takovýchto neuróz dost možná v postmoderní éře ubylo a v práci o tom nebyla ani zmínka. Je to proto, že tématem práce byl vliv kulturního narcismu na psychiku a nebylo její ambicí zhodnotit všechny důsledky jeho příčiny na duševní zdraví. V důsledku toho může práce vyznívat pesimisticky a může se zdát, že postmoderním společností „křivdí“ a demonizuje je, ale to je pouze důsledkem nutně užšího vymezení tématu.

Byly uvedeny některé vybrané způsoby, kterými může kulturní narcismus ovlivňovat psychiku jednotlivce. Tento sociologický a sociálně-psychologický přístup k duševnímu zdraví je podle mého názoru důležitý, neboť rozšiřuje přístup, který se snaží řešit příčiny psychického onemocnění místo potlačování symptomů nemoci do kterého přispívá sociologickou optikou. Občas se s nadsázkou říká, že sociolog je člověk, který poukazuje na problémy o kterých lidé, kterých se týkají ani neví. K tématu tohoto textu se to zrovna hodí. Někdy může být obtížné vidět aspekty života, které se mohou jevit jako tak samozřejmé a normální jako něco nesamozřejmého, nebo dokonce toxického a také proto hodného analýzy a zájmu. V tomto ohledu může sociologický pohled na problematiku přispět právě tím novým světlem, které může poskytnout podněty k akci na úrovni jedinců, rodin, komunit a terapeutických přístupů, které se snaží vyřešit problémy týkající se duševního zdraví. Ostatně to není nic nového, skupiny řešící duševní zdraví na komunitním principu úspěšně existují, ať už jde o anonymní alkoholiky, skupinové terapie a jiné holistické přístupy, které pracují s integrací jedince do fungujícího sociálního celku, který jako takový je v těchto přístupech hlavním lékem. Rozvíjení teorie kulturního narcismu v souvislosti s duševním zdravím pak může i těmto terapeutickým směrům dát nové podněty a možnosti.

Také může přispět k plastičtějšímu vidění některých více zřetelných sociálních jevů, které se týkají kultury a politiky a vidět je v novém světle. Západní společnost prochází časem kulturních a politických turbulencí, kde kdo mluví o konci liberální tváře Evropy, o konzervativním obratu, nebo dokonce o fašizaci. K pochopení toho, proč se někteří lidé dnes přiklánějí k tradičnějším, přehlednějším a autoritativnějším způsobům vedení společnosti a vidění světa by měl přispívat právě i pohled, který bude řešit subjektivní prostor jedince, jeho psychologické potřeby a možnosti, které mu společnost dává k jejich uspokojení. Dle mého názoru je na místě se ptát, jakou roli má kulturní narcismus v probíhajících společenských změnách a jestli součástí údajného konzervativního obratu není mimo jiných aspektů i reakce na odcizení, nudu, zmatenost a úzkost, které mohou být součástí společností pro které je taková kultura typická.

## Závěr

Na začátku práce byla položena otázka, jakým způsobem kulturní narcismus může ovlivnit a ovlivňuje psychické zdraví a well-being jednotlivých členů společnosti a byly vyloženy hypotézy, že se se tak děje skrze nárůst významu kontingentních sebepojetí, úpadek autenticity a úbytek intimních vztahů a konečně „obrat do sebe a k sobě“ charakterizovaný nárůstem *terapeutické senzibility* včetně nárůstu honby za štěstím.

V práci byl představen pohled na kulturní narcismus nejprve ze sociologického pohledu. Kulturní narcismus jako tendence ve společnosti, která vzniká v kontextu postmoderní situace kterou jsme si definovali v samostatné kapitole jako praxi radikálního pluralismu, přistoupení na rozpad jednoty a mnohost jazykových her.

