

VICTOR J. DRAPELA

Přehled teorií osobnosti



**S. Freud
C. G. Jung
A. Adler
K. Horneyová
H. S. Sullivan
E. Fromm
E. H. Erikson
J. Dollard
N. E. Miller
R. B. Cattell
K. Lewin
G. W. Allport
C. R. Rogers
A. H. Maslow
V. E. Frankl**

Přehled teorií osobnosti

Interpretací dynamiky osobnosti a jejího vlivu na chování člověka je mnoho, a orientace v nich je proto náročná. Profesor Drapela předkládá reprezentativní výběr třinácti nejlivnějších teorií osobnosti v psychologii s důrazem na životní dráhy jejich autorů a navrhuje i určité jednotící pojetí.

Autor se vyjadřuje jasně a jednoduše a nepoužívá zbytečně odborné výrazy tam, kde to není nutné. Bere však plně ohled na zvláštní terminologii v případech, kdy ji vytvořil sám autor příslušné teorie. Text je vhodně doplněn vysvětlujícími obrázky a didaktickým aparátem.

Učebnice je určena studentům pedagogiky, psychologie, sociologie, sociální práce i odborníkům v praxi. Zaujme však každého, kdo na své životní nebo profesionální dráze potřebuje porozumět mnoha často rozdílným výkladům lidského chování a dynamickým procesům, které působí v lidské osobnosti.



Victor J. Drapela pochází z Čech (*1922). Po gymnaziálních studiích v Praze a pracovním nasazení v Německu studoval filozofii a teologii na Karlově univerzitě a ve švýcarském Fribourgu. Do emigrace odešel v roce 1949 a usadil se v USA. Několik let působil jako duchovní v Severní Dakotě, kde také začal studovat psychologii a poradenství. Jako profesor psychologie na Univerzitě jižní Floridy v Tampě se po mnoho let věnoval výuce poradenských psychologů. Od roku 1992 je na odpočinku a žije se svou manželkou - aktivní výchovnou poradkyní - v Tampě.

Obsah

Předmluva k českému vydání	7
Předmluva k prvnímu vydání	8
Předmluva ke druhému vydání	10
Poděkování	11
1. Dynamické pojetí teorií osobnosti	13
2. Psychoanalytická teorie	19
Sigmund Freud	
3. Analytická teorie	31
Carl Gustav Jung	
4. Individuální psychologie	41
Alfred Adler	
5. Interpersonální teorie	51
Karen Horneyová (51)	
Harry Stack Sullivan (56)	
6. Psychosociální teorie	63
Erich Fromm (63)	
Erik Erikson (67)	
7. Dollardova a Millerova teorie učení	73
8. Rysová a faktorová teorie	83
Raymond B. Cattell	
9. Teorie pole	91
Kurt Lewin	

10. Systematický eklekticismus	101
Gordon W. Allport	
11. Fenomenologie a existencialismus	111
12. Teorie já	123
Carl R. Rogers	
13. Holistická teorie	133
Kurt Goldstein (133)	
Abraham Maslow (137)	
14. Logoterapie	145
Viktor E. Frankl	
15. Celkový pohled na teorie osobnosti	155
16. Teorie osobnosti a poradenství	161
Rejstřík	172

Předmluva k českému vydání

Vznik této knihy jsem vysvětlil v předmluvě k prvnímu vydání, jejíž text najdete na následujících stránkách. Kniha podává ve zkrácené formě obsah mých přednášek studentům akademického programu pro přípravu poradců na univerzitě jižní Floridy.

Tato česká verze knihy - překlad druhého vydání z roku 1995 - bude prospěšná zejména dvěma skupinám zdejších čtenářů:

1. všeobecně vzdělaným ne-psychologům, kteří chtějí lépe pochopit vnitřní dynamické síly, jež utvářejí lidské chování a ovlivňují mezilidské vztahy;
2. lidem s odborným vzděláním nebo pokročilým studentům psychologie a poradenství, kteří si chtějí oživit své dříve získané znalosti teorií osobnosti nebo poznat alternativní přístup k tomuto námětu.

Jsem si ovšem vědom, že mnozí z nás během svých studií museli absolvovat řadu málo přitažlivých teoretických předmětů, pokud chtěli dosáhnout svých vavřínů. Na základě takových zkušeností pak automaticky s jakýmkoli teoriemi spojují pocit nudy a jednotvárnosti. Ve své knize se snažím rozptýlit mylný názor, že všechny teorie jsou přirozeně nudné. Vím ze zkušenosti, že v některých případech je studium teorií nezajímavé. Není to ovšem vinou teorií; vinu nesou lidé, kteří teorie nezajímavě vyučují.

V mém pojetí téměř všechny teorie osobnosti zrcadlí život jejich tvůrců, protože vyrostly z jejich - často dramatických - zážitků v mládí. Hledíme-li na teorie z tohoto zorného úhlu, oživnou pro nás a ucítíme v nich tep skutečných lidí, kteří jsou nám vzdáleni generacemi, ale blízcí životními osudy.

Teorie osobnosti jsou podnětné také tím, že nás nutí k přemýšlení. Když s určitou teorií souhlasíme, musíme si uvědomit proč; když ji odmítáme, také k tomu musíme mít své důvody. To ovšem vyžaduje, abychom dobře znali každou teorii, kterou chceme hodnotit.

Během let, kdy osnova mé knihy krystalizovala, jsem byl v očích komunistického režimu „persona non grata“ a mé styky s rodnou zemí byly nežádoucí. Proto je pro mne dnes velkým zadostiučiněním, že publikace českého překladu mé knihy mi dává příležitost vejít ve styk se zdejšími čtenáři.

Rád bych na tomto místě poděkoval profesoru Janu Čápovi z Filozofické fakulty Univerzity Karlovy za jeho zájem o knihu a za doporučení, aby byla vydána v českém překladu. Děkuji také Mgr. Jaroslavu Schrötterovi, šéfredaktorovi nakladatelství Portál, a zejména redaktorovi Dr. Dominiku Dvořákovi z téhož nakladatelství za jejich pomoc při přípravě tohoto vydání, a docentu Karlu Balcarovi za jeho úspěšný překlad anglického textu.

V. J. D.

Předmluva k prvnímu vydání

Když jsem studoval na vysoké škole, jeden z našich profesorů nám často říkával, že naše skutečné vzdělání spočívá v tom, co v nás zůstane, až zapomeneme většinu toho, co jsme se naučili z knih.

Skrytý význam tohoto na první pohled paradoxního, aforismu se mi vyjevil v průběhu mé profesionální dráhy. Samozřejmě jsem zapomněl většinu podrobností, které jsem slyšel nebo přečetl v době svého univerzitního studia. Ale pokud jsem si dokázal uchovat v paměti klíčové údaje, jasně si vybavuji i další informace, které se k nim vztahují. Pokud potřebuji nějaké doplňující detaily, vím, kde je hledat.

V průběhu minulých patnácti let, kdy jsem přednášel o teoriích osobnosti stovkám budoucích poradenských psychologů a pracovníků dalších pomáhajících profesí, jsem začal postupně uplatňovat didaktický přístup, založený na aforismu mého někdejšího profesora. Soustřeďoval jsem se na to, abych svým studentům pomáhal v osvojení základních myšlenek a principů tak, aby si je pamatovali ještě dlouho poté, co opustí školu. Tento přístup je zároveň vysvětlením, proč a jak vznikla tato kniha.

Dejme tomu, že by moji studenti pracovali s některou ze základních učebnic, která má zhruba 700 stran a zahrnuje i mnoho podrobností. Nemyslím, že by si obsah takové knihy dokázali zapamatovat déle než do konce semestru (a nejspíš ani tak dlouho ne), a zcela jistě si ho nebudou pamatovat po dobu svého profesionálního působení. Aby se moji studenti učili pro své budoucí profesní potřeby, a ne jen pro nejbližší zkoušku, snažil jsem se pomoci jim vymezit jádro každé z probíraných teorií a zapamatovat si je. Studenti si tak mohou vytvořit základní, ale věrný přehled jednotlivých směrů. Dlouhodobým výsledkem naší společné práce na přednáškách je pak jejich schopnost pomocí různých teorií osobnosti lépe porozumět vnitřní dynamice psychiky lidí, s nimiž se setkávají, a tedy i větší úspěšnost jejich profesionálního působení v reálných podmínkách.

Posluchačům se tento přístup velice líbil a opakovaně mě prosili o písemné materiály, které by jim pomohly vytvořit si zhuštěné přehledy jednotlivých probíraných teorií. Jejich žádosti mě nakonec vedly k napsání této knihy. Snad bude užitečná pro studenty poradenství a aplikovaných psychologických oborů, zejména k opakování problematiky teorií osobnosti pro závěrečné nebo kvalifikační zkoušky. Mohla by posloužit i odborníkům z praxe, kteří se připravují pro atestace. A posléze by informace obsažené v této knize mohly být zajímavé i pro každého, kdo na své životní nebo profesionální dráze potřebuje poro-

zumět často rozdílným výkladům lidského chování a dynamickým procesům, které působí v lidské osobnosti.

Vědomě jsem se snažil, abych se vyjadřoval jasně a jednoduše a nepoužíval zbytečně odborné výrazy tam, kde to není nutné. Bral jsem však ohled na zvláštní terminologii v těch případech, kdy ji vytvořil sám autor příslušné teorie. Aby se abstraktním myšlenkám propůjčila jistá konkrétnější forma, jsou doplněny vysvětlující obrázky tam, kde to bylo možné. To by mohlo pomoci čtenářům s vizuálním studijním stylem, se kterým se dnes setkáváme velmi často.

V. J. D.

Předmluva ke druhému vydání

V průběhu sedmi let od prvního vydání sloužila tato kniha mnoha posluchačům postgraduálního studia poradenských oborů jako studijní příručka. Pomáhala jim získat základní pochopení různých interpretací toho, jak dynamika osobnosti ovlivňuje lidské chování.

Ohlas uživatelů knihy byl velmi příznivý. Zejména si jí vysoce cenili jako pomůcky při přípravě na zkoušky, kdy jim umožňovala strukturovat si rozsáhlou látku přehledným způsobem, vidět souvislosti mezi jednotlivými teoriemi, aniž by se přitom ztrácely jejich specifické rysy. Stejně hodnotili knihu i pracovníci pomáhajících profesí z praxe, kteří z ní čerpali v přípravě na atestace a kvalifikační zkoušky.

Někteří čtenáři podotýkali, že by bylo vhodné určité pojmy vyložit trochu podrobněji, ale zdůrazňovali přitom, aby se při případných úpravách zachovaly dvě základní přednosti knihy: její stručnost a jasnost.

Pozorně jsem tyto připomínky zaznamenával a text tohoto druhého vydání je zohledňuje. Držel jsem se původní struktury kapitol a přidával jsem nový materiál pouze tam, kde to bylo odůvodněné.

Základní podoba knihy zůstala zachována. Proto doufám, že toto nové vydání bude ještě lépe vyhovovat potřebám studentů, jimž chce napomoci v učení.

V. J. D.

Poděkování

Při přípravě této knihy mi pomáhalo několik lidí, jimž jsem za to velmi zavázán. Moje žena Gwen Blavat Drapelová, která je zároveň mou kolegyní a odbornicí v oblasti poradenské psychologie, kriticky přehlédla celý text a vyslovila řadu konstruktivních připomínek, jež vedly ke zlepšení textu.

Na University of South Florida se mi dostalo pomoci a podpory během přípravy rukopisu i jeho revizí: před sedmi lety to bylo na katedře poradenství, při práci na tomto vydání na katedře psychologických a sociologických základů, která nyní zahrnuje studium poradenství jako jeden ze svých akademických programů.

Můj nakladatel Charles C. Thomas mě povzbuzoval při práci na tomto druhém vydání a pečlivě sledoval celý proces přípravy a produkce knihy až po konečný výsledek.

Jim všem patří mé srdečné díky.

V. J. D.

Dynamické pojetí teorií osobnosti

Dynamika osobnosti

Abychom porozuměli lidskému chování, musíme porozumět silám, které je utvářejí. V každém z nás je mnoho takových sil. Některé jsou intrapersonální a mají vztah k našim vnitřním pochodům; jiné jsou interpersonální a určují naše vztahy k lidem okolo nás. Tyto síly jsou obecně označovány jako **dynamika osobnosti**. Vnitřní svět každé osoby je složitou strukturou takové dynamiky - fyziologických, psychologických a sociálních potřeb, které působí jako motivační činitele. Jsou zde i napětí a konflikty, jež jsou vyvolávány tlaky z nitra osoby nebo z jejího prostředí.

Své osobnostní dynamice rozumíme jen zčásti, nechápeme ji však celou. Některé její složky působí mimo dosah našeho uvědomění; přesto však silně ovlivňují naše chování. Ačkoli vnímáme svou osobnost jako jednotnou a pevnou, ve skutečnosti je v neustálém pohybu. Podobá se spíše procesu než pevné struktuře, spíše stavu, který se vyvíjí, než který trvá. Mnozí psychologové chápou osobnost jako pole či základnu, obsahující naše přítomné vnímání sebe samých, krátkodobé a dlouhodobé cíle, rozličné znaky, hodnoty a rozsáhlou zásobu životních zkušeností. V tomto poli probíhají neustálé změny tak, jak zvenčí přicházejí nové vjemy a jak jsou dřívější prvky vyřazovány, protože už nejsou pokládány za užitečné nebo důležité (Combs, Snygg 1959).

Historická perspektiva

Dynamická povaha osobnosti nebyla uznávána vždy. Moderní psychologie podobně jako některé jiné vědy je jen nejnovějším stadiem v dlouhého vývoje procesu, který sahá asi dvacet pět století nazpět. V té době a ještě dlouho potom byla psychologie součástí filozofie, „vznešené matky moudrosti“, v její snaze zkoumat povahu a smysl vesmíru a zvláště pak lidského rodu. Filozofové jako třeba Aristoteles věřili, že každá bytost sestává ze dvou podstatných prvků,

látky a tvaru. U lidí bylo látkovou složkou tělo (soma) a prvkem tvaru byla duše (psyché). „Psychologia“ byla chápána jako **věda o duši**.

Toto aristotelské učení bylo dále rozpracováno a přizpůsobeno principům křesťanské teologie středověkým mnichem a učencem Tomášem Akvinským, který kladl největší důraz na duchovní (a nesmrtelnou) povahu duše. Popsal osobnost jako individuální substanci rozumové povahy - to je stručné a filozoficky přesné vyjádření. Naneštěstí však opomíjí dynamickou povahu osobnosti. Je to spíše fotografie osoby strnule sedící v křesle než videozáznam chodce (nebo běžce), kterým každý člověk je. Pozdější filozofické proudy, jako třeba u Descarta nebo Kanta, sice vyjádřily ostrý nesouhlas s naukou Tomáše Akvinského, avšak ani ony neposkytly pojmu osobnosti dynamický rozměr. Až vznik psychologie jako nezávislé vědy nakonec tento chybějící prvek doplnil a poskytl nám obraz člověka, který je skutečnému životu bližší.

Definice osobnosti

V uplynulých sto letech navrhli psychologové mnoho definic osobnosti. Mohli bychom je rozmístit na osu spojující zcela opačné názory:

- (1) Teoretici „já“ vnímají osobnost jako něco, co skutečně existuje a co má skutečné účinky.
- (2) Behavioristé oproti tomu pokládají osobnost za pouhou odvozeninu z chování, jež samo je jediným přímo pozorovatelným a měřitelným jevem.

Námi navržená definice se blíží přístupu teoretiků „já“. Osobnost je definována jako **dynamický zdroj chování, identity a jedinečnosti** každé osoby. Výraz **chování** zahrnuje procesy myšlení, emoce, rozhodování, tělesné činnosti, sociální interakci atd. V podobném duchu zdůrazňoval Allport (1937), že „osobnost je něco a **dělá** něco“. Naopak Sullivan (1953) pokládal osobnost za pouhý vzorec „opakovaně se vyskytujících interpersonálních situací“ a Cattell (1950) ji pokládal za tu stránku jedince, která umožňuje předpovídat chování. Někteří autoři byli méně určití či méně ochotní nabídnout nějakou zásadní definici; rozhodnutí, jaká definice je nejpřijatelnější, ponechali na každém jednotlivém pozorovateli (Hall, Lindzey, 1978).

Teorie osobnosti

Po srovnání některých definic osobnosti se zamysleme nad tím, co jsou teorie, a podívejme se, jak jich lze využít ke studiu osobnosti. Obecně řečeno teorie je **rámec**, který si může vytvořit každý na základě určitých dokázaných skutečností k **vysvětlení** nějakých více či méně složitých problémů. Každý z nás se setkal s nejrůznějšími teoriemi o různých sporných otázkách, od původu ves-

míru až po účinné styly managementu či po původ určité nemoci. Některé z těchto teorií byly užitečné, jiné nám pomohly k lepšímu porozumění danému problému jen málo nebo vůbec ne.

Uplatníme-li pojem teorie na oblast osobnosti, zjistíme, že teorie osobnosti jsou soustavy vypracované různými odborníky - většinou psychology nebo psychiatry - k **vysvětlení interakce dynamických sil působících v životě každého člověka**. Teoretici se mohou například zaměřit na základní motivační síly v jednotlivci. V jaké míře jsou tyto síly fyziologické, psychologické nebo sociální? Jak se utváří zaměření jedince na cíl a jak toto zaměření ovlivňuje jeho život? Teoretici vysvětlují pochody vývoje a zrání jedince různými způsoby. Zralost může být vysvětlována buď v pojmech sociálního přizpůsobení, nebo jako osobní způsobilost bez normativního hlediska. Někteří teoretici se soustřeďují na mechanismy, jimiž jedinec zvládá ohrožení, uchovává určitý stupeň rovnováhy, kompenzuje své nedostatky atd.

Ačkoli všechny teorie osobnosti vyšly z rozsáhlého souboru empirických zkušeností, údaje přitom zvolené jedním teoretikem se významně odlišují od údajů, které si zvolil jiný. To vysvětluje vysokou míru odlišnosti, kterou mezi jejich teoriemi nacházíme.

Základní vlastnosti teorií osobnosti

Aby plnila svou hlavní funkci, musí mít teorie osobnosti určité vlastnosti. Nemá je vždy v optimální míře, avšak všechny musí být vždy přítomny alespoň v minimální míře, neboť bez kterékoli z nich by teorie nebyla použitelná. Jde o tyto vlastnosti:

- 1. Jasnost a pochopitelnost výkladu.** Pokud vysvětlení osobnostní dynamiky postrádá jasnost, pak nenapomáhá vysvětlení, jak osobnost funguje, nýbrž je spíše zamlžuje. To pak samozřejmě odporuje hlavnímu účelu, k němuž je teorie vytvořena.
- 2. Logická stavba.** Vnitřní rozpornost teorie vede ke zmatku a může zastánce takové teorie i poškodit, pokud se jí důsledně řídí. Ve většině případů si však nelogickou stavbu uvědomí a teorii opustí. V odborných kruzích taková teorie rychle zanikne.
- 3. Vnitřní jednota.** Není-li jasná souvislost mezi jejími částmi, teorie nemůže být přesvědčivá či uchovat si svou celistvost. Přestává sloužit jako rámeček a nakonec se rozpadne.
- 4. Jedinečnost.** Aby byla teorie užitečná, musí přinášet nový přístup k výkladu osobnostní dynamiky. Pokud tomu tak není, nejde o pravou teorii, i když třeba užívá nového slovníku. Je to pak pouhý odvar některých již dříve vytvořených teorií.

Tím nechceme znevažovat eklektické teorie. Dobře vystavěné eklektické teorie tvořivě kombinují prvky nacházející se v ostatních teoriích a připojují k nim výrazný vlastní příspěvek.

Vztah mezi teoriemi osobnosti a teoriemi poradenství

Občas se studenti ptají, proč musí studovat teorie osobnosti, když později budou absolvovat jiný kurs teorií poradenství. Pro toto zdánlivé zdvojení jsou oprávněné důvody: (1) Mezi těmito dvěma druhy teorií je rozdíl a odborníci, kteří pomáhají lidem, potřebují tento rozdíl chápat. (2) Poradenské teorie stavějí na teoriích osobnosti. Poradci, kteří chtějí své podpůrné intervence účinně strukturovat, potřebují mít jasnou představu o souhře osobnostní dynamiky u svých klientů: rozumět jejich motivaci, odezvě na ohrožení, mechanismům zvládnání atd. Bez takového pochopení by pracovali ve vzduchoprázdnu a nevěděli by, s jakou dynamikou zacházejí.

Ve vztahu poradce-klient se teorie osobnosti soustřeďují na to, co se děje ve vnitřním světě klientů; oproti tomu teorie poradenství se soustřeďují na postoje, dovednosti a techniky, jichž by měli poradci užívat. Ti si pak podle svých představ o interakci dynamických činitelů u svých klientů budou volit své poradenské strategie.

Teoretici poradenství doporučují značně rozmanité přístupy. Někteří zakladatelé poradenských škol formulovali vlastní teorie osobnosti; jiní stavěli na již existujících teoriích, které vznikly dříve. Každý poradenský přístup však musí být podepřen vhodnou teorií osobnosti. V této souvislosti chci připomenout Lewinův výrok, že není nic praktičtějšího než dobrá teorie. Toto upozornění má zvláštní význam pro poradce a další odborníky, kteří pomáhají lidem. Bez pevného teoretického zázemí by se sami snižovali na úroveň pouhých techniků.

Stavba jednotlivých kapitol

1. Každému výkladu teorie osobnosti bude předcházet stručný nástin životopisu jejího autora. Většina teoretiků totiž do stavby své teorie promítala své životní zkušenosti a hodnoty. Pochopení jejich osobní historie pomůže tedy čtenáři lépe porozumět smyslu jejich tvrzení a teoretických pojmů.
2. Hlavní oddíl každé kapitoly bude věnován výkladu dané teorie. Jak jsme se již zmínili, bude-li to vhodné, doplníme abstraktní myšlenky jednotlivých teoretiků vysvětlujícími obrázky.
3. Každá kapitola bude obsahovat stručný výklad, jak lze tu kterou teorii osobnosti uplatnit v poradenství.

4. Kontrolní otázky na konci každé kapitoly pomohou čtenáři vybavit si důležité body probraných témat.

Jak užívat tuto knihu při studiu

V rámci univerzitní výuky bude tato kniha využívána pravděpodobně zároveň s dalšími studijními zdroji, například s obsáhlejší učebnicí nebo se soupisem doporučené četby. Ta bude obsahovat výňatky vybrané z původních zdrojů, tj. originální texty autorů různých teorií, vysvětlující jejich myšlenky a pojmy. Využití takových dalších zdrojů je zvlášť užitečné k tomu, aby student získal podrobnější informace o vlastním tématu, které moje kniha - v souladu se svým účelem - vysvětluje v základních ohledech.

Postup učení, který vám doporučujeme při užívání této knihy v rámci univerzitního studia, má tři stupně:

1. Před přednáškou si přečtete kapitolu vysvětlující teorii, kterou má učitel probírat. Pokud při čtení objevíte u kteréhokoli teoretického pojmu nejasnosti, poznamenejte si je. Při přednášce pak věnujte zvláštní pozornost a snažte se ve výkladu zachytit objasnění právě těchto pojmů. Pokud se tím nejasnosti nevyřeší, požádejte vyučujícího o vysvětlení problémových oblastí. Učitelé zpravidla upřímné otázky tohoto druhu vítají. Těší je snaha studenta aktivně se podílet na výuce.
2. Při přednášce si dělejte podrobné poznámky a brzy po ní si znovu přečtete příslušnou kapitolu i své poznámky, aby vám to pomohlo rekonstruovat výklad přednášejícího. Pokud objevíte ještě nějaké složitosti nebo nové nejasnosti, požádejte o jejich objasnění při příští přednášce.
3. Snažte se doplnit toto své snažení využíváním dříve zmíněných zdrojů - spisů autorů teorií samých. Takový návrat zpět v čase až k původu teorie pomáhá studentovi získat cit „osobního kontaktu“ s teoretikem.

Užitečné je přečíst si odpovídající části i v jiné učebnici. Poskytuje to další informace a rozšiřuje studentovu perspektivu, protože teorie tam může být vnímána z poněkud odlišného pohledu.

Opakování kapitoly

1. Jakou funkci má intrapersonální a interpersonální dynamika osobnosti a v jaké míře této dynamice rozumí jedinec sám?
2. Co znamená výrok, že osobnost je v neustálém pohybu?
3. Jak definovali psychologii raní filozofové v předkřesťanském období a ve středověku?
4. Kdy byl plně uznán dynamický rozměr osobnosti?
5. Které jsou dvě protikladné definice osobnosti v současné psychologii?
6. Jak lze vysvětlit existenci vzájemně rozporných definic osobnosti?
7. Co se míní pojmem „teorie“?
8. Jak se pojem „teorie“ týká osobnosti?
9. Které jsou čtyři základní vlastnosti teorií osobnosti?
10. Čím se navzájem liší osobnostní teorie a poradenské teorie?

Odkazy

- Allport, G. W. (1937): *Personality: A psychological interpretation*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Cattell, R. B. (1950): *Personality: A systematic, theoretical, and factual study*. New York: McGraw Hill.
- Combs, A. W., Snygg, D. (1959): *Individual behavior: a perceptual approach to behavior*. New York: Harper and Row.
- Hall, C. S., Linzey, G. (1978): *Theories of personality* (3rd ed). New York: Wiley.
- Sullivan, H. S. (1953): *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: Norton.

Vybraná literatura v češtině a slovenštině

- Balcar, K.: *Úvod do studia psychologie osobnosti*. Chrudim, Mach 1991.
- Hall, C. S., Linzey, G.: *Psychológia osobnosti*. Bratislava, SPN 1997.
- Nakonečný, M.: *Psychologie osobnosti*. Praha, Academia 1995.
- Říčan, P.: *Psychologie osobnosti*. Praha, Orbis 1975.

Psychoanalytická teorie

Sigmund Freud (1856 - 1939)

Je na místě zahájit tento přehled teorií osobnosti Sigmundem Freudem, jehož psychoanalýza se stala významnou hybnou silou dvacátého století, a to jak v psychologii, tak i v kulturním životě většiny zemí světa.

Freudův život

Freud se narodil v Příboře na Moravě v početné židovské rodině. Rodinná konstelace - poměrně starší a přísný otec a mnohem mladší, láskyplná matka - vyvolávala v mladém Sigmundovi pocit ohrožení:

Není divu, že trpěl nočními děsy, enurézou a halucinacemi! Není divu, že oidiopovské vztahy byly tak nápadně vykresleny či vryty ve vnímání tohoto silně citově prožívajícího, rozhodného, úžasně nadaného, mimořádného dítěte. Člověka jímá hrůza pomyslet na to, co vše by bylo ztraceno, kdyby byl Sigmund Freud měl jen normální osobnost, normální rodinné vztahy. (Appel, 1957, s. 16-17.)

Rodina se přestěhovala do Vídně, kde Freud strávil prakticky celý svůj dospělý život. Nikdy se však necítil pravým Vídeňanem a nikdy se nepřizpůsobil pseudoviktoriánské mentalitě Vídeňanů. Jeho záporný postoj k náboženství navíc stál v cestě možnému kladnému vztahu s katolickým prostředím Vídně, kde bylo náboženství považováno za znak společenské patřičnosti a slušnosti. Freud věřil, že náboženství má svůj původ v obavách v raných fázích vývoje lidstva a v jeho potřebě pomoci. Náboženské chování pokládal za blízké neurotickému. V rozhovoru s Binswangerem (Binswanger, 1957) ukázal Freud na svůj dokončený rukopis „Budoucnost jedné iluze“ a s ironickým úsměvem řekl: „Je mi líto, nemohu uspokojit vaše náboženské potřeby“ (s. 82).

Ač byl Freud ve své lékařské kariéře velice úspěšný, nikdy nebyl opravdu přijat svými kolegy. Nadto byl neschopen udržovat dlouhodobá přátelství, dokonce ani s lidmi, kteří ho původně obdivovali jako svého učitele a intelektuálního vůdce. (To platilo o Adlerovi, Jungovi, Rankovi a dalších.) Jednu dobu se

rozvinul značně hluboký vztah mezi Freudem a berlínským lékařem, doktorem Wilhelmem Fliessem, kterého Freud nazýval svým „alter ego“. Schur (1972), který zpracovával Freudovu korespondenci s Fliessem, poukázal na to, že tito dva muži po několik let mezi sebou udržovali podnětnou výměnu myšlenek a navzájem si poskytovali podporu. Také tento vztah naneštěstí zanikl.

Po větší část své dospělosti byl Freud nemocen. Trpěl rakovinou čelisti, která si vyžádala několik chirurgických zákroků. Také trpěl problémy se srdcem (někteří autoři se domnívají, že ve své rané dospělosti prodělal nedidiagnostikovaný srdeční infarkt). Navíc kouřil až dvacet doutníků denně, což jeho stavu neprospívalo. Vzdor svému utrpení však Freud dokázal prožívat klidný a oddaný vztah ke své manželce Martě a měl s ní šest dětí.

Typický projev Freudova ostrovtipu máme v tomto krátkém výňatku z jeho knihy o projevech nevědomí v žertech:

Dva židé se potkali v železničním voze na nádraží v jedné jihopolské stanici. „Kam jedeš?“ zeptal se jeden. „Do Krakova,“ odpověděl druhý. „Ty lháři!“ rozhněval se první. „Říkáš, že jedeš do Krakova, abych si myslel, že jedeš do Lvova. Ale já vím, že ty opravdu jedeš do Krakova. Tak proč mi lžeš?“ (Freud, 1960, s. 115.)

Freud dokázal vyložit jakoukoli rozporuplnou situaci tak, že výsledek vždy dával dobrý smysl ve shodě s jeho hypotézami.

Na sklonku dlouhé a velice plodné kariéry přesvědčili Freuda jeho přátelé po okupaci Rakouska nacistickými vojsky v roce 1938, aby opustil Vídeň. Freud tedy odešel do Anglie kde o rok později zemřel.

Hlavní body Freudovy teorie

Fyziologický determinismus

Podle Freuda je jedinec puzen mocnými **fyziologickými silami**, které mají rozhodující vliv na lidský život. Jsou to hlavní **determinanty** chování a vývoje osobnosti. Aby osobnost dokázala uchovávat rovnováhu vůči stále působícímu tlaku pudů a konfliktních motivů, které se uplatňují současně, musí být spíše reaktivní než aktivní.

Sexuální povaha duševní energie

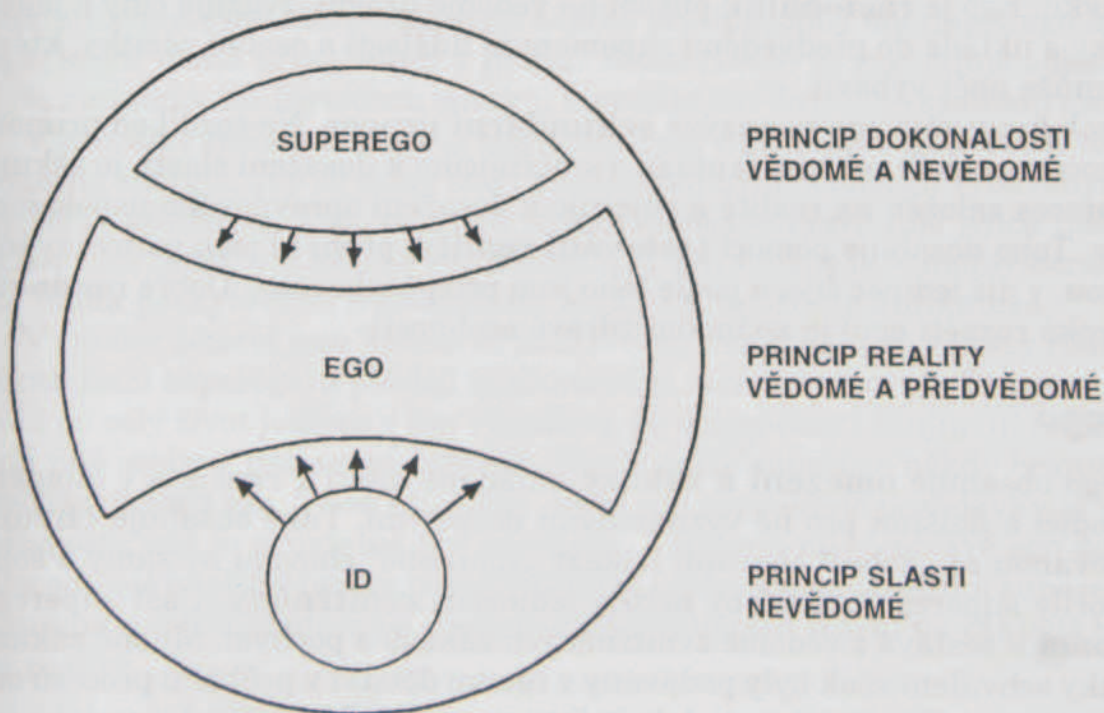
Libido je Freudův vlastní pojem pro psychickou energii, která oživuje všechny osobnostní funkce. Libido je svou povahou sexuální; tento bod Freud (1949) opakovaně zdůrazňoval: „Většina toho, co víme o Erótu - to jest o jeho zástupci, o libidu - byla získána studiem sexuálních funkcí“ (s. 24).

Nevědomí

Freudův pohled na osobnost lze přirovnat k ledovci. Vrcholek, který vyčnívá nad hladinu, se nazývá **vědomí**. Je to ta část osobnosti, kterou si jedinec plně uvědomuje. Vrstva pod ní se nazývá **předvědomí**. Obsahuje myšlenky, rozhodnutí, zážitky nebo konflikty, které si člověk kdysi uvědomoval, ale pak je zapomněl. Může si je však bez větších obtíží znovu vybavit. Rozsáhlá spodní vrstva představovaného ledovce je **nevědomí**. To je bludiště představ, zkreslených obrazů skutečnosti a přání, která jsou mimo oblast uvědomování jedince. Přesto však má nevědomí silný motivační vliv na funkci osobnosti a na chování člověka.

Struktura osobnosti

Podle Freuda je osobnost uzavřeným systémem. Libido, duševní (psychická) energie, se musí uplatňovat v rámci hranic tohoto systému. Tato podmínka ještě více zvýrazňuje již dříve připomenuté tlaky, kterým je jedinec vystaven. Freud vymezil tři subsystémy, řízené vzájemně rozpornými principy a cíli, které v osobnosti existují pospolu a jsou mezi sebou v neustálém boji. Jsou to id, ego a superego (viz obr. 1).



Obr. 1. Struktura osobnosti podle Freuda.

Šipky vycházející z id jsou katexe; šipky vycházející ze superego jsou antikatexe.

Id

Freud nazval id „temnou, nepřístupnou částí naší osobnosti“ a „chaosem, kotlem plným kypících vznětů“ (s. 537). Pohlížel na ně jako na schránku a rozdělovač libidinózní energie. Z hlubin **nevědomí** se id domáhá okamžitého a úplného uspokojení svých tužeb. Je **iracionální** a řídí se **principem slasti**. Ve svém usilování o slast se id nijak nestará o potřeby druhých lidí.

Kojenec může být popsán jako ryzí id. Někdy můžeme vidět id v akci, když pozorujeme chování malého dítěte, které se matka snaží při nákupu v samoobsluze uklidnit. Id získává uspokojení prostřednictvím **primárního procesu** - snům podobného směřování fantazie a reality, které působí na nevědomé úrovni. Například dítě raného věku, které touží po krmení, ale žádná potrava nepřichází, si představuje slast přijímání potravy na základě dřívější zkušenosti.

Freud (1966) věřil, že úkaz obdobný primárnímu procesu lze najít i u dospělých, a to v nočním snění. Podle jeho názoru jsou sny naplněním nevědomých přání dospělých (Freud 1955b), jak to dále vysvětlíme v oddíle o povaze snů.

Ego

Ego se řídí **principem reality**. Převádí požadavky id do praktických způsobů naplňování potřeb tak, že stanovuje povahu a vhodnou dobu uplatnění těchto požadavků. Ego je **racionální**; působí na vědomé úrovni, zvažuje činy a jejich následky a ukládá do předvědomí zapomenuté události a osobní zážitky, které si pak může opět vybavit.

Způsob fungování ego se nazývá **sekundární proces**. Na rozdíl od primárního procesu, založeného na fantazii a směřujícího k dosažení slasti, je sekundární proces založen na realitě a směřuje k dosažení opravdového uspokojení potřeby. Toho dosahuje pomocí **testování reality**; přání id jsou porovnávána s realitou, v níž jedinec žije, a podle toho jsou přizpůsobována. Dobře rozvinuté ego (široké rozpětí ego) je známkou zdravé osobnosti.

Superego

Superego obsahuje **omezení a zákazy** ukládané dítěti v raném a v mladém věku rodiči a dalšími pro ně významnými dospělými. Také obsahuje **chválu** poskytovanou za „dobré“ chování. Zákazy „špatného“ chování by samy o sobě nevytvořily superego, pokud by nebyly jedincem **zvnitřněny**. Část superego je **vědomá** a sestává z vědomě zvnitřněných zákazů a pochval. Mnohé zákazy a známky schválení však byly podávány v raném dětství v průběhu procesů odstavování či nácviku čistotnosti, kdy jedinec tyto signály prožíval ponejvíce na nevědomé úrovni. Ty pak tvoří **nevědomou** součást superego.

Zatímco id požaduje plnou a okamžitou slast, reakci superego lze shrnout takto: Nesmím si dovolit žádnou slast; namísto toho musím dosáhnout doko-

nalosti. Superego lze definovat jako moralizující sílu v osobnosti, založenou na **principu dokonalosti**.

Lidé, u nichž se superego přiměřeně nerozvinulo, cítí málo viny i po velkých mravních přestupcích. V krajních případech se chovají antisociálně či zločinně. Naopak u jiných lidí získalo superego neobyčejnou moc. To jsou perfekcionisté, kteří pak trpí mravní úzkostí, a v krajních případech onemocní.

Interakce id, ego a superego

Je důležité uvědomit si, že Freud vnímal osobnost jako jednotnou entitu. Tři subsystémy jsou těsně propojenými složkami osobnosti, nikoli nezávislými činiteli. Abychom porozuměli jejich interakci, musíme vymezit dva pojmy: katexi a antikatexi.

