

Obsah

Úvod	11
Zprávy o pocitu vlastní hodnoty a krizích identity	13
Zakoušení identity	17
Kontinuita a koherence	17
Prostory, ve kterých zakoušíme identitu	23
Tělo jako základ prožívání identity	23
Sexualita	25
Vztahová síť	26
Práce a výkon	27
Hodnotové postoje	28
Fantazie	30
Kreativita	31
Pocit vlastní hodnoty a identita	33
Význam emocí	33
Emoce jako komplexní regulační systémy	35
Pocit vlastní hodnoty jako základní emoce	36
Vývoj pocitu vlastní hodnoty	38
Pocit vlastní hodnoty ve všedním životě	39
Vývoj sebecitu	41
Vývojové stupně sebeciťování	42
Sebecit, sebeciťování a pocit vlastní hodnoty	43
Citová vazba	48
Nezbytnost uznání	51

Klasická teorie identity: Erik H. Erikson	53
Erikson: Nadaný svéráz	54
Ústřední aspekty identity	56
Témata identity	57
Psychosociální moratorium	67
Přechody ve stavech identity	68
Aspekty ženské adolescence	72
Utváření a změna identity	75
Přechod díky novým modelům	78
Imitace a identifikace	79
Od identifikace k identitě	80
Jak se identita mění?	83
Persona a stín	89
Za personou se skrývá stín	93
Pravé a falešné self – neboli nepravá identita	95
Soukromé self	97
Sebeodcizení	99
Dilema	101
Individuační proces podle C. G. Junga	103
Bytostné Já v jungiánské psychoterapii	106
Symboly jako ukazatele na cestě individuací	108
Individuační proces a společnost	113
Autobiografie: Identita v kontinuitě	115
Autobiografické vyprávění	116
Vzpomínání	120
Epizody jako symboly	126
Funkce archiváře a vypravěče mýtů	129
Změny a doplnění	130
Odpojení od vzpomínek	131

Začátek autobiografické paměti	134
Plán do budoucna	136
Fiktivní životopis	138
Životní přechody významné pro identitu	139
Svědkové dobové historie	142
Když život nebyl takový, jak jsme si jej představovali	142
Aktivní zapomínání	144
Souhlas se sebou	147
Rodinné příběhy	149
Autobiografie a terapie	150
Kontinuita – koherence – disociace	154
Traumatizující zkušenosti	155
Na cestě k dobrému pocitu vlastní hodnoty a k vlastní identitě	159
Zdroje pocitu vlastní hodnoty a jeho ohrožení	159
Co ohrožuje dobrý pocit vlastní hodnoty?	160
Pocit vlastní hodnoty a hodnocení okolím	161
Pocit vlastní hodnoty, sebepřijetí a přijetí ze strany druhých	162
Ochrana pocitu vlastní hodnoty	165
Co dále přispívá k dobrému pocitu vlastní hodnoty	166
Srovnávání s druhými	169
Pocit vlastní hodnoty a ostatní emoce	176
Starost o identitu a pocit vlastní hodnoty	179
Dodatek	183
Poděkování	191
Použitá literatura	193