Následně byl představen kulturní narcismus v pojetí Františka Bartoše jako zvalorizovaný individualismus, tedy jako nová historicky bezprecedentní fáze individualismu, který se liší nejen rozsahem, ale i kvalitou. Důležitým aspektem tohoto pojetí je, že různé sociální skupiny ztratily význam referenčního rámce, nebo je jejich význam v tomto smyslu spíše parciální, jedinci se vnímají jako jedinečná individua více než jako součásti celku, autority se stávají zpochybnitelnými. Ve sféře mezilidských vztahů dochází k obratu, kdy se svazky rodiny nebo manželství stávají spíše dobrovolnými, než aby povinnosti vyplývající z účasti na nich byly branné jako univerzálně platné. V tomto duchu celkově ubývá pevných vazeb. Rozmáhá se iluzionismus, důraz na vytváření dojmu, na kterém najednou závisí také proto, že přibývá množství formalizovaných vztahů. „Patřit někam“ jako základ identity nahrazuje „být skvělý“ což je třeba potvrzovat v okolí, tím se rozvíjí narcistní dynamika vztahů, kdy ostatní lidé jsou spíše živnou půdou pro vytváření a udržení vlastní představy o sobě, než možností navázat autentický vztah.

Jako další součást první kapitoly práce byly představeny výzkumy, které podporují tezi práce o nárůstu sociální izolace, úbytek intimních vztahů a úpadku komunity, které s kulturním narcismem souvisí.

V druhé části práce jsme si představily vliv vybraných aspektů kulturního narcismu na psychické zdraví jedince a způsoby takového působení. Vzhledem k tomu, že kulturní narcismus je fenomén, který se skládá z více aspektů a má mnoho souvislostí, tak i jeho

působení na psychiku jedinců bylo představeno nejprve ve formě dopadů jeho dílčích projevů.

Vycházejíce ze *Sociometer-theory* a její základní teze, že sebeúcta funguje jako měřidlo rizika sociálního vyloučení, byl posouzen možný negativní vliv sociální izolace právě na sebeúctu, která je v mnoha aspektech spjata s duševním zdravím a byla postulována teoretická možnost, že kultura narcismu a s ní související sociální izolace a úpadek sociálního kapitálu má negativní vliv na duševní zdraví právě skrze sebeúctu. Byla položena otázka, zda se kontingentní neboli podmíněná sebeúcta vyplývající ze sociálního srovnávání může stát dostatečnou kompenzací a poskytnout stejné výsledky jako sebeúcta plynoucí z méně podmíněných zdrojů.

Při snaze najít odpověď byla pozornost upřena hlavně na vliv kontingentní sebeúcty jako takové, ve vztahu s autenticitou a sociálním srovnáváním a byla formulována hypotéza o riziku odcizení jednak od společnosti, kdy se jedinec nedokáže ztotožnit s jejími hodnotami, přestane být vnitřně motivován a jednak od sebe sama, kdy jedinec nedokáže dosáhnout psychologické autenticity. Byla vyložena hypotéza o negativním vlivu kulturního narcismu na psychiku člověka skrze rozšíření honby za kontingentní sebeúctou, která je v konfliktu s uspokojováním základních potřeb podle *self-determination theory*, které jsou nezbytné pro psychické zdraví a rozvoj růstových tendencí v člověku. Byla vyložena hypotéza, že honba za kontingentní sebeúctou je také v rozporu s potřebou vnímat sám sebe jako zdroj svého života z důvodu nedostatečného zvnitřnění cílů takového chování. Tento mechanismus byl podrobněji popsán a jeho platnost podpořena výzkumy.

Pozornost byla věnována i samotnému sociálnímu srovnávání jako činnosti, která je s kontingentní sebeúctou neoddělitelně spjata a byly popsány mechanismy, jakými sociální srovnávání může poškozovat duševní zdraví samo o sobě, což bylo o doloženo. Krátká kapitola byla věnována i souvislosti tématu kontingentní sebeúcty a sociálního srovnávání s neschopností přijímat nevyhnutelný úpadek a nedokonalost, kterému člověk v životě nutně čelí a popsána frustrující povaha narcistického vítězství ve snaze po dokonalosti.