Katexe může být definována jako proudění duševní energie (libida) ze subsystému, v němž vznikla ke zdroji uspokojení. Je-li zdroj uspokojení vnější, mluvíme o **objektové katexi**; např. přitahování člověka určitou činností nebo citové připoutání k nějaké osobě. Je-li zdroj uspokojení vnitřní, mluvíme o **ego-katexi**, např. o sebelásce. Id, z něž veškerá psychická energie plyne, vytváří mnohé katexe obou druhů, a tím naplňuje celý osobnostní systém další nadbytečnou energií.

Antikatexe je síla, která má svůj původ v ego nebo superego a má bránit katexi id. Zde se však setkáváme s logickým problémem, který je třeba vyřešit. Jak můžeme vysvětlit přítomnost nějaké protipůsobící energie v ego a superego, která nemá přímý zdroj v libidu? Blum (1953) to vysvětluje odkazem na výše zmíněnou nadbytečnou energii, kterou id šíří do celého systému osobnosti.

V průběhu svého utváření si ego a superego nashromáždí dostatek této nadbytečné energie, aby se samy staly životaschopnými a energií vybavenými subsystémy osobnosti. Tato nepřímo získaná energie vysvětluje jejich následnou schopnost zadržovat katexe vycházející z id. Paradoxně je to nadbytečná dodávka libida poskytovaná iracionálním id, která umožňuje antikatexe.

V raném dětství jsou katexe id zadržovány zvnitřněnými zákazy rodičů (antikatexemi superego) a později antikatexemi racionálního ego. Tento vzorec působí po celý život jedince s tou výjimkou, že v dospělosti zaujímají rodičovskou roli jiné osoby v postavení autority. Navíc může superego někdy bránit činům vycházejícím z ego. To se děje vždy, když ego pozměňuje požadavky id s menší přísností, než je přijatelné pro superego. Většinou mívá zdravé ego dost síly, aby odolalo nepřiměřeným požadavkům id i extrémním zákazům superego. Ego zaujímá roli prostředníka a dociluje kompromisních řešení na základě testování reality.

Intrapersonální konflikty

Předchozí oddíl poskytl vodítka k pochopení konfliktů, které z takového uspořádání osobnosti nevyhnutelně vznikají.

Konflikty id versus ego nastávají, když se id dožaduje okamžitého uspokojení a ego se na základě testování reality snaží tento požadavek upravit. Například sedmiletý chlapec chce ukrást v obchodním domě autíčko. Protože však slyšel o detektivech, kteří v obchodech chytají zloděje, zvažuje, zda by nebylo lépe počkat, až bude mít dost peněz a autíčko si bude moci koupit.

Konflikty id versus superego obsahují požadavky id, vůči nimž superego vystupuje na základě jejich skutečně či domněle neetické povahy. Můžeme opět užít příkladu chlapce, který je v pokušení ukrást autíčko. Tentokrát však váhá proto, že si připomíná příkázání, které zakazuje krást - učivo z nedávné hodiny náboženské výchovy.

Konflikty ego versus superego jsou střetnutími mezi racionálním ego a na dokonalost zaměřeným superego. K tomu dochází, když si lidé přejí pustit se do něčeho, co rozumově hodnotí jako etické, avšak mohou se přitom cítit provinile v důsledku zákazů zvnitřněných dříve v průběhu jejich příliš moralizující výchovy.

Pudy

Ve Freudově (1949) pojetí „síly, které podle našeho předpokladu existují za napětími vzbuzovanými potřebami id, jsou nazývány **pudy**. Ty představují somatické požadavky kladené na mentální život“ (s. 19). Výraz **mentální život** bychom měli chápat jako psychickou oblast jedince. Freudovo pojetí pudů zahrnuje tyto body: (1) pudy jsou vrozené; (2) patří k id; (3) slouží jako psychický projev tělesného napětí.

Ačkoli Freud uznával existenci mnoha pudů, pouze dva pudy vyčlenil jako základní, a to **Erós a Thanatos**. Svou povahou směřují Erós a Thanatos odlišným směrem, příležitostně se však spolu spojí. Oba tyto pudy jsou přítomny v každém člověku, avšak nikoli ve stejné míře. Jeden z nich vždy převládá.

Erós - pud života

Erós se řídí **principem slasti**. Jeho hlavní zaměření je sexuální, vedoucí k intimnímu spojení a popřípadě ke zplodění nového života. Erós je spjat s různými částmi těla, nazývanými **erogenní zóny**, které jsou vnímavé vůči stimulaci, jež vyvolává slast. Tyto zóny mají velmi významnou úlohu ve funkci pudu života; také mají úzký vztah ke stadiím vývoje osobnosti, která budeme probírat později.

Thanatos - pud smrti

Thanatos se vyznačuje destruktivitou a řídí se **principem nirvány**. Nirvána představuje neexistenci utrpení a naprostý pokoj, který nakonec každý člověk nalezne ve smrti. Před smrtí však probíhá pochod ničení nebo pomalého rozpadu. Thanatos se projevuje zlostí a agresivním chováním, které může být zaměřeno vůči druhým nebo vůči sobě samému. Freud dokonce uvažuje o možnosti, že se Eros změní v Thanatos, když se sexuální láska změní na sexuální agresivitu a milenec se stává sexuálním vrahem.

Vývoj osobnosti

Freud vyjádřil vývoj osobnosti v pojmech pěti dynamických stadií. Počáteční stadia mají přímý vztah k dříve zmíněným, **erogenním zónám** lidského těla. Ač Freud věřil, že - přesně řečeno - slastí reaguje celé tělo jedince, vyčlenil tři oblasti jako zvláště významné pro její prožívání.

Tyto erogenní zóny zahrnují: (1) **orální zónu**, zahrnující rty a vnitřek úst; (2) **anální zónu**, zahrnující rektální oblast; (3) **falickou zónu**, zahrnující pohlavní orgány.

Původně byla Freudova vývojová stadia vymezována v pojmech věku dítěte; např. se předpokládalo, že od narození do dvou let věku je jedinec v orálním stadiu atd. Tento chronologický přístup je však v souvislostech devadesátých let tohoto století, kdy je proces zrání v dětském věku rychlejší než v předešlých generacích, již matoucí. To vysvětluje, proč upouštím od vymezování vývojových stadií věkem dítěte.

Orální stadium

Nově narozené dítě spojuje slast s příjmem potravy. To původně zahrnuje **sání a polykání**. Tyto slastné zážitky se však stávají méně uspokojivými, když je dítě odstaveno, a také v době, kdy mu rostou zuby a kdy se tak ústní dutina - dříve centrum slasti - stává zdrojem bolesti.

Anální stadium

Dítě přesouvá svou pozornost na anální oblast, kde zakouší slast z uvolňování napětí v konečniku prostřednictvím **spontánního vyprazdňování střev**. Po nějakou dobu rodiče tyto slastné zážitky tolerují. Nakonec však je i tento zdroj uspokojení odstraněn v průběhu nácviu čistotnosti. Dítě musí ovládnout své vyprazdňování a snášet tlak v anální oblasti.

Falické stadium

V tomto stadiu dítě zaměřuje svou pozornost na genitální oblast, zkoumá vlastní pohlavní orgány a pěstuje sexuální fantazie. Objevuje se autoerotické chování; dítě je přitahováno slastí, kterou přináší masturbace. Během tohoto stadia vzniká **Oidipův konflikt** (u chlapců) nebo **Elektřin konflikt** (u dívek). Dítě se zamilovává do rodiče opačného pohlaví a vůči rodiči stejného pohlaví prožívá nepřátelství. Chlapec, který prožívá erotické city vůči své matce, zakouší strach, že ho jeho otec vykastruje (**kastrační úzkost**); děvčátko, které je eroticky přitahováno ke svému otci, je frustrováno, neboť postrádá část anatomie svého otce - penis (**závidění penisu**).

Tyto konflikty se nakonec vyřeší procesem identifikace s rodičem stejného pohlaví, což vede k vytěsnění incestních přání vůči rodiči opačného pohlaví. Chlapec chce být jako jeho otec, děvče se chce podobat své matce. Freud však věřil, že identifikace u dívek nastává až později v průběhu života a že Elektřin konflikt není nikdy plně rozřešen.

Období latence

Toto stadium se vyznačuje zdánlivým spánkem sexuálních impulsů. Libido je odváděno do školní práce, do skupinových činností a do nově objevených rekreačních aktivit. Freud (1966) nazval období latence „zastavením a ústupem v sexuálním vývoji“; obdobím, v němž dřívější impulsy a zážitky „padnou za oběť infantilní amnézii (zapomínání), která nám zakrývá naše nejranější dětství a činí nás vůči němu cizinci“ (s. 326). Právě tuto zapomenutou paměťovou látku se psychoanalytická léčba snaží znovu vrátit do vědomí jedince.

Genitální stadium

Toto stadium začíná v pubertě, kdy působení libida propuká s novou silou. Autoerotické vzorce z let před latencí zmizely. Jedinec je zaměřen heterosexuálně a postupně dosahuje pravých erotických vztahů a genitálních projevů. To je závěrečné vývojové stadium, které je vstupem do dospělosti.

Obranné mechanismy

Aby se ego chránilo před ohrožujícími myšlenkami či přáními, která vyvolávají úzkost, může k odstranění takového nebezpečí uplatnit drastická opatření. Tato opatření se nazývají obranné mechanismy a působí na **nevědomé** úrovni. K porozumění individuálním obranným mechanismům nejvíce přispěla Anna Freudová (1937). V tomto oddíle se budeme zabývat čtyřmi obrannými mechanismy, které se často vyskytují - vytěsněním, sublimací, regresí a fixací.

Vytěsnění

Vytěsnění je **iracionálním útekem** od nepřijatelných myšlenek a přání většinou sexuální povahy. Ego namísto užití sekundárního procesu, tj. testování reality předtím, než učiní rozhodnutí, vytlačuje ohrožující myšlenku nebo přání iracionálně do nevědomí. To samozřejmě neodstraní libido, které je hnací silou stojící za vytěsněným obsahem. Ve skutečnosti hrozba ještě sílí, je nutno uplatnit další obrany a nakonec mezi id a ego vznikne situace přetahování o nadvládu, která vyvolává úzkost.

Často je nesnadné vytěsnění rozpoznat, protože příznaky, které vyvolává, nemají zřejmou souvislost se skutečným problémem. Když měkký balon stiskneme na jedné straně, vybojí se na druhé. Stlačená strana není vidět, ale vyboření zřetelné je. Osoba, která vytěsňuje ohrožující sexuální přání, může vykazovat podrážděnost, nedostatek soustředění nebo nedostatek ohledu na druhé. Příčina těchto příznaků je však pohledu většiny pozorovatelů skryta.

Je pouze jediná účinná alternativa vůči vytěsnění: ujasnit si ohrožující materiál na vědomé úrovni, užít racionálního úsudku a učinit vyvážené rozhodnutí.

Sublimace

Sublimace je procesem **převedení** libida od sexuálního uspokojení do činnosti, které si společnost cení, zvláště v oblasti vědy a umění. Tento proces je obvykle velmi účinný, protože se vyhýbá přímé srážce s libidem a užívá sexuální energie k tvůrčím účelům. Například renesanční mnich-umělec, jenž zakouší pokušení k intimnímu styku se ženou, kterou tajně miluje, jde namísto toho do svého ateliéru a vytvoří obraz nějaké biblické scény.

Regrese a fixace

Když ohrožení patřící ke genitálnímu stadiu (dospělý věk) příliš zesílí, ego má sklon dočasně regredovat k nižšímu stadiu, které bylo méně stresové. Jestliže se u někoho při vystavení silnému tlaku objevuje sklon nadměrně jíst či pít, hovoříme o regresi do orálního stadia. Regrese do análního stadia by znamenala, že člověk ve stresu bude ve svém každodenním životě projevovat sklon zanedbávat hygienické potřeby či pořádek.

Zatímco regrese je dočasná, fixace je poměrně dlouhodobá. Lidé typicky regredují do téhož stadia, v němž jsou fixováni.

Úzkost a strach

Freud (1955a) jasně rozlišoval mezi úzkostí a strachem: „Úzkost popisuje zvláštní stav očekávání nebezpečí či přípravy na ně, ač jeho povaha může být neznámá. Strach vyžaduje určitý předmět, kterého se obává“ (s. 12). Úzkost i strach jsou citovými odezvami na ohrožení. Strach se vztahuje ke skutečnému a jasně rozpoznávanému ohrožení, zatímco úzkost je reakcí na nerozpoznané či pouze imaginární ohrožení.

Stručně vysvětlíme dva typy úzkosti. Jsou to **neurotická úzkost a morální úzkost**. Lidé trpící úzkostí se obávají, že nedokážou ovládnout své pudy a že se dopustí nepřijatelného chování. Při neurotické úzkosti se obávají očekávaného trestu od společnosti nebo od vnější autority. Při morální úzkosti se obávají pocitů viny, které v nich vzbudí superego. Bez ohledu na to, kterým typem úzkosti člověk trpí, je to bolestný a vyčerpávající stav.

Povaha snů

Freud (1966) nazval sny „strážci spánku, kteří jej chrání před narušením“ (s. 129). Podle jeho názoru se dokážou sny vyrovnat s podněty, které by jinak spánek jedince přerušily. Freud (1955b) tvrdil, že sny podávají jasný vhled do **nevědomých přání** osoby, a poskytl četné příklady na podporu svého tvrzení, že sny jsou ve skutečnosti **splněním** nevědomých přání.

V každém snu můžeme rozpoznat pozůstatky uplynulého dne (obsahy vztažené ke zkušenostem toho dne), spojující se s nevědomím. Sny mají svůj **zjevný** (manifestní) a svůj **skrytý** (latentní) význam; první z nich je srozumitelný jedinci, který měl sen, druhý je úkolem, který stojí před interpretujícím terapeutem.

Freud (1966) nabízí příklad, který objasňuje (1) schopnost snu splňovat nevědomá přání a (2) rozdíl mezi zjevným a skrytým významem snu. Komentuje sen jedné osoby o jejím vlastním bratrovi: „Jeho výrok: ‚viděl jsem svého bratra v bedně‘ nemá být přeložen jako ‚můj bratr se omezuje‘, nýbrž jako ‚rád bych, aby se můj bratr omezil‘: *můj bratr se musí sám omezit*“ (Freud, 1966, s. 129).

Podle Freudova názoru tento sen splňoval nevědomé přání osoby, která si přála, aby se chování jejího bratra podstatně změnilo - aby byl ochotnější omezit se. Splnění tohoto nevědomého přání bylo obsaženo ve zjevném významu snu - bratr byl omezen v bedně. Avšak sen by nedával žádný smysl, kdybychom si neuvědomili jeho skrytý význam - nevědomé přání, které jej vyvolalo.

Na okraj bychom se měli stručně zmínit o jiném způsobu, jímž se v životě dospělého projevuje nevědomí. Freud tyto projevy nazval **parapraxe** (chybné úkony). Jsou to vnější činy s nevědomými významy, jako například zapomenutí přinést určité podklady na schůzi nebo ztráta snubního prstenu. Verbální obdobou parapraxí je dobře známé „freudovské přerěknutí“.

Uplatnění v poradenství

Freudova teorie osobnosti je přímo uplatňována v praxi klasické psychoanalýzy a modifikované psychoanalytické terapie. Ale i poradenští psychologové, kteří nepřijímají psychoanalytický přístup jako své poradenské zaměření, mohou lépe porozumět intrapersonální dynamice svých klientů, když využijí prvků Freudovy teorie osobnosti. K těmto prvkům může patřit:

1. Freudova dynamická struktura osobnosti;
2. obranné mechanismy;
3. vlivy dětských zážitků na chování v dospělosti;
4. nevědomí a sexuální motivace;
5. povaha intrapersonálních konfliktů.

Opakování kapitoly

1. Co víte o Freudově životě a co z jeho životopisu na vás nejvíce zapůsobilo?
2. Které body jsou v psychoanalytické teorii zdůrazňovány jako hlavní?
3. Co se míní tím, že osobnost je uzavřenou soustavou?
4. Dokážete vysvětlit povahu a funkce id, ego a superego?
5. Co znamená katexe a antikatexe?
6. Které tři typy intrapersonálních konfliktů popisuje Freudova teorie?
7. Co zde znamená Erós a Thanatos?
8. Dokážete vyložit freudovská stadia vývoje osobnosti?
9. Jaká je povaha obranných mechanismů a které obranné mechanismy dokážete definovat?
10. Jaký je rozdíl mezi strachem a úzkostí a které typy úzkosti dokážete rozlišit?
11. Jakou povahu mají sny a co to jsou parapraxe?
12. Které prvky Freudovy teorie mohou být poradcům prospěšné pro interpretování intrapersonální dynamiky klientů?

Odkazy

- Appel, K. E. (1957): Freud and psychiatry. In I. Galdston (Ed.): *Freud and contemporary culture*. New York: International Universities Press.
- Binswanger, L. (1957): *Sigmund Freud: Reminiscences of a friendship*. New York: Grune and Stratton.
- Blum, G. S. (1953): *Psychoanalytic theories of personality*. New York: McGraw-Hill.
- Freud, S. (1949): *An outline of psychoanalysis*. New York: Norton.
- Freud, S. (1955a): Beyond the pleasure principle. In: *Standard edition* (Vol. 18). London: Hogarth Press.
- Freud, S. (1966): The complete introductory lectures on psychoanalysis. New York: Norton.
- Freud, S. (1955b): The interpretation of dreams: First part. In: *Standard edition* (Vol. 4). London: Hogarth Press.
- Freud, S. (1960): *Jokes and their relation to unconscious*. New York, Norton.
- Freudová, A. (1937): *The ego and the mechanisms of defense*. London: Hogarth Press.
- Schur, M. (1972): *Freud: Living and dying*. New York: International Universities Press.

Vybraná literatura v češtině

- Černoušek, M.: *Sigmund Freud - dobyvatel nevědomí*. Praha, Paseka 1996.
- Freud, S.: *O člověku a kultuře*. Praha, Odeon 1990.
- Freud, S.: *Totem a tabu. Vtip*. Praha, Práh 1991.
- Freud, S.: *Vybrané spisy I*. Praha, Avicenum 1991.
- Freud, S.: *Vybrané spisy II - III*. Praha, Avicenum + Universe 1993.
- Freud, S.: *Výklad snů*. Pelhřimov, Nová tiskárna 1994.
- Freud, S.: *Psychologie všedního života*. Praha, Psychoanalytické nakladatelství 1996.
- Storr, A.: *Freud*. Praha, Argo 1996.

Analytická teorie

Carl Gustav Jung (1875 - 1961)

Carl Gustav Jung je zakladatelem školy analytické psychologie, která během jeho života výrazně ovlivnila nejen psychologickou vědu, nýbrž také oblast literatury a umění. I když je Jungova teorie velice široká a ve svém pohledu na lidský život vyvážená, v pozdější době její vliv zeslábl.

Mnoho psychologů posledních dvou generací pokládalo Jungovy myšlenky za příliš abstraktní. Stavba Jungovy teorie se jevila jako příliš složitá a zdálo se, že postrádá jednotící princip, jakým byla třeba dimenze sexuality, která prostupuje psychoanalýzou, nebo důraz na společenskost v Adlerově teorii. Nicméně i dnes má Jung své oddané následovníky, kteří svůj poměrně malý počet nahrazují silným osobním nasazením.

Jungův život

Jung byl Švýcar a po celý život byl příkladem některých převládajících vlastností svého národa: drsného individualismu, důkladnosti a vysoké pracovní morálky. Sociální postavení jeho otce jako duchovního ho začlenilo do vážené společenské vrstvy. Oproti Freudovi se těšil uspokojení pramenícího z přijetí odbornou i širokou kulturní veřejností, vážnosti u lidí vůbec a finanční nezávislosti. Ačkoli se s Freudem spřátelil a několik let s ním udržoval těsný styk, neváhal tento vztah přerušit, když se jejich názory dostaly do rozporu a Freud měl sklon příliš zdůrazňovat svou osobní autoritu.

Jungův sklon k osobitému a často nekonvenčnímu stylu života je zřejmý z popisu domu, který si postavil:

Dlouho poté, co skončily jeho nesnáze s Freudem, rozhodl se Jung postavit si vlastní dům na břehu nádherného hořejšího curyšského jezera, „protože“, jak řekl, „jsem chtěl vytvořit vyznání víry v kameni“. V roce 1923 byla postavena v Bollingenu první okrouhlá stavba a ve čtyřletých intervalech k ní Jung připojoval nové přístavby, až konečně v roce 1931 s temným symbolickým záměrem

rozšířil věžovitý přístavek s odůvodněním: „Chtěl jsem v této věži mít místnost, kde bych mohl existovat pouze pro sebe.“

Když někdo Junga v Bollingenu navštívil, setkal se napřed s těžkými dřevěnými vraty zasazenými v tlusté kamenné zdi, která vyhlížela, jakoby vyrůstala ze země, a zaklepal na ně. Zeď, vrata a podivně tvarované věže, které nad nimi vyčnívaly, připomínaly středověk. Nebylo neobvyklé, že jste při čekání venku zaslechli zvonivý zvuk sekery dopadající na dřevo, protože v tomto podivném domě nebylo žádné uhlí, plyn nebo elektřina a Jung si svítil vlastními olejovými lampami a štípal vlastní dříví (Brome, 1967, s. 226 - 227).

I když se Jung jako univerzitní profesor a klinik intenzivně angažoval ve výuce a ve výzkumu, našel si dost času, aby se propracovával obdobími „tvůrčí nemoce“, kterou si sám navodil - každodenně si analyzoval své sny a zaznamenával své vhledy. Posléze dospěl k přesvědčení, že jeho práce je stejně uměním jako vědou. Hodně cestoval, často do jiných světadílů, aby pozoroval jedinečné kultury - například kultury indiánských kmenů v Americe a domorodců v Africe, v Indii a na Ceylonu.

Jungovy vědecké a kulturní zájmy byly velice široké. Vedle psychologie byl také dobře vzdělán ve filozofii, antropologii, historii, náboženství, mytologii a středověké astrologii. Široké rozpětí jeho vzdělání však pro něj bylo problematickým dobrodiním. Když Jung vysvětluje některý psychologický pojem ze své teorie, váže vysvětlení k různým historickým a náboženským jevům. Často zesiluje auru tajemna, která proniká všemi jeho spisy, aniž by umožňovala důkladnější porozumění jeho pojmům. Mezi teoriemi osobnosti patří Jungova teorie k těm obtížněji pochopitelným.

Hlavní body Jungovy teorie

Osobnost - samostatný systém

Ač Jung mnohé principy psychoanalýzy přijal, nepokládal sexuální pudy za hlavní, určující činitele lidského chování. Pojímal osobnost, kterou nazýval **psyché**, jako samostatnou soustavu. Každý člověk je schopen vyjádřit svou individualitu a jedinečnost ve vztahu vůči okolí. Jung pokládal ego spíše za aktivní, než za reaktivní.

Rozšířený pohled na minulost

Jung kladl důraz na minulost jedince. Avšak na rozdíl od psychoanalýzy, která se zajímala o minulé zkušenosti člověka pouze od jeho fyzického narození dále (**ontogenetická** dimenze), Jung rozšířil svou perspektivu minulosti daleko za

tento bod. Zahrnoval do ní i živočišné a lidské historické předky (**fylogenetická** dimenze).

Nový pohled na nevědomí

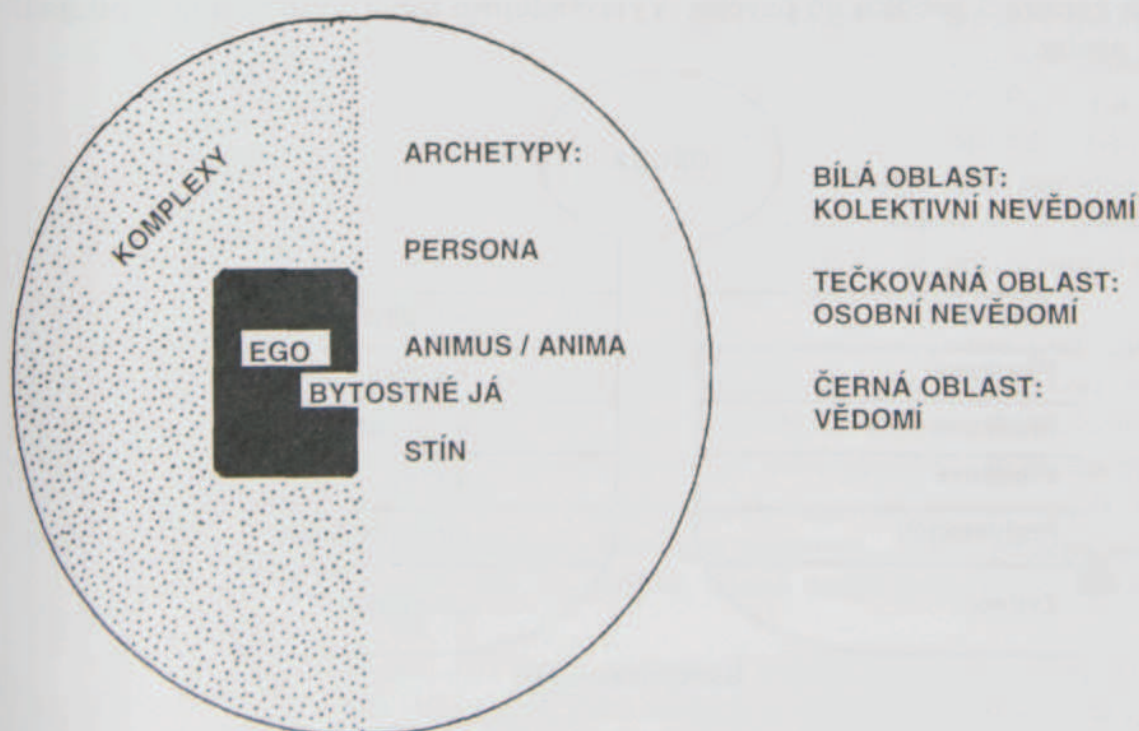
Jung chápal nevědomí mnohem pozitivněji než klasická psychoanalýza. Jeho pojetí bylo také širší; předpokládal (1) zděděné **kolektivní nevědomí** a (2) získané **osobní nevědomí** - pojmy, které vysvětlíme v této kapitole později.

Sebeuskutečnění a celistvost

Jung pokládal za zralou, dobře přizpůsobenou osobu takového člověka, který dosáhl vysokého stupně **sebeuskutečnění**. Tento princip jej řadí k fenomenologům a teoretikům „já“ (*self theorists*). Jung vyjadřoval obdobné myšlenky mnohem dříve, než byly obecně přijaty odbornými kruhy a veřejností. Jiným úzce souvisícím pojmem, týkajícím se osobního přizpůsobení, který Jung zavedl, byla **celistvost** - zásadní jednota osobnosti.

Struktura psyché

Podle Jungova pojetí sestává osobnost - psyché - ze čtyř hlavních subsystémů: (1) kolektivní nevědomí; (2) osobní nevědomí; (3) ego, vědomé já; (4) bytostné Já (*das Selbst*), které spojuje vědomí s nevědomím (viz obr. 2).



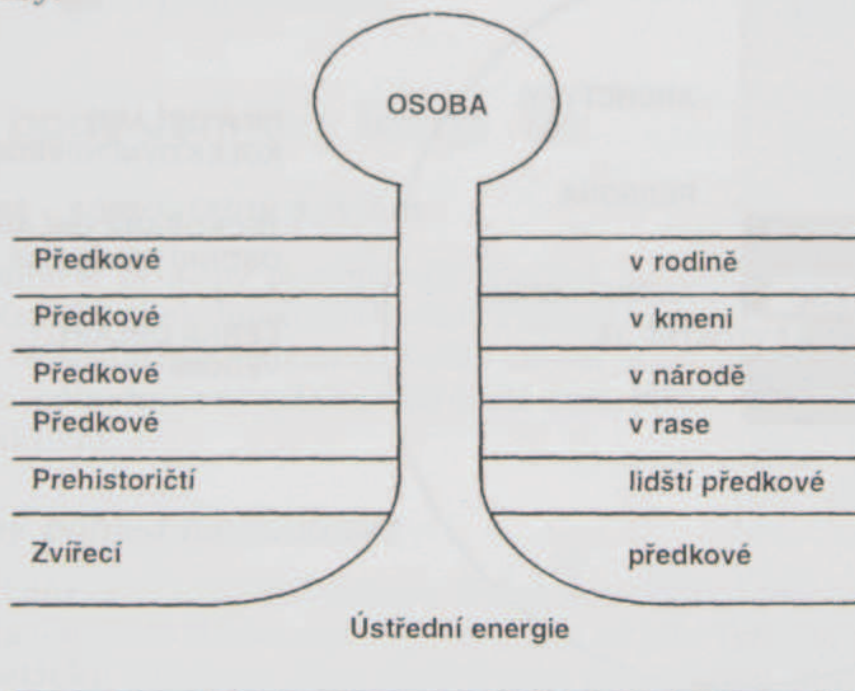
Obr. 2. Jungova struktura osobnosti (psyché).

Jung (1966a) nazýval psychickou energii „libido“, avšak zdůrazňoval, že tohoto pojmu užívá v mnohem širším významu, než tomu je v psychoanalýze, a bez sexuální konotace: „Libido pro mě znamená duševní energii, která odpovídá intenzitě ‚nabití‘ duševních obsahů. Freud v souhlase se svými teoretickými předpoklady ztotožňuje libido s Erótem a pokouší se odlišit je od duševní energie obecně“ (s. 52 - 53).

Kolektivní nevědomí

Tuto část nevědomí psyché **zdědila**. Souvisí s minulostí a „obsahuje v sobě duševní život našich předků až k prvopočátkům“ (Jung, 1969b, s. 112). Kolektivní nevědomí je nejhlubší společný jmenovatel všech lidí, jímž se u každého člověka „mysl rozšiřuje a vlévá do mysli lidstva... kde jsme všichni stejní“ (Jung, 1968, s. 46). Kolektivní nevědomí obsahuje negativní i pozitivní zkušenosti lidských i zvířecích předků. V protikladu k Freudově teorii, která vnímá nevědomí jako možné ohrožení vědomého ego člověka, pojímá Jung své kolektivní nevědomí jako možný zdroj moudrosti v lidském životě.

K vysvětlení Jungovy teorie vlivu předků na psyché navrhla Jacobiová (1962) strukturu psychického rodokmenu: „V samém základu leží bezedná ‚ústřední energie‘, z níž se vydělila individuální psyché“ (s. 34). Ústřední energie vplývá do psyché posloupností vrstev předků (viz obr. 3). Tyto vrstvy zahrnují zvířecí předky stejně jako prehistorické a historické lidské předky jedince - jeho etnickou skupinu, národ, kmen a rodinu. Stejně jako velká řeka ve své deltě ukládá usazeniny z mnoha územních oblastí, tak i ústřední energie přenáší zkušenosti mnoha generací předků do psyché. Vyvrcholením tohoto procesu je vznik jedinečné osoby.



Obr. 3. Vplývání ústřední energie do psyché (osoby).

Archetypy

Kolektivní nevědomí uchovává mnohá tajemství přejatá od předků, jádra prapůvodních představ spjatých s přírodními jevy a tendence nabité silným emočním obsahem. Jung je nazval „archetypy“; to je pojem, který přejal ze spisů raně křesťanského učence Augustina. Přirovnal je k soustavě os krystalu, z nichž každá v sobě již obsahuje prvotvar skutečného krystalu. Podobně každý archetyp obsahuje jádro představy, významu nebo zvláštního vzorce chování (Jacobiová, 1962). Archetypy napomáhají utváření konkrétních představ, což vede k rozpoznávání událostí či osob v konkrétním životě, předznamenanych v archetypech.

Následující představy mohou posloužit jako příklady archetypů: narození a smrt, hrdina, moudrý stařec, velká matka, dítě. Německý spisovatel Hermann Hesse (1965), který byl svého času v terapii u jednoho Jungova následovníka, nabízí svůj vlastní pohled na archetyp velké matky: „Krásná žena se důstojně usmála. V jejím pohledu bylo naplnění, v jejím pozdravu byl návrat domů. Mlčky jsem k ní vztáhl ruce. Vzala je obě do svých pevných, hřejivých rukou. ‚Ty jsi Sinclair. Hned jsem tě poznala. Buď vítán!‘ Měla hlas hluboký a hřejivý. Pil jsem jej jako sladké víno“ (s. 144).

Určité archetypy se osamostatnily jako nezávislé entity. Jsou to: persona, animus a anima, stín, bytostné Já (*das Selbst* - pro jeho velký význam v psyché pojednáme o bytostném Já zvlášť).

Persona je archetyp, který jedinci pomáhá uchovat si svou individualitu při podřizování se určitým požadavkům společnosti daných jejími zvyky, hodnotám a konvenčním chování obecně. Jung (1966b) ji nazývá „jakousi maskou, vytvořenou na jedné straně proto, aby u ostatních vyvolávala určitý dojem, a na druhé straně proto, aby skryla pravou povahu jedince“ (s. 192). Persona je velmi užitečným mechanismem, pokud neovládne psyché a nenahradí vědomá rozhodnutí jedince konformistickými postoji. Archetypická povaha osoby souvisí pouze s **principem** spojování společenského přijetí s osobní nezávislostí. Konkrétní chování vyžadované nebo tolerované společností se samozřejmě mění od jedné generace ke druhé.

Animus a anima jsou dvě modalities téhož archetypu; jedna přítomná v ženách, druhá v mužích. Animus pomáhá ženám chápat a oceňovat mužnost mužů. Také vede k uplatnění určité míry mužských vlastností v chování žen. Jung (1966b) věřil, že i když je archetyp sám o sobě prospěšný, může být škodlivý, uplatní-li se nevhodně: „Žena posedlá animem je vždy v nebezpečí, že ztratí svou ženskost, svou přizpůsobenou ženskou personu... Tyto psychické změny pohlaví jsou plně zaviněny tím, že funkce, která patří dovnitř, se obrátila na venek“ (s. 209).

To, co znamená animus pro ženy, znamená anima pro muže. Nabízí jim týž prospěch a skrývá totéž nebezpečí, jako tomu je u opačného pohlaví. Je na místě dodat, že Jungova teorie tím, že zavádí archetyp animus/anima, poskytuje základ pro psychologické vysvětlení bisexualitu u lidí.

Stín je archetyp, který představuje animální stránku v každém jedinci - tendenci k primitivním formám života, typickým pro naše zvířecí předky. Jung (1966a) věřil, že každá lidská bytost nosí vnější nátěr civilizace na zvířeti, které se v ní skrývá. Stín by však měl být přijat jako pravá součást osobnosti a mělo by se s ním zacházet jako s „odvrácenou stranou“ vlastní povahy. Stejně jako viditelný stín v jasném slunečním svitu zdůrazňuje reálnost a životnost lidské bytosti, tak i archetypální stín dodává psyché její reálnost a životnost. Stín tak můžeme chápat jako Jungovu obdobu Freudovy pudové stránky osobnosti.

Osobní nevědomí

Osobní nevědomí jedinec nedědí z minulosti, nýbrž je **získává**. Vynořuje se z citů, myšlenek a interpersonálních zážitků, které byly zapomenuty, vytěsněny, potlačeny nebo nějakým jiným způsobem zmizely z vědomí. Jungovy (1966b) vlastní poznámky velice připodobňují osobní nevědomí Freudovu předvědomí: „Obsahy obsažené v této vrstvě mají osobní povahu v té míře, v níž jsou zčásti získány ze života jedince a zčásti z jeho psychických pochodů a v níž by zcela dobře mohly také být vědomé.“

Komplexy

Osobní nevědomí obsahuje mnoho obsahů spjatých s osobními zážitky jedince. Jung (1933) je nazývá **komplexy**, což je pojem, který sám zavedl. Komplexy představují psychické prvky, které se vymkly kontrole osobního vědomí a samostatně existují v „temné oblasti“ psyché.

Komplexy se obvykle vyvíjejí z konstelací zážitků - myšlenek, rozhodnutí a činů. Jeden zážitek přitáhne další, které se mu svou podstatou podobají, a emoční síla komplexu tím vzrůstá. Obecně řečeno závisí síla komplexu na (1) účincích zážitku ve vztahu k okolí, (2) na citových dispozicích a povaze jedince (Jung, 1969b).

Komplexy vznikají z významných a často traumatických osobních zážitků. Představují „neukončené záležitosti“ jedince v životě a mnohdy souvisí se vztahy s „důležitými druhými“, např. s osobami v postavení rodičovské či jiné autority. Nerozřešené komplexy mohou být pro osobní vývoj velmi škodlivé. Vědomým úsilím však může být komplex rozřešen a může člověku přinést prospěch, například v podobě nových náhledů na život.

Ego a bytostné Já

Jung věřil, že ego a bytostné Já by spolu navzájem měly být v úzkém kontaktu ve prospěch jedince. Ego jakožto vědomá mysl je odpovědné za trvalou identitu osoby a za její chování - uvažování, cítění, rozhodování a cílesměrné snažení. Jung (1969b) přirovnal ego k veliteli armády, který je povolán, aby se ujal ve-

lení. Ego však samo o sobě nemůže člověku nabídnout vrcholné příležitosti vývoje, kterých je jedinec schopen dosáhnout.

Podle Junga je to bytostné Já, které slouží jako nejmocnější katalyzátor vnitřního růstu osoby. Bytostné Já podporuje vyváženou syntézu vědomých a nevědomých procesů a usnadňuje spojení psyché s vnějšími silami růstu - s božským principem a přírodou: „Je to symbol, jenž spojuje protiklady; prostředník, který dává uzdravení a který je tím, kdo vytváří celistvost“ (Jung, 1969a, s. 164). V důsledku těchto vlastností může bytostné Já významně obohatit vědomé ego a podpořit sebeuskutečňování a celistvost jedince. Jung (1966b) nakonec uzavřel, že bytostné Já je „nadřazeno vědomému ego. Zahrnuje nejen vědomou, ale i nevědomou psyché, a proto můžeme říci, že je osobností, již také jsme“ (s. 177). Jung pokládal bytostné Já za „prvotní základ psyché, jehož hloubka je nezjistitelná“ (Jacobiová, 1962), a za ústřední bod osobnosti, který uchovává rovnováhu v životě.