V kapitole o autenticitě a kongruenci byla vyjádřena a potvrzena hypotéza o negativním vlivu psychologické neautentičnosti na duševní zdraví a následně byl tento vliv vysvětlen pomocí teoretického uchopení humanistické psychologie. Zároveň byl vysvětlen mechanismus, kterým kulturním narcismus může přispívat k rozvoji psychologické neautentičnosti a tím pádem i rozvoji úzkostí, neurotických obran a celkové psychické nerovnováhy. Byla shrnuta již podložená hypotéza o odcizujícím vlivu kulturního

narcismu na člověka skrze neautentičnost, nenáležitost a neztotožnění se s hodnotami celku.

Další kapitola byla věnována sociálním sítím jako fenoménu dneška, který se kulturního narcismu týká, a zhodnocen jejich negativní vliv jako možný, ale nikoli nutný.

Následná část práce byla věnována terapeutické senzibilitě a obratu do sebe, kde byl prezentován pohled Christophera Lasche na negativní vliv nedostatku autority na psychiku člověka, který byl shledán spíše jako varování a psychoanalytická spekulace. V druhé části byla věnována pozornost honbě za štěstím, branné jako součást terapeutické senzibility, a byla formulována hypotéza o nebezpečí takové honby pro psychické zdraví, která byla podložena empirickými výzkumy.

V konečné diskusní části bylo řečeno, že jednotlivé zkoumané vlivy kulturního narcismu se dají souhrnně označit jako odcizení a byl vysvětlen společný charakter těchto vlivů. Také bylo krátce naznačeno možné využití sociologického studia kulturního narcismu a jeho význam v oblasti duševního zdraví a pochopení širšího politického a společenského dění.

Zhodnoceno celkově, bylo dokázáno, že kulturní narcismus může mít negativní efekt na duševní zdraví a well-being a to především skrze odcizení, které znamená jednak nezvnitřnění společenských hodnot, zabraňující v uspokojování základních psychologických potřeb a projevu růstových tendencí důležitých k duševnímu prospívání jednotlivce a to především honbou za kontingentní sebeúctou; Odcizení na vnitřní úrovni, chápané jako neautentičnost a inkongruence, které je logickým důsledkem sociální izolace, úpadku sociálního kapitálu, honby za kontingentní sebeúctou a sociálního srovnávání. Jako skutečný byl zhodnocen negativní vliv dalších součástí kulturního narcismu, honby za štěstím a vliv sociálního srovnávání jako činnosti. Jako logicky zdůvodněný, ale empiricky nepodložený byl stanoven negativní vliv kulturního narcismu v otázce vyrovnávání se s nutnými ale neradostnými aspekty života. Nakonec byl krátce zhodnocen ještě vliv sociálních sítí jako prostředí sociálního srovnávání, psychoanalytický aspekt terapeutické senzibility.

Práce tedy dosáhla hlavního stanoveného cíle a ukázala některé způsoby jakými může kulturní narcismus negativně ovlivňovat psychiku a well-being jedince. Zároveň naznačila možnost dalšího zkoumání v doménách, které by mohli úzce souviset s probíranou problematikou.

## Reference:

Bartoš, F. (2008). Historický proces individualizace a narcismus jako jeho soudobý projev. Praha.

Brunskill, D. (2014). The Dangers of Social Media for the Psyche. *Journal of Current Issues in Media and Telecommunications*, 6(4). doi:10.1177/1039856213509289

Costa, D. L., & Kahn, M. E. (2003). Understanding the American Decline in Social Capital, 1952-1998. *KYKLOS*, stránky 17-46.

Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The Costly Pursuit of Self-Esteem. *Psychological Bulletin*, 130(3), stránky 392-414.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Need and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), stránky 227-268.

Deci, E. L., Eghrari, H., Patrick, B. C., & Leone, D. R. (Březen 1994). Facilitating Internalization: The Self-Determination Theory Perspective. *Journal of Personality*.

Deci, E. L., Koestner, R., & Ryan, R. M. (1999). A Meta-Analytic Review of Experiments Examining the Effects of Extrinsic Rewards on Intrinsic Motivation. *Psychological Bulletin*, 125(6), stránky 627-668.