Vývoj osobnosti

Během svého života si jedinec musí uvědomovat své „**osobní povolání**“ (*personal vocation*), které Jung (1964) definoval jako „iracionální činitel, který člověka vede, aby se osvobodil od stáda a od jeho vyzkoušených cest“ (s. 175). Osobní povolání je velkou výzvou, není to však výsada několika vyvolených. Každý je svou povahou jedinečný a má příležitost vyhnout se životu masově produkované „normální osoby“, utvářené procesy výchovy a vzdělání postrádajícími představivostí.

Na rozdíl od Freuda nepopisuje Jung jasně vymezená stadia duševního vývoje v lidském životě. Jediný velký vývojový obrát v životě jedince probíhá v pozdních třicátých či raných čtyřicátých letech věku a souvisí se vztahem ego - bytostné Já. Zatímco v první půli života má člověk sklon upřednostňovat vědomé ego, ve druhé polovině života bývá větší důraz kladen na syntézu vědomých a nevědomých procesů, kterou nabízí bytostné Já. Jung (1966b) pokládal tento posun za „novou rovnováhu, nový střed celé osobnosti“ (s. 221). Konkrétně to znamená, že ve středních letech života se zájmy člověka mění z především hmotných a praktických starostí směrem k filozofickému, kulturnímu nebo náboženskému zaměření.

Jung rozlišoval určité překážky růstu a epizody poruchového vývoje, které brání pravému sebeuskutečňování. Kdykoli ego brání bytostnému Já v jeho snaze o rovnováhu energie v psyché, může některý mocný komplex ovlivnit ego a zmocnit se vlády nad osobností, „což vede k okamžitému nevědomému postižení osobnosti, známému jako identifikace s komplexem. To je to, co se ve středověku nazývalo **posedlost**“ (Jung, 1969b, s. 98). Taková identifikace s komplexem vede k neurotické disociaci osobnosti, např. k rozvoji mnohočetné osobnosti.

Jungova typologie

Ačkoli mnohé Jungovy myšlenky v soupeření s novými teoriemi osobnosti nepřežily, jeho typologie se stále užívá. Jung (1971) rozlišoval mezi postoji **introverze a extraverze** - zaměření jedince na svůj intrapsychický svět, nebo na své okolí. I když jsou oba postoje přítomny v každém člověku, jeden z nich má větší vliv než druhý.

Navíc se rozlišuje typ osobnosti podle poměrné síly čtyř „mohutností“ či **psychických funkcí**. Jung (1969b) vysvětluje jejich povahu podle jejich specifických příspěvků:

Myšlení zkoumá, co vnímaný předmět je.

Cítění oceňuje hodnotu předmětu.

Smyslové vnímání zahrnuje veškerou smyslovou zkušenost.

Intuice poznává skrytý význam předmětu.

Kombinace a interakce dvou postojů a čtyř funkcí poskytuje obsažnou taxonomii lidských typů.

Přesouvání duševní energie

Duševní energie se může přesouvat z jednoho subsystému do druhého a převádět z jedné činnosti do druhé. Jung (1966a, b; 1969b) pojednával o přesouvání v pojmech vytěsnění, sublimace a symbolizace.

Oproti **vytěsnění** ve Freudově teorii je jungovský pojem širší; nezaměřuje se výlučně na pudově podněcovaná přání či myšlenky. Vytěsnit lze myšlenky a přání s jakýmkoli obsahem. Jung nepokládá vytěsnění za zdravý způsob přesouvání energie; vytěsněný obsah vyvolává nežádoucí napětí v nevědomí. Protože proudění energie z jednoho subsystému do druhého nic nebrání, nadbytečná energie z nevědomí bude pravděpodobně proudit do ego a ovlivní vědomé procesy.

Jungova **sublimace** má podobný význam jako pojem Freudův, neboť přesunutá energie je využita k hodnotným účelům. Namísto přetížení psychického subsystému zatlačováním energie do nevědomí vede sublimace energii z méně socializovaného chování do společensky přijatelných či kulturně vyšších procesů.

Symbolizace je jiný užitečný prostředek, jak přesunout energii do přijatelnějšího počínání. Pudové impulsy jsou například převáděny do rituálních kmenových tanců nebo dokonce do náboženských obřadů, které užívají četných symbolů. Tímto procesem získává energií nabitý pud zástupné uspokojení a jeho síly ubývá. Civilizace sama je výsledkem četných symbolizací.

Uplatnění v poradenství

Mezi současnými poradenskými praktiky najde pravděpodobně Jungova teorie osobnosti ve své úplnosti jen málo přívrženců. Jungova díla však patří v psychologické literatuře ke klasickým a odborníci v poradenství by měli mít zájem seznámit se s jejich hlavními myšlenkami. Jung významně opravil klasické psychoanalytické názory na nevědomí, na sílu pudových tlaků a na povahu intrapersonální dynamiky.

Některé prvky Jungovy teorie lze v poradenské praxi přímo uplatnit; jsou to:

1. jeho důraz na sebeuskutečnění a osobní jedinečnost;
2. jeho pojetí zděděných archetypů, zvláště jednotícího Já;
3. jeho pojetí komplexů v osobnosti;
4. hlavní části jeho typologie (mnozí poradenští praktici užívají Myersův-Briggsův typologický test).

Opakování kapitoly

1. Co víte o Jungově životě a jaký to ve vás budí dojem, zvláště v porovnání s životopisem Freudovým?
2. Které jsou hlavní body Jungovy teorie osobnosti?
3. Které složky obsahuje struktura psyché?
4. Co to znamená kolektivní nevědomí?
5. Jaká je definice archetypu?
6. Které archetypy se osamostatnily jako nezávislé entity?
7. Jak byste vysvětlil(a) osobní nevědomí a komplexy?
8. Jak si Jung představuje interakci ego a Já?
9. Jaký je podle Junga hlavní vývojový obrat k plné zralosti a sebeuskutečnění?
10. Co obsahuje Jungova typologie?
11. O kterých druzích přesouvání psychické energie Jung pojednává?

Odkazy

- Brome, V. (1967): *Freud and his early circle: The struggle of psycho-analysis*. London: Heinemann.
- Hesse, H. (1965): *Demian: Emil Sinclair's youth*. New York: Harper and Row.
- Jacobi, J. (1962): *The psychology of C. G. Jung: An introduction with illustrations*. New Haven: Yale University Press.
- Jung, C. G. (1968): *Analytical psychology: Its theory and practice*. London: Routledge and Kegan Paul.
- Jung, C. G. (1969a): *The archetypes and the collective unconscious*. In: *Collected works* (Vol. 9, Part 1). Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Jung, C. G. (1964): *The development of personality*. New York: Pantheon.
- Jung, C. G. (1933): *Modern man in search of a soul*. New York: Harcourt, Brace and World.
- Jung, C. G. (1966a): *On the psychology of the unconscious*. In: *Collected works* (Vol. 7). New York: Pantheon.
- Jung, C. G. (1971): *Psychological types*. In: *Collected works* (Vol. 6). Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Jung, C. G. (1966b): *The relation between the ego and the unconscious*. In: *Collected works* (Vol. 7). New York: Pantheon.
- Jung, C. G. (1969b): *The structure and dynamics of the psyche*. In: *Collected works* (Vol. 8). Princeton, NJ: Princeton University Press.

Vybraná literatura v češtině

- Hesse, H.: *Demian: Příběh mládí Emila Sinclaira*. Praha, Argo 1994.
- Hopcke, R. H.: *Průvodce po sebraných spisech C. G. Junga*. Brno, Nakladatelství Tomáše Janečka 1994.
- Jacobi, J.: *Psychologie C. G. Junga*, Praha, Psychoanalytické nakladatelství 1992.
- Jung, C. G.: *Analytická psychologie, její teorie a praxe*. Praha, Academia 1992.
- Jung, C. G.: *Duše moderního člověka*, Brno, Atlantis 1994.
- Jung, C. G.: *Člověk a duše*. Praha, Academia 1995.
- Jung, C. G.: *Výbor z díla (sv. 1) - Základní otázky analytické psychologie a psycho-terapie v praxi*. Brno, Nakladatelství Tomáše Janečka 1996.
- Jung, C. G.: *Výbor z díla (sv. 2) - Archetypy a nevědomí*. Brno, Nakladatelství Tomáše Janečka 1997.
- Stevens, A.: *Jung*. Praha, Argo 1996.

Individuální psychologie

Alfred Adler (1870 - 1937)

Adler byl zakladatelem psychologické teorie, která se významně odchytila od psychoanalýzy svým důrazem na začlenění člověka do společnosti. Stala se známou jako „individuální psychologie“ či druhá vídeňská škola psychologie (Freudova byla první). Adlerovo pojetí osobnosti jako jednotné, účelné soustavy mělo velký vliv na několik generací psychologů a vychovatelů.

Adlerův život

I když byl Adler rodem Žid, netrpěl kulturním odcizením, jaké zakoušel Freud v katolickém prostředí Vídně. Jeho životopisec Phyllis Bottomeová (1939) zdůrazňovala, že „Adler byl Vídeňanem do poslední kapky krve“ (s. 43). Nezdůrazňoval přesprátiš svůj židovský původ a po třicítce přestoupil na protestantskou víru, protože ji pokládal za kulturně otevřenější než judaismus.

Jako dítě trpěl Adler křivicí a cítil se ve velké nevýhodě, když posedával v ob vazech, zatímco jeho vrstevníci se bavili. Přesto však měl sociálně uspokojujivé dětství. Děti ze sousedství, které pocházely z rozmanitých kulturních prostředí, jej mezi sebe velmi pěkně přijaly. Školní práce ho příliš nezajímala a nějakou dobu byly jeho studijní perspektivy nejasné. Nakonec se však vzchopil, vstoupil na Vídeňskou univerzitu a stal se lékařem. Než si za své celoživotní povolání vybral psychiatrii, pracoval jako praktický a oční lékař.

Několik let spolupracoval Adler s Freudem a stal se dokonce prezidentem Psychoanalytické společnosti. Nikdy se však nepokládal za Freudova „učedníka“ a nikdy nepodstoupil psychoanalýzu. Jeho členství ve Freudově kroužku skončilo tím, že členové Psychoanalytické společnosti vystoupili proti Adlerovým názorům a potvrdili svůj nesouhlas formálním hlasováním. Poté si Adler založil vlastní odbornou společnost.

Od raného mládí znepokojovala Adlera sociální nespravedlnost a chudoba. Při studiu sociálních problémů se začal zajímat o spisy Karla Marxe a o socialistické hnutí vůbec. Nijak se netajil svým přesvědčením, že „pouze v socialismu může být sociální cit¹, nezbytný pro svobodné soužití, konečným cílem a účelem“ (Adler, 1964, s. 313).

Až mnohem později byl rozčarován surovými praktikami marxistického režimu v Sovětském svazu. Tyto výstřelky odmítal: „opojení mocí je svedlo“ (Adler, 1964, s. 315); nikdy však neztratil svůj obdiv k socialistickým ideálům. Toto ideologické zaměření mělo na jeho život ještě další důležitý vliv. Na jednom socialistickém politickém shromáždění se setkal s Raissou Epsteinovou, Ruskou rodem a revolucionářkou přesvědčením. Zpočátku oba věřili, že si jsou ideologicky velice blízcí. Po sňatku se však ukázalo, že Adlerův druh socialismu je příliš krotký v porovnání s radikalismem jeho manželky.

Další oblast problémů se objevila, když se Raissa vzpírala mužské nadvládě, typické v té době pro rakouskou měšťanskou rodinu. Nadto Adlerovo chování nebylo vždy předvídatelné: „Dokázal být střídavě roztomilý, láskyplný, arogantní, zuřivý. Byl to nesporně náladový člověk“ (Brome, 1967, s. 17). Za těchto okolností trpěla Raissa pocity sklíčenosti a na krátkou dobu opustila svého manžela, který byl naprosto pohlcen svou kariérou. Tehdy už také věděla, že se na odborné práci svého muže nebude moci podílet takovou měrou, jak původně doufala. Bottomeová (1939) má za to, že to nakonec bylo Adlerovo zaujetí psychologií, které vytvořilo přehradu mezi ním a jeho manželkou. Avšak vzdor těmto problémům si oba nakonec vytvořili harmonický vztah a vychovali tři děti.

Ve dvacátých letech zorganizoval Adler s podporou Vídeňské školní rady řadu dětských poraden a obsadil je svými stoupenci. Tyto poradny fungovaly úspěšně přes deset let, než si nové politické klima třicátých let vynutilo jejich uzavření. Adler velmi mnoho přednášel a často byl zván k přednáškám ve Spojených státech. Nakonec se do této země přestěhoval a šířil své učení mezi psychiatry, poradce a vychovatele. Zemřel v roce 1937 při přednáškové cestě po Velké Británii.

Hlavní body Adlerovy teorie

Usilování o nadřazenost

Podle Adlera usiluje každý člověk o překonání **pocitů méněcennosti** zakotvených v dětství a o dosažení nadřazenosti. Tento hlavní Adlerův předpoklad je v příkrém rozporu s tím, jakou důležitost přičítal Freud pudovým motivům a principu slasti.

1 Social interest, v něm. orig. Gemeinschaftsgefühl - „pocit sounáležitosti“, „cit pospolitosti“ - překládáme v návaznosti na používání tohoto pojmu v českých překladech adleriánské literatury kompromisně jako „sociální cit“ (pozn. red.).

Společenský důraz

Usilování o **nadřazenost** prospívá jedinci pouze tehdy, když je **sociálně zaměřeno**. Sebestředné, **antisociální usilování** o nadřazenost je regresivní. Adler je pokládal za zdroj deviací v chování a charakterových selhání. Zdravé projevy směřování k nadřazenosti se vyznačují činy, které prospívají všem lidem.

Cílevědomost

Důležitými prvky individuální psychologie jsou volba cílů a cílesměrné chování. Abychom porozuměli chování jednotlivců, musíme znát **jedinečné cíle**, které si zvolili. Životní styl každého jedince je obsažen ve vzorci cílů, které si sám zvolil, a úzce souvisí s tvůrčím „já“ člověka. Adler přisuzoval velký význam **vědomé dimenzi** osobnosti a **nevědomí** spojoval s neurotickým chováním: „Pouze nevědomá vůdčí myšlenka osobnosti umožňuje celý neurotický systém“ (Adler, 1955, s. 230).

Sourozenecké pořadí

Adler pokládal pořadí narození sourozenců v rodině za **ukazatel** jejich budoucích postojů a **vzorců chování**. Typické znaky osobnosti nejstarších, prostředních a nejmladších dětí jsou podle tohoto pojetí dány jejich rodinnou konstelací.

Vývoj osobnosti

Když Adler provozoval soukromou praxi ve čtvrti Prater, známé rozsáhlým parkem a střediskem lidové zábavy, mnozí z jeho pacientů byli akrobaté, kteří vystupovali na představeních v zábavní části parku. Adler si povšiml, že jejich zjevná tělesná síla byla často **kompensací** nějaké jiné slabiny v organismu. To ho vedlo ke zkoumání **orgánové méněcennosti**, již později včlenil do své teorie osobnosti.

Pocity méněcennosti

Když se dítě narodí, trpí pocity slabosti. Adler (1955) zdůrazňuje, že „skutečnost, že dítě má vrozeně méněcenné orgány, orgánové soustavy a žlázy s vnitřním vyměšováním, vytváří v raných stadiích vývoje dítěte takovou situaci, **jíž se normální pocit slabosti a bezmoci mimořádně zesiluje a rozrůstá se do hluboce prožívaného pocitu méněcennosti**“ (s. 18).

Ačkoli pocity méněcennosti jsou psychologickým jevem, jejich **příčina je fyziologická** - slabost dětského těla. V souladu s kulturní tradicí své doby Adler ztotožňoval slabost s ženskostí či s nedostatkem mužské energie. Předpokládal, že překonání této slabosti slouží kompenzační proces, který pojmenoval **maskulinní protest**. Později toto označení změnil na **vůli k moci** a nakonec na **usilování o nadřazenost**.

Adler označil pocity méněcennosti u dítěte za **situaci nedostatku** a rozšířil platnost tohoto pojmu na celé rozpětí života člověka. Pokládal je za základní motivační činitel, který lze najít v každém lidském výkonu. Bez této situace nedostatku by život člověka ustrnul:

Situace nedostatku je v základech každého psychologického projevu. Řídí se zásadou uskutečnění individuálního cíle a podněcuje k pokroku. ...A tak nakonec všechny velké úspěchy vyplývají z pozhnaného zápasu s potřebami dětství. (Adler, 1964, s. 53 - 54)

Usilování o nadřazenost

Jedinec prožívá silné odhodlání proměnit situaci nedostatku na **situaci dostatku** prostřednictvím usilování o nadřazenost. Toto odhodlání má mnoho podob; některé jsou zdravé, jiné nezdravé. Bez ohledu na to, jakou podobu na sebe usilování o nadřazenost vezme, zdůrazňuje Adler (1955) základní předpoklad, že „psyché má za svůj cíl **získání nadřazenosti**“ (s. 7).

Toto usilování vsutku změni situaci jedince; avšak znaménko „plus“, které nahradí pocity méněcennosti, může mít **zdravou** nebo **nezdravou** povahu. Ve své zdravé podobě je nadřazenost totožná s růstem a sebeuskutečňováním osobnosti. Ve své nezdravé podobě se vyznačuje regresivními projevy.

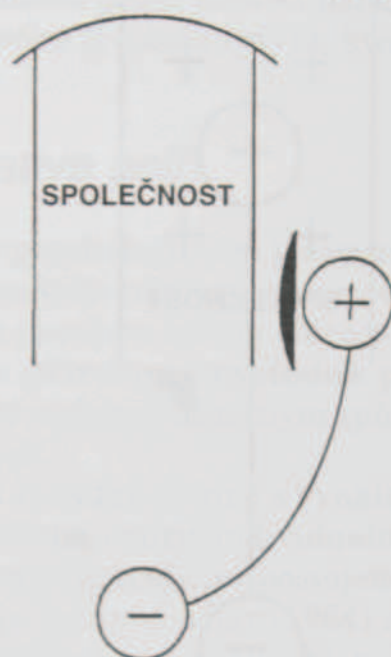
Sobecké usilování o nadřazenost

Adler (1955) varoval, že usilování o nadřazenost samo o sobě není všelékem. Sobecké pokusy bojovat o moc nebo **antisociální** usilování o nadřazenost vedou k poruchám, k přecitlivělosti, k nesnášenlivosti a konečně k přání „postavit se sám proti celému světu“ (s. 68).

Protože Adler věřil, že ve věku pěti let dítě dosáhlo „jednotného, vykrystalizovaného vzorce chování“, vyplývá z toho, že sobecké usilování o nadřazenost začíná brzy v dětství. Adler (1958) nabízí příklady takových poruchových typů dětí. Jedním je **rozmazlené dítě**: „Má zaručené výsadní místo, aniž by se o to muselo přičinit, a obvykle toto výsadní místo pociťuje již od narození ...Svůj zájem věnuje samo sobě a nikdy se nenaučilo spolupracovat ani nepochopilo nezbytnost spolupráce“ (s. 16).

Když rozmazlené děti vyrostou a střetávají se s obvyklými životními problémy, mají pocit, že se k nim ostatní špatně chovají a že jim křivdí. Chtějí mít splněny všechny své požadavky a buď projevují nepřátelství přímo, nebo je skrývají za fasádou dobré vůle. V každém případě tyranizují druhé lidi.

Jiný příklad poruchových zkušeností v dětství představuje případ **zanedbávaného** nebo **nechtěného dítěte** (Adler, 1958, 1963). Takové děti se nenaučily spolupráci a nezakusily lásku. Vnímají život jako v podstatě negativní, nedůvěřují společnosti a nečekají, že by si získaly cit či úctu tím, že by pomáhaly druhým. Jsou v zásadě podezíravé a nedůvěřují dokonce ani samy sobě (viz obr. 4).



Obr. 4. Antisociální usilování o nadřazenost.
Jedinec se úmyslně odděluje od společnosti.

Cíl vývoje osobnosti: sociální cit

Podle Adlera se také dobře přizpůsobená osobnost utváří v dětství. Základním znakem **dobře přizpůsobené osoby** je sociální cit (social interest, Gemeinschaftsgefühl - viz pozn. red. na s. 42). Adlerova (1964) definice sociálního citu je někdy vyjadřována v opatrných, nepřímých pojmech: „vidět očima druhého, slyšet ušima druhého, cítit srdcem druhého“ (s. 42).

Jindy Adler (1958) definuje sociální cit konkrétními pojmy, a to jako **spolupráci** jedince s druhými. Odkazuje přitom na svou psychiatrickou praxi: „Všechno své úsilí věnuji posilování sociálního citu pacienta. Víím, že pravým důvodem jeho nemoci je nedostatek schopnosti spolupráce, a chci, aby i on to uviděl. Jakmile se dokáže spojit s druhými lidmi na základě rovnosti a spolupráce, je vyléčen“ (s. 260).

V kladení základů sociální vztáženosti dítěte má rozhodující úlohu jeho **matka**: „Prvním úkolem matky je poskytnout svému dítěti zkušenost s důvěryhodnou druhou osobou. Později u něj musí tento cit důvěry rozšiřovat tak, až ob-
sáhne i zbývající okolí dítěte“ (Adler, 1958, s. 17 - 18). Ve své plné síle se sociální

cit vyvíjí ze vztahů s ostatními dětmi, z účasti ve skupinách dospívajících vrstevníků a vyzrává v dospělé spolupráci se spolupracovníky a se členy širšího společenství (viz obr. 5).



Obr. 5. Zdravé usilování o nadřazenost: Osvojování sociálního citu, vzájemnosti sdílení.

Individuální životní styl

Jak lze vyvodit již z názvu **individuální psychologie**, pojem individuálního životního stylu je v Adlerově teorii ústřední. Zahrnuje **znaky, rysy a způsoby chování**, vyjadřující pokusy o kompenzaci, kterých člověk užívá k překonání pocitů méněcennosti a k usilování o nadřazenost. Také **rodinné prostředí** se zde považuje za důležitý vliv, který ztvárňuje individuální životní styl. Adler (1958) vyjádřil své přesvědčení, že životní styl významně ovlivňuje psychické i somatické složky osoby: „Účinky postoje odvážného jedince se projeví na jeho těle. Bude mít jinak stavěnou postavu“ (s. 43). Můžeme samozřejmě pochybovat o tom, zda odvaha sama o sobě může ovlivnit stavbu těla, ale o to zde nejde. Adler chce podtrhnout svůj důraz na těsný **psychosomatický vztah**, který se v plně integrované osobě rozvíjí.

To, jak si lidé plánují svůj budoucí život, není ovlivňováno především jejich dětskými zážitky (jak tvrdil Freud), nýbrž jejich subjektivním očekáváním, které je často naprosto nerealistické. Tak tomu je zvláště u dětí a mládeže, avšak může to platit i o dospělých.

Adler (1956) k vysvětlení tohoto jevu nabízí pojem **fiktivní finalismus**. Připouští, že mnohé cíle, které si lidé pro sebe volí, jsou fikcí, ale pokládá je za užitečné, protože poskytují **jednotný vzorec usilování** člověku, který by jinak bloudil. Typy fiktivních cílů, jako třeba „Poctivostí dosáhnu bohatství“ nebo „Budu-li mluvit pravdu, každý mě bude mít rád“, nemusejí vést k očekávaným výsledkům; nicméně mohou dítěti pomoci úspěšně projít dospíváním a dosáhnout v dospělosti takového životního stylu, který mu přinese uspokojení.

Tvůrčí „já“ (*creative self*)

Pojem tvůrčího „já“ je v psychologickém písemnictví často chápán nejednoznačně nebo bývá zahalen nadpřirozenou auroou mysticismu (Maddi, 1968). Takové výklady jsou však svou povahou spíše neadlerovské. Adler dává přednost tomu pojímat tvůrčí „já“ jako **přirozený výsledek pozitivního, zdravého životního stylu**. Všichni lidé mohou jedinečným způsobem utvářet své životy, a tím silně ovlivňovat své okolí.

Mnohé oblasti života vyžadují účinné a vynalézavé výkony tvůrčího „já“. Jednou z nich je trvalá potřeba smířit individualitu a jedinečnost člověka s jeho sociálně zaměřeným, spolupracujícím postojem. Tvůrčí „já“ má zvláštní úkol přispívat k blahu celého lidstva. Adler (1964) měl vizi nové společnosti, v níž by jednotlivec sledoval takové osobní cíle, které by byly plně v souladu s pokrokem lidstva: „Cílem ideálu dokonalosti nemůže nikdy být jednotlivec, nýbrž pouze lidstvo jako **společenství spolupráce**“ (s. 40). V hluboce prožívaných Adlerových přesvědčeních byla jistá dávka **mesiášské horlivosti**.

Sourozenecké pořadí

Podle Adlera je potřeba rané socializace v rodině úzce spjata s pořadím narození sourozenců.

Prvorozené děti mají nevýhodu, že musejí ustoupit ze středu rodičovské pozornosti, když přijde druhé dítě. Pokud se podaří připravit je na příchod jejich bratra či sestry, mohou touto zkušeností růst. Pokud se však druhé dítě narodí příliš brzy po prvním, prvorozené dítě **citově trpí**, „cítí se odstrčeno“ a odcizuje se matce. „Dítě se cvičí k osamělosti“ (Adler, 1958, s. 147).

Druhé či prostřední děti se rodí do sociálně vyvážené situace, dělí se o matčinu pozornost s jedním či více dalšími sourozenci a nezakoušejí trauma odsunutí ze středu pozornosti. Starší bratr nebo sestra je jim podnětem k **většímu usilování** o úspěch. „Typické druhé dítě se pozná velmi snadno. Chová se jako při závodech, jako by někdo byl o krok či dva před ním a ono muselo spěchat, aby ho předstihlo“ (Adler, 1958, s. 148).

Nejmladší děti jsou obvykle rozmazlovány a jak již bylo zmíněno, nesnadno si vytvářejí sociální cit. Podle Adlera mají nejstarší a nejmladší děti největší vlohy k **poruše přizpůsobení**.

Je třeba poukázat na to, že mezi strukturou vídeňské společnosti v Adlerově době a moderní společností jsou velké rozdíly. Zatímco začátkem tohoto století pokládaly vídeňské ženy za normální mít děti brzy po sobě, moderní ženy obvykle mají své děti s větším časovým odstupem. To znamená, že dnes musíme Adlerovu teorii o významu pořadí narození sourozenců aplikovat dosti opatrně.

Uplatnění v poradenství

Adlerova teorie našla mnohá uplatnění v adlerovském poradenství i v terapii realitou (*reality therapy*), která využívá některých jejích principů. Ke zvláště užitečným prvkům zde patří:

1. sociální cit, zahrnující a) osobní naplnění prostřednictvím pozitivních sociálních interakcí a b) přednost spolupráce před soupeřením;
2. výchova dětí rodiči (nebo učiteli), která rozvíjí důvěru v rodiče (nebo učitele) a ve společnost v celku, avšak vyhýbá se rozmazlování dítěte;
3. důraz na cílevědomost (tento Adlerův důraz byl operacionálně uplatněn v terapii realitou);
4. kompenzace slabosti v jedné oblasti usilováním o vyniknutí v jiné;
5. přijímání výzev života;
6. pořadí narození sourozenců jako vodítko k (uvážlivému) vysvětlení jejich chování.

Opakování kapitoly

1. Které události v Adlerově životě vás nejvíce zaujaly?
2. Jak ovlivnil marxistický socialismus Adlerovo myšlení a osobní život?
3. Které jsou hlavní body Adlerovy teorie osobnosti?
4. Jak byste definovali Adlerův pojem pocit méněcennosti?
5. Co znamená usilování o nadřazenost?
6. Co je to sobecké usilování o nadřazenost a jaké jsou jeho zdroje ve výchově dítěte?

7. Jak Adler vysvětluje svůj pojem sociálního citu?
8. Jak může rodič pomoci dítěti rozvíjet sociální cit?
9. Co znamená individuální životní styl a fikční finalismus?
10. Co je to tvůrčí „já“ a jak ovlivňuje osobu a okolí?
11. Jaké jsou Adlerovy názory na pořadí narození sourozenců?
12. Které z Adlerových myšlenek dnes mohou poradci včlenit do své odborné práce?

Odkazy

- Adler, A. (1956): *The individual psychology of Alfred Adler: A systematic presentation in selections from his writings*. H. L. Ansbacher, R. R. Ansbacher (Eds.). New York: Basic Books.
- Adler, A. (1955): *The practice and theory of individual psychology*. London: Routledge and Kegan Paul 1955.
- Adler, A. (1963): *The problem child*. New York: Capricorn Books.
- Adler, A. (1964): *Superiority and the social interest*. Evanston, IL: Northwestern University Press.
- Adler, A. (1958): *What life should mean to you*. New York: Capricorn Books.
- Bottome, P. (1939): *Alfred Adler*. London: Faber and Faber.
- Brome, V. (1967): *Freud and his early circle: The struggle of psycho-analysis*. London: Heinemann.
- Maddi, S. (1968): *Personality theories: A comparative analysis*. Homewood, IL: Dorsey Press.

Vybraná literatura v češtině

- Adler, A.: *Člověk jaký jest - Základy individuální psychologie*. Praha, Orbis 1935.
- Adler, A.: *Umění rozumět*. Praha, Práh 1993.
- Adler, A.: *Psychologie dětí*. Praha, Práh 1994.
- Adler, A.: *Smysl života*. Praha, Práh 1995.
- Dreikurová-Fergusonová, E.: *Adlerovská teorie (Úvod do individuální psychologie)*. Tišnov, Sursum 1993.

Interpersonální teorie

Na průkopnickém díle Alfreda Adlera staví interpersonální teorie, které vytvořili Karen Horneyová a Harry Stack Sullivan. Svým dílem Adler překonal Freudův přílišný důraz na roli intrapsychických procesů ve vývoji člověka. Namísto přijetí pudových sil jako hlavních určujících činitelů chování poukázal na úlohu sociálních prvků v růstu a zrání každého jednotlivce. Sociální cit (viz pozn. v předchozí kapitole), projevující se úsilím o spolupráci s druhými lidmi, představoval podle něj konečné sebenaplnění každého člověka.

Horneyová a Sullivan vytvořili dvě pozoruhodné teorie, jež nabízejí konkrétní kroky, které může jedinec podniknout, aby dosáhl cíle - vytvoření sociálních vztahů, zdůrazňovaných Adlerem. Rozdíly v přístupech Horneyové a Sullivana vyplynuly z jejich rozdílného teoretického vzdělání a z protikladných kulturních vlivů, které utvářely jejich životy. Horneyová přišla do Spojených států z Německa, kde získala typické evropské univerzitní vzdělání a kde také vstřebala principy klasické psychoanalýzy. Sullivan byl rodilý Američan se sklonem k pragmatismu, příznačným pro anglosaskou kulturu. Byl méně ovlivněn psychoanalytickým vzděláním než Horneyová a nečinilo mu žádné obtíže užívat nekonvenčních přístupů nebo vytvářet neobvyklé pojmosloví.

Karen Horneyová

Karen Horneyová se narodila v severoněmeckém Hamburku. Její otec, námořní kapitán, byl již starší a často velmi přísný. Matka, o 17 let mladší než její manžel, byla inteligentní a vysoce kultivovaná žena. Karen si k ní vytvořila mnohem těsnější vztah než k otci. Ve svém deníku (1980) Horneyová živě popisuje své dětství v rodině, náležící k vyšší střední vrstvě, a událostí ze svých studentských let v klášterní škole. Také zde přiznává epizody své zamilovanosti do svých učitelů i své vnitřní náboženské boje o význam učení bible. Po maturitě na gymnáziu vstoupila na matčino naléhání na lékařskou fakultu, kde si svou inteligencí a přátelským založením získala respekt svých mužských spolužáků. V pozdějších zápisech do deníku Horneyová upřímně líčí své erotické vztahy s různými muži. Nakonec se vdala za Oskara Horneye, právníka a ekonoma,

s nímž se seznámila v době svých univerzitních studií. Jejich manželství však posléze skončilo rozvodem.

Horneyová prodělala psychoanalytický výcvik v Berlíně a byla analyzována dvěma blízkými Freudovými spolupracovníky, Karlem Abrahamem a Hansem Sachsem. Během tohoto období často prožívala silné fyzické vyčerpání, které v ní vyvolávalo zmatek a depresi. Napsala: „Když se ráno probouzím, přeji si, aby ten den už skončil ...a přitom tak vášnivě chci být aktivní“ (Horney, 1980, s. 270 - 271).

Po čtyřletém učitelském působení na Berlínském psychoanalytickém institutu přijela Horneyová do Spojených států a věnovala se klinické práci, napřed v Chicagu a později v New Yorku, kde také učila na Americkém psychoanalytickém institutu. Během tohoto období postupně sílilo její rozčarování klasickou psychoanalýzou a nakonec se svého učitelského postavení vzdala. V průběhu své psychiatrické praxe ve Spojených státech si Horneyová povšimla hlavních rozdílů v druzích neuróz mezi svými americkými a evropskými pacienty. Tento vhled posílil její přesvědčení, že společenské hodnoty a kultura dané země mají hlavní úlohu při utváření osobnosti člověka, a to jak ve zdravých, tak i v patologických dimenzích.

Horneyová přinesla svému oboru řadu příspěvků. Mírným, ale účinným způsobem rozvíjela a propagovala pochopení pro specifika ženské psychologie a prosazovala rovnost žen ve společnosti. Odmítla Freudovu myšlenku vrozené fyziologické méněcennosti, která se údajně projevuje u žen záviděním penisu, a poukázala na to, že pasivní a často podřízené postoje žen jsou výsledkem dlouhodobě působících sociálních a kulturních vlivů.

Hlavní body teorie K. Horneyové

Horneyová se zprvu přidržovala psychoanalytické tradice v tom, že rozhodující úlohu ve vývoji osobnosti přisuzovala **zážitkům v dětství**. Freud spojoval zážitky dítěte s tlakem pudových pohnutek. Adler předpokládal, že zdrojem pocitů méněcennosti u dítěte je jeho fyziologická slabost. U Horneyové byl oproti tomu její pojem základní úzkosti zakotven v **sociálních faktorech** prostředí dítěte.

Horneyová vytvořila teoretický rámec pro to, jak pomoci dětem v překonávání jejich základní úzkosti a dospělým v překonávání jejich neurotických potřeb. Ve všech svých dílech spojovala **prvky psychoanalýzy** se silným **sociálním hlediskem**.

Základní úzkost dítěte

Podle Horneyové se děti rodí do světa obtíženého problémy. Úzkost dětství nevzniká sama sebou; je vyvolávána dospělými, kteří jsou „obaleni vlastními neurozami“ a chovají se nepředvídatelně: „Jednoduše vyjádřeno, bývají panovační, přehnaně ochraňující, budí v dětech strach, jsou popudliví, přehnaně nároční, přehnaně shovívaví, nevypočitatelní, nadržují druhým sourozencům, jsou nedostatečně kritičtí, lhostejní atd.“ (Horney, 1950, s. 18).

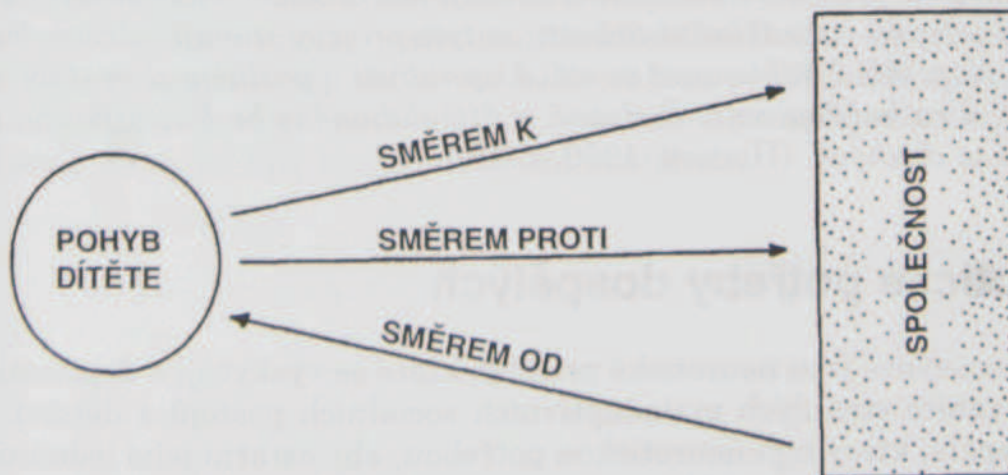
Čím více je dítě vystaveno takovým nepříznivým vlivům v prostředí, zvláště pak v rodině, tím více nejistoty zakouší. Horneyová (1945) upozorňuje zvláště na

jeho pocit skrývaného pokrytectví okolo něho: jeho tušení, že láska rodičů, jejich křesťanské milosrdenství, poctivost, velkorysost a tak dále mohou být pouze předstírané. Něco z toho, co dítě takto prožívá, je opravdu pokrytectví, ale něco z toho může být jen jeho reakce na všechny rozpory, které vnímá v chování rodičů. (s. 41 - 42)

Zdánlivě nekonečný proud rozporných sdělení z dospělého světa dítě mate a působí, že se cítí bezmocné a osamocené. Dítě se cítí nejisté, stává se přecitlivějším a snadno zranitelným (Horney, 1937, 1945). Namísto rozvíjení pocitu náležitosti dítě přemáhá základní úzkost, kterou Horneyová (1950) definuje jako „pocit osamocení a bezmocnosti vůči potenciálně nepřátelskému světu“ (s. 366).

Vztahy s druhými lidmi

Aby dítě překonalo základní úzkost a získalo určitý pocit bezpečí, využívá různých interpersonálních vztahů. Horneyová (1945) roztřídila tyto vztahy do tří kategorií: (1) pohyb k lidem, (2) pohyb proti lidem, (3) pohyb od lidí (viz obr. 6).



Obr. 6. Tři způsoby, jimiž se dítě může vztahovat k druhým lidem ve společnosti.

1. Když se dítě pohybuje směrem **k lidem**, obvykle k členům své rodiny, snaží se získat jejich dobrou vůli, záviset na nich a tím si zajistit osobní bezpečí. Panuje-li mezi dospělými nesoulad, dítě se bude držet osoby, která se zdá nejsilnější.
2. Dítě, které se pohybuje **proti lidem**, vyjadřuje nedůvěru vůči společnosti. Dospělo k závěru, že jediným prostředkem k přežití je agresivní chování. Dítě chce mít navrch a porazit ostatní. (Tato myšlenka Horneyové odpovídá Adlerově pojetí dítěte, které usiluje o moc.)
3. Konečně dítě, které se pohybuje směrem **od lidí**, k nim nechce ani náležet, ani s nimi bojovat. Vymaňuje se ze vztahů s druhými, protože se mu zdá, že většina lidí mu nerozumí nebo že jim na něm nezáleží. Přitom se tak často může dít společensky přijatelným způsobem. Příkladem takového druhu chování mohou být děti, které se věnují pouze školním učebnicím, ale styku s vrstevníky se vyhýbají.

Vysoce ohrožené dítě se strnule drží pouze jednoho z těchto tří způsobů přístupu k druhým. Jestliže se například nejúčinnějším způsobem vyrovnávání s druhými zdá pohyb proti nim, bude dítě soustavně a nezvladatelně agresivní. Pokud se nejlépe osvědčuje pohyb k druhým, příchýlnost dítěte k nim se změní ve slepou oddanost a konformitu. Pokud slibuje dobré výsledky pohyb od druhých, oprávněná potřeba soukromí nabude u dítěte povahy vyhýbání se všem vztahům s lidmi.

Duševní zdraví najdeme pouze v přirozeném, spontánním spojení těchto tří způsobů vztahování se k druhým v závislosti na povaze různých životních situací:

Ve zdravém lidském vztahu se pohyb směrem k druhým, proti nim, nebo od nich navzájem nevylučují. Schopnost chtít a poskytovat náklonnost nebo se poddat, schopnost bojovat a schopnost být sám - to jsou vzájemně se doplňující schopnosti, potřebné pro dobré mezilidské vztahy. Ale u dítěte, které se cítí na nejisté půdě v důsledku své základní úzkosti, se tyto projevy stávají extrémními a strnulými. Například náklonnost se stává upnutostí a poslušnost se stává snahou zavděčit se za každou cenu. Podobně je dítě doháněno buď ke vzpouře, nebo ke stranění se druhých. (Horney, 1950, s. 19.)

Neurotické potřeby dospělých

Podle Horneyové jsou neurotické potřeby, které se vyskytují v dospělosti, pouze pokračováním strnulých maladaptivních sociálních postojů z dětství. Například dospělý, který trpí neurotickou potřebou, aby ostatní jeho jednání schvalovali a projevovali mu náklonnost, vykazoval pravděpodobně v dětství vzorec

zavděčování se lidem za každou cenu - pohybu k nim - a vyhýbal se sebemenším neshodám.

Horneyová (1942) poukazuje na to, že neurotické potřeby dospělých se vyznačují **nutkavostí** a že jejich základní složky jsou **nevědomé**. Jedinec je nucen k určitému chování, nechápe plně jeho význam nebo si jej nesprávně interpretuje. Horneyová vypočítává deset neurotických potřeb; připomíná však, že tento seznam není ani úplný, ani nesporný. Další potřeby mohou přibývat tak, jak se ve společnosti objevují nové zájmy a nové způsoby chování. Neurotické potřeby původně předložené Horneyovou (1942) jsou:

1. Neurotická potřeba náklonnosti a schválení
2. Neurotická potřeba „partnera“, který převezme péči o jedincův život
3. Neurotická potřeba vymezit svůj život úzce vytyčenými hranicemi
4. Neurotická potřeba moci
5. Neurotická potřeba využívat druhých
6. Neurotická potřeba prestiže
7. Neurotická potřeba obdivu
8. Neurotická potřeba výkonu
9. Neurotická potřeba soběstačnosti a nezávislosti
10. Neurotická potřeba dokonalosti a nenapadnutelnosti

Překonávání neurotičnosti

Ačkoli Horneyová (1950) pro většinu pacientů plně uznává hodnotu psychoterapie, v oblasti duševní nemoci zdůrazňuje potřebu svépomoci. Předpokládá, že v mysli každé narušené osoby je mnoho úzdravných sil a sám život pokládá za úzdravný proces, který nabízí nesčetné příležitosti ke změně osobnosti. Takovou změnu mohou podnítit příklady osob, které jsou pro člověka v jeho životě významné; podobně prožité neštěstí může neurotikovi pomoci prolomit jeho izolaci a objevit, že druzí lidé mu jsou ochotni pomáhat.

Uplatnění v poradenství

Teorie osobnosti Karen Horneyové obsahuje prvky, které lze přímo uplatnit v poradenské praxi:

1. Pojem základní úzkosti
2. Potřeba citově vyrovnaných a upřímných rodičovských postojů při jednání s dětmi
3. Tři způsoby vytváření vztahu k druhým
4. Neurotické potřeby dospělých
5. Způsoby nápravy emočních problémů

Harry Stack Sullivan (1892 - 1949)

Harry Stack Sullivan se narodil irským rodičům na farmě ve státě New York. Jeho rodina byla chudá a pro svůj etnický původ se cítila mezi svými sousedy - typickými anglosaskými novoanglickými osadníky - izolována. Mladý Harry měl v dětství málo kamarádů a často prožíval osamělost. Po absolvování střední školy byl přijat na Chicagskou lékařskou fakultu, kterou ukončil v roce 1917. Během svých studií se seznámil s Freudovými myšlenkami a absolvoval asi 75 hodin psychoanalýzy. Po promoci sloužil v armádě; později se stal úředním lékařem a konzultantem pro různé vládní úřady. Byl zaměstnancem různých nemocnic ve Washingtonu a vyučoval na Marylandské univerzitě.

Sullivan velmi mnoho přednášel. Jeho nahrané přednášky a poznámky, které byly později publikovány, obsahují významnou část jeho teoretického odkazu. Měl úzké styky s mnoha odborníky ve společenských vědách a podílel se na různých výzkumech v terénu, například na studii o životě černých Američanů na americkém Jihu. Jiným jeho zájmem byla oblast publikování v psychiatrických časopisech. Posléze dosáhl všeobecného uznání v psychiatrické profesi a po druhé světové válce pracoval pro UNESCO a pro Světovou zdravotnickou organizaci. Zemřel v roce 1949 při pracovní cestě do Evropy.

Hlavní body Sullivanovy teorie

Pojem osobnosti

Na rozdíl od doposud probíraných teoretiků nepřičítá Sullivan osobnosti reálnou samostatnou existenci; je pro něj pouze **výsledkem interpersonálních vztahů**. Tyto interpersonální vztahy mají svůj počátek v dětství a trvají po celý

život člověka. Interpersonální dimenze lidského života je základem Sullivanova pojetí osobnosti.

Prizpůsobení osobnosti: sociální, sexuální a kognitivní

Rozvoj osobní zralosti a sebenaplnění vyžaduje podle Sullivana kombinaci patřičných vývojových pochodů v oblasti **sociální, sexuální a kognitivní**. Pokud každá z těchto oblastí nedospěla na přiměřenou vývojovou úroveň, nelze dosáhnout adaptace osobnosti.

Vývojová stadia

Sullivan předpokládal, že vývoj osobnosti probíhá ve stadiích. Jeho důraz na stadia a na sexuální dimenzi osobnosti **připomíná prvky Freudovy teorie**.

Teorie „prsu v ústech“

Sullivanův hlavní příspěvek k porozumění interpersonálním vztahům je jeho teorie „prsu v ústech“. Kojení pokládá za **první interpersonální zkušenost** dítěte.

Sullivanova terminologie a hlavní pojmy

Protože Sullivan užíval pro pojmy, které nově zavedl, vlastní terminologii, je zde podáváno jejich vysvětlení v podobě slovníčku jeho termínů.

Dynamismy

Sullivanova teorie přičítá důležitou úlohu pojmu dynamismy.

Dynamismus lze chápat jako hlavní stavební jednotku interpersonální dimenze osobnosti - **vzorec transformace energie**. Interpersonální vztahy zahrnují četné dynamismy. **Dynamismus slasti** je Sullivanův (1953) výraz pro instinktové pudy - „určité tenze v oblasti genitálů či s genitály související“ (s. 109).

Jev „prsu v ústech“

Sullivan pokládá kojení (nebo sání z lahve) za první významný interpersonální styk dítěte se společností. Kojenec získává nejintenzivnější interpersonální zkušenost přímým kontaktem své orální zóny s prsem matky (Sullivan nazývá osobu, která kojenci dává pít, „mateřsky pečující“). Tuto zkušenost mu v menší míře poskytuje krmení z lahve, které také může poskytovat vodítka svědčící o matčině citovém rozpoložení.

Sullivan předpokládal čtyři situace, s nimiž se může kojeneček při kojení setkat. Uvádím z nich pouze ty dvě, které jsou nejvýznamnější. První působí převážně na **orální zónu**; druhá působí na **emoční stav** kojence: (1) „dobrý a uspokojení poskytující prs v ústech, což je signál - jednoduchý signál pro kojení“ a (2) „zlý prs, prs úzkostné matky“ (s. 80), který v kojenci vyvolává tenzi. Sullivan zdůrazňuje, že v důsledku emočního stavu matky může mít proces krmení buď příznivé, nebo potenciálně škodlivé účinky na interpersonální vývoj dítěte.

Kognitivní vývoj

Sullivan předpokládá tři vývojové módy poznání:

1. Novorozenec má **prototaxické** poznání. Sullivan (1953) je vysvětluje jako „posloupnost okamžitých stavů vnímavého organismu, zvláště vztažených k zónám interakce s okolím“ (s. 29). To zahrnuje dotekové, zrakové a sluchové vjemy.
2. **Parataxické** poznání je druhým vývojovým modem; pomáhá dítěti objevit určité vztahy mezi událostmi, i když ne vždy logické povahy. Například malý kousek dřeva, který maminka hodí do rybníka, plave. Avšak její náramkové hodinky, přestože jsou dokonce ještě menší, klesly ke dnu, když je její dítě, ovlivněné parataxickým myšlenkovým pochodem, hodilo do rybníka. Parataxické myšlení je často přítomno i u dospělých a projevuje se obzvláště pověrečným či jinak iracionálním chováním.
3. **Syntaxické** poznání je totožné s plně rozumovým uvažováním a logickým usuzováním, které je příznačné pro zralejší děti a dospělé.

Tenze

Sullivan předpokládá dva protikladné stavy, které pojmenovává **absolutní euforie a absolutní tenze**, kterou také nazývá **absolutní hrůzou**. Jakmile k tomu je možnost, má jedinec sklon přibližovat se co nejvíce stavu euforie. Ve skutečnosti je však u většiny lidí převládajícím duševním stavem alespoň mírná tenze. Tenze může být vyvolávána **opomenutými potřebami** organismu nebo **úzkostí**. Dlouhotrvající opomíjení potřeb vyvolává **apatii**, stav lhostejnosti, „v němž osobnost při naprostém nezdaru setrvává, dokud nemůže učinit něco jiného“ (Sullivan, 1970, s. 184). Přetrvávající tenze vyplývající z úzkosti vede k **somnolentnímu odpoutání**. Dítě usíná a dospělý si může navozovat spánek uměle pomocí drog (viz obr. 7).



Obr. 7. Znázornění tenze v Sullivanově teorii.

System „já“ (self - system) a sublimace

Předchozí vysvětlení tenze je založeno na Sullivanově názoru, že každý člověk přirozeně touží po naplnění dvou přání, která si často navzájem stojí v cestě. Jsou to **uspokojení potřeb a interpersonální bezpečí**, což je opak **úzkosti**. Když se dítě snaží uspokojit své skutečné nebo zdánlivé potřeby, často tím u dospělých vyvolává negativní odezvy. Nastanou-li takové nepříjemné situace, učí se dítě užívat k úniku z nich **systemu „já“**, což je dynamismus pomáhající k vytvoření „obecných dovedností, jak se vyhnout zákazům, a ...verbálních technik, jak dodat obtížným situacím poněkud lepší vnější podobu“ (Sullivan, 1953, s. 101).

Aby dítě zamezilo vzniku takových situací, učí se užívat příbuzného dynamismu, který Sullivan nazývá **sublimace**. Na rozdíl od psychoanalýzy však chápe tento pojem v širších souvislostech než pouze sexuálních. Podle něho jde o použití jiné, „společensky přijatelnější činnosti, která uspokojuje části motivačního systému, jenž způsobil nesnáze“ (Sullivan, 1953, s. 139).

Docházíme tedy k závěru, že tyto dva dynamismy - systém „já“ a sublimace - (1) mají shodný účel v tom, že pomáhají dítěti vyrovnat se s úzkostí prostřednictvím pozitivních interpersonálních vztahů; (2) liší se navzájem prostředky, jichž k dosažení tohoto účelu užívají.

Personifikace

Dítě ponejprv rozlišuje mezi sebou a vším ostatním, co je mimo ně. Souběžně s tím si vytváří představy sebe a okolí. To je proces personifikace, zahrnující „já“ (*me*) a „nejá“ (*not me*). „Já“ je navíc hodnoceno dítětem na základě interpersonálních vztahů s druhými významnými osobami. Výsledkem je dodatečná personifikace „dobrého já“ nebo „špatného já“.

Malevolentní transformace

Malevolentní transformace je Sullivanův výraz pro zklamání a z něj vyplývající **hněvivé odezvy dítěte**, které touží po něžnosti, přičemž dospělí mu něžnou péčí opakovaně odpírají. Dítěti se možná dostávalo něžnosti a péče v dřívějších letech, ale nyní v něm nedostatek zájmu ze strany dospělých budí úzkost. V důsledku toho dítě reaguje na přátelský přístup cizích lidí do určité míry nepřátelskými projevy.

Stadia vývoje osobnosti

Sullivan předpokládá šest stadií mezi narozením a pozdním dospíváním, v nichž probíhá sociální, sexuální a kognitivní vývoj. Každé stadium zahrnuje řadu dynamických procesů, které byly vysvětleny v předchozím oddíle.

1. **Rané dětství** (od narození do rozvinutí artikulované řeči). Dítě v raném věku získává zkušenosti s „prsem v ústech“ a bývá vystaveno tenzi, která může vést k lhostejnosti nebo k somnolentnímu odpoutání. Vznikají personifikace a malé dítě dosahuje plného uvědomění vlastního těla. Počáteční prototaxický modus poznání koncem tohoto stadia přechází v parataxický.
2. **Vlastní dětství** (trvá do počátku školy). Dítě potřebuje kamarády. Probíhá rozlišení mužské a ženské role. Někdy dítě užívá mechanismů malevolentní transformace. Dítě se učí užívat systém „já“ k vyhýbání se úzkosti a počíná užívat preventivní strategie sublimace. Postupně se objevuje syntaxické poznání.
3. **Juvenilní období** (odpovídá věku několika počátečních ročníků základní školy). Dítě se stále více socializuje, poněkud prostřednictvím interakce ve skupinách. Utvářejí se postoje a sublimace se stává účinnější.
4. **Preadolescence** (trvá asi rok či dva). Dítě potřebuje vrstevníka stejného pohlaví. Tento kamarád (Sullivan používá výrazu „chum“) je nejlepším přítelem dítěte a „má vliv, i když není přítomen“ (Sullivan, 1970, s. 146).
5. **Raná adolescence** (vyznačuje se objevením heterosexuálních zájmů). Je to období mladistvé erotiky. Chlapec například „začíná cítit, že jedna dívka je mnohem přitažlivější, než si dříve uvědomoval“ (Sullivan, 1970, s. 146).
6. **Pozdní adolescence** (mladá dospělost). Mladý člověk „vstupuje do pozdní adolescence, když objeví, co ho vábí na genitálním chování a jak to začlenit do ostatního života“ (Sullivan, 1953, s. 297). Proti Freudovi zdůrazňuje Sullivan, že **dynamismus slasti** se musí **spojit s potřebou intimacy**, aby došlo k socio-sexuální integraci.

V průběhu těchto stadií vývojového procesu se vytvořil rozsáhlý repertoár interpersonálních vztahů a postupně se rozvinulo patřičné chápání osobních povinností, práv a odpovědností. Mladý člověk nyní dosáhl relativní zralosti ve třech důležitých oblastech života - **sociální, sexuální a kognitivní**.

Uplatnění v poradenství

Sullivan (1970) navrhuje pro odborníky v pomáhajících profesích systematický postup vedení rozhovoru. I když jeho psychiatrická orientace při vedení terapeutických rozhovorů nemá mezi poradenskými psychology mnoho příznivců, jeho teorie osobnosti nabízí několik užitečných bodů pro poradenskou praxi:

1. proces postupného vývoje osobnosti v mládí;
2. teorie „prsů v ústech“, která zdůrazňuje důležitost rodičovských postojů pro duševní vývoj dítěte v raném dětství;
3. souvislost sociální a sexuální dynamiky;
4. pojem tenze a jejích účinků na jedince;
5. vhled do raného vývoje kognitivních procesů.

Opakování kapitoly

1. Co víte o životě K. Horneyové a co z toho vás inspiruje?
2. Na co klade teorie Horneyové hlavní důraz?
3. Které jsou příčiny základní úzkosti dítěte?
4. Jaké tři směry pohybu chápe Horneyová jako způsoby, jak se dítě vztahuje ke společnosti?
5. Co je pro ni ukazatelem duševního zdraví či poruchy u dítěte?
6. Jak Horneyová vysvětluje neurotické potřeby u dospělých?
7. Které události ze Sullivanova života si pamatujete?
8. Jak Sullivan pojímá osobnost a které jsou tři složky osobnostního přizpůsobení?
9. Co míní Sullivan pojmem dynamismus a jak definuje dynamismus slasti?
10. Co vyplývá ze Sullivanovy teorie „prsu v ústech“?
11. Která tři stadia kognitivního vývoje Sullivan předpokládá?
12. Jak Sullivan chápe tenzi a jaké jsou důsledky dlouhodobé tenze?
13. Co se rozumí procesem personifikace a malevolentní transformace?
14. Která stadia vývoje osobnosti Sullivan rozlišuje?
15. Které myšlenky Horneyové nebo Sullivana se vám jeví jako užitečné pro dnešní poradenskou praxi?

Odkazy

- Horney, K. (1980): *The adolescent diaries of Karen Horney*. New York: Basic Books.
- Horney, K. (1950): *Neurosis and human growth*. New York: Norton.
- Horney, K. (1937): *The neurotic personality of our time*. New York: Norton.
- Horney, K. (1945): *Our inner conflicts*. New York: Norton.
- Horney, K. (1942): *Self-analysis*. New York: Norton.
- Sullivan, H. S. (1953): *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: Norton.
- Sullivan, H. S. (1970): *The psychiatric interview*. New York: Norton.

Psychosociální teorie

V psychologické literatuře se užívá mnoho způsobů třídění teorií osobnosti vysvětlených v této knize v kapitolách 4 až 6. Táž teorie může být označena jako sociálně psychologická, neofreudiánská, analytická nebo sociokulturní.

Podle mého soudu vyžadovala podrobný výklad Adlerova teorie pro svůj nový, sociální důraz v pojetí vývoje osobnosti; a to zvláště proto, že další teoretici se Adlerem inspirovali. Horneyová a Sullivan zaměřují své dílo ke shodnému cíli. Každý po svém vyjasňují zvláštní úlohu, kterou v utváření osobnosti mají interpersonální vztahy. Obdobně i Fromm a Erikson mají společné znaky: (1) postfreudovské zaměření a (2) zájem o sociokulturní činitele, které mají vliv na osobnostní přizpůsobení. Jejich teorie jsou zde označeny jako „psychosociální“. Tohoto pojmu užil sám Erikson k vystižení povahy své teorie.

Erich Fromm (1900 - 1980)

Erich Fromm se narodil ve Frankfurtu nad Mohanem v ortodoxní židovské rodině. Jako mladý chlapec pocítil osten antisemitských postojů, převládajících mezi Němci různých křesťanských vyznání, a také nesnášenlivost Židů. Brzy ho zaujala psychologie. Zvolil si ji jako hlavní předmět svých univerzitních studií, ale přitom si uchovával zájem o filozofii a sociologii. Doktorát z psychologie získal na Heidelberské univerzitě.

Jako mladý muž začal číst Marxe a Freuda a jejich myšlenky na něj velice zapůsobily. Pokusil se vytvořit syntézu těchto dvou teorií. Užil přitom Marxových sociálních pojmů jako obecného rámce a potřebné psychologické prvky doplnil z díla Freudova. I když si po celý život uchoval silný zájem o marxistický socialismus, považoval se spíš za „dialektického humanistu“ než za marxistického teoretika.

Formální psychoanalytický výcvik získal Fromm v Mnichově a v Berlíně, kde se seznámil s Karen Horneyovou. V prvních letech své kariéry se jako analytik držel v práci s pacienty klasického Freudova přístupu. Nakonec však své názory změnil a podstatně se odchýlil od klasické psychoanalytické teorie. Přesto se vždy pokládal za Freudova žáka, který se pouze „pokouší rozvíjet [Freu-

dovy] nejvýznamnější objevy, aby je obohatil a prohloubil tím, že je vyprostí z příliš zúžené teorie libida“ (Fromm, 1966, s. 59).

Po své emigraci do Spojených států počátkem třicátých let pobyl krátkou dobu v Chicagu a pak se usadil v New Yorku. Začal spolupracovat s různými tamějšími vysokoškolskými pracovišti a odbornými institucemi, zejména s Americkým institutem pro psychoanalýzu, kde přijal učitelské místo. Tam se opět setkal s Karen Horneyovou, která také vedla kursy psychoanalýzy. Tentokrát však mezi nimi došlo k vážné neshodě. Horneyová se postavila proti tomu, aby Fromm bez lékařského vzdělání vyučoval na Institutu. Frommovi byl omezen počet kursů, které směl vyučovat, a proto se rozhodl odejít. Na protest se vzdalo svých míst i několik jeho kolegů.

V roce 1949 se Fromm přestěhoval do Mexika, protože doufal, že se v suchém podnebí Cuernavaca zmírní artritické potíže jeho manželky. Zůstal zde i po její smrti a v roce 1957 inicioval rozsáhlý výzkumný projekt zaměřený na účinky industrializace na mexickou venkovskou společnost. Po sedmdesátce se Fromm přestěhoval do Švýcarska, kde se nadále věnoval odborné práci až do své smrti v roce 1980.

Hlavní důrazy Frommovy teorie

Fromm byl stejně tak sociologem, historikem a filozofem jako psychologem. Protože vnímal životy jednotlivců v celkové perspektivě **společnosti**, byl často kritický vůči patogenním, dehumanizujícím vlivům moderní společnosti na člověka. Proti tomuto negativnímu vlivu se pokoušel působit tím, že zdůrazňoval důležitost uvědomění si sebe samého a svojí vnitřní hodnoty.

Ačkoli podstatným znakem lidské povahy je svoboda, mnozí lidé nejsou ochotni jí užívat, a tím dláždí cestu nástupu diktátorských systémů. K prosazení své **svobody** musí každý člověk činit hodnotová rozhodnutí, rozvíjet produktivní zaměření života a objevit krásu a moc altruistických postojů (Fromm, 1962, 1969).

Frommův sklon k marxismu je zřejmý z toho, že za hlavní problém moderní společnosti pokládal volbu mezi „robotismem“ a „humanistickým socialismem“. Humanistický komunitární **socialismus** definoval jako systém, „na němž se bude aktivně a odpovědně podílet každý pracující člověk, kde práce bude přitažlivá a smysluplná, kde kapitál nebude využívat pracujících, nýbrž pracující budou užívat kapitálu“ (Fromm, 1955, s. 248). Toto Frommovo pojetí odpovídá Adlerově vizi společnosti jako „spolupracujícího společenství“.

Pojem osobnosti

Fromm (1947) definuje osobnost jako „celek zděděných a získaných duševních vlastností, které jsou pro jedince příznačné a činí každého jednotlivce jedinečným“ (s. 59).

Rozlišil dvě složky osobnosti - **temperament a charakter**:

Rozdíl mezi zděděnými a získanými vlastnostmi vcelku odpovídá rozdílu mezi temperamentem, nadáním a všemi konstitučně danými duševními vlastnostmi na jedné straně a charakterem na straně druhé. Zatímco rozdíly v temperamentu nemají žádný etický význam, rozdíly v charakteru představují vlastní problém etiky; vyjadřují míru, v níž jedinec uspěl v umění žít. (Fromm, 1947, s. 59)

Temperament je hlavním nástrojem osobnosti; svou povahou je **konstituční** a značně trvalý. Charakter se oproti tomu utváří **hodnotovými volbami** jedince, ovlivňovanými sociokulturním působením okolí.

Produktivní a nonproduktivní charakter

Podle Fromma se osobnostního přizpůsobení dosahuje v oblasti charakteru. Fromm (1947) popisuje různé odstíny charakterových zaměření a rozlišuje dva základní vzorce, které se zpravidla vyskytují v každém jedinci současně.

Jsou to:

1. **Produktivní charakter**, který spočívá v obdarovávání druhých prostřednictvím lásky a práce: „Člověk miluje to, pro co pracuje, a pracuje pro to, co miluje“ (Fromm, 1947, s. 99).
2. **Neproduktivní charakter**, který je založen na předpokladu, že jedinec není schopen produkovat, a proto musí to, co potřebuje, dostávat od druhých; toho může docílit buď svým pasivním chováním, nebo nějakým aktivním úsilím, např. vykořisťováním.

Povaha obou charakterových vzorců je založena na dvou základních procesech: (1) jedním je **socializace**, jejímž prostřednictvím si člověk vytváří vztah k druhým a k sobě a je ochoten poskytovat jim péči; (2) druhým je **asimilace**, jíž si člověk získává či přisvojuje žádoucí předměty. Je zřejmé, že socializace těsně souvisí s rysy produktivního charakteru, zatímco asimilace podporuje rozvoj neproduktivního charakterového zaměření. Dobře přizpůsobená osoba má charakter založený na poměrně trvalém vzorci, v němž jsou tyto dva procesy vhodně smíšené.

Fromm popisuje produktivní charakterové zaměření takto:

Osoba, která je aktivní nejen ve fyzické práci, nýbrž také v citění, v myšlení a ve svých vztazích s lidmi. Přistupuje ke světu aktivně jako jeho držitel a všechny projevy jejího bytí jsou autentické; to znamená, že jsou opravdu její a nejsou do ní vloženy nějakým vnějším působením, např. novinami nebo filmem. (Evans, 1966, s. 15)

Produktivní a neproduktivní zaměření jsou v každé lidské mysli vzájemně propojena. Převládá-li produktivní zaměření, pak dále uvedené neproduktivní charakterové styly ztrácejí svůj negativní význam a podporují růst.

Pod záhlavím „Neproduktivní orientace“ vypočítává Fromm (1947) čtyři typy:

1. **Receptivní orientace.** Osoba s tímto zaměřením očekává veškeré hmotné a psychologické zajištění od vnějších zdrojů.
2. **Kořistnická orientace.** Osoba s tímto zaměřením nejen očekává, že veškeré zajištění přijde z vnějších zdrojů, nýbrž je také odhodlána získat, co potřebuje, tím, že si to vezme nebo to uloupí. Fromm považuje takové chování „v podstatě za kanibaliské“.
3. **Hromadivá orientace.** Osoba s tímto zaměřením si chce uchovávat nashromážděný majetek, distancuje se od ostatních a vytváří si silné obrany proti zasahování vnějšího světa do jejich věcí.
4. **Tržní orientace.** Osoba s tímto zaměřením se řídí zásadou, že vše, co člověk potřebuje, se získává procesem výměny. Konečné hodnocení věcí určuje trh. K tradičnímu obchodování přidala moderní společnost navíc nový druh - tržní přístup k osobnosti. Jednotlivci nejsou hodnoceni podle toho, jací jsou, nýbrž podle toho, jaký dojem činí. Lidské osobnosti jsou na prodej stejně jako jiné druhy zboží:

Úspěch závisí ponejvíce na tom, jak se člověk na trhu prodá, jak dobře svou osobnost nabídne, jak pěkným je „balíčkem“; zda je „milý“, „rozumný“, „agresivní“, „spolehlivý“, „ambiciózní“; dále z jaké rodiny pochází, jaké kluby navštěvuje a zda zná ty správné lidi. (Fromm, 1947, s. 77)

Lidské potřeby a láska

Fromm počítá s pěti hlavními potřebami každé lidské bytosti: (1) potřebou **vztaženosti**, (2) potřebou **transcendence**, (3) potřebou **zakořeněnosti**, (4) potřebou **identity**, (5) potřebou **orientačního rámce**.

Zralá, dobře přizpůsobená osoba se vyznačuje schopností integrovat tyto potřeby, zvláště potřeby vztaženosti a identity. Takový člověk je schopen důvěr-

ného vztahu k druhé osobě, aniž by ztrácel svou identitu. Síla, která podporuje vztaženost a přitom uchovává identitu, je zralá láska; ta vyplývá z produktivní charakterové orientace:

V protikladu k symbiotickému sjednocení je zralá láska sjednocením za současného uchování vlastní integrity, vlastní individuality. Láska je aktivní silou v člověku; silou, která prolamuje zdi oddělující člověka od druhých lidí, která ho s druhými spojuje. Láska člověka vede k překonání citu osamocení a oddělení, avšak dovoluje mu být sám sebou, uchovat si svou integritu. (Fromm, 1962, s. 20 - 21)

Fromm (1950) aplikoval zásadu uzdravující moci lásky na terapii, kterou vymezil jako „**pokus pomoci pacientovi, aby získal či obnovil svou schopnost milovat.** Není-li dosaženo tohoto cíle, nelze docílit ničeho jiného než povrchních změn“ (s. 87).

Uplatnění v poradenství

Fromm vyslovuje některé předpoklady, které mohou být užitečné pro poradenskou praxi, např.:

1. Utváření charakteru osobními rozhodnutími
2. Vliv procesů asimilace a socializace na utváření charakteru
3. Rozlišení produktivního a neproduktivního charakterového zaměření a zvláštních typů druhého z nich
4. Úloha zralé lásky (pečování) v terapeutickém procesu

Erik Erikson (1902 - 1982)

Erik Erikson se sice narodil v Německu, avšak z dánských rodičů. Od svého nejranějšího dětství prožíval krizi identity, která hluboce ovlivnila jeho myšlení a nakonec se stala nejtypičtějším znakem jeho teorie osobnosti.

Když bylo Eriksonovi šedesát osm let, prozradil, že jeho narození „bylo následkem mimomanželského poměru jeho luteránské matky. Nikdy nepoznal svého dánského otce“ (Woodward, 1994, s. 56). Několik let po Erikově narození se jeho matka provdala za německého pediatra doktora Homburgera, který byl ošetřujícím lékařem jejího syna. Byl to prosperující židovský odborník, který se rozhodl Erika adoptovat. Tento projev obětavé péče se však pro chlapce stal sporným dobrodiním: jeho křesťanští spolužáci ho zavrhovali jako Žida, zatímco lidé ze synagogy ho neměli rádi pro jeho nežidovské rysy - modré oči a světlé vlasy.

Erik chodil do školy v Karlsruhe a studoval podle pečlivě sestaveného studijního programu, který ho měl připravit na univerzitní studia. Po absolvování maturity se však rozhodl vzdát se univerzitních studií a namísto toho cestoval po Evropě a hledal své pravé já. Po roce spontánního cestování se rozhodl stát se umělcem a vrátil se do Karlsruhe, aby studoval na umělecké škole. Svou kariéru začal v Mnichově, kde tvořil ponejvíce dřevorezby, kresby a lepty.

V roce 1927 dostal od bývalého spolužáka ze střední školy pozvání, aby přijel do Vídně a účastnil se jedinečného podniku. Měl učit na soukromé škole pro děti, jejichž rodiče (v některých případech dokonce ony samy) prodělávali analýzu u Sigmunda Freuda. Během let, kdy na této škole vyučoval, byl Erikson analyzován Freudovou dcerou Annou, uznávanou psychoterapeutkou. V této době se také oženil s Joan Sersonovou, studentkou Pennsylvánské univerzity, která v Evropě sbírala data pro svou disertaci o tanci.

Poté, co se v Německu chopil moci Hitler, rozhodli se Joan a Erik Eriksonovi emigrovat se svými dvěma malými syny do Ameriky. Erikson se věnoval odborné práci jako psychoanalytik a badatel, nejdříve u Bostonu a pak na západním pobřeží Spojených států. Když přijal profesorské místo na Kalifornské univerzitě, nebyla skutečnost, že neměl obvyklé univerzitní vzdělání, pokládána za důležitou, protože jeho výzkumy a spisy už byly vysoce ceněny. Jeho kniha *Childhood and society*, vydaná v roce 1950, velice zapůsobila na myšlení odborníků i veřejnosti. Erikson je též známý svými pracemi o indiánských kmenech v Jižní Dakotě a v Kalifornii a svými psychohistorickými studii o Lutherovi, Gándhím, Maximu Gorkém a Hitlerovi.

Hlavní body Eriksonovy teorie

Modifikace psychoanalýzy

Erikson je postfreudián, který modifikované psychoanalytické pojetí úspěšně aplikoval na život v moderní společnosti. Omezil význam pudových motivů při utváření lidského chování. Podle jeho názoru jsou fyziologické tlaky na osobnost vyvažovány vlivy společenskými a kulturními.

Epigenetická stadia lidského růstu

Erikson chápal vývoj osobnosti jako proces probíhající epigenetickými stadii od narození do dospělosti a stáří. Epigenetický princip vysvětlil ve svém dialogu s Richardem Evansem (1967): „Epi znamená na; a geneze znamená vznik. Epigeneze tedy znamená, že jeden prvek vzniká na podkladě jiného v čase a v prostoru. Toto uspořádání se mi zdálo dost jednoduché na to, abych je převzal ke svým záměrům. Ovšem rozšířil jsem je tak, že obsahuje nejen sled stadií, nýbrž i jejich hierarchii“ (s. 21 - 22).

Identita a ego

Ústředním tématem vývojového procesu podle Eriksona je utváření osobní identity, které úzce souvisí s vývojem ego. Než se objeví zralé ego, musí člověk získat přiměřený pocit identity. Erikson věří, že rituály dospívání a obřady jako konfirmace (biřmování) jsou nástroji, kterými se potvrzuje získání identity a integrace ego. Jeho pojetí systému ego se liší od Freudova: ego se uplatňuje jak uvnitř mysli, tak ve vztahu k jejímu sociálnímu prostředí (Erikson, 1968).

Vývoj osobnosti

Erikson (1950, 1974) navrhl a později dodatečně vyjasnil svou strukturu vývoje osobnosti, kterou pojímá jako osm stadií. Každé stadium je popsáno v podobě psychologické krize, která obsahuje dva konfliktní póly. Stejně jako každá krize, i Eriksonova stadia obsahují jak možnosti růstu, tak i prvky ohrožení.

Růst nastává tehdy, když je konflikt přiměřeně vyřešen. Jeho vyřešení přináší pro ego novou sílu či mohutnost, již Erikson (1964) nazývá **ctnost** (*virtue*).

Prvky ohrožení spočívají v uhýbání člověka před patřičným řešením konfliktu. Dojde-li k tomu, převládne negativní pól a ctnost nevznikne. Například ve čtvrtém stadiu - snaživost proti méněcennosti - má vzniknout ctnost zvaná kompetence. Pokud však nebyl konflikt přiměřeně vyřešen, opouští dítě toto stadium s pocitem méněcennosti (negativní pól, který převládl), a nikoli s vnitřní kompetencí (ctnost, která měla vzniknout).

Takový negativní výsledek oslabuje ego, a pokud není problém napraven, duševní vývoj jedince stagnuje. Jediným způsobem, jak takový problém odstranit, je vynaložit úsilí na dodatečnou nápravu. To vyžaduje návrat po vlastních stopách až k bodu, kdy došlo k negativnímu řešení, účinnější přístup k dosud nerozřešenému konfliktu a následně vytvoření chybějící ctnosti.

Osm stadií

1. **Důvěra proti základní nedůvěře.** Kojenec potřebuje potravu, zdravý spánek a nerušené vyměšování. Osoba, která o něj mateřsky pečuje, poskytuje kojenci zážitek bezpečí tehdy, je-li její chování předvídatelné. Kojenec se učí důvěřovat této osobě a posléze i důvěřovat sobě. Tato základní důvěra pomáhá kojenci vytvořit si účinné způsoby chování ke zvládnutí růstu zubů a jiných nepříjemných událostí v průběhu vývoje. Ctností tohoto stadia je **naděje** - základní lidská síla, kterou zde Erikson nechápe jako filozofický nebo teologický pojem, nýbrž jako podmínku, aby člověk zůstal naživu.
2. **Autonomie proti zahanbení a pochybnosti.** Dítě se pouští do nových činností - chůze a mluvení - a učí se ovládat vyměšování. Erikson zdůraz-

ňuje potřebu vyváženosti mezi „zadržováním“ a „pouštěním“, protože análně-svalové chování má své důsledky pro sociální interakce: příliš mnoho svázanosti, anebo příliš málo zábran. Ctností tohoto stadia je **vůle**.

3. **Iniciativa proti vině.** Dítě plánuje, experimentuje a pouští se do nových aktivit. Přílišná snaha o úspěch při těchto nových záměrech, zvláště když jsou přitom přehlíženy potřeby jiných lidí, vyvolává u dítěte pocity viny. Jiné pocity viny mohou být následkem fantazií, z nichž některé jsou sexuální povahy. Ctností tohoto stadia je **účelnost**; dítě může prostřednictvím hry poskytovat náznaky svých budoucích aspirací.
4. **Snaživost proti méněcennosti.** Dítě nyní přechází od hry k produktivnějším činnostem, které vyžadují dovednosti a správné užívání nástrojů. Úspěch vyvolává v dítěti radost; neúspěch pocit méněcennosti, a to i v případě, že úkol byl pro věkovou úroveň dítěte příliš obtížný. Ctností tohoto stadia je **kompetence** - krok ve směru zralého úkolového zaměření.
5. **Identita proti zmatení rolí.** Erikson (1965) se domnívá, že „v žádném jiném stadiu životního cyklu... nejsou si tak těsně blízké příslib objevení sebe samého a hrozba ztráty sebe samého“ (s. 11). Toto stadium sjednocuje všechny předchozí představy mladého člověka o sobě samém. Vědomí identity ego dává dospívajícímu člověku důvěru, že jeho sebepojetí odpovídá tomu, jak ho vnímají druzí. Ctností tohoto stadia je **věrnost**, osobní oddanost zvolenému povolání či životní filozofii.
6. **Intimita proti izolaci.** Podle Eriksona je intimita zdravým spojením vlastní identity s identitou druhého beze strachu, že člověk ztratí sám sebe nebo „rozpustí“ svou identitu. Intimita by měla obsahovat závazek a může být vyjádřena sexuálně. Proces intimity může člověku pomoci vyjasnit si svou vlastní identitu prostřednictvím identifikace s druhým člověkem. Ctností tohoto stadia je **láska**.
7. **Generativita proti stagnaci.** V tomto stadiu se lidé zapojují do společnosti, aby vytvářeli něco hodnotného - ať už to je potomstvo, hmotné statky, umělecká díla nebo tvůrčí myšlenky. Ctností tohoto stadia je **pečování**, ochota konstruktivně přispět společnosti.
8. **Integrita ego proti zoufalství.** Pokud se člověk ve stáří nemůže ohlédnout na svůj život s pocitem dobře vykonaného díla a osobního naplnění, nastupuje zoufalství. Erikson (1950) vidí vztah mezi dětskou důvěrou a dospělou integritou: „Zdravé děti se nebudou bát života, pokud jejich rodiče budou mít dostatek integrity, aby se nebáli smrti“ (s. 133). Ctností tohoto stadia je **moudrost** - výsledek celého vývojového cyklu jedince.