Fawn, M. (2011). Living Authentically with Mental Depression. Načteno z <https://health.wikinut.com/Living-Authentically-with-Mental-Depression/dyclhtj1/>

García, J. (2013). Social isolation. Salem Press Encyclopedia. Retrieved from <http://eds.a.ebscohost.com/eds/detail/detail?sid=dbb22702-0b02-4718-a29b-d21756d0c0b8%40sessionmgr4006&vid=2&hid=4202&bdata=Jmxhbmc9Y3Mmc2l0ZT1lZHMtbG12ZSZZY29wZT1zaXRl#AN=89677632&db=ers>

Goldman, B. M., & Kernis, M. H. (2002). Role of Authenticity in Healthy Psychological Functioning and Subjective Well-being. Načteno z [https://www.researchgate.net/publication/251802973\\_The\\_role\\_of\\_authenticity\\_in\\_healthy\\_psychological\\_functioning\\_and\\_subjective\\_well-being](https://www.researchgate.net/publication/251802973_The_role_of_authenticity_in_healthy_psychological_functioning_and_subjective_well-being)

Heatheron, T. F. (2003). Assessing self-esteem. Washington, DC: APA. Načteno z [http://sites.dartmouth.edu/thlab/files/2010/10/TFH03.Hea\\_.Self-regulation.pdf](http://sites.dartmouth.edu/thlab/files/2010/10/TFH03.Hea_.Self-regulation.pdf)

Kirschenbaum, H. (2004). Carl Rogers's Life and Work: An Assessment on the 100th Anniversary of His Birth. *Journal of Counseling & Development*(82), stránky 116-124.

Lasch, C. (2016). *Kultura Narcismu: Americký život ve věku snižujících se očekávání*. (D. Micka, Překl.) Praha: Triton.

Leary, M. R. (2003). Commentary on Self-Esteem as an Interpersonal Monitor: The Sociometer Hypothesis (1995). *Psychological Inquiry*, 14(3&4), stránky 270-274.

Lott, T. (10.. Duben 2015). The secret of happiness? Stop feeling bad about being unhappy. *The Guardian*. Načteno z <https://www.theguardian.com/commentisfree/2015/apr/10/un-international-day-of-happiness-makes-me-miserable>

Mauss, I. B., Tamir, M., Anderson, C. L., & Savino, N. S. (2011). Can Seeking Happiness Make People Unhappy? Paradoxical Effects of Valuing Happiness. *Emotion*, stránky 807-815. doi:10.1037/a0022010

McPherson, M., & Smith-Lovin L. & Brashears, E. M. (2006). Social Isolation in America: Changes in Core Discussion Networks over Two Decades. *American Sociological Review*(71), pp. 353-375. doi:10.1177/000312240607100301

Nakonečný, M. (2009). *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia.

Putnam, R. D. (leden 1995). Bowling Alone: America's Declining Social Capital. *Journal of Democracy*, stránky 65-78.

Ryan, R. M. (1982). Control and information in the Intrapersonal Sphere: An Extension of Cognitive Evaluation Theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(3), stránky 450-461.

Schimmel, J., Arndt, J., Pyszczynski, T., & Greenberg, J. (2001). Being Accepted for Who We Are: Evidence That Social Validation of the Intrinsic Self Reduces General Defensiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(1), stránky 35-52. doi:10.1037//0022-3514.80.1.35

Steers, M.-I. N., Wickham, R. E., & Acitelli, L. K. (2014). Seeing Everyone Else's Highlight Reels: How Facebook Usage is Linked to Depressive Symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33.(8.), stránky 701-731.

Tyl, P. J. (1995-2005). *Narcismus jako psychologie postmoderní kultury*. Praha.

Welsch, W. (1994). *Naše postmoderní moderna*. Praha: České katolické nakladatelství.



White, B. W., Langer, E. J., Yariv, L., & Welch, J. C. (2006). Frequent Social Comparisons and Destructive Emotions and Behaviors: The Dark Side of Social Comparisons. *Journal of Adult Development*, 13.(1.). doi:10.1007/s10804-006-9005-0