Uplatnění v poradenství

Erikson nabízí mnoho praktických myšlenek, které mohou současní poradenští pracovníci uplatnit. Patří k nim:

1. pojetí epigenetického vývoje osobnosti;
2. podrobný rozbor psychosociálních procesů v dětství;
3. ústřední úloha identity ego v průběhu života;
4. pojetí života jako posloupnosti nevyhnutelných konfliktních situací, které je třeba vyřešit;
5. rozšíření Freudových stadií i na dospělost a stáří.

Opakování kapitoly

1. Jaké jsou nejvýznamnější události Frommova života?
2. Co vnímáte jako hlavní důraz Frommovy teorie osobnosti?
3. Podle Fromma sestává osobnost ze dvou faktorů. Které to jsou?
4. Na kterých procesech je založen vývoj charakteru jedince?
5. Dokážete definovat produktivní charakterovou orientaci a čtyři hlavní typy neproduktivní orientace?
6. Které lidské potřeby lze podle Fromma uspokojit pouze zralou láskou?
7. Co vás zaujalo v Eriksonově životopise?
8. Které jsou hlavní body zdůrazňované Eriksonovou teorií osobnosti?
9. Co je míněno epigenetickými stadii a jak Erikson nazývá výsledek každého stadia?
10. Co si pamatujete o jednotlivých vývojových stádiích a které stadium pokládá Erikson za nejdůležitější?
11. Které Frommovy a Eriksonovy pojmy pokládáte za užitečné pro poradenskou praxi?

Odkazy

- Erikson, E. H. (1965): *The challenge of youth*. Garden City, NJ: Anchor Books.
- Erikson, E. H. (1950): *Childhood and society*. New York: Norton.
- Erikson, E. H. (1974): *Dimensions of a new identity*. New York: Norton.
- Erikson, E. H. (1968): *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton.
- Erikson, E. H. (1964): *Insight and responsibility*. New York: Norton.
- Evans, R. I. (1966): *Dialogue with Erich Fromm*. New York: Harper and Row.
- Evans, R. I. (1967): *Dialogue with Erik Erikson*. New York: Dutton.
- Fromm, E. (1962): *The art of loving*. New York: Harper and Row.
- Fromm, E. (1969): *Escape from freedom*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Fromm, E. (1947): *Man for himself*. Greenwich, CT: Fawcett.
- Fromm, E. (1950): *Psychoanalysis and religion*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Fromm, E. (1955): *The sane society*. Greenwich, CT: Fawcett.
- Fromm, E. (1966): *Socialist humanism*. Garden City, NJ: Doubleday.
- Woodward, K. L. (1994, May 23): *An identity of wisdom*. Newsweek, p. 56.

Vybraná literatura v češtině

- Fromm, E.: *Strach ze svobody*. Praha, Naše vojsko 1993.
- Fromm, E.: *Mít nebo být?* Praha, Naše vojsko 1994.
- Fromm, E.: *Lidské srdce. Jeho nadání k dobru a zlu*. Praha, Nakl. Josefa Šimona 1996.
- Fromm, E.: *Umění milovat*. Praha, Nakl. Josefa Šimona 1996.
- Fromm, E.: *Anatomie lidské destruktivity*. Praha, Lidové noviny 1997.
- Fromm, E.: *Člověk a psychoanalýza*. Praha, Aurora 1997.
- Funk, R.: *Erich Fromm*. Praha, Lidové noviny 1994.

Dollardova a Millerova teorie učení

Abychom porozuměli Dollardově a Millerově teorii, musíme stručně připomenout východiska behaviorismu, na němž je jejich teorie vybudována. Behaviorismus se obvykle vymezuje jako myšlenkový směr, který uznává pozorovatelné chování „živých organismů“ za jediný oprávněný předmět zájmu psychologie. Veškeré lidské chování probíhá podle zákonitostí, z nichž mnohé jsou již známy. Lidské chování může být naučeno a odnaučeno, protože je výsledkem objektivních činitelů, které je determinují. Behaviorismus se prohlašuje za vědecký a deterministický: protože „svobodné“ lidské reakce na podněty jsou nepatrné a řídké, „determinismus je plodnou pracovní hypotézou“ (Logan, 1959, s. 295).

Osobnost nemá v behaviorálním pojetí reálnou existenci a nepokládá se za zdroj lidského chování. Je to pouze pojem **vyvozený** z vnějšího pozorovatelného a měřitelného chování. Behaviorismus zdůrazňuje empirické zkoumání, kterým je i terapie: „Výzkum je léčení a léčení je výzkum“ (Thoresen & Coates, 1980, s. 10). Protože behaviorismus nabízí systematicky uspořádanou technologii k dosahování poměrně rychlých změn v chování, uplatňuje se velkou měrou ve výchově a vzdělávání i v poradenství.

Tři nejvýznamnější postavy behaviorismu

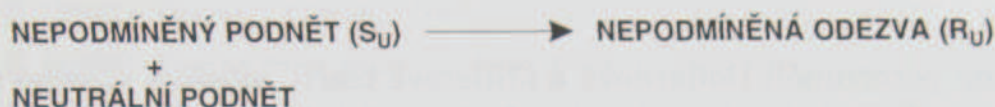
Ivan P. Pavlov (1849 - 1936)

Pavlov byl ruský fyziolog, který odmítal tradiční idealistický předpoklad existence ducha (či duše) a za svou filozofii přijal materialismus. Všechny duševní jevy je podle něho třeba vysvětlit jako výsledky hmotných procesů. Tím, že „hodil rukavici do tváře tradici“, se Pavlov stal protagonistou ideologického rámce, který převládá v behavioristickém myšlení (Wells, 1956).

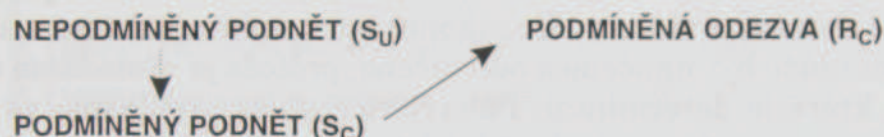
Jeho teorie **klasického podmiňování** je založena na spojení dvou podnětů. Jeden vyvolává odezvu svou vlastní povahou a nazývá se **nepodmíněný podnět** (*unconditioned stimulus*) - Su; např. mleté maso, které Pavlov předložil hladovému psu, vyvolává slinění. Druhý podnět je sám o sobě neutrální. Je-li však

podán současně s nepodmíněným podnětem, způsobí to, že získává podnětovou účinnost prostřednictvím těsného spojení s S_u . Nazývá se pak **podmíněný podnět** (*conditioned stimulus*) - S_c . V Pavlovových pokusech byl opakovaně spojován zvuk zvonku (S_c) s podáním masa (S_u). Nakonec pak pes slinil v odezvu na zvuk zvonku, i když mu nebylo předloženo žádné maso. Tato odezva už nebyla **nepodmíněnou odezvou** (*unconditioned response* - R_u) psího organismu, nýbrž **podmíněnou odezvou** (*conditioned response* - R_c). Aby si však podmíněný podnět uchoval svou účinnost, musí být přiměřeně posilován nepodmíněným podnětem: je proto poskytován společně s ním (viz obr. 8).

PRVNÍ FÁZE



DRUHÁ FÁZE



Plné čáry: vyvolávání odezev

Přerušované čáry: posilování podnětu

Obr. 8. Znárodnění Pavlova klasického podmiňování.

Clark L. Hull (1884 - 1952)

Hull rozpracoval základy teorie učení, které potom zužitkovali Dollard a Miller. Zaujaly ho Pavlovovy výzkumy podmíněných reflexů u zvířat, shodoval se s ním na rozhodující úloze podnětů, avšak oproti Pavlovovi uplatnil sled S-R na lidské chování. Lišil se od Pavlova i vysvětlením, jak podněty působí na organismus. Podle jeho názoru spočívá účinnost podnětů v tom, že jsou spojeny s procesy redukce (snížení síly) pudových potřeb (drive) vrozených organismu. Hull tedy chápal učení jako výsledek zpevnění reakcí prostřednictvím **redukce pudových potřeb**.

Učení nastává tehdy, když organismus získává odměnu prostřednictvím redukce síly pudové potřeby (pudové excitace). Hull dále vysvětluje, proč organismus reaguje anticipačními (předjímajícími) reakcemi, jež předstihují samotný proces snížení síly pudové potřeby. Spojení podnětu, odezvy a odměny vede ke vzniku mnoha **návyků** v chování jedinců. Hullovo zkoumání se rozšířilo i na **odklad zpevnění** v procesu učení a k analýze chování jakožto řetězu menších (elementárních) článků S-R (Hilgard, Marquis, 1961).

B. F. Skinner (1904 - 1990)

Skinner je tvůrcem teorie **operantního podmiňování**, založené na Thorndikeově instrumentálním podmiňování. Předpokládal, že organismus produkuje spontánní chování, které není vyvoláváno rozlišitelnými podněty. Takové prvky chování se nazývají **operanty**. Klíčovým pojmem Skinnerovy teorie je **zpevnění**. Pozitivním zpevněním je odměna; negativním zpevněním je odstranění nepříjemného podnětu. Je-li operant zpevněn, pravděpodobnost dalšího výskytu takového chování vzrůstá. Zpevňující činitel přebírá roli podnětu a zpevněné chování odpovídá **podmíněné odezvě**.

Skinner vytvořil množství rozvrhů zpevňování, a to závislých na průběhu času - zpevňování v pevných a v proměnlivých intervalech - nebo založených na počtu odezev - poměrové zpevňování (v pevném a v proměnlivém poměru k počtu odezev). Jiná Skinnerem vytvořená strategie se jmenuje **postupná aproximace** (přibližování se cílovému chování). Chování se postupně tvaruje tím, že se zpevňují pokroky, které jedinec činí směrem k žádanému konečnému chování (Skinner, 1953).

Základní rozdíl mezi Pavlovovou a Skinnerovou teorií podmiňování lze vyjádřit takto: (1) K zamezení vyhasnutí podmíněné odezvy se v Pavlovově klasickém podmiňování užívá **posilování podnětu**, tj. opakovaného spojení podmíněného podnětu s nepodmíněným podnětem. (2) K zamezení vyhasnutí podmíněné odezvy se ve Skinnerově operantním podmiňování **zpevňuje odezva** podle některého z rozvrhů zpevňování.

Životopisné údaje o Johnu Dollardovi (1900 - 1980) a Nealu E. Millerovi (1909)

Oba tito muži se narodili ve Wisconsinu: Dollard v Menasha, Miller v Milwaukee. Dollard získal doktorát ze sociologie na Chicagské univerzitě a v letech 1931-32 odešel jako výzkumný pracovník v sociální psychologii do Berlína studovat na Berlínském psychoanalytickém institutu. Po návratu nastoupil jako profesor na Yaleově univerzitě, kde pak působil po celou svou odbornou dráhu. Vyučoval antropologii, sociologii a psychologii; to jasně ukazuje jeho interdisciplinární zaměření. Během druhé světové války sloužil Dollard jako konzultant ministra války a zkoumal chování vojáků v bitevním stresu. Ze svého učitelského místa odešel do důchodu jako emeritní profesor v roce 1969.

Neal Miller získal doktorát na Yaleově univerzitě. Během svého doktorandského studia spolupracoval s Hullem a Dollardem, kteří významně ovlivnili jeho odbornou dráhu. Po ukončení studií odejel do Evropy pod záštitou Rady pro výzkum ve společenských vědách a ve Vídni prodělal psychoanalytický výcvik. Většinu své učitelské a výzkumné dráhy strávil na Yale a později se stal profesorem na Rockefellerově univerzitě.

Dollard a Miller vydali tři významné knihy, v nichž pojednávají o svých výzkumných poznatcích a formulují svou teorii: *Frustration and aggression* (s dalšími spoluautory) v r. 1939, *Social learning and imitation* v r. 1941, *Personality and psychotherapy* v r. 1950.

Hlavní důrazy v teorii učení

Ačkoli myšlenková orientace Dollarda a Millera vyrůstala z behaviorismu, rozhodli se prodělat psychoanalytický výcvik, a tím v sobě spojovali dva protichůdné světy ideologie vědy. Pouze uvědomujeme-li si dvojí orientaci těchto myslitelů, můžeme povahu jejich teorie plně pochopit a ocenit: je to **integrace psychoanalýzy a behaviorismu** v kontextu daného sociokulturního prostředí. „Konečným cílem je spojit vitalitu psychoanalýzy, přísnost přírodovědecké laboratoře a danosti kultury“ (Dollard, Miller, 1950, s. 3).

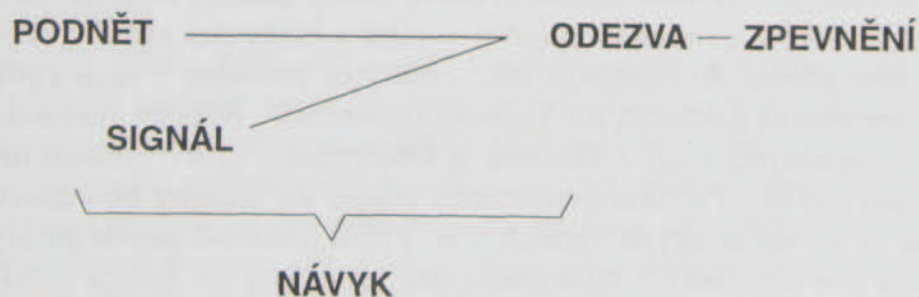
Ústředním tématem Dollarda a Millera je proces učení založený na sledu podnět - odezva, jež užívají k vysvětlení hlavních otázek fungování osobnosti: (1) intrapsychických pochodů, (2) povahy a vývoje osobnosti, (3) nevědomí, (4) vzniku neuróz.

Proces učení

Dollard s Millerem formulovali své pojetí procesu učení a vymezili jeho složky jasně a jednoduše:

Učící se jedinec musí být k odezvě puzen a za její provedení za přítomnosti signálu potom odměněn. To lze prostě vyjádřit výrokem, že aby se někdo učil, musí něco chtít, něčeho si všimnout, něco udělat a něco získat. Přesněji vyjádřeno, těmito činiteli jsou pudová potřeba, signál, odezva a zpevnění. (Miller, Dollard, 1941, s. 2)

Znázornění tohoto sledu můžeme vidět na obrázku 9; jeho prvky vysvětlíme zvlášť.



Obr. 9. Znázornění sledu učení podle Dollarda a Millera.

Pudová potřeba

Pudová potřeba (pudová excitace, angl. drive) je jakýkoli silný podnět, který vyvolává odezvu. Také bývá nazýván **motivace**. Vše, co může motivovat, patří do této kategorie potřeb. Některé pudové excitace jsou **vnější události**, např. elektrická rána nebo rozčilující hlasitá hudba atd. Jiné jsou vrozené a nazývají se **primární pudové potřeby**, jako třeba bolest, hlad, žízeň, mráz nebo sexuální touha. Na základě primárních pudových potřeb si jedinec učním osvojuje sekundární potřeby, jimiž se budeme v této kapitole zabývat později.

Signál

Zatímco potřeba žene jedince k jednání, „signály rozhodují o tom, kdy bude reagovat, kde bude reagovat a kterou odezvu uskuteční“ (Miller, Dollard, 1941, s. 21). Signál (*cue*, v české literatuře se používá též pojem vodítko nebo podnět) je také motivačním činitelem, jeho hnací síla je však specifitější. Každý signál má svůj způsob, jak **modifikuje** motivující sílu podnětu. Například svíravý hlad motivuje člověka k tomu, aby něco snědl; vchod do restaurace nebo štít stánku s občerstvením mu mohou pomoci rozhodnout se, jak na tento podnět odpovědět: zda si dát celé jídlo, nebo jen něco menšího k snědku. Je zřejmé, že mezi pudovými potřebami a signály je těsný funkční vztah. O potřebě, která vyžaduje značně specifickou odezvu, se říká, že má též význam signálu; na druhé straně signál může působit tak intenzivně, že se stává potřebou, která sama pudí jedince k činu.

Odezva

Odezva je vyvolávána motivační silou pudové potřeby a směrovým působením signálu. Aby došlo k učení, je důležité, aby proběhla nějaká odezva. Učení se nemůže uskutečnit, není-li tato odezva zpevněna. Podle Dollarda a Millera závisí úspěch vyučování a terapie značnou měrou na umění odborníků vyvolat u žáků či pacientů vhodné odezvy, které poskytnou příležitost ke zpevnění.

Je na místě připomenout, že některé intrapersonální, skryté odezvy mohou spustit sled vnitřních dějů. Dollard a Miller nabízejí příklad strachu, který je vyvolán vnější potřebou. Strach, který je původně odezvou, se stává signálem a vyvolává jednu či více vnitřních odezev, než pak organismus učiní odezvu vnější.

Zpevnění

Zpevnění je každá událost, „která zesiluje tendenci k opakování nějaké odezvy“ (Dollard, Miller, 1950, s. 39). Konkrétně řečeno, zpevnění znamená **redukcí (pudové) potřeby**. Potřeby mohou být vnitřní (svíravá bolest z hladu, pohlavní touha) nebo mohou pocházet z vnějších zdrojů (pálící sluneční světlo, hlasité nebo nepříjemné zvuky). U obou typů potřeb „rychlé snížení síly potřeby působí

jako zpevnění“ (Dollard a Miller, 1950, s. 40). Dobré jídlo zredukuje potřebu, kterou je hlad; přesunutí židle do stínu zredukuje nepříjemný ostrý svit. Pravděpodobnost, že takto zpevněné odezvy se budou opakovat, vzroste.

Osobnost: její podstata a vývoj

Dollard a Miller nazývají sled „podnět / signál - odezva“ **návykem**; to je pojem vytvořený a často užívaný Hullem. Návykům se jedinec učí prostřednictvím zpevnění. V důsledku těchto osvojených návyků reaguje člověk na některé signály pohotověji než na jiné.

Podle Dollarda a Millera není **osobnost** vrozená; jedinec si ji **osvojí v dětství** prostřednictvím procesu učení. **Sestává z návyků** příznačných pro chování dané osoby.

Od primárních pudových potřeb k sekundárním

Jak jsme se již dříve zmínili, člověk se rodí s **vrozenými** či **primárními** potřebami, jako jsou např. bolest, hlad, žízeň. Tyto potřeby napomáhají k uchování fyziologického života jedince od prvních dnů jeho dětství. Vývoj osobnosti podle Dollarda a Millera spočívá v osvojování repertoáru **sekundárních potřeb**. Ty jsou pokládány za rozvinutí primárních potřeb v sociokulturním kontextu jedincova prostředí; „slouží jako fasáda, za níž se skrývají funkce vrozených potřeb, na kterých jsou založeny“ (Dollard, Miller, 1950, s. 32).

Vlastní učení probíhá takto: Doposud neutrální signál, je-li dostatečně často spojen s primární potřebou, získává schopnost vyvolávat odezvy, a tím se stává sekundární potřebou. Například druh jídla nabízeného hladové osobě ovlivní její chuťové sklony. Místo aby byl prostě jen hladový, má Ital pravděpodobně hlad na těstoviny, Maďar na guláš a Američan na steak nebo na hamburger. Sekundární potřeby lze chápat tak, že zajišťují uchování lidského života v kontextu dané společnosti či kultury.

Uplatnění ve výchově

Ve vývoji osobnosti má rozhodující význam prvních šest let. Spolu se sekundárními potřebami se dítě seznamuje se **sekundárním zpevněním**, např. s matčíným úsměvem, s poděkováním, s penězi na zakoupení sladkostí atd. Dollard a Miller doporučují, aby při zacházení se svým dítětem, zvláště v prvních dvou letech jeho života, poskytovali rodiče dítěti všemožnou podporu. Za nejdůležitější pokládají čtyři nácvikové situace: (1) situaci krmení, (2) situaci nácviku čistotnosti, (3) raný nácvik v oblasti sexuálních projevů, (4) nácvik ovládnutí hněvu.

Neurózy: nevědomé konflikty

Dollard a Miller uplatnili svůj přístup založený na učení k vysvětlení hlavních freudovských pojmů, zvláště nevědomí a neuróz.

Nevědomí

Podle jejich názoru sestává nevědomí z pudových potřeb, signálů a odezev, které se dostávají, aniž by byly chápány či slovně označeny: „Účinné užívání řeči se rozvíjí postupně a ještě dlouho poté, co se dítě naučilo říkat ‚máma‘, nemusí být výrazy pro určité pojmy zvládnuty. Proto je zde dlouhé období, v němž probíhá největší část sociálního učení nevědomě. Toto období trvá několik let a nemá žádné pevně dané hranice“ (Dollard, Miller, 1950, s. 198).

Dollard a Miller poukazují na to, že nevědomí není omezeno jen na dětství. I dospělí mohou mít obtíže s označováním svého chování nebo jeho činitelů. Například neurotici **nedokážou popsat** své konflikty.

Od dětských konfliktů k neurózám v dospělosti

Nevědomí je těsně spjato se vznikem neuróz, které Dollard s Millerem pokládají za **nevědomé konflikty naučené v raném dětství**:

Malé děti mohou být vystaveny ještě náročnějším okolnostem, než snesou dospělí, snad s výjimkou vystavení dospělých bitevním situacím v době války... Proto nepřekvapuje, že v dětství dochází k akutním emočním konfliktům. Malé dítě se ještě nenaučilo čekat, protože nezná nevyhnutelné způsoby běhu věcí ve světě; nenaučilo se doufat, a tím se ujišťovat, že dobrý okamžik se vrátí a zlá situace pomine; nenaučilo se uvažovat a plánovat, a tím uniknout přítomné nepohodě tak, že si zajištěným způsobem zkonstruuje budoucnost. (s. 130)

Podle Dollarda a Millera učí jedince neurózám rodiče. Někteří poskytují svým dětem málo citové podpory nebo podnětů k rozvoji řeči a k myšlení. Jiní poskytují signály naznačující ohrožení v sexuálních záležitostech; například učí děti jménům všech částí těla mimo pohlavní orgány nebo trestají děti za zkoumání genitální oblasti (Dollard, 1942).

Děti zpravidla zakoušejí vůči sexualitě konflikty typu přitahování - odpuzování; přitahování k nějakému sexuálně zaměřenému počínání a odpuzování strachem z potrestání. Mimo to je na místě zmínit se o dvou dalších typech konfliktů: konflikt přitahování - přitahování a konflikt odpuzování - odpuzování. První z nich obsahuje dvě pozitivní alternativy, např. muset si zvolit mezi stejně žádoucími cíli; druhý obsahuje dvě negativní alternativy, např. muset si zvolit mezi dvěma typy trestu.

Nevědomé konflikty naučené v dětství vyvolávají úzkost a podněcují vznik neuróz v dospělosti. Protože však neurózy jsou naučeny, mohou být naštěstí také odnaučeny, dokonce i po mnoha letech psychického utrpení.

Uplatnění v poradenství

Behaviorální teorie obecně a Dollardova a Millerova teorie učení zvláště nabízejí řadu operacionálních pojmů a strategií, které lze uplatnit v poradenské praxi. Patří k nim:

1. Skinnerova strategie modifikace chování, zvláště postupná aproximace;
2. sled událostí při učení podle Dollarda a Millera, sestávající z pudové potřeby/signálu, odezvy a zpevnění redukcí potřeby;
3. jejich pojetí vývoje osobnosti prostřednictvím osvojování sekundárních potřeb učním;
4. jejich pojetí nevědomí a význam řeči pro omezení síly působení nevědomí;
5. povaha a vznik neuróz.

Opakování kapitoly

1. Co znamená behaviorismus jako psychologický myšlenkový směr?
2. Co je základem klasického podmiňování?
3. Čím se liší operantní podmiňování od klasického a jaký je jeho základní princip?
4. Jak chápal Hull proces učení S-R, zvláště pak zpevnění?
5. Vzpomenete si na některé údaje z Dollardova a Millerova životopisu?
6. Nač je v teorii učení kladen hlavní důraz?
7. Dokážete vyložit prvky Dollardovy a Millerovy teorie učení?
8. Proč je odezva na potřebu nutná k tomu, aby došlo k učení?
9. Jak chápou Dollard a Miller povahu osobnosti?
10. Co se míní primárními a sekundárními potřebami a jak se sekundární potřeby získávají učním?
11. Jak teorie učení vysvětluje nevědomí?

12. Jaká je povaha neurózy a jak neurózy vznikají?
13. Které pojmy a postupy behaviorismu a zvláště pak teorie učení pokládáte za užitečné pro poradenskou praxi?

Odkazy

- Dollard, J. (1942): *Victory over fear*. New York: Reynal and Hitchcock.
- Dollard, J., Miller, N. E. (1950): *Personality and psychotherapy: An analysis in terms of learning, thinking, and culture*. New York: McGraw-Hill.
- Dollard, J., Miller, N. E., Doob, L. W., Mowrer, O. H., Sears, R. R. (1939): *Frustration and aggression*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Hilgard, E. R., Marquis, D. G. (1961): *Conditioning and learning* (rev. ed. by G. A. Kimble). New York: Appleton-Century.
- Logan, F. A. (1959): The Hull-Spence approach. In S. Koch (Ed.): *Psychology: A study of a science* (Vol. 2). New York: McGraw-Hill.
- Miller, N. E., Dollard, J. (1941): *Social learning and imitation*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Skinner, B. F. (1953): *Science and human behavior*. New York: Macmillan.
- Thoresen, C. E., Coates, T. J. (1980): What does it mean to be a behavioral therapist? In: C. E. Thoresen (Ed.): *The behavior therapist*. Monterey, CA: Brooks-Cole.
- Wells, H. K. (1956): *Ivan P. Pavlov: Toward a scientific psychology and psychiatry*. New York: International Publishers.

Vybraná literatura v češtině

- Holland, J. G., Skinner, B. F.: *Analýza chování*. Praha, SPN 1968.
- Hrabal, V.: Behaviorálně orientované poradenské školy. In: Drapela, J., V., Hrabal, V. a kol.: *Vybrané poradenské směry. Teorie a strategie*. Praha Karolinum 1995.

Rysová a faktorová teorie

Raymond B. Cattell (1905)

Teorie předložená v této kapitole se vyznačuje úsilím o zkoumání osobnosti pomocí popisu a analýzy vlastností lidského chování. Odpradávná se vědci snažili stanovit projevy chování, kterými se jednotlivci navzájem liší, a vytvořit taxonomii osobnostních typů. Například Hippokrates (460 - 360 před Kristem) rozlišoval čtyři typy osobnosti: (1) **sangvinický typ**, optimistickou a energickou osobu; (2) **cholericý typ**, popudlivou osobu; (3) **melancholický typ**, osobu se sklonem k depresi; (4) **flegmatický typ**, netečnou osobu vykazující málo emočních odezev. V novější době vytvořil svou typologii Jung; užil dva základní typy - introverzi a extraverzi, spojené se čtyřmi mohutnostmi či funkcemi - myšlením, cítěním, smyslovým vnímáním a intuicí.

Síla Cattellova přístupu spočívá v jeho nesporné schopnosti dospět k empiricky podložené analýze složek osobnosti. Toho se dosahuje statistickým postupem známým jako **faktorová analýza**. Ironií osudu je, že právě Cattellův důraz na statistický postup je zároveň důvodem, proč je kritizován. Ačkoli jeho metodologie přinesla cenné podklady pro tvorbu osobnostních dotazníků, není dostatečně použitelná při interpretaci mnoha dynamických procesů v lidském životě.

Cattell (1959) snižuje úlohu klinického (a přirozeného) způsobu pozorování: „Klinik má srdce na pravém místě, ale můžeme snad říci, že má poněkud nejasno v hlavě“ (s. 45). Cattell proto dává přednost hodnocení osobnosti na základě nepřímé informace získávané psychologickými zkouškami a posuzovacími nástroji.

Životopisné údaje Raymonda Cattella

Cattell se narodil ve Staffordshire v Anglii a celé své vzdělání od první třídy až po univerzitu získal v britských školách. Doktorátu v psychologii dosáhl na Londýnské univerzitě. Po osmi letech odborné práce jako univerzitní učitel a praktický psycholog v Británii odešel Cattell do Spojených států.

Přednášel na Harvardově a na Dukeově univerzitě a v r. 1944 přešel na Ilinoiskou univerzitu, kde setrval téměř třicet let. Pak se odstěhoval do Colorada a založil v Boulderu Institut pro výzkum a seberealizaci. Cattell byl velmi plodným autorem a sestrojil několik významných psychologických testových nástrojů, z nichž pravděpodobně nejznámější je Šestnáctifaktorový osobnostní dotazník (16 PF).

Hlavní body Cattellovy teorie

1. Cattell přistupuje k osobnosti **popisně**. Je přesvědčen, že pokud nedokážeme popsat osobnost tak dobře, aby ji druzí poznali, naše úsilí o její zkoumání je marné. Základní prvky, které umožňují popsat osobnost, jsou **rysy**, tj. vlastnosti vyvozené z pozorovatelného chování příznačného pro danou osobu.
2. Cattell klade také důraz na **predikci**. Ačkoli je přesvědčen, že „dostatečně úplná definice osobnosti nepřipadá v úvahu“, přesto pro výzkumné účely nabízí „denotativní“ definici: „Osobnost je to, co umožňuje předpovědět, co daná osoba učiní v dané situaci“ (Cattell, 1950, s. 2).
3. S Cattellovým popisným důrazem těsně souvisí **psychometrický** přístup ke zkoumání osobnosti. Podle něj poskytuje „přesné měření“ jediný pevný základ pro vědecký pokrok. Psychologické testování je jedním z prostředků sběru přesných a kvantifikovatelných údajů pro popis osobnosti. Cattellova teorie je užitečná především psychometrikům, výzkumníkům a testově zaměřeným poradenským psychologům.

Rysy a faktory

Rys a faktor jsou dva základní pojmy, které je třeba vyložit, máme-li plně pochopit Cattellovu teorii. Povaha osobnosti, interpretace chování a individuální měření jsou podrobnějším rozvedením rysové a faktorové soustavy. Dále je uvedeno stručné třídění rysů a vysvětlení pojmu faktor.

Třídění rysů

Jedinečné a společné rysy. Většina lidí chápe pojem „rys“ jako vlastnost chování nějakého člověka. Tyto vlastnosti jsou vyvozovány z takových způsobů chování, které se vyskytují s určitou mírou pravidelnosti a soudržnosti. To jsou **jedinečné rysy**, které skutečně u lidí existují - nejsou to jen abstraktní pojmy.

Pro účely výzkumu chápe Cattell (1946) rysy jinak, a to jako „abstrakce z konkrétního, ‚operacionálního‘ chování“ (s. 88). Tyto zobecněné pojmy lze uplatnit k popisu prvků chování, které se vyskytují u velkého množství lidí. Nazývají se **společné rysy**. Podle Cattella je každý rys, ať jedinečný nebo společný, souborem odezev, který má v sobě něco jednotícího, co rysu dodává jeho zřetelnou identitu.

Povrchové a pramenné rysy. Cattell (1950) rozlišil povrchové a pramenné rysy. První z nich lze poznat pozorováním zjevného chování a druhé jsou zdroji či příčinami pozorovatelných vlastností chování.

Konstituční a prostředím utvářené rysy. Konstituční rysy se získávají dědičností; prostředím utvářené rysy jsou formovány vlivy prostředí.

Schopnostní a temperamentové rysy. Schopnostní rysy ukazují, nakolik člověk dokáže dosahovat zvolených cílů. Cattell byl neúnavný v navrhování dalších podstupňů třídění. Například schopnosti zahrnují inteligenci a fyzickou zručnost a obě skupiny těchto rysů jsou opět dále rozlišovány na specifitější prvky.

Temperamentové rysy obsahují vrozené „nástroje“ osobnosti, jako třeba senzitivitu, impulzivitu, spontaneitu, reaktivitu atd.

Dynamické rysy jsou motivační síly, které pobízejí organismus k činnosti. Jak vysvětlíme později v této kapitole, dynamické rysy jsou svou povahou buď fyziologické, nebo určené prostředím.

Faktory

Jak jsme se již zmínili, rysy lze dále dělit na rysové prvky. Tyto rysové prvky jsou pramennými rysy či **faktory**. Prostřednictvím faktorové analýzy rozlišil Cattell velký počet faktorů a jejich vzájemných vztahů. Faktory jakožto prvky rozsáhlejšího vzorce lze definovat jako **pramenné rysy s přiřazenou číselnou hodnotou**, která vyjadřuje jejich korelaci s jinými faktory. Cattell (1950) nabízí jako příklad **faktorové sycení** (které jim přiřazuje číselnou hodnotu): Rozdělíme-li obecnou inteligenci na faktory, zjistíme, že „početní schopnost je sycena obecným faktorem [inteligencí] v míře přibližně 0,8 - 0,9, zatímco schopnost kreslení je sycena pouze asi 0,3 - 0,4“ (s. 24). To znamená, že osoba s určitou úrovní inteligence bude mít mnohem lepší výkony v matematice než v kreslení (0,8 - 0,9 je blíže k 1,0; 0,3 - 0,4 je dále).

Způsoby sběru dat

Jako podmínku pro úspěšné faktorově-analytické zpracování musel Cattell (1957) získat velké množství povrchových proměnných - surovinu pro svůj výzkum - které by zahrnovaly všechny myslitelné situace, „na něž lidé reagují“. Tuto vyčerpávající sbírku vzorců chování nazval **osobnostní sféra** a k jejímu popisu užil tři zdrojů informace:

1. **Údaje o životě** (L-data, z angl. Life). To je záznam o chování jedince ve společenství, jako třeba údaje ze školy, záznamy soudní, o sňatcích a o rozvodech atd. Tyto údaje se získávají od jiných osob, nikoli od zkoumané osoby.
2. **Dotazník** (Q-data, z angl. Questionnaire). Tyto informace se získávají sebezpozřením v dotazníku, který je jedinci předložen. Dotazník obsahuje výroky, jimiž člověk popisuje sám sebe. Q-data pak lze porovnávat s nezávislým záznamem L-dat, a tak odhadnout, jakou měrou se získané poznatky mezi sebou navzájem shodují.
3. **Objektivní testy** (T-data). Takové údaje se získávají v podobě výsledků objektivních zkoušek. Vytvářejí se různé životní situace, v nichž se pak hodnotí (boduje) chování jedince. Důležité je, aby zkoumané osoby absolvovaly zkoušku, aniž by věděly, jaký vztah mají jejich odezvy k testovým proměnným, které se hodnotí.

Cattell zjistil, že z L-dat a Q-dat se získávají obdobné faktorové struktury. Ty proto pokládá za ustálené vzorce lidského chování. K osobnostním faktorům získávaným zkouškou 16 PF patří inteligence, síla ego, dominance - submise, emocionálnost - tvrdý realismus, napětí (tenze) - uvolněnost atd.

Prediktivní povaha osobnosti

Již dříve jsme v této kapitole uvedli Cattellovu definici osobnosti jakožto nástroje pro předpovídání budoucího chování jedince. Jiná Cattellem (1946) uváděná definice vyjadřuje jeho pojetí stručněji: „Je to to, co předpovídá chování v dané situaci“ (s. 566). Tato definice předpokládá dvě složky chování: (1) **rysy** jedince, (2) vlivy prostředí - **znaky situací**. Kterékoli současné chování jedince lze vyjádřit matematicky v pojmech znaků situací (s_1, s_2 atd.) a rysů (T_1, T_2 atd.) takto: odezva v chování = $s_1T_1 + s_2T_2 + s_3T_3 + \dots + s_nT_n$.

Z Cattellových výkladů o osobnosti můžeme vyvodit dva závěry:

1. V souladu s behavioristickým vztahným rámcem pokládá Cattell osobnost za vyvozenou z chování.
2. Ačkoli Cattellovi jde především o rysy a faktory jako o determinanty budoucího chování, nevyklučuje účinky vlivů prostředí.

Je třeba připojit, že Cattell (1950) počítá s mezemi prediktivní síly své teorie: „Ať jsme ochotni teoreticky připustit jakoukoli míru determinovanosti lidského chování, je jisté, že i když máme sebelepší měřicí nástroje a i když sebelépe rozumíme probíhajícím procesům, přesnost našich předpovědí je omezená“ (s. 662).

Dynamika osobnosti

Cattell (1957) vysvětluje intrapersonální dění v pojmech dynamických rysů, o nichž jsme se již zmínili. Roztřídil je na konstituční (fyziologické) dynamické rysy, které nazval *ergy*, a na dynamické rysy vztahu k prostředí, které označil jako *sentimenty* a *postoje*.

Ergy jakožto konstituční (fyziologické) dynamické rysy odpovídají primárním potřebám nebo pudům (instinktům) uváděným v jiných teoriích osobnosti. Příklady *ergů* jsou sexualita, družnost, rodičovská péče, sebeprosazení, narcistická sexualita (sebeobdiv) atd.

Sentimenty a postoje jsou dynamické rysy vztažené k prostředí, obdobné emocionálním a sociálním potřebám uváděným v jiných teoriích osobnosti. Rozdíl mezi *sentimenty* a *postoji* spočívá v jejich hlavních funkcích a relativní hloubce. **Sentimenty** jsou **intrapersonální**; mají těsný vztah k záležitostem, které se jedinci jeví jako důležité. Odpovídají pojmu hodnot a mohou být zaměřeny na povolání jedince, jeho manželství, náboženství, domov, sport atd.

Nejdůležitější mezi nimi je **jáský sentiment** (*sentiment of self*), který zahrnuje sebeuvědomění, sebehodnocení, touhu po sebevládě, uchování vlastní reputace, splnění mravních povinností, zvýšení platu atd.

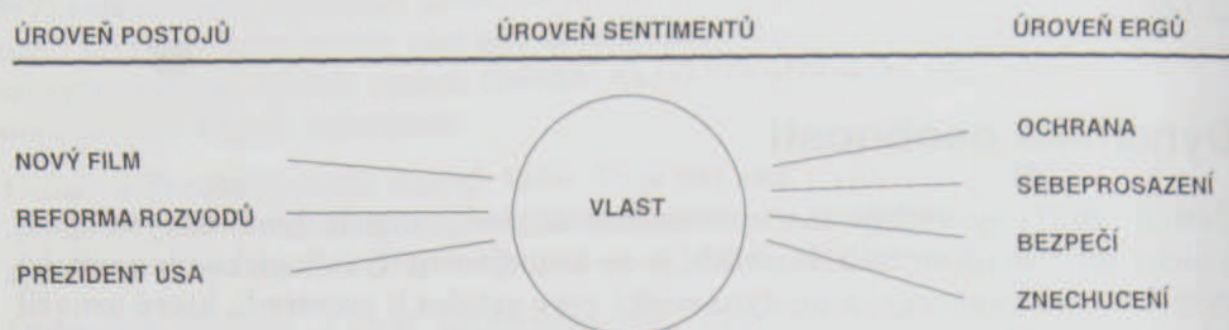
Postoje jsou **vnější projevy** sentimentů a *ergů*. Cattell (1957) je pokládá za tendence „reagovat (jednat) určitým způsobem na určitou situaci... Někdy studenta trápí dojem, že běžný význam ‚postoje‘ neobsahuje čin“ (s. 443). Cattell argumentuje, že bez zjevného činu - přinejmenším slovního projevení - bychom vůbec nemohli postoje vyvodit.

Proces subsidiace

Podle Cattella mezi sebou dynamické rysy neustále navzájem interagují. Cesty interakce mezi nimi tvoří **dynamickou spleť**, kterou Cattell znázorňuje jako předivo přechodů od *ergů* k *sentimentům* a dále k *postojům*. Vzájemná dynamická interakce, v níž jsou *postoje* vyjádřením *sentimentů* a *sentimenty* jsou vyjádřením *ergů*, se nazývá *subsidiace*.

Dále uvedený příklad je vybrán z části dynamické spleti vytvořené Cattellem (1950). V tomto případě jsou *postoje* jedince k novému filmu, k reformě rozvodových zákonů a k prezidentovi Spojených států výrazem (jsou *subsidiární vůči*) jeho *sentimentu* k vlastní zemi. Tento *sentiment* pak je opět výrazem *ergů*

ochrany, sebeprosazení, bezpečí a znechucení (je subsidiární vůči nim). Zjednodušený náčrt této subsidiální posloupnosti je na obr. 10.



Obr. 10. Příklad Cattellova procesu subsidiace.

Intrapersonální konflikty

Cattell vysvětluje všechny intrapersonální procesy v pojmech dynamických rysů ve vzájemné interakci. To platí také o intrapersonálních konfliktech. Vypočítává u nich zúčastněné ergy a sentimenty a každému z nich přiřazuje nějakou pozitivní nebo negativní hodnotu. Například u doktorandky, která se ocitla v rozporu mezi přáními založit rodinu a dokončit svou disertaci, se v postoji vůči první alternativě mohou uplatňovat (krom jiných vlivů) dynamické rysy v takovémto směru a intenzitě: +0,5 manžel (sentiment), -0,6 doktorské studium (sentiment), +0,5 sexualita (erg), -0,4 strach (erg), +0,3 vztah k „já“ (sentiment).

Cattellův příspěvek k teorii učení

Profil rysů jedince se utváří učením. Cattell uznává dva hlavní procesy učení - klasické podmiňování a operantní podmiňování - a připojuje k nim ještě další druh, **integrační učení**, jehož prostřednictvím „chování harmonicky přispívá k dosažení jednoho životního cíle nebo soudržné skupiny cílů“ (Cattell, 1950, s. 268). Toho lze dosáhnout tím, že některé ergy se uplatní, zatímco jiné ergy se vytěsní nebo přemění tak, aby to vše vedlo k dlouhodobému vnitřnímu zpevnění. Tento proces ovlivňují zvláště sentimenty „já“ a superego.

Vývoj osobnosti

Cattell (1979) chápe vývoj osobnosti jako výsledek učení a zrání, ovlivňovaný prostředím. **Dítě** získává sentimenty ego a superego mezi druhým až pátým rokem života. Od té doby se dítě snaží zvyšovat sílu ego a rozšiřuje své zájmy za hranice rodiny. **Dospívání** je bouřlivým obdobím, v němž mladý člověk usiluje o nezávislost a snaží se o integraci své osobnosti.

V době **zralosti** se člověk stává vyrovnanějším a přechází od adolescentních plánů k volbě realistických cílů. Zralost je pro Cattella životním obdobím, které je nejdélejší (od 25 do 55 let) a kdy se toho v životě děje nejméně. Inteligence, která dosahuje svého vrcholu kolem dvaceti let věku, postupně ubývá. Cattell (1950) však zjistil, že tento úbytek nastává především v oblasti přizpůsobivosti jedince, nikoli v oblasti dříve osvojených dovedností.

Cattellův (1950) pohled na **stáří** není vůbec optimistický. Jak starému člověku ubývá sil, dochází v jeho životě k symbióze laskavosti a agresivity: „Vzrůstající uvážlivost, přicházející s věkem a zkušeností, přináší větší shovívavost, která však bývá narušována impulzivní popudlivostí“ (s. 618). Cattell přičítá duševní nevyrovnanost a jiné problémy stárnutí rychlému úbytku zdraví u starých lidí.

Uplatnění v poradenství

Přes Cattellovo výrazné zaměření na výzkum nabízí jeho teorie některé myšlenky, které mohou být užitečné poradenským praktikům, zvláště těm, kteří jsou orientováni na testování:

1. pojetí rysů jako proměnné v oblasti chování;
2. Cattellovy tři způsoby získávání informace o klientech: záznamy o jejich životě, dotazníky, psychologické zkoušky;
3. analýza chování jedince v pojmech jeho příčin - pramenných rysů;
4. pojem integračního učení.

Přehled kapitoly

1. Co si pamatujete o Cattellově životě?
2. Které jeho zásluhy jsou uznávány a jaká kritika bývá vznášena vůči jeho dílu?
3. Které jsou tři hlavní body Cattellovy teorie?
4. Dokážete definovat rysy a utřídit je?
5. Co je to faktor?
6. Jaké metody získávání informací o chování jedince Cattell doporučuje?
7. Jak Cattell definuje osobnost?
8. Jak Cattell vysvětluje intrapersonální procesy v pojmech interakce mezi dynamickými rysy?
9. Čím Cattell přispěl k teorii učení?
10. Jak Cattell vnímá vývoj člověka v průběhu celého jeho života?
11. Které z Cattellových myšlenek pokládáte za užitečné pro poradenskou praxi?

Odkazy

- Cattell, R. B. (1946): *Description and measurement of personality*. Yonkers, NY: World Book.
- Cattell, R. B. (1959): Foundations of personality measurement theory in multivariate expression. In: B. M. Bass, I. A. Berg (Eds.): *Objective approaches to personality assessment*. Princeton, NJ: Van Nostrand.
- Cattell, R. B. (1950): *Personality: A systematic and factual study*. New York: McGraw-Hill.
- Cattell, R. B. (1979): *Personality and learning theory*. New York: Springer.
- Cattell, R. B. (1957): *Personality and motivation structure and measurement*. Yonkers, NY: World Book.

Teorie pole

Kurt Lewin (1890 - 1947)

Lewinova teorie představuje osobnost jako dynamickou soustavu v silovém poli. Lewin kreslí mapu životního prostoru jedince a názorně zpodobňuje síly, které v tomto prostoru působí. Allport (1947) ho pokládá za jednoho z nejoriginálnějších psychologů tohoto století. Je paradoxem, že ač Lewin formuloval svou teorii především k vysvětlení chování jednotlivce, on sám nejvíce ovlivnil oblast skupinové dynamiky.

Lewinův život

Lewin se narodil v malém městě na východě Německa (na území nynějšího Polska), kde měl jeho otec obchod smíšeným zbožím. Ještě před Kurtovým dvacátým rokem se jeho rodina přestěhovala do Berlína. Po absolvování střední školy a poměrně krátkých pobytech na univerzitách ve Freiburgu a v Mnichově se Lewin zapsal na Berlínskou univerzitu a tam získal doktorát z oboru psychologie.

Během první světové války sloužil Lewin v armádě a pak zahájil svou akademickou kariéru na Berlínské univerzitě. Tam spolupracoval se dvěma představiteli tvarové psychologie, Wolfgangem Köhlerem a Maxem Wertheimerem. Mnohé z jejich myšlenek pak zapracoval do své teoretické soustavy.

V r. 1932 Lewin přijel do Spojených států jako hostující profesor na Stanfordovu univerzitu a v dalším roce se tam usídlil natrvalo. Dva roky učil na Cornellově univerzitě, avšak nejdelší období své profesní kariéry v USA (deset let) věnoval vyučování a výzkumu na Iowské státní univerzitě. Posléze přijal místo ředitele Výzkumného střediska skupinové dynamiky na Massachusettském technologickém institutu (MIT), kde aplikoval svou teorii pole na organizaci skupinové činnosti a na sociální situace obecně. Mezi studenty si získal mnoho oddaných následovníků. Jeho předčasné úmrtí na srdeční infarkt v r. 1947 náhle ukončilo jeho práci po pouhých dvou letech působení na MIT.

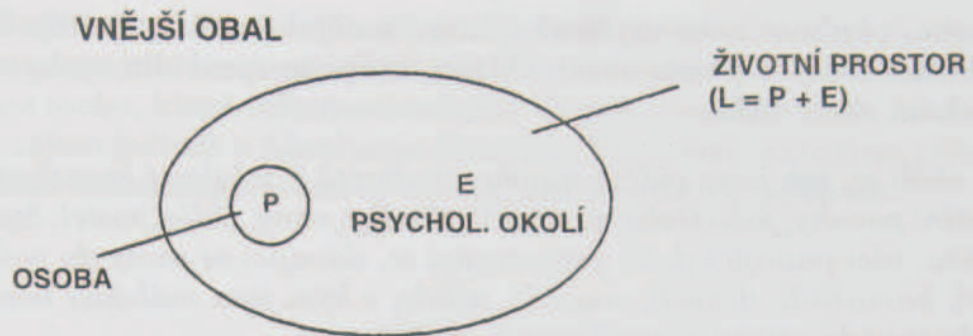
Hlavní body Lewinovy teorie

1. Lewinova teorie má **topologickou** povahu. To znamená, že všechny jeho pojmy jsou vyjádřeny v prostorových výrazech. Vychází z toho, že topologie „je založena na vztahu mezi ‚částí‘ a ‚celkem‘; nebo - jinak vyjádřeno - na pojmech vyjadřujících ‚zahrnutí v‘“ (Lewin, 1936, s. 87). To dodává jeho teorii značnou míru konkrétnosti a usnadňuje to její pochopení.
2. Lewin zdůrazňuje, že topologické pojmy jsou svou podstatou **matematické**. Například pojmy síly, vzdálenosti a směru lze nejlépe vyjádřit matematicky pomocí vzorců. Lewin (1935) však nevěřil, že by statistika mohla plně vysvětlit dynamiku osobnosti a „celou přítomnou situaci v její konkrétní jedinečnosti“ (s. 68).
3. Pomocí topologických dimenzí a znaků životního prostoru Lewin dokáže vysvětlit intrapersonální dynamiku a vzájemnou závislost **osoby a okolí**. Dále prokázal těsnou spojitost intrapersonálních procesů a dějů probíhajících v okolí.
4. Vývoj osobnosti vykládá Lewin jako proces **diferenciace**, což je pojem přejatý z tvarové psychologie. Diferenciací míní **členění celostního jevu do částí**. Například navštívíme-li nějaké město poprvé, vnímáme je v jeho celosti. Až když se seznámíme s jeho různými částmi a předměstími, můžeme si vytvořit **diferencovanou představu**, která je podrobnější a přesnější. Diferenciace úzce souvisí s kognitivními pochody.

Struktura osobnosti

Lewin neuzívá nákresů především k didaktickým účelům, nýbrž hlavně proto, aby usnadnil matematické interpretace. Kruh označuje osobu (*P, person*), která je obklopena eliptickým polem - psychologickým okolím (*E, environment*). Osoba a psychologické okolí spolu tvoří životní prostor (*L, life space*), mimo nějž leží vnější obal.

Tuto základní strukturu osobnosti vyjadřuje Lewin (1936) vzorcem $L = P + E$. Obrázek 11 znázorňuje prvky tohoto vzorce v jejich topologických vztazích. Nákres skutečné, žijící osobnosti by také obsahoval diferenciaci (členění celku na části) v osobě i v psychologickém okolí. Osobnost žijícího jedince bude probírána a obrazně znázorněna dále v této kapitole.



Obr. 11. Lewinova topologická struktura osobnosti.

Životní prostor a vnější obal

Životní prostor, jehož součástí je osoba, obsahuje **psychologické skutečnosti** určující přítomné chování osoby. Lewin pokládá chování (B , *behavior*) za funkci životního prostoru a vyjadřuje tuto funkci svým vzorcem $B = f(L)$, který lze vyjádřit také jako $B = f(P+E)$.

Z toho vyplývá, že životní prostor je Lewinovým ústředním pojmem a představuje dimenze osobnosti. Pro svou důležitost bude životní prostor později důkladně vysvětlen ve svých dvou složkách - psychologickém okolí a osobě.

Vnější obal ležící za hranicemi životního prostoru nemá přímý vliv na chování osoby, protože sestává z prvků, jichž si osoba není vědoma. Některé prvky vnějšího obalu však mohou nakonec na osobu zapůsobit a přímo ovlivnit její chování. Osoba si například neuvědomuje, že legislativní orgány projednávají nový zákon o dalších daních. Je-li však později zákon přijat, ovlivní to její chování v důsledku zvýšeného daňového zatížení.

Psychologické okolí

S vnějším světem musí osoba komunikovat prostřednictvím svého psychologického okolí, které je proto pro ni velmi důležité. Psychologické okolí lze vymezit jako **veškerou skutečnost dostupnou osobě** v daném čase.

Lewinův (1936) princip současnosti („Ve znázornění životního prostoru bereme tedy v úvahu pouze to, co je současné“ - s. 35) znamená, že všechny psychologické pochody v životním prostoru probíhají v **přítomnosti**, včetně minulých zkušeností a plánů do budoucna.

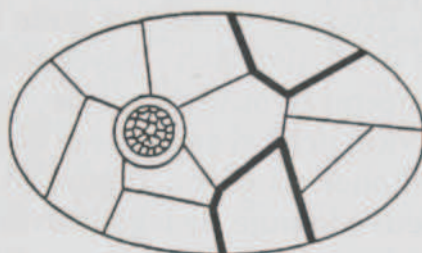
Psychologické oblasti a skutečnosti

Psychologické okolí obsahuje **oblasti**, které jsou obklopeny hranicemi různé hustoty, pevnosti a pružnosti. Oblasti samy mohou být trvalé nebo měnlivé. Jinou vlastností oblastí je jejich relativní blízkost či vzdálenost od sebe navzájem. Každá oblast obsahuje nějakou **psychologickou skutečnost**, což může být

osoba, předmět nebo myšlenka, která v nějaké míře ovlivňuje chování osoby. Lewin (1935) popisuje obsah oblastí, které se zpravidla vyskytují v psychologickém okolí dítěte:

*V okolí je, jak jsme viděli, mnoho předmětů a událostí kvazifyzické a kvaziso-
ciální povahy, jako třeba místnosti, chodby, stoly, židle, postel, čepice, nůž a vid-
lička, věci padající dolů, převracující se, dávající se samy do pohybu; jsou tam
psi, kamarádi, dospělí, sousedé, někdo, s kým jsou málokdy nesnáze, a někdo,
kdo je vždy přísný a nepříjemný. (s. 76)*

Protože zdraví lidé mají četné zájmy, mají ve svém psychologickém okolí mnoho oblastí (viz obr. 12). Pokud se však člověk stane obětí traumatického zážitku (např. vážné automobilové nehody se zraněními), může v jeho psychologickém poli nastat náhlá změna. Zatímco dříve bylo rozčleněno třeba na dvacet až třicet oblastí, nehoda omezila jejich počet na pouhé tři: zranění, šok a výdaje. Jak se pak účinky nehody zmírňují, člověk zakouší další diferenciaci (dělení) psychologického okolí a nakonec se obnovuje obvyklý repertoár jeho oblastí a psychologických skutečností.



HRANICE OBLASTÍ: PRUŽNÉ A PEVNÉ

Obr. 12. Životní prostor rozdělený do oblastí.

Valence

Každá psychologická skutečnost má pro osobu zvláštní hodnotu či význam, který je matematicky vyjádřen jako **valence**: „Druh (znaménko) a síla valence nějakého předmětu nebo události tak přímo závisí na přítomném stavu potřeb daného jedince. Valence předmětů v psychologickém okolí a potřeby jedince jsou navzájem souvztažné“ (Lewin, 1935, s. 78).

Valence jsou ukazateli pozitivní či negativní hodnoty, kterou člověk v dané chvíli přičítá jednotlivým psychologickým skutečnostem (a jejich oblastem) v okolí. Lewin neužívá číselných hodnot k vyjádření relativní velikosti valencí, avšak počítá s tím, že jejich intenzita se může pohybovat od slabé po velmi silnou.

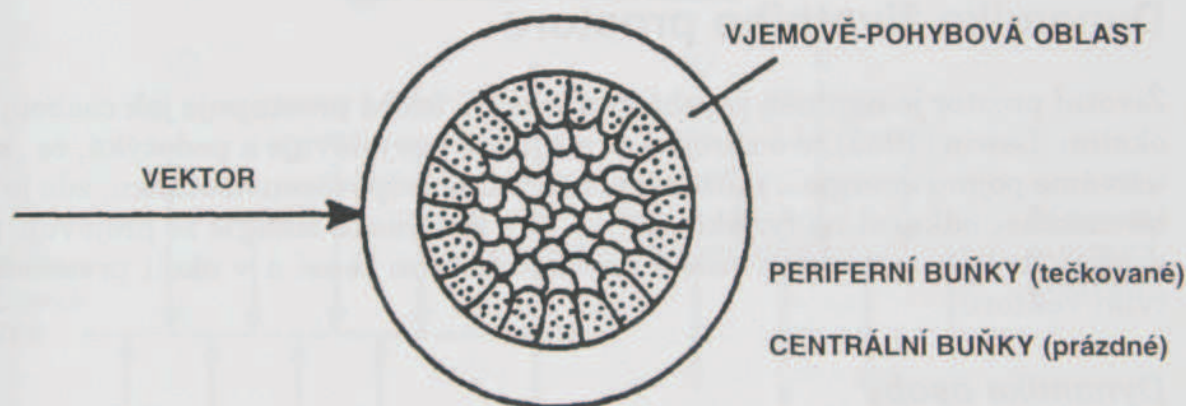
Například člověk, který zřídka chodí do kina, může mít s psychologickou skutečností „filmy“ spojenou lehce zápornou hodnotu. Týž člověk však může přičítat vysoce pozitivní valenci určitému filmu, který mu byl doporučen přítelem

proto, že vynikajícím způsobem vykresluje život Abrahama Lincolna. V tomto případě spolu navzájem komunikují tři oblasti psychologického okolí. Jedna z nich obsahuje osobu, která informaci nabídla; druhá obsahuje filmy; třetí oblast obsahuje zájem jedince o Abrahama Lincolna, který činí tento film přitažlivým. Vzájemná komunikace dvou či více oblastí se nazývá **událost**.

Osoba

Hraniční pásmo a vnitřní oblast osoby

Osoba je diferencovanou částí životního prostoru, a to její ústřední částí (viz obr. 13). Hraniční pásmo osoby je tvořeno **vjemově-pohybovou oblastí**. Každý vstup z okolí přichází do **vnitřní oblasti osoby** skrze vjemově-pohybovou oblast, která ji obklopuje. Každá snaha či vnější odezva osoby opouští vnitřní oblast osoby také skrze vjemově-pohybovou oblast. Z toho vyplývá, že tato obkružující oblast má ve své úloze **pásma komunikace** mezi osobou a okolím dvojí funkci.



Obr. 13. Osoba rozčleněná na oblasti (zvětšeno).

Lewin přirovnává tuto dvojí funkci k činnosti lidského oka, které dokáže stejně snadno vnímat i vyjadřovat city. Podle něj vjemově-pohybová oblast „vykazuje poměrně velkou jednotnost: je nesnadné vykonávat čtyři nebo pět vzájemně nesouvisících činností zároveň“ (Lewin, 1936, s. 179). Proto je tato oblast znázorněna jako jednotná, nerozdělená na buňky.

Buňky vnitřní oblasti osoby obsahují **psychologické a sociální potřeby** spolu s **percepčními a komunikačními** schopnostmi (vidění, slyšení, mluva, řeč těla atd.). Jsou dva druhy buněk, **periferní a centrální**. Rozdíl mezi nimi spočívá v míře intenzity a hloubky spjaté s psychologickými pochody, které tyto buňky zprostředkovávají. Periferní buňky jsou v těsnějším vztahu s vjemo-

vě-pohybovou oblastí než centrální buňky. Tak například spontánní a nepříliš hluboká konverzace bude zprostředkována periferními buňkami, neboť

k ní obvykle dochází spíše tehdy, jde-li o události okrajovějšího významu. Člověk mluví o osobních záležitostech jen za zvláštních okolností... Přístup k periferním oblastem osoby je téměř vždy volný. Je však obtížné dotknout se pravého jádra osoby. (Lewin, 1936, s. 180)

Uspořádání periferních a centrálních buněk se mění podle okamžitého stavu myšlení a cítění jedince a podle nastávajících nových situací. Je dobře pamatovat si, že celý životní prostor včetně vnitřní skladby osoby neustále prochází změnami: „Příkladem poměrně jednoduché změny dynamických vztahů mezi různými vrstvami je přechod ze stavu povrchního hněvu do stavu hlubokého hněvu“ (Lewin 1936, s. 181). Podobně člověk, který se chce v určité situaci silně ovládnout, vykazuje větší oddělení vnitřních buněk od vjemově-pohybové oblasti, než je-li v uvolněném rozpoložení.

Dynamika životního prostoru

Životní prostor je naplněn psychickou energií, která prostupuje jak osobou, tak okolím. Lewin (1935) se o zdroji energie jasně nevyslovuje a podotýká, že „když užíváme pojmu energie... můžeme ponechat nezodpovězenou otázku, zda je třeba nakonec odkázat na fyzické síly“ (s. 46). Psychická energie se projevuje především dvěma způsoby: v osobě prostřednictvím tenzí a v okolí prostřednictvím vektorů.

Dynamika osoby

Vnitřní struktura osoby má tendenci k **rovnováze**. Tento stav naprosté vyváženosti energie je však často narušován **tenzemi**. Jakékoli přání osoby nebo kterákoli její fyziologická potřeba vyžadující naplnění způsobuje ve vnitřní oblasti osoby tenzi. Uspokojení přání nebo uspokojení fyziologické potřeby odstraňuje tenzi a obnovuje rovnováhu. V tomto procesu vnitřní buňky osoby navzájem interagují a mohou spolu tenzi sdílet, a tím vyvolat mnohočetnou odezvu na původní pohnutku. Například vybití sexuální energie může být spojeno se společenským uspokojením, nebo touha po penězích může vést ke zvýšené pracovní motivaci.

Dynamika psychologického okolí

Jak jsme se již zmínili, každá oblast psychologického okolí má pro osobu zvláštní význam, který je vyjádřen jako pozitivní nebo negativní valence. Pozitivní va-

lence osobu přitahují, zatímco negativní valence ji odpuzují. V závislosti na okamžitém stavu potřeb osoby může přitažlivost některé psychologické skutečnosti značně vzrůst. To vyvolává v psychologickém okolí sílu, která je znázorněna **vektorem** (viz obr. 13). Vektor je zde zakreslen jako úsečka se šipkou ukazující daným směrem. Délka úsečky ukazuje velikost či intenzitu síly, zatímco šipka vyznačuje směr, ve kterém síla působí (Lewin, 1938).

Vektor tlačí osobu ve směru nějaké psychologické skutečnosti. Někdy se podílí více vektorů na pomoci osobě při jejím postupu psychologickým okolím, a je-li třeba, také při obcházení oblastí, jež působí jako zábrany. Pohyb osoby k zadanému cíli se nazývá **lokomoce**. Lokomoce není vždy skutečná událost; může být také jen imaginární, např. pouhé plánování, představování nebo dokonce denní snění. Imaginární lokomoci lze uskutečnit snadněji než lokomoci skutečnou, protože jí v cestě brání méně pevných hranic.

Je třeba podotknout, že pojem vektor začali prakticky využívat odborníci v dalších oborech, které Lewina (1948) zajímaly. Poradci, manažeři a sociální pracovníci jej užívají k plánování změn v institucích pomocí analýzy silového pole (viz obr. 14).



Obr. 14. Diagram analýzy silového pole provedené v jedné škole.
(Upraveno podle V. J. Drapela (1983): *The counselor as consultant and supervisor*. Springfield, IL: Charles C Thomas.)

Vývoj osobnosti

Ač teorie pole nepředkládá žádnou časovou posloupnost vyžadovanou vývojovými procesy, nabízí výklad vývoje osobnosti. Ten se uskutečňuje procesy **diferenciace a integrace**. Jak jedinec vyžívá, člení se osoba i okolí do více oblastí. Tento proces pokračuje tak dlouho, až dosáhne optimální úrovně diferenciace vhodné pro daného jedince.

Diferenciace vede k rozrůstání bohatství záměrů a k rozšiřování zájmů člověka. Aby byla zajištěna jednotu cílů a umožněno sebeřízení osoby, musí nastoupit další proces: „Proti vzrůstající diferenciaci životního prostoru do relativně oddělených součástí stojí jeho vzrůstající organizovanost. Mnoho poznatků ukazuje, jak tato organizovanost vzrůstá s věkem“ (Lewin, 1951, s. 108).

Tímto konečným krokem k plné zralosti je proces **integrace**. Určité vnitřní buňky osoby dosáhnou vyšších úrovní tenze, a tím ovládají ostatní buňky. Stručně vyjádřeno, integrace je hierarchie tenzí, která se vytvořila mezi systémy osoby.

Regrese

Lewin (1951) vysvětluje tento psychoanalytický pojem na základě vlastního vztažného rámce. Namísto aby regresi pokládal pouze za návrat zaměření libida do ranějšího vývojového stadia, chápe ji širěji: „Pokud namísto libida odkážeme na jedince samého, můžeme situaci, která se pokládá za návrat zaměření libida do minulosti, znázornit jednoduchým topologickým zobrazením“ (Lewin, 1951, s. 91).

Regrese nastává tehdy, když se osoba napřed pokouší dosáhnout uspokojení potřeby na své současné úrovni zralosti, avšak této odpovídající formy uspokojení potřeby - obsažené v oblasti psychologického okolí a vyznačené jako G+ (*goal*, cíl) - je obtížné dosáhnout. Podle okolností se pak osoba zaměří na jinou oblast v okolí, která nabízí nějakou míru uspokojení dané potřeby, i když na nižší úrovni zralosti (vyznačenou jako G'). Regrese podle Lewinovy teorie znamená, že se člověk vzdává svého úsilí o překonání zábrany, která se postavila do cesty, a smíří se s cílem na nižší úrovni, než původně usiloval.

Lewin vyžadoval, aby při názorném zobrazování pokroku ve vývoji osobnosti nebo cesty zpět při regresi byly různé změny zachycovány na rozdílných nákresech životního prostoru. Protože psychologické pole existuje vždy v přítomnosti, nemůže jeden náčrt vyjádřit časovou dimenzi vývojových procesů.

Uplatnění v poradenství

Lewinova teorie pole obsahuje řadu prvků, které mohou poradenským psychologům pomoci vytvořit si konkrétní obraz vzájemné souhry osobnostní dynamiky a obohatit tak poradenský proces:

1. pojmy životního prostoru a vnějšího obalu;
2. uspořádání psychologického okolí s jeho oblastmi, psychologickými skutečnostmi a valencemi;
3. uspořádání osoby v pojmech hraničního pásma a vnitřní oblasti osoby;
4. vysvětlení osobnostní dynamiky a interakce osoby a psychologického prostředí;
5. vysvětlení vývoje osobnosti diferenciací a integrací.

Opakování kapitoly

1. Co si pamatujete z Lewinova životopisu?
2. Jaké jsou hlavní body v teorii pole?
3. Jaký je rozdíl mezi životním prostorem a vnějším obalem?
4. Jaký obsah mohou mít oblasti, z nichž sestává psychologické okolí?
5. Co se rozumí událostí vyplývající z komunikace oblastí?
6. Co to jsou valence?
7. Na jaké oblasti se dělí osoba?
8. Čím se liší funkce periferních a centrálních buněk v osobě?
9. Co se rozumí tenzí a rovnováhou ve vnitřní oblasti osoby?
10. Co se rozumí vektorem a lokomocí?
11. Jak Lewin vysvětluje vývoj osobnosti a proces regrese?
12. Jak mohou poradenští psychologové nejlépe využít pojmů z Lewinovy teorie pole?

Odkazy

- Allport, G. W. (1947): The genius of Kurt Lewin. *Journal of Personality*, 16, 1 - 10.
- Lewin, K. (1935): *A dynamic theory of personality*. New York: McGraw-Hill.
- Lewin, K. (1938): *The conceptual representation and the measurement of psychological forces*. Durham, NC: Duke University Press.
- Lewin, K. (1951): *Field theory in social science*. Westport, CT: Greenwood Press.
- Lewin, K. (1936): *Principles of topological psychology*. New York: McGraw-Hill.
- Lewin, K. (1948): *Resolving social conflicts: Selected papers on group dynamics*. New York: Harper.

Systematický eklekticismus

Gordon W. Allport (1897 - 1967)

Jako teoretik integroval Allport řadu příspěvků americké a evropské psychologie první poloviny tohoto století a sjednotil je do nové perspektivy. V Americe absorboval prvky pozitivistické a statistické orientace a v Evropě si osvojil porozumění pro jednotu osoby a zdravou úctu k hodnotám. Jeho odborný odkaz spojuje vědeckou objektivitu s respektem ke společenským otázkám. Příkladem je jeho rozsáhlý výzkum předsudků.

I když byl mnohými nazýván „rysovým“ teoretikem, Allport sám zavrhl či obměnil mnohé aspekty tohoto přístupu a dokonce se ani nebránil označení za teoretika „protirysového“. Nadevše byl humanistou spojeným přátelským vztahem s Carlem Rogersem, Kurtem Lewinem a Gardnerem Murphym, které označil za „první bratrance svého myšlení“ (Evans, 1971).

Allport (1968) navrhl eklektickou teorii, která se často uplatnila jako katalyzátor různorodých nebo dokonce vzájemně rozporných myšlenek. Podle něj je eklekticismus „systém, který hledá řešení základních problémů tím, že si vybírá a sjednocuje to, co pokládá za pravdivé, z více odlišných přístupů k psychologické vědě“ (s. 5 - 6). Allport si však pospíšil s rozlišením dvou druhů eklekticismu: (1) „**kavčího**“ eklekticismu, který bez rozlišování hromadí vzájemně nesouvisející myšlenky; a (2) **systematického eklekticismu**, který se pokouší z různých příspěvků druhých lidí vytvořit jednotnou, integrovanou strukturu.

Allport byl v různé míře ovlivněn tvarovou psychologií, psychoanalýzou, Lewinovou teorií pole, rysovou teorií a behaviorismem. Stavba jeho teorie vstřebala přinejmenším určité aspekty většiny z těchto přístupů. Věřil, že tato kombinace myšlenek má svou hodnotu, neboť:

Americká psychologie je sama eklektickou stavbou. Doslova všechny hlavní pojmy jsou vypůjčeny z Evropy... Připojili jsme k nim škrob rigoróznější metodologie, hrubý nárys našeho vlastního pragmatismu a střík optimismu. Dokonce jsme se dopustili pojmového cizoložství tím, že jsme spojili psychoanalýzu zároveň s psychologií podnět - odezva a k tomu ještě s pojmem kultury. (Allport, 1968, s. 14 - 15)

Allportův život

Allport se narodil v roce 1897 v Montezuma, malé obci ve státě Indiana, jako nejmladší dítě v rodině. Na svět mu pomáhal jeho otec, který byl venkovským lékařem. Brzy po jeho narození se rodina odstěhovala do Clevelandu, kde mladý Gordon získal základní a středoškolské vzdělání. Oba jeho rodiče zdůrazňovali hodnotu vzdělání a byli mu vzorem pevných náboženských a etických přesvědčení. Allport absolvoval na Harvardu, kde získal bakalářský titul v ekonomii a filozofii. Pak požádal o učitelské místo na Robert College v Istanbulu a rok strávil v tomto městě, kde se setkává Východ se Západem. Při návratu domů se zastavil ve Vídni a navštívil Freuda. Tato návštěva jej však neuspokojila a nijak nepohnula k psychoanalytickému výcviku.

Allport se vrátil na Harvard a v rekordně krátké době tam získal doktorát z psychologie. Přitom si ještě dokázal najít dostatek času a energie k milostnému vztahu, který byl nakonec završen manželstvím. Ve čtyřiaadvaceti letech obhájil disertační práci, která se zabývala osobností. Další dva roky věnoval postdoktorandským studiím v Evropě v rámci Sheldonova výměnného stipendia. Strávil rok v Německu - v Berlíně a v Hamburku - a další rok v Anglii v Cambridgi.

Na Allporta silně zapůsobilo seznámení s tvarovou psychologií a důraz na osobní individualitu, s nimiž se setkal v Německu. Po návratu do Spojených států se cítil poněkud „mimo“ vzhledem k postojům převládajícím v americkém psychologickém společenství. Pobyt v Evropě probudil v jeho odborné práci novou výraznou vlastnost: po celý svůj život si uchovával silné interkulturální a interdisciplinární zaměření, které také podporoval u svých studentů.

Akademickou dráhu zahájil Allport jako asistent na Harvardu, kde vyučoval **první kurs teorie osobnosti ve Spojených státech**. Po dvou letech přijal místo profesora psychologie na Dartmouth College, avšak v roce 1930 se vrátil na Harvard a zůstal tam po zbytek života. Během své kariéry byl Allport váženým učitelem a badatelem, který mimořádně přispěl k výzkumu v oblastech teorie osobnosti, sociální psychologie a etiky. V roce 1965 odešel do důchodu a dva roky nato zemřel na rakovinu.

Hlavní body Allportovy teorie

Eklekticismus

Většina dosud probíraných teorií má své ústřední téma, které podává výklad všech osobnostních funkcí; např. Freudův princip slasti nebo usilování o nadřazenost u Adlera. Jiné teorie užívají jednoho základního procesu k vysvětlení fungování celé osobnosti, jako třeba Dollardův a Millerův sled podnět - odezva nebo Skinnerovo operantní podmiňování. Allportova teorie osobnosti takový **jednotící činitel** postrádá. Obsahuje vybrané myšlenky a metody moderní psychologie, aniž by se na některou z nich výlučně vázala. Allport často staví vedle sebe naprosto opačné přístupy a volí mezi nimi střední cestu.

Filozofie osoby

Allport je přesvědčen, že každá teorie osobnosti je založena na **filozofickém vztažném rámci**, v němž je chápána lidská přirozenost: „Pozitivistický a psychoanalytický přístup spočívá na fyzikalismu nebo na poněkud širším naturalismu. Personalistický postoj je ve svých rozmanitých podobách spjat s německým idealismem, s protestantskou teologií nebo s tomistickým myšlením... A tak tomu je se všemi teoriemi“ (Allport, 1961, s. 566 - 567).

Na základě tohoto svého přesvědčení vedl Allport studenty teorie osobnosti k tomu, aby si uvědomovali filozofické pozice, na něž přistupují, když se přikloní k jedné či druhé psychologické interpretaci.

Empiricko-humanistický přístup

Allportovi jde především o poznání lidského chování a o **úctu** k jedinci. Má *vlažný poměr k modelům, které představují osobnost v podobě obrovských počítacích strojů, matematických a statistických konstruktů a jiných napodobenin. Nelze nic namítat proti užívání takových modelů v exploračním výzkumu. Škodí pouze tehdy, když jejich zastánci vznášejí nárok, že jejich přístup poskytuje „podstatnější“ vysvětlení než přístup empiricko-humanistický.* (Allport, 1961, s. xi)

S tímto důrazem těsně souvisí Allportovo odhodlání soustředit se na **jedinečnost každého člověka** místo na typické (uniformní) vzorce v lidské povaze. Jeho teorie vyvažuje převládající **nomotetický přístup**, který formuluje obecně platné zákonitosti, s méně zastávaným **idiografickým přístupem**, který bere v úvahu jedinečnost osob a situací. Allport dává přednost idiografickému přístupu.

Povaha osobnosti

Allport (1961) odmítá pojem osobnost, jako pouze vyvozený z chování. Osobnost pokládá za něco, co v lidech skutečně existuje, a tvrdí: „Osobnost **je** něco a **dělá** něco“ (s. 29). Tento výrok je doslovným opakováním toho, co napsal o dvacet pět let dříve (Allport, 1937), a ukazuje pevnost jeho přesvědčení o platnosti tohoto zásadního principu.

Než uvedu text Allportovy definice osobnosti, chci poukázat na některé její nápadné prvky: (1) Osobnost je **dynamická** struktura a je třeba ji vnímat v procesu **pozvolného rozvíjení** (stávání se). Bez ohledu na věk jedince není osobnost nikdy konečným výsledkem tohoto procesu. (2) Osobnost je svou povahou **psychofyzická**. To vyžaduje společné fungování mysli a těla. Osobnost není spojena výlučně jen s nervovými či fyzickými procesy. (3) Vše, co jedinec činí, Allport souhrnně označuje jako **charakteristické chování a myšlení**. To zahrnuje všechny vnější i vnitřní procesy vyžadované pro každodenní zvládnání nároků, pro fyziologické a sociální přežití a pro osobní růst a sebeuskutečnění.

Allport (1961) definuje osobnost takto: „Osobnost je dynamická organizace těch psychofyzických systémů v jedinci, které určují jeho charakteristické chování a myšlení“ (s. 28).

Temperament a charakter

Stejně jako Fromm, také Allport (1961) rozlišuje dvě stránky osobnosti: temperament a charakter. Temperament je „surovina, z níž je [osobnost] utvářena“, zatímco charakter má etickou, k hodnotám vztahenou dimenzi; je to „zhodnocená osobnost“ (s. 33). Temperament a charakter však mají být chápány jako pouhé **stránky osobnosti**, nikoli jako nějaké zvláštní oblasti v ní.

Svoboda jedince

Pokud jde o osobní svobodu, Allport volí **střední cestu** mezi naprostou svobodou, kterou hlásá existencialismus, a naprostou nesvobodou, postulovanou determinismem. Lidé mají svobodu utvářet svůj život, avšak jen v určité míře. Nemohou se osvobodit od svých fyziologických potřeb, od vlivů dřívějšího učení a zkušeností ani od právě působících vlivů okolí. Vzdor těmto omezením je však každý jedinec schopen tvořivě užívat všech těchto sil k utváření osobního životního stylu: „Základní, existencialismem předpokládaná hnací síla k růstu, k naplňování smyslu a k hledání jednoty je také reálná. Je to hlavní skutečnost v lidské povaze - dokonce ještě významnější, než její přirozený sklon poddávat se tlakům okolí. Tato touha po autonomii, po individuaci, po svéráznosti, po existenciální jedinečnosti vstupuje do formování výsledného výtvaru“ (Allport, 1961, s. 563).

Proprium a vývoj osobnosti

Pojem **proprium** (z *proprius, a, um*; latinské zpodstatnělé přídavné jméno, které zde znamená „svůj vlastní“) použil Allport (1955, 1961) k vysvětlení **rozvíjejícího se zážitku jedince „já“** (*self*) a procesů **vývoje osobnosti**. Poukázal na to, že jeho výklad osobnosti se liší od teorie podnět - odezva, ale má úzký vztah k názorům soustřeďujícím se na „já“ či ego:

Náš přístup je ve stručnosti tento: všechny psychologické funkce obvykle připisované „já“ nebo ego musí vědecké studium osobnosti přijmout jako platné údaje. Tyto funkce však nevystihují osobnost jako celek. Jsou to spíš jen zvláštní stránky osobnosti, které se týkají vřelosti, jednoty, citu osobní významnosti. V tomto výkladu jsem je nazval funkcemi „propria“. (Allport, 1955, s. 55)

Allport popsal vývoj „já“ v pojmech osmi **funkcí propria** s různou mírou jednoduchosti nebo složitosti. Jednotlivé funkce propria jsou zde vykládány v samostatných oddílech. Každý oddíl nejprve definuje konkrétní funkci propria a ve druhém odstavci ji přiřazuje odpovídajícímu vývojovému stadiu „já“.

1. Tělesné „já“ (*the sense of one's body*)

Tělesné „já“ zahrnuje **svalové a viscerální reakce** (vnitřní počitky) a další pocity, které mají původ v organismu.

Prostřednictvím pocitu těla prožívá kojeneček první stránku jáství. V tomto stadiu je velmi důležité uplatnění zraku, protože usnadňuje prostorové vnímání a pomáhá kojenci objevit, že existuje rozdíl mezi „mým tělem“ a vnějšími předměty. Allport (1955) navrhl k ověření tohoto předpokladu jednoduchý pokus: „Napřed si představte, že polykáte sliny v ústech, nebo to udělejte. Pak si představte, že je vyplivnete do skleničky, a pak je vypijete! To, co vám připadalo přirozené a „moje“, se najednou stává nechutným a cizím“ (s. 43).

2. Identita „já“ (*self - identity*)

Identita „já“ závisí na **kontinuitě** v čase, například na pamatování si myšlenek a činů ze včerejška a z minulého týdne, a uvědomování si, že minulé myšlenky a činy patří k téže osobě. Identity „já“ nabývá dítě postupně. Napřed „se dítě snadno vzdává své identity ve hře. Může ji ztratit až tak úplně, že se rozzlobí, pokud ostatní nechtějí uznat, že je medvěd, letadlo, nebo čím vším je fantazie učinila“ (Allport, 1961, s. 116).

3. Sebeuplatnění (*self - enhancement*)

Allport nazývá sebeuplatnění „nejnápadnější vlastností propria“, jež mívá obvykle konotaci „nestydatého sebeprosazování... A přece může sebeláska zaujmout přední místo v naší povaze, aniž by musela vládnout“ (s. 44 - 45).

Ve druhém a třetím roce života dítě prozkoumává okolí, pouští se do různých věcí a projevuje autonomii a **určitou míru hrdosti**. Největší zklamání dítěti působí, je-li vystaveno zahanbení.

4. *Rozrůstání „já“ (self - extension)*

Tím, že se jedinec identifikuje s jiným člověkem, skupinou nebo posláním, zvětšuje rozsah **sebeangažovanosti**. Podle Allporta je vlastní angažovanost v abstraktních ideálech znakem dospělé zralosti.

Dítě mezi čtvrtým a šestým rokem prožívá rozrůstání „já“ na jednodušší, základní úrovni. Během tohoto období se dítě jasně vymezuje a zároveň identifikuje s druhými: vnímá tatínka, maminku, bratra nebo sestru, psa a rodinný domov jako „patřící ke mně“.

5. *Racionální řešení (rational coping)*

Tato stránka propria označuje zdroj **uvažování a zvládnutí problémů** v jedinci. Naprosto všechny teorie uznávají racionální činitel v osobnosti, dokonce i takoví filozofičtí antagonisté, jako jsou psychoanalýza a křesťanská tomistická filozofie. Freud uznával potřebu racionálního smíření pudových požadavků s realitou prostřednictvím sekundárního procesu. Tomismus pokládá vládu rozumu nad city a vášněmi za jeden ze svých hlavních principů.

Toto i následující stadium probíhá zhruba v době, kterou dítě tráví v základní škole (věk 6 - 12 let). Allport pokládá vývojové procesy souvisící s těmito dvěma funkcemi propria za vzájemně propojené. Dítě, které doposud uvažovalo pouze o vnějších věcech, si nyní **uvědomuje** své uvažování a rozvíjí schopnost introspekce. Vznikající racionální řešení problémů svědčí o významném vývojovém pokroku ego.

6. *Sebeobraz (self - image)*

Pojem sebeobrazu je podobný Cattellovu sentimentu „já“ nebo sebepojetí, jímž se zabývá fenomenologie a teorie „já“ (které budeme probírat v dalších dvou kapitolách). Obsahuje to, jak člověk sám sebe vnímá (**reálné „já“**), a jeho představu, jakým by se rád stal (**ideální „já“**).

V tomto stadiu dítě často zakouší hrubé zacházení ze strany svých spolužáků, kteří rádi odhalují slabosti druhých a posmívají se jim. Dítě zjišťuje, že společnost vrstevníků se velice liší od rodiny. Chce, aby je vrstevníci měli rádi, a tak se důsledně řídí pravidly vrstevnického společenství: „Rodičovská pravidla jsou důležitá, ale pravidla party jsou naprosto závazná. Dítě si ještě nevěří natolik, aby se nezávisle rozhodlo o tom, co je správné“ (Allport, 1961, s. 123).

7. Snažení plynoucí z „já“ (*propriate striving*)

Tato stránka propria se vztahuje k **motivaci**. Podle Allporta (1955) snažení, jež plyne z jedincova „já“, nesměruje k odstranění napětí: „Charakteristickým znakem takového snažení je jeho odpor k vyváženosti; napětí se neodstraňuje, nýbrž uchovává“ (s. 49). Tento druh motivace vede ke „sjednocení osobnosti“ a zahrnuje plánování, zájmy, řešení problémů a další příbuzné funkce.

Procesy v tomto stadiu zhruba odpovídají Eriksonovu objevu identity „já“. Původní snažení dítěte se týká jeho „já“ jen okrajově. Jak však přibývá zralosti, mladý člověk si utváří jednotné cílové zaměření, které pak v dospělosti vede k pravému snažení, plynoucímu z „já“.

8. Poznávající „já“ (*the self as knower*)

Zatímco William James věřil, že „myšlenky samy jsou myslitelem“, Allport (1955) má jiný názor. „Já“ je konečnou řídicí a poznávající instancí v intraper-sonálním dění. **Poznávající „já“ vzniká jako konečný a nevyhnutelný postulát“** (s. 52).

Toto stadium zahrnuje vznik sebeuvědomění, hodnotové orientace a utváře-ní životní filozofie. Allport (1961) zdůrazňuje, že dospělý je schopen být vůči sobě objektivní a uplatňovat **vhled a humor**. Vhled nejlépe vymežíme jako shodu mezi tím, co si o sobě myslí člověk sám, a tím, co si o něm myslí druzí. Humor „je schopnost člověka smát se věcem, které miluje (samozřejmě včetně sebe a všeho, co se ho týká), a přitom je stále milovat“ (Allport, 1961, s. 292).

Rysy a osobní dispozice

Při probírání rysů obecně a společných rysů zvlášť (viz kapitolu 8) zdůrazňuje Allport (1961) **jedinečnost** každého jednotlivce (idiografický přístup). Brání se představě, že živým lidským bytostem by měla být vnucena „uniformní sestava rysů“, která vyjadřuje znaky chování velkého množství lidí. Namísto toho zavádí pojem **osobní dispozice**. Zatímco společný rys je pouhou abstrakcí z typického vzorce chování, osobní dispozice je jedinečná a relativně soudržná.

Osobní dispozice jsou uspořádány do hierarchie:

1. Kardinální dispozice. Allportův (1961) výklad tohoto pojmu osvědčuje jeho zájem o neobvyklé osoby:

*Příležitostně se některá osobní dispozice uplatňuje v životě v takové šíři a tak výrazně, že si zaslouží název **kardinální** dispozice. Zdá se, že v téměř každém činu lze vystopovat její vliv. ...Žádná taková dispozice nemůže zůstat skryta, je o člověku známa a může se jí stát proslulý. Taková hlavní vlastnost bývala někdy nazývána **význačný rys, vůdčí vášně, hlavní sentiment, jednotící téma** či **kořen** života. (s. 365)*

2. Centrální a sekundární dispozice. Tyto dispozice se projevují v chování většiny lidí. **Centrální dispozice** mají pro jedince velký význam, jsou nápadné a jsou soudržné. Allport předpokládá, že několik těchto dispozic vystihne ústřední body běžného chování osoby. Centrální dispozice jsou ty charakteristiky jedince, které se obvykle uvádějí v dobře napsaném doporučujícím dopise.

Sekundární dispozice jsou pro jedince méně významné a také méně soudržné v různých životních situacích. Můžeme si je představit jako doplněk centrálních dispozic v běžném životě tam, kde to situace připouští.

Funkční autonomie

Funkční autonomie je pojem, který Allport (1955, 1960, 1961, 1968) vytvořil a o němž často pojednával ve svých spisech. **Motivace** existuje vždy v **přítomnosti**, avšak chování, které v minulosti plnilo určitý účel, často přetrvává bez ohledu na svůj původní účel: „Taková činnost kdysi sloužila nějakému pudu nebo nějaké jednoduché potřebě a nyní slouží sama sobě“ (Allport, 1961, s. 229).

Funkční autonomie může znamenat něco negativního, ale může být také tvořivě využita:

1. Perseverující funkční autonomie je v podstatě **nesmyslnou rutinou**, skořápkou bez obsahu. Může to být závislost na společenských zvyklostech a může se dokonce stát závislostí na škodlivých společenských návycích včetně zneužívání drog. V zásadě je to mechanické chování bez vlastní hodnoty, které Allport nazývá „procesem nízké úrovně“.

Například rolníci v Mexiku, když jdou kolem kostela, učiní znamení kříže a pak si políbí ruku. Druhá část tohoto symbolického aktu je pro ně smysluprostá, protože už si dávno nejsou vědomi někdejšího naučení misionářů, že mají udělat křížek překřížením palce a ukazováčku a políbit jej. Podle misionářů měl tento projev zbožnosti přinášet lidem duchovní prospěch. Současný zvyk je však uchováván jenom v důsledku sociálního zpevnění a stává se nesmyslnou rutinou.

2. Z „já“ vycházející (proprie) funkční autonomie je procesem, jímž je dříve ustavenému chování dán **nový význam**. Jáské snažení jako jednotící prvek v osobnosti může naplnit prázdnou skořáčku funkční autonomie novým, reálným obsahem. Například podání rukou - v dávných dobách znamení mírových úmyslů člověka, který není ozbrojen - se u člověka ryzího charakteru může stát vřelým projevem přátelství.

Uplatnění v poradenství

Allportova teorie obsahuje řadu základních přístupů a pojmů, které lze přímo uplatnit v poradenské praxi; například:

1. potřeba ujasněného filozofického pojetí lidské povahy;
2. respekt k jedinečnosti každého člověka;
3. Allportův pojem osobnosti v jejím genetickém a hodnotově založeném aspektu (temperament a charakter);
4. jeho pojetí individuální svobody;
5. pojem *propria* a jeho uplatnění v pojetí lidského vývoje;
6. pojem osobních dispozic;
7. dva druhy funkční autonomie.

Opakování kapitoly

1. Jak ovlivnily Allportovy životní zkušenosti utváření jeho teorie?
2. Jak Allport chápe pojetí systematického eklekticismu?
3. Které jsou hlavní body Allportovy teorie?
4. Jak Allport definuje osobnost a jak rozlišuje mezi temperamentem a charakterem?
5. Jaký má Allport názor na svobodu člověka?
6. Co znamená pojem *propria* a kterých osm funkcí má?
7. Na které hlavní účinky *propria* na vývoj osobnosti si vzpomínáte?
8. Jak Allport rozumí vývoji identity „já“ u dítěte?
9. Co to znamená objektivita vůči sobě u zralého dospělého?
10. Co soudí Allport o společných rysech a jakou povahu a hierarchii mají osobní dispozice v jeho teorii?
11. Co to znamená funkční autonomie a které dva druhy funkční autonomie znáte?
12. Které Allportovy pojmy a doporučované přístupy pokládáte za užitečné pro současné poradenství?

Odkazy

- Allport, G. W. (1955): *Becoming: Basic considerations for a psychology of personality*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Allport, G. W. (1954): *The nature of prejudice*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Allport, G. W. (1961): *Pattern and growth in personality*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Allport, G. W. (1968): *The person in psychology: Selected essays*. Boston: Beacon Press.
- Allport, G. W. (1937): *Personality: A psychological interpretation*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Allport, G. W. (1960): *Personality and social encounter: Selected essays*. Boston: Beacon Press.
- Evans, R. I. (1971): *Gordon Allport: The man and his ideas*. New York: Dutton.

Fenomenologie a existencialismus

Fenomenologie a existencialismus spolu velmi těsně souvisí na filozofické i psychologické úrovni. Někteří autoři, např. Van Kaam (1966), pokládají fenomenologii za metodu užívanou v různých oblastech včetně existencialismu. Není snadné rozhodnout, zda fenomenologie patří k existencialismu, nebo zda existencialismus je jedním ze směrů, které bývají souhrnně nazývány fenomenologickým hnutím (Misiak, Sexton, 1973).

Fenomenologie a existencialismus mají důležitou úlohu v takzvané třetí síle v americké psychologii, která vznikla jako opozice vůči psychoanalýze a behaviorismu. K tomuto obecnému zaměření patří také teorie osobnosti probírané v kapitolách 12 - 14.

Vzhledem k povaze látky obsažené v této kapitole je na místě vyjasnit, že fenomenologie je předkládána jako **psychologický systém**, tedy v podobě, do níž se vyvinula ze svých filozofických kořenů. Naproti tomu existencialismem se zde zabýváme pouze jako **filozofickým hnutím**, o něž se opírá řada teorií osobnosti.

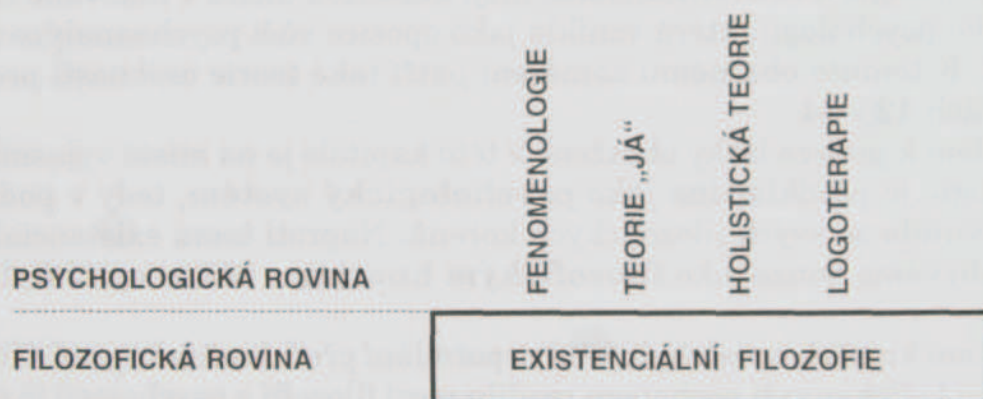
Rozvržení kapitoly se odchyľuje od uspořádaní předchozích kapitol. Obsahuje tyto části: (1) Pro snazší pochopení rozdílu mezi filozofií a psychologií je úvodem popsán způsob rozlišení těchto dvou oblastí studia. (2) Existencialismus jako filozofický základ fenomenologie je vyložen v pojmech svého původu a hlavních předpokladů. (3) Dále jsou uvedeny další zdroje, které přispěly ke vzniku fenomenologické psychologie: filozofie Edmunda Husserla a tvarová psychologie. (4) Posléze je popsán fenomenologický model teorie osobnosti.

Filozofie a psychologie

Pro porozumění odlišnostem mezi filozofií a psychologií umístíme jejich definice vedle sebe, abychom je mohli porovnat a stanovit rozdíly:

1. Psychologie je věda o lidském chování. Její oblast je **jasně** vymezena, je však svým rozsahem **omezena**. Psychologie se nesnaží poskytnout odpovědi na nejhlubší otázky lidského života.
2. Definice filozofie není tak jasná či jednoznačná. Od období relativní jednoty západní kultury ve středověku se objevilo mnoho definic filozofie v závislosti na myšlenkové škole, v níž každá z nich vznikla. Přesto můžeme zformulovat **obecnou definici**, která obsahuje mnoho myšlenek aktuálních v minulosti i v přítomnosti: Filozofie spočívá v kritickém zkoumání, analýze a výkladu **základních lidských otázek** (např. povahy bytí a existence, místa člověka ve vesmíru, povahy poznání a vůle), lidských **hodnot a etiky**.

Zatímco psychologie vysvětluje pozorovatelné chování a intrapersonální dynamiku, filozofie se pokouší vytvořit smysluplný pohled na lidskou existenci obecně a na existenci jednotlivce zvláště. Otázky filozofie mají hlubší, ontologickou povahu než otázky psychologie. To nám pomáhá pochopit, proč je každá teorie osobnosti založena na nějakém filozofickém předpokladu o **povaze člověka**. Psychologická fenomenologie, stejně jako některé jiné teorie, je založena na existenciální filozofii (viz obr. 15).



Obr. 15. Vztah některých psychologických směrů a existenciální filozofie.

Existenciální filozofie

Existenciální filozofie (nebo existencialismus) má své počátky v první polovině devatenáctého století. Současné úrovně uznání a přijetí však dosáhla až mnohem později - v Evropě po první světové válce a v Americe až po druhé světové válce.

Zakladatelem existencialismu byl Sören Kierkegaard (1813 - 1855), dánský filozof a náboženský myslitel. Podle něj má každý jedinec právo svobodně si vo-

lit svou pravdu na subjektivním základě víry, nikoli na základě autority náboženské instituce. Kierkegaard rozlišoval v lidském životě tři „sféry existence“ - estetickou, etickou a náboženskou - v nichž se má člověk svobodně a zrale rozhodovat.

Kierkegaard vystupoval vysoce kriticky vůči náboženské instituci ve společnosti své doby. Státní církev byla pro něj jen pohodlným kompromisem mezi křesťanstvím a mocí společnosti. Protože Kierkegaard předběhl svou dobu, byly jeho názory zprvu málo přijímány a často se setkával s výsměchem.

Současný existencialismus je ve vztahu k náboženské víře **neutrální**. Někteří jeho významní přívrženci jsou nábožensky věřící, např. Gabriel Marcel, Paul Tillich, Rudolf Bultmann a Martin Buber. Jiní jsou agnostiky či ateisty, např. Karl Jaspers, Martin Heidegger, Jean-Paul Sartre a Albert Camus. Bez ohledu na svůj postoj k náboženství jsou si svým filozofickým přesvědčením nápadně podobní. I ti existencialisté, kteří jsou příslušníky organizovaného náboženství, odmítají strnulý dogmatismus a vnímají víru jako osobní volbu či jako existenciální skok do neznáma, nikoli jako odezvu na přesvědčivé teologické argumenty.

Hlavní body existencialismu

1. Existencialismus **není** filozofickým **systemem**, nýbrž filozofickým hnutím. Filozofické soustavy odporují duchu existencialismu, protože systémy spoutávají spontaneitu existenciálních prožitků.
2. Existencialismus odmítá dřívější filozofické kategorie podstaty (**co** je) a existence (**že** to je). Soustřeďuje se výlučně na existenci, která je pro člověka **jedinou realitou**. Člověk existenci **nevlastní**; člověk **je** svou vlastní existencí.
3. Existencialismus toleruje ve svých řadách rozmanitost názorů, které sahají od **optimistických** až po **tragické**, téměř zoufalé pohledy na lidský život. Všechny však sdílejí určitá společná východiska, která zde uvádíme:
 - a) Každý člověk je ve světě, v konkrétní době a situaci. Tato vlastnost příznačná pro všechny lidi se často nazývá **pobytem** (Dasein). Je na člověku, aby se na této situaci podílel, a tím se ponořil do existence, namísto aby ji pouze pozoroval.
 - b) Každý člověk potřebuje **tvorit** svůj život (způsob života) tak, aby byl **jedinečný a opravdový** (upřímný). Každý člověk má příležitost tak činit, protože má **svobodu** volby.
 - c) Svoboda s sebou přináší **osamocenost**. Svobodná rozhodnutí někdy činíme ve společnosti druhých, avšak ti se nemohou podílet na průběhu rozhodování. Nejbližší přítel může přispět radou, avšak člověk sám rozhoduje, **zda** či **jak** této rady využije.

- d) Prožitek osamocení je spojen s pocitem **odpovědnosti**. I rozhodnutí, která činíme v naprostém soukromí, činíme „pro svět“. Opravdovostí svých rozhodnutí člověk rozvíjí sebe i okolí a vytváří eticky zdravou atmosféru. Neupřímným rozhodnutím, ať je jakkoli utajené, poškozujeme člověk sám sebe a vytváří eticky nezdravé ovzduší.
- e) Lidská existence ve světě, který je otevřen náhodnosti, je **křehká**. Lidská křehkost vyplývá ze samotného bytí člověka a je životní skutečností; když si ji člověk uvědomí, zakouší **existenciální úzkost** (Angst).
- f) Člověk však také může zakoušet hlubokou radost a naplnění v opravdových vztazích s druhými. Marcel (1952) a Buber (1970) mluví o vztazích Já - Ty, které jsou intersubjektivní - vznikají mezi dvěma **stejně důstojnými** subjekty. Prostřednictvím takových vztahů se člověk sdílí s druhým.
- g) V protikladu k opravdovým lidským vztahům vstupují někteří lidé do vztahů Já - ono, kde jeden člověk přistupuje k druhému jako k **objektu**, tj. manipulativně. Takové vztahy degradují obě strany.
- h) Existencialismus tvrdí, že ve světě, v němž jsou lidé primárně vnímáni jako **funkční jednotky**, je obtížné žít opravdově. Marcel (1967) tuto obavu vyjadřuje takto:

Život ve světě zaměřeném na myšlenku funkce je otevřen zoufalství, protože takový svět je ve skutečnosti prázdný, zvučí prázdnotou. Pokud zoufalství vzdoruje, je to pouze v míře, v níž určité tajemné mocnosti, které si nedokážeme představit či poznat, působí v samém jádru této existence a k jejímu prospěchu. (s. 139)

Filozofie Edmunda Husserla

Edmund Husserl (1848 - 1938) se narodil v Prostějově na Moravě. Od mládí ho přitahovalo studium matematiky a přírodních věd. Získal doktorát z matematiky na Vídeňské univerzitě, ale ve své další práci dospěl pod vedením Franze Brentana k přesvědčení, že jeho životní povolání nespočívá v matematice, nýbrž ve filozofii.

Husserlova akademická dráha trvala přes čtyřicet dva roky, z nichž posledních třináct strávil na Freiburské univerzitě ve Schwarzwaldu. Velmi mnoho přednášel a psal. K již vydaným knihám po sobě navíc zanechal velké množství rukopisů - 47 tisíc stran těsnopisem a 12 tisíc stran strojopisu. Po jeho smrti bylo z těchto materiálů vydáno přes dvacet svazků.

Husserlovo hlavní filozofické téma

Hlavní Husserlova otázka byla táz, jakou si filozofové kladli po staletí: Jaký je vztah **objektivní skutečnosti k** myšlenkovému světu v **lidské mysli**? Husserlovu odpověď lze shrnout takto: (1) Veškerá skutečnost (osoby a neživé věci) existující v našem okolí může být námi vnímána. (2) Proces vnímání probíhá na základě **subjektivní intuice**, vědomí a intencionality jedince. (3) Věci „mimo nás“ jsou člověkem prožívány jako **jev** (fenomény). (4) Tyto jevy ukazují pozorovateli podstatu každé vnímané věci. (5) K pochopení plného významu jevů je nutné zkoumat vědomí pozorovatele. (6) Existuje vztah mezi jevy, činy a „já“ pozorovatele.

Ačkoli Bochenski (1961) přirovnává Husserlovu filozofii „k transcendentálnímu idealismu, v mnoha směrech podobnému novokantovství“ (s. 140), bylo by vhodnější nazvat ji teorií poznání založenou na intuici s příměsí značné dávky subjektivity. Jak uvidíme, jsou Husserlovy filozofické principy reflektovány v psychologické fenomenologii (Husserl, 1977) a v jejím pojetí osobnosti.

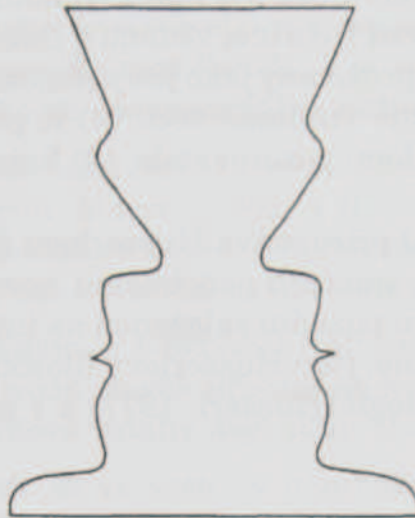
Tvarová psychologie

Tvarová psychologie (Gestalt Psychologie, gestaltismus) vznikla v Německu ve druhé polovině devatenáctého století. Její hlavní zásady byly vyloženy dvěma z jejích zakladatelů, Wolfgangem Köhlerem (1964) a Kurtem Koffkou (1935). Tvarová psychologie a fenomenologie mají hodně společného a po léta se navzájem ovlivňovaly.

Jedním z důležitých pojmů tvarové psychologie, který se významně uplatnil ve fenomenologii, je **diferenciace**. Diferenciace je proces vydělování tvaru (německý výraz pro tvar je „Gestalt“) oproti pozadí. Tento proces probíhá v našem životě stále znovu a znovu, avšak neuvědomujeme si jej. Ať už si diferenciací vydělujeme ze sestavy předmětů kterýkoli z nich, stává se tvarem, zatímco ostatní předměty ustupují do pozadí. Poznamenejme, že diferenciace vede ke **vnímání** a vnímání vede k **chování**.

Například dospívající chlapec jde se skupinou jiných hochů na taneční zábavu. Když si prohlíží taneční sál, spatří skupinu dívek, které si povídají na druhé straně sálu, a všimne si vysoké černovlásky (diferencuje ji ze skupiny dívek). Bez ohledu na to, zda ji zná, chlapec si teď dívku uvědomuje (vnímání) a požádá ji o tanec (chování). Týž proces se uplatňuje ve všech našich vědomých volbách. Jsou to svobodná rozhodnutí, protože na úrovni diferenciace máme **svobodu volit si** kterýkoli nám dostupný objekt. Jakmile jsme určitý objekt takto vydělili a pozdvihli jej na úroveň tvaru, nastoupí vnímání a odezva chováním.

K lepšímu pochopení procesu diferenciacce slouží obrázek 16. Vnímáme-li kresbu jako celek, vyhlíží jako neobvykle tvarovaná váza. Vydělíme-li si však čáry po stranách vázy, vnímáme dva obličejce. Stanou se tvarem a váza zmizí v pozadí.



Obr. 16. Pomůcka k pochopení procesu diferenciacce.

Fenomenologický přístup k osobnosti

Přibližně před padesáti lety navrhli dva američtí psychologové, Donald Snygg (1904 - 1967) a Arthur W. Combs (1912), teorii osobnosti z fenomenologické perspektivy. V r. 1941 napsal Snygg na toto téma článek pro *Psychological Review*. Byl to první příspěvek tohoto druhu v americkém psychologickém písemnictví. V r. 1949 vydali Snygg a Combs knihu *Individual behavior: A new frame of reference for psychology*, která předkládá fenomenologický výklad fungování osobnosti (Misiak, Sexton, 1973). O deset let později zpracovali Combs a Snygg revidované vydání této knihy.

Význam Combova a Snyggova průkopnického díla lépe oceníme, když se zamyslíme nad tímto výrokem Halla a Lindzeye (1978):

Jedním z nejvýraznějších a myšlenkově nejvytříbenějších současných fenomenologů je Erwin Straus (1963, 1966)... [Avšak] fenomenologie, jak ji představují práce tvarových psychologů a Erwina Strause, byla uplatněna především ke zkoumání jevů takových psychologických procesů, jako je vnímání, učení, pamatování, myšlení a citění; nebyla však využita při zkoumání osobnosti. (s. 313)

Toto prázdné místo bylo velice úspěšně vyplněno příspěvkem Combse a Snygga (1949, 1959). Pozdější verze této knihy posloužila jako hlavní pramen pro následující část této kapitoly.

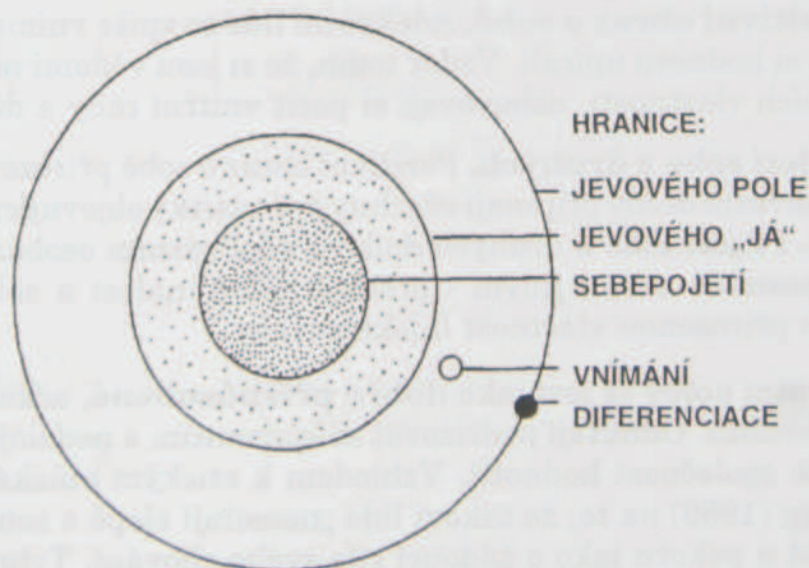
Vjemové pole (*phenomenal self*)

Fenomenologie pohlíží na osobnost ze **vztažného rámce vnímání**. Snaží se porozumět chování z hlediska chovající se osoby, nikoli z hlediska vnějšího pozorování či měření. Toho lze nejlépe docílit zkoumáním vjemového (či jevového) pole jedince. Combs a Snygg (1959) vysvětlují: „Vjemovým polem míníme celý vesmír, včetně člověka samého, tak, jak jej jedinec vnímá v okamžiku svého jednání“ (s. 20). Vjemové pole je svou povahou **subjektivní**. Některé vjemy mohou být nepřesné, a přesto se člověku, kterého vedou k činům, **jeví reálné** a přesvědčivé. Například místní řidič na wyomingské venkovské silnici v noci ihned rozpozná ochmýřenou korunu větévek laskavce, zatímco návštěvník z amerického pobřeží ji může pokládat za balvan a varovat řidiče, ať zastaví.

Vjemové pole obsahuje vnitřní oblast zvanou vnímané či **jevové „já“**. To je způsob, jak se lidé vnímají v různých situacích, na nichž se podílejí: pracují v zaměstnání, hrají si s dítětem, učí se na zkoušku atd. Jevové „já“ se mění od jedné situace k druhé. Avšak „není to pouhé seskupení či souhrn izolovaných pojmů, nýbrž uspořádaná soustava či útvar, který je všechny zahrnuje“ (Combs, Snygg, 1959, s. 126).

Jádrem jevového „já“ je **sebepojetí** (*self-concept*), kolem něž se uspořádává zbytek vjemového pole. Oproti jevovému „já“ „slouží sebepojetí jako určité těsnopisné zachycení, jímž si jedinec dokáže symbolizovat a zjednodušit svou velkou složitost na prakticky využitelné pojmy“ (Combs, Snygg, 1959, s. 127). Zatímco jevové „já“ se mění od situace k situaci, sebepojetí zůstává poměrně stálé.

Sebepojetí jedince má značný vliv na duševní zdraví či nemoc. **Pozitivní** sebepojetí je známkou duševně zdravého jedince, zatímco **negativní** sebepojetí souvisí s maladaptací, depresí a dokonce se sociopatickým chováním. Strukturu vjemového pole znázorňuje obrázek 17.



Obr. 17. Struktura vjemového či jevového pole.

Měnlivost vjemového pole

Prostřednictvím procesu diferenciacie vznikají **nové vjemy a** vstupují do jevo-
vého pole. Vjemy povrchnější povahy zůstávají na periférii vjemového pole. Po-
kud však do vjemového pole vstoupí nějaký důležitý vjem, proniká hluboko do-
vnitř a je vnímán jako vztahující se k jevovému „já“. Periferní vjemy ovlivňují
chování jedince málo; vjemy pronikající hluboko do pole se stávají rozhodujícími
determinantami chování.

Začleňování nových vjemů do vjemového pole a rušení těch doposud ustále-
ných vjemů, které už přestaly být vnímány jako důležité, vysvětluje **postupné
změny** v zájmech a hodnotách osoby. Jevové „já“ a sebepojetí jsou vůči tako-
vým změnám odolnější, avšak nejsou vůči nim imunní.

Zrání a adekvátnost

Měnlivost vjemového pole je základem procesu zrání. Motivační silou, která po-
bízí člověka k úsilí o zralost, je základní lidská **potřeba adekvátnosti**:

*Člověk neusiluje pouze o sebeuchování, nýbrž i o rozvíjení **adekvátního „já“**
schopného vyrovnávat se účinně a úspěšně s nároky života nyní i v budoucnu.
Dosáhnout této adekvátnosti „já“ vyžaduje od člověka nejen to, aby se snažil
uchovat svou současnou uspořádanost, nýbrž aby si též budoval a činil adek-
vátnějším to „já“, jehož si je vědom. (Combs, Snygg, 1959, s. 45)*

Adekvátní osoba dosáhla vysokého stupně uspokojení potřeb a účinného zvlá-
dání nároků vlastním chováním. Combs a Snygg (1959) vypočítávají podrobněji
tyto znaky adekvátní osoby:

- 1. Pozitivní obraz o sobě.** Adekvátní lidé se spíše vnímají jako hodnotní, než
aby si hodnotu upírali. Vzdor tomu, že si jsou vědomi některých svých nega-
tivních vlastností, uchovávají si pocit vnitřní ceny a důstojnosti.
- 2. Přijetí sebe a druhých.** Pozitivní obraz o sobě přirozeně vede k sebezpřijetí.
Adekvátní osoby přijímají všechny své zážitky objevující se v jejich vjemovém
poli. Přijetí sebe a druhých dodává adekvátním osobám cenný rys - ochotu
odpouštět sobě i jiným - protože nedokonalost a selhávání rozpoznávají
jako přirozenou vlastnost lidské povahy.

Adekvátní osoby se jeví jako **dobře přizpůsobené**, ačkoli se vědomě nesnaží
o konformitu. Odmítají podřizovat se konvencím a nedělají si starosti s tím, jak
je bude společnost hodnotit. Vzhledem k etickým otázkám poukazují Combs
a Snygg (1959) na to, že takoví lidé „neusilují slepě o soucit, pochopení, odpo-
vědnost a pokoru jako o žádoucí cíle svého chování. Tyto vlastnosti přirozeně
vyrůstají z jejich schopnosti přijímat a identifikovat se“ (s. 258).

3. Uvolněná otevřenost životu. Tato životní kvalita stojí proti strnulosti a usnadňuje růst prostřednictvím smysluplných změn. Vjemové pole adekvátních osob je současně měnlivé i soudržné. Jsou vzhledem k sobě méně defenzivní a ve své práci výkonnější. Adekvátní jedinci jsou skutečně tvořiví. Combs a Snygg (1959) podotýkají, že „velký rezervoár pozitivních vjemů a schopnost přijímat sebe a svět dává adekvátní osobě úžasnou výhodu v jejím přístupu k životu“ (s. 250).

Emoční problémy

V pojmech vztažného rámce vnímání se emoční problémy charakterizují jako rozpad procesů diferenciací, vnímání a sebepřijetí: „Schopnost vnímat a přetvářet jevové pole je vážně narušena“ (Combs, Snygg, 1959, s. 285).

Neurotičtí pacienti mají porušenou perspektivu. Toto zkreslení je často úměrné stupni jejich pocitu provinilosti a bezcennosti. Trpí přehnaně negativním obrazem o sobě. Takové pocity jsou často provázeny silnou snahou o dosažení adekvátnosti. Pokud tento zápas probíhá v mezích společensky přijatelného chování, je takový člověk pokládán za neurotického nebo nemocného.

Podle Combs a Snygga (1959) „jestliže však usilování jedince o adekvátnost ho vede k chování, které ohrožuje nebo poškozují osoby či majetek, může být pokládán za delikventa či zločince“ (s. 285). V každém případě lze pravou příčinu problémového chování najít v základním pocitu **inadekvátnosti**.

Uplatnění v poradenství

Některé prvky z fenomenologie a existencialismu lze využít v poradenské praxi. Jsou to například:

1. pojetí vjemového pole jako subjektivního světa klienta;
2. pojetí adekvátnosti jako výsledku zrání;
3. charakteristika adekvátní osobnosti;
4. výklad emočních problémů z hlediska vnímání;
5. některé existenciální předpoklady jako osobní svoboda a odpovědnost, lidská křehkost, existenciální úzkost a vztah Já - Ty.

Opakování kapitoly

1. V čem je rozdíl mezi psychologii a filozofií?
2. Jaké jsou zdroje existencialismu? Vyvinul se existencialismus ve filozofický systém?
3. Co se rozumí „pobytem“ a tím, že svá rozhodnutí činíme „pro svět“?
4. Co se rozumí lidskou křehkostí a existenciální úzkostí?
5. Co se rozumí vztahy Já - Ty a Já - ono?
6. Co si pamatujete ze života Edmunda Husserla?
7. Co je hlavním tématem Husserlovy filozofie?
8. Čím tvarová psychologie přispěla fenomenologické psychologii?
9. Jak Combs a Snygg člení vjemové pole a v čem vidí rozdíl mezi jevovým „já“ a sebepojetím?
10. Co se rozumí adekvátností a jaké jsou znaky adekvátní osobnosti?
11. Jak se vysvětlují emoční problémy z hlediska vnímání?
12. Které z pojmů zavedených fenomenologií a existencialismem pokládáte za využitelné v současné poradenské praxi?

Odkazy

- Bochenski, I. M. (1961): *Contemporary European philosophy*. Berkeley: University of California Press.
- Buber, M. (1970): *I and Thou*. New York: Scribner.
- Combs, A. W., Snygg, D. (1959): *Individual behavior: A perceptual approach to behavior*. New York: Harper and Row.
- Hall, C. S., Lindzey, G. (1978): *Theories of personality* (3rd ed.). New York: Wiley.
- Husserl, E. (1977): *Phenomenological psychology: Lectures, summer semester, 1925*. The Hague: Nijhoff.
- Kierkegaard, S. (1959): *The journals of Soren Kierkegaard* (A. Dru, Ed.). London: Oxford University Press.
- Kierkegaard, S. (1962): *The present age, and Of the difference between a genius and an apostle*. New York: Harper and Row.
- Köhler, W. (1964): *Gestalt psychology*. New York: New American Library.
- Koffka, K. (1935): *Principles of gestalt psychology*. New York: Harcourt, Brace.
- Marcel, G. (1952): *Man against humanity*. London: Harvill.
- Marcel, G. (1967): *Problematic man*. New York: Herder and Herder.
- Misiak, H., Sexton, V. S. (1973): *Phenomenological, existential, and humanistic psychologies*. New York: Grune and Stratton.
- Straus, E. W. (1966): *Phenomenological psychology: The selected papers of Erwin W. Straus*. New York: Basic Books.
- Straus, E. W. (1963): *The primary world of senses: A vindication of sensory experience*. Glencoe, IL: Free Press.
- Van Kaam, A. (1966): *Existential foundations of psychology*. Pittsburgh: Duquesne University Press.

Vybraná literatura v češtině

- Buber, M.: *Já a Ty*. Olomouc, Votobia 1995.
- Kierkegaard, S.: *Současnost*. Olomouc, Votobia 1996.
- Marcel, G.: *K filosofii naděje*. Praha, Vyšehrad 1971.

Teorie „já“

Carl R. Rogers (1902 - 1987)

Carl Rogers v posledních padesáti letech velice ovlivnil „pomáhající profesí“ ve Spojených státech i v zahraničí. V prostředí prostoupeném psychoanalytickými a behavioristickými názory navrhl nový přístup k poradenství - „na klienta“ či „na osobu zaměřenou terapii“. Také navrhl novou teorii osobnosti, jejímž středem je pojem „já“ (*self*), zdůrazňující jednotu a jedinečnost každého člověka. Už ve čtyřicátých letech se otevřeně zastával fenomenologie a přihlásil se k základním principům existencialismu, zvláště ve vztahu ke svobodě volby a k autentickým lidským vztahům.

Při zjišťování, jak osobnost funguje, nespoléhal Rogers na diagnostické nástroje, ale dával přednost získávání informací přímo od klientů. V jednom ze svých neformálně pronesených výroků zdůraznil, že všemu, co ví o osobnosti, se naučil od svých klientů.

Rogersův život

Carl Ransom Rogers se narodil v Oak Park ve státě Illinois. Měl zámožné a nábožensky konzervativní rodiče, kteří se jen málo stýkali se sousedy a vštěpovali svým šesti dětem spartánský životní styl spolu s vyhraněnou protestantskou pracovní etikou. Když bylo Carlovi dvanáct let, jeho otec se rozhodl koupit statek a pokoušel se ho řídit podle nových agronomických metod. Mladý Carl hodně četl, zvláště o zemědělství, intenzivně studoval a vykonával uložené pracovní povinnosti na statku, avšak přitom se nemohl těšit z žádné zábavy typické pro jeho věk. Tento stresující způsob života vedl ke zdravotním problémům. Ještě před dvacátým rokem věku onemocněl Carl žaludečním vředem, který místní lékař nesprávně diagnostikoval jako „příznak fyziologického vývoje“. S žaludečními problémy se pak Rogers musel vyrovnávat po celý svůj život.

Roky, které Rogers strávil bakalářským studiem na Wisconsinské univerzitě, mu daly nový pohled na život. V ovzduší akademické svobody, která podněcovala Carlův intelekt a ovlivnila jeho náboženské názory (Rogers, 1959) doslova rozkvetl. Ve třetím ročníku dostal příležitost k cestě do Číny na světový kongres

křesťanských studentů. Pobyt v Číně rozšířil jeho náboženský obzor a poskytl mu novou, interkulturní perspektivu. Ještě ve Wisconsinu se oženil s kolegyní ze studií Helenou Elliottovou, která se připravovala na profesionální dráhu v oboru užitého umění.

Po Carlově promoci se mladý pár přestěhoval do New Yorku, kde se Rogers zapsal na Union Theological Seminary. Posléze přešel na Teachers College na Columbijské univerzitě a tam získal doktorát z psychologie. Jeho první zaměstnání (klinický psycholog na dětské poradenské klinice v Rochesteru ve státě New York) mu přineslo náhlou změnu prostředí. Z Columbijské univerzity orientované psychometricky se dostal na psychoanalyticky zaměřené pracoviště.

Po dvanácti letech klinické praxe v Rochesteru přestoupil Rogers na Ohioskou státní univerzitu, což v jeho odborném vývoji představovalo významný posun. Od čistě klinických pohledů přešel k základním teoretickým formulacím, které vykrytalizovaly z jeho zkušeností. Tento vývoj byl ještě více posílen poté, co Rogers přestoupil na Chicagskou univerzitu a pak opět přešel na Wisconsinskou univerzitu, kde získal místo jako profesor psychologie a psychiatrie. Kombinace klinické práce s výzkumem je příznačná pro většinu Rogersovy akademické činnosti. Ve Wisconsinu k tomu navíc připojil novou dimenzi tím, že přijal vedení početného klinického týmu, který zkoumal výsledky terapie při léčbě psychotických pacientů v několika místních nemocnicích.

Na protest proti praxi vylučování dohodnutého počtu studentů přijatých do doktorského studia psychologie se Rogers vzdal svého profesorského místa na Wisconsinské univerzitě. Od roku 1964 žil v Kalifornii, kde pracoval napřed na Western Behavioral Science Institute a později jako výzkumný pracovník v Center for the Study of the Person v La Jolla - institutu, který sám založil.

Hlavní body Rogersovy teorie

Humanismus a existencialismus

Rogersovi velice záleží na ochraně lidské **individuality** v humanistické tradici. V této souvislosti bránil humanismus proti těm, kdo jej vykreslují jako pseudonáboženské hnutí zvané „sekulární humanismus“ a pokládají jej za příčinu různých společenských problémů, jako je sexuální promiskuita, zneužívání drog a delikvence.

Rogers (1961, 1983) zastával mnohé existencialistické názory, obzvláště dvojitý důraz na **existenci** (oproti esenci) a na **svobodu**: (1) Teorie „já“ chápe každého člověka jako **proces**, nikoli jako hotový výtvar. (2) Přestože je člověk v praxi omezen společenskými normami, potřebuje užívat své **svobody**. To se vztahuje zvláště na jeho myšlení (Rogers nazývá myšlení či uvědomování „symbolizace“) a na emoce, které je provázejí: „Zničit nenáviděný objekt (ať jde o vlastní matku nebo rokokovou stavbu) tím, že zničíme jeho symbol, je osvobozující zážitek“

(Rogers, 1961, s. 359). Rogers zde bezpochyby projikuje své vlastní city nevázané radosti, když po létech spoutaných tuhou kázní života u rodičů poprvé v univerzitním ovzduší zakusil opravdovou svobodu.

Optimistický pohled na podstatu člověka

Rogers (1961) má vysoce optimistický pohled na organismus - základ všech lidských prožitků - který pokládá za často **moudřejší**, než je lidské vědomí.

K převládajícímu pojetí, že člověk je v zásadě iracionální a že jeho impulsy, nejsou-li ovládnuty, povedou ke zničení druhých i sebe samého, cítím málo sympatií. Lidské chování je dokonale racionální a postupuje jemně a uspořádaně složitou cestou k cílům, kterých se jeho organismus pokouší dosáhnout. Tragédie většiny z nás je v tom, že naše obrany nám nedovolují uvědomit si tuto racionalitu, takže se vědomě ubíráme jedním směrem, zatímco organismicky směřujeme jinam. (s. 194 - 195)

Tento Rogersův bezmezný optimismus je z různých pozic kritizován jako přehnaný a nerealistický. Mezi kritiky jsou mnozí psychologové, z nichž někteří pokládají Rogersovy myšlenky za naivní nesprávné uplatnění fenomenologie (srov. Smith, 1950).

Opozice vůči behaviorismu

Rogers (1961) nepokládal behavioristický přístup ke zkoumání osobnosti a k podpoře rozvoje osobnosti za užitečný. Vyjádřil „hluboké znepokojení nad tím, že rozvíjející se vědy o chování mohou být použity k ovládnutí jedince a k jeho oloupení o individualitu“ (s. 361). Lidé mohou dovolit vědám o chování, aby je vedly ke spokojenosti, slušnosti, poslušnosti, poddajnosti a konformitě. Lidé mají samozřejmě i možnost volby uchovat si svou svobodu a usilovat o tvůrčí **rozdílnost namísto konformity**. Odpovědné osobní volby představují rozhodující prvek individuality.

Je na místě připomenout, že v poměrně nedávných letech se Rogers (1977) příznivě zmiňuje o postupné změně v postojích mnoha behavioristů, kteří interpretují Skinnerovo učení v humanistickém pojetí.

Studium osobnosti: vnitřní vztažný rámec

Ve své knize *Client-centered therapy* shrnuje Rogers (1951) svou teorii osobnosti v devatenácti tezích. Tyto teze spolu s doprovodným komentářem jsou základem pro jasné pochopení jeho teoretického přístupu.

Při výkladu struktury osobnosti se Rogersova teorie velice blíží fenomenologickému modelu, probíranému v předchozí kapitole. Rogers (1951) také užívá

percepčního (nazývá jej **vnitřní**) vztažného rámce, tj. pohlížení na věci z hlediska pozorované osoby, nikoli očima objektivního vnějšího pozorovatele.

Vnitřní vztažný rámec spočívá spíše v **postoji** než v technice. „Kráčej v mokasínech druhého člověka“ není snadné. Odborník musí být ochoten získávat informace o vnitřním světě jedince pomocí jeho verbálních a nonverbálních sdělení, nikoli pomocí objektivního měření.

Základní lidská motivace

Každý jedinec má základní tendenci k **sebeaktualizaci** a usiluje o ni. Sebeaktualizace obsahuje řadu potřeb, např. potřebu potravy, bezpečí, nezávislosti, sebeřízení a naplnění prostřednictvím opravdových interpersonálních vztahů. Chování je vždy motivováno **přítomnými** potřebami, nikoli minulými událostmi, i když ty mohou do určité míry motivaci ovlivnit.

Působení sebeaktualizační tendence a z ní vyplývající cílesměrné chování sílí až do té míry, že člověk je „vnitřně svoboden“. Usilí o sebeaktualizaci je provázáno **emocemi**, které získávají na síle tím víc, čím více člověk rozpoznává význam svého snažení:

Jedinec se stává schopnějším naslouchat sám sobě, prožívat to, co se děje v něm samém. Je také otevřenější vůči svým pocitům strachu, sklíčenosti a bolesti. Je též otevřenější vůči svým citům odvahy, něžnosti a úcty. Zakouší svobodu subjektivně prožívat své city tak, jak se v něm vyskytují, a také zakouší svobodu tyto city si uvědomovat. (Rogers, 1961, s. 188)

Organismus

Jevové pole obsahuje dvě složky, které lze odlišit v pojmech jejich různých funkcí; nejsou však vzájemně odděleny jako dvě rozdílné části celku.

Organismus je psychofyzickým základem veškerého prožívání. To zahrnuje myšlení, touhy, emoce, fyziologické odezvy a různé druhy vnějšího chování. Některé z těchto prožitků jsou příjemné, jiné jsou bolestné nebo ohrožující. Rogers (1951) pojímá organismus jako „uspořádaný celek“, který přijímá všechny prožitky vyskytující se v jevovém poli, obsahujícím subjektivní skutečnost osoby v každém okamžiku.

Organismus však není jen příjemcem prožitků. Je také místem dříve zmíněné tendence k seberozvíjení, uplatňující se prostřednictvím uspokojování potřeb. Podle Rogerse (1951) jsou potřeby specifické druhy fyziologické tenze. Tenze podněcuje chování, které pravděpodobně povede ke zmírnění tenze a k růstu organismu.

Usilování o sebeaktualizaci prostřednictvím naplňování potřeb a **přijímání** prožitků tak, jak se vyskytují v jevovém poli, jsou dvě důležité funkce organismu.

„Já“ (self)

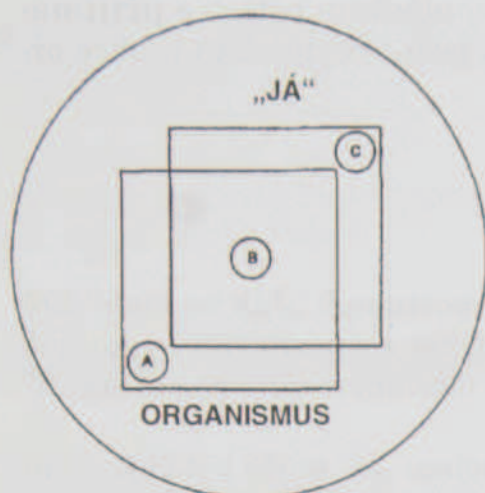
„Já“ je druhou složkou jevového pole. Utváří se postupně: „Jak se malé dítě vyvíjí, část celého jeho soukromého světa začíná být rozpoznávána jako ‚já‘. Vznik pojmu ‚já‘ je spjat s mnoha tajemnými a nezodpovězenými otázkami“ (Rogers, 1951, s. 497).

Prvním krokem při vysvětlení rogersovského pojmu „já“ může být objasnění jeho **funkcí**. „Já“ vstupuje do vztahu k prožitkům, které jsou přítomny v organismu. Přistupuje-li k takovým prožitkům, může „já“ učinit jednu z těchto tří věcí: (1) symbolizovat a přijmout je jako část „já“; (2) popřít je, protože svou povahou skladbě „já“ neodpovídají; nebo (3) symbolizovat je **zkresleně** - k tomu dochází, když „jsou pojmy a hodnoty introjiovány od rodičů a dalších osob v okolí, avšak v jevovém poli jsou vnímány jako výsledek smyslového poznání“ (Rogers, 1951, s. 525).

Podle Rogerse (1983) je nalezení pravého „já“ svízelným úkolem. Znamená to, že lidé musí sebrat odvalu, aby „se přestali skrývat za klamy a předstíráním ...a přiblížili se více k uvědomění toho, co uvnitř prožívají ...od divokých a ‚bláznivých‘ citů až po city rozumné a společensky schvalované“ (s. 39).

Duševní zdraví a patologie

Na základě předchozího oddílu porozumíme Rogersovu (1951) pojetí duševního zdraví a patologie. Duševní **zdraví** „spočívá v takovém pojetí „já“, které umožňuje asimilovat v něm veškeré smyslové a fyziologické prožitky organismu“ (s. 513). Dobře přizpůsobený člověk přijímá všechny organismické prožitky „za své“. Znázornění dobře přizpůsobené osobnosti můžeme vidět na obrázku 18.

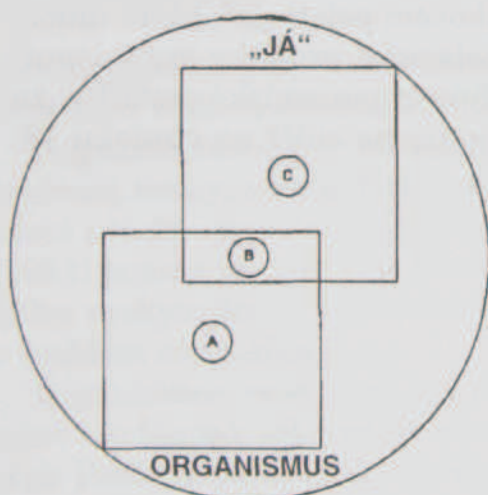


- A - POPŘENÉ PROŽITKY
- B - PŘESNĚ SYMBOLIZOVANÉ PROŽITKY (OBLAST KONGRUENCE)
- C - PROŽITKY SYMBOLIZOVANÉ ZKRESLENĚ

Obr. 18. Rogersovo pojetí dobře přizpůsobené osobnosti.

Podle Rogerse (1951) „duševní patologie existuje tehdy, když organismus popírá vůči vědomí některé důležité smyslové a fyziologické prožitky“ (s. 510), protože příliš ohrožují skladbu „já“. Toto **popření** může nastat buď na vědomé úrovni, nebo pod úrovní potřebnou pro vědomé rozpoznání. Tento proces nazývá Rogers (1951, 1961) „subcepce“ a umísťuje jej mimo uvědomování člověka.

Čím více jsou prožitky ohrožující, tím je skladba „já“ strnulejší. Takto vzniklá intrapersonální situace je značně škodlivá kvůli „rozporu mezi prožívajícím organismem tak, jak [skutečně] existuje, a sebepojetím, které má rozhodující úlohu v ovládání chování“ (Rogers, 1951, s. 510 - 511). Patologický jedinec nedokáže nebo nechce přijmout své prožitky za vlastní. Patologická osobnost je znázorněna na obrázku 19.



- A - POPŘENÉ PROŽITKY
- B - PŘESNĚ SYMBOLIZOVANÉ PROŽITKY (OBLAST KONGRUENCE)
- C - PROŽITKY SYMBOLIZOVANÉ ZKRESLENĚ

Obr. 19. Rogersovo pojetí patologické osobnosti.

Kongruence

Důležitým pojmem v rogersovské teorii je **kongruence**; její nepřítomnost nebo relativní nedostatek se nazývá **inkongruence**.

Kongruence je definována jako **shoda** mezi prožitky přítomnými v **organismu** a tím, jak jsou symbolizovány v „já“. Symbolizace musí být přesná, bez zkreslení, aby vedla ke stavu kongruence mezi prožíváním a „já“ (Rogers, 1959).

Inkongruence je **nedostatek** přesné symbolizace organismického prožívání v „já“. Je to rozpor mezi prožitky a vnímáním těchto prožitků, který má za následek zkreslené uvědomování „já“.

Vysoká míra kongruence je známkou duševního zdraví jedince. Nízká míra kongruence svědčí o patologii. V obrázcích 18 a 19 jsou odlišné míry kongruence znázorněny rozdílnou mírou překrývání dvou čtverců, které představují organismus a „já“. Je třeba připomenout, že Rogers (1961) zdůrazňoval kongruenci v osobnosti poradenského psychologa jako jednu z důležitých podmínek pro úspěšnou terapii.

Vývoj sebepojetí

Sebepojetí vyjadřuje názor člověka na sebe sama: pozitivní, zhodnocující, nebo negativní, znehodnocující. Sebepojetí je značnou měrou formováno rodiči a dalšími významnými osobami v životě jedince. Nepodmíněné kladné přijetí projevované dítěti podporuje utváření pozitivního sebepojetí, které je spjato s vysokou mírou kongruence mezi prožíváním a „já“. Rodičovská péče poskytovaná bez jakýchkoli podmínek vede k tomu, že dítě nemusí popírat žádný ze svých prožitků. Tato vysoká míra kongruence vede k psychologické adaptaci.

Dítě, kterému se nedostalo nepodmíněného kladného přijetí a které o sobě případně dostávalo negativní sdělení (srovnej se Sullivanovými personifikacemi „dobré „já““ a „špatné „já““ v kapitole 5), cítí, že musí **popírat** některé prožitky organismu jako nepřijatelné. To vede k inkongruenci v osobnosti dítěte a v jeho pozdějším životě pak k poruchám přizpůsobení. Protože se takový jedinec snaží přizpůsobit přáním druhých lidí namísto projevování vlastního „já“, vytváří si takové vzorce chování, které jsou podle Rogerse značně nezdravé.

Rogers (1959) také doporučoval, aby člověk usiloval o nepodmíněné pozitivní **sebepřijetí**, které vzniká, „když se jedinec vnímá tak, že žádný z prožitků sebe samého nelze vyčlenit jako více či méně hodný kladného přijetí než kterýkoli jiný“ (s. 209).

Ideální a reálné „já“

Většina lidí rozlišuje představu toho, jakými doufají, že se stanou (**ideální „já“**), od přesvědčení o tom, jací jsou (**reálné „já“**). Většinou se tyto dva obrazy od sebe příliš neliší. U narušených osob si však tato dvě sebepojetí bývají zcela nepodobná.

Ve své klinické práci užíval Rogers (1951) **Q-techniky** (Q-trídění) vytvořené Williamem Stephensonem ke zkoumání vztahu vnímaného ideálního a reálného „já“ u klientů před zahájením psychoterapie a po jejím ukončení. Q-technika vyžaduje od pacienta roztrídění lístků s různými výroky, některými pozitivními a jinými negativními, které klienti o sobě obvykle vyslovují na začátku a na konci terapie.

Při **popisu reálu** (real-sort) má jedinec uspořádat lístky postupně od těch, které se na něj „nejméně hodí“, dále. Totéž udělá při **popisu ideálu** (ideal-sort). Tyto dvě posloupnosti výroků se pak korelují. Rogers a jeho spolupracovníci užívali tohoto postupu při zkoumání účinků psychoterapie.

Dobrý život

Rogers (1961) popsal „plně fungující osobu“ a zavedl pojem „dobrý život“ jako označení způsobu, jak takoví lidé žijí. V mnoha ohledech je jeho popis dobrého života pouze shrnutím principů, obsažených v jeho ostatních spisech.

Podle Rogerse (1961) „dobrý život je **proces**, nikoli stav bytí. Je to směřování, nikoli cíl. Směřování, které tvoří dobrý život, je takové, které si volí celý organismus tehdy, má-li duševní svobodu zvolit si **kterýkoli směr**“ (s. 186 - 187).

Ke znakům tohoto procesu patří:

- 1. Vzrůstající otevřenost prožívání.** Ohrožující prožitky nejsou popírány ani zkreslovány. Takový člověk není defenzivní a je odhodlán „přijmout za své“ jakkoli rozmanité prožitky, které mu život přinese. Nepotřebuje užívat mechanismu subcepce a namísto toho se těší z plného uvědomování si sebe a okolí.
- 2. Vzrůstající existenciální kvalita žití.** Rogers (1961) vykládá existenciální kvalitu žití takto: „Já a osobnost se vynořují **ze zkušenosti**. Zkušenost není předělávána či překrucována tak, aby odpovídala předem postulované skladbě „já“. To znamená, že člověk se stává účastníkem a pozorovatelem probíhajícího procesu organismického prožívání, aniž by se snažil ovládat jej“ (s. 188 - 189).
- 3. Vzrůstající důvěra v organismus.** Místo aby lidé hledali vedení u druhých osob či organizací, nechávají se vést vlastním organismem. Organismus není neomylný, avšak otevřenost vůči prožívání pomáhá případné chyby

rychle napravit. Například hněv je vyvážen potřebami družnosti, náklonnosti a dobrého vztahu.

- 4. Plnější fungování.** Rogers (1961) shrnul předchozí tři body svým vystižením plně fungující osoby jako „otevřenější vůči poznatkům ze všech možných pramenů, ...zdravě a realisticky společenské. Žije plněji v právě přítomném okamžiku a zjišťuje přitom, že to je nejzdravější způsob žití v každém čase“ (s. 191 - 192).

Uplatnění v poradenství

Poradenští psychologové užívající „na osobu zaměřený“ přístup uplatňují v rámci své teoretické orientace rogersovské pojetí. Jiní odborníci v „pomáhajících profesích“ se však také mohou rozhodnout převzít alespoň některá hlediska Rogersova teoretického rámce:

1. jeho optimistický pohled na lidskou povahu - v patričné perspektivě;
2. vnitřní vztažný rámec - zaměření na vnitřní svět klienta;
3. pojetí vrozené aktualizační tendence v každém člověku;
4. pojetí kongruence mezi organismickým prožíváním a „já“;
5. význam sebepojetí pro osobnostní přizpůsobení.

Opakování kapitoly

1. Které významné události z Rogersova života si pamatujete? Jak mohly některé z nich ovlivnit jeho teorii?
2. Jaké jsou hlavní body Rogersovy teorie?
3. Co to znamená vnitřní vztažný rámec?
4. Co Rogers považuje za základní motivaci člověka?
5. Jak Rogers definuje organismus a jeho funkce?
6. Jak Rogers pojímá „já“, zvláště v jeho vztahu k organismickým prožitkům?
7. Co to znamená kongruence mezi organismickými prožitky a „já“?
8. Jaký vztah má tato kongruence k pozitivnímu sebepojetí a jaké důsledky z toho plynou pro duševní zdraví?
9. Jak se utváří sebepojetí?

10. Co to znamená ideální a reálné „já“ a jak se měří rozdíl mezi nimi?
11. Co Rogers míní „dobrým životem“?
12. Které části Rogersovy teorie lze využít v práci poradenských praktiků?

Odkazy

- Rogers, C. R. (1959): A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.): *Psychology: A study of a science* (Vol. 3). New York: McGraw-Hill.
- Rogers, C. R. (1977): *Carl Rogers on personal power*. New York: Delacorte Press.
- Rogers, C. R. (1951): *Client-centered therapy*. Boston: Houghton-Mifflin.
- Rogers, C. R. (1983): *Freedom to learn for the 80's*. Columbus, OH: Merrill.
- Rogers, C. R. (1961): *On becoming a person*. Boston: Houghton-Mifflin.
- Smith, M. B. (1950): The phenomenological approach in personality theory: some critical remarks. *Journal of Abnormal Psychology*, 45, 516 - 522.

Vybraná literatura v češtině a slovenštině

- Rogers, C. R.: *Ako byť sám sebou*. Bratislava, Iris 1995.
- Vymětal, J.: *Rogersovská psychoterapie*. Praha, Český spisovatel 1996.
- Wood, J.: *Psychoterapie C. Rogerse a přístup zaměřený na člověka*, Brno, Tegze a synové 1997.

Holistická teorie

Výraz „holismus“ pochází z řeckého slova „holos“, které znamená úplný nebo sjednocený. Při svém uplatnění ve studiu osobnosti zdůrazňuje holistický přístup psychosomatickou jednotu a jedinečnost každého člověka. Tato teorie má mnoho společného s fenomenologií a s teorií „já“, probíranými v předešlých dvou kapitolách. Přejímá také některé pojmy z tvarové psychologie a vychází z existencialismu jako svého filozofického základu.

Dva představitelé holistické teorie osobnosti, uvedení v této kapitole, jsou Kurt Goldstein a Abraham Maslow. Rozdíl mezi jejich přístupy spočívá především ve zdrojích, z nichž získávali své údaje. Zatímco Goldstein prováděl většinu svých výzkumů na vojácích s poraněními mozku, Maslow se zaměřil na zkoumání zdravých lidí.

Kurt Goldstein (1878 - 1965)

Kurt Goldstein se narodil v malém slezském městě, které tehdy leželo na území Německa a nyní patří k Polsku. Po absolvování základního a středoškolského vzdělání (klasického gymnázia s důrazem na studium řecké a latinské literatury a kultury) se zapsal na Vratislavskou univerzitu, kde získal doktorát medicíny. V době svého působení v Královci se začal zajímat o neurologii a o psychiatrii. Jeho práce mu získala místo profesora neurologie na Frankfurtské univerzitě, kde vykonal rozsáhlou výzkumnou studii na vojácích s poraněním mozku. V roce 1930 mu bylo nabídnuto vedení neurologické kliniky známé Moabitské nemocnice v Berlíně.

Když se k moci dostal Hitler, zadrželo Goldsteina gestapo a propustilo ho až poté, co slíbil, že natrvalo opustí Německo. Vřelé přijetí a dočasný domov našel Goldstein v Nizozemí, kde mu bylo nabídnuto profesorské místo na Amsterdamské univerzitě. Tam dokončil své hlavní dílo, *The organism*, které obsahuje hlavní principy jeho teorie osobnosti.

Brzy se však Goldstein rozhodl emigrovat do Spojených států. Po svém příchodu do New Yorku v roce 1935 pracoval jako klinický profesor psychiatrie na Columbijské univerzitě a později na Tufts Medical School v Bostonu. Nakonec

odešel do soukromé praxe v oboru neurologie a psychiatrie, přičemž udržoval pracovní kontakty s několika univerzitami v newyorské oblasti.

Ve svém pozdějším věku se Goldstein stále více identifikoval s fenomenologií a existencialismem - vedle tvarové psychologie, která vždy převládala v jeho teoretickém zaměření. Zemřel v New Yorku ve věku osmdesáti šesti let.

Hlavní body Goldsteinovy teorie

Pro Goldsteinovu teorii jsou příznačné čtyři nápadné znaky:

- 1. Holistický pohled na osobnost.** Goldstein chápe osobnost jako jednotnou a plně integrovanou entitu, nikoli jako souhrn jednotlivých součástí. Přisuzuje osobnosti jedinou motivační tendenci, která podporuje její růst a uchovává její stálost. Podle Goldsteina jsou pojmy **organismus a osobnost** svým významem zaměnitelné; sám užívá téměř výlučně výrazu *organismus*.
- 2. Vliv tvarové psychologie.** Goldstein vysvětloval lidské chování pomocí tvarově psychologických pojmů. Rozmanité způsoby chování, jež jedinec obvykle během jednoho dne vykonává, je třeba chápat jako probíhající sled dynamických procesů, v němž se vždy jedna funkce vynoří jako tvar, zatímco ostatní ustupují do pozadí.
- 3. Organismus v sociálním kontextu.** Goldsteinova teorie pojímá *organismus* v logických vztazích k okolí. Goldstein tím spojuje svůj vlastní druh fenomenologie s teoretickými prvky převzatými od Adlera a některých jeho následovníků. To vysvětluje silný důraz na význam sociálních prvků pro zdravou strukturu a zdravý vývoj osobnosti.
- 4. Konkrétní a abstraktní chování.** Výzkum na pacientech s poškozením mozku poskytl Goldsteinovi poznatky umožňující vysvětlit rozdíly mezi zdravě a nezdravě probíhajícími činnostmi organismu. Toto rozlišení provádí na základě konkrétních a abstraktních vzorců činnosti.

Jednotná povaha organismu

Podle Goldsteina (1963) je *organismus* jednotným útvarem, nikoli jen nahromaděním činitelů naskládaných k sobě jako cihly. Různé stavy, do nichž se *organismus* dostává, vyvolávají rozmanité činnosti či způsoby chování, které směřují zdánlivě k různým, navzájem nesouvisejícím cílům. Ve skutečnosti však takové činnosti dokazují, že *organismus* má rozsáhlý repertoár funkcí, které jsou vzájemně propojeny (Goldstein, 1939).

Toto holistické fungování organismu vyplývá z jediné motivační síly **sebeaktualizace**: „Směřování k sebeaktualizaci je motivem, který uvádí organismus do pohybu; je to **pudová tendence**, která organismem hýbe“ (Goldstein, 1963, s. 140). Různé pudy, které bývají vnímány jako odlišné motivační síly, např. hlad, sexuální puzení atd., jsou pouze projevy téže základní pudové tendence k sebeaktualizaci. Namísto abychom říkali, že člověk uspokojuje svůj hlad tím, že jí, je na místě nazvat jeho příjem potravy sebeaktualizací prostřednictvím jídla.

Přesně řečeno, „pojetí různých vzájemně odlišných pudů je založeno na pozorování nemocných lidí, malých dětí a zvířat v experimentálních podmínkách ...kde jsou některé činnosti organismu izolovány od celku“ (Goldstein, 1963, s. 142).

Chování jako interakce tvaru a pozadí

V dřívější diskusi o tvarově psychologických vlivech na fenomenologii byla interakce tvar - pozadí nabídnuta jako pomůcka k vysvětlení procesu lidského vnímání. Goldstein uplatňuje oproti tomu princip tvar - pozadí v mnohem širším významu. Užívá jej nejen k vysvětlení lidského vnímání, nýbrž i všech ostatních činností, v nichž jedna část organismu jedná samostatně, odlišně od ostatních.

V Goldsteinově teorii je veškeré chování interpretováno jako interakce tvaru a pozadí. Například mluvíme-li, stávají se tvarem organismické funkce vztahující se k řeči, zatímco zbytek organismu ustupuje do pozadí. Totéž se děje, když zdvihneme ruku nebo činíme jiné gesto, které zdůrazňuje mluvené slovo. Goldstein (1963) však věřil, že tvar a pozadí spolu souvisí.

I sebepovrchnější pohled na to, jak jdeme, ukáže, že správné pohyby nohou při chůzi závisí na určitých pohybech paží a hlavy. Když je z nějakého důvodu volnost paží a hlavy omezena, ihned se také změni způsob chůze. Stručně řečeno, změni-li se pozadí, tvar (výkon) se také mění. (s. 13)

Touto interpretací chování v pojmech tvaru a pozadí zdůrazňuje Goldstein jednotu a integrovanost osobnosti. Vnější podněty vyvolávají vznik mnoha tvarů ve vzájemné následnosti, které pak brzy opět zanikají v pozadí. Tento probíhající cyklus organismické diferenciaci se opakuje stále znovu během celé doby, po kterou bdíme.

Goldstein postuluje mechanismus **vyrovnávání**, sloužící uchování určitého stupně rovnováhy v organismu. Tento proces pomáhá organismu poté, co byl podněten k určité odezvě, aby se zas vrátil do stavu relativní vyváženosti.

Vyrovňávání s prostředím

Zdravý organismus funguje hladce a přináší jedinci uspokojení trvale a uspořádaně. Cesta k sebeaktualizaci však není bez překážek, neboť organismus se může prosadit „jen v konfliktech a zápasech s protipůsobícími silami v okolí“ (Goldstein, 1939, s. 305).

Není třeba připomínat, že taková zvnějšku pramenící napětí vyvolávají v jedinci určitou míru úzkosti. Pokud tato úzkost člověka neoslabuje, je na místě ji snášet jako nevyhnutelnou podmínku lidské existence. Nakonec se však každý člověk musí se svým okolím **vyrovnat**.

Vyrovňání lze dosáhnout buď dobrovolným přijetím určitých podmínek v dané situaci, nebo lépe takovou iniciativou organismu, která „překonává poruchy vznikající ze střetu se světem nikoli z úzkosti, nýbrž pro radost z vítězství“ (Goldstein, 1939, s. 305).

Konkrétní a abstraktní chování

O výzkumu schopnosti organismu zaměstnávat se konkrétním nebo abstraktním chováním se zde zmiňujeme především proto, že to je charakteristický případ Goldsteinových vědeckých úspěchů. Výzkumem se začal zabývat v době, kdy v Německu léčil vojáky s poškozením mozku.

Zdraví lidé s dobře fungujícím mozkiem vykonávají bez nesnází konkrétní i abstraktní úkoly. Lidé s poškozeným mozkiem však mají potíže s vykonáváním abstraktních činností.

Goldstein (1963) učinil zásadní rozlišení mezi konkrétním a abstraktním chováním, které lze zjednodušeně vyjádřit takto: (1) konkrétní chování je **reakcí** organismu na „vše, co jedinec vnímá“; (2) abstraktní chování je **aktivní orientací** v situaci; jedinec musí „vybrat to, co je podstatné, a počínat si způsobem, který je přiměřený celé situaci“ (s. 59 - 60).

Jedna případová studie předložená Goldsteinem toto teoretické vysvětlení objasňuje: Jeden z jeho pacientů byl ke své rodině milý a láskyplný, když byl doma na návštěvě z nemocnice (konkrétní situace). Když se však vrátil zpět do nemocnice, nejevilo o svou manželku a děti žádný zájem, protože zde nebyly fyzicky přítomny (abstraktní situace).

Uplatnění v poradenství

Některé prvky Goldsteinovy teorie mohou být v současném poradenství užitečné, například:

1. pojetí osobnosti jako integrovaného organismu;
2. snaha organismu o sebeaktualizaci jako jednotící motivační síla;
3. úkol vyrovnat se s okolím.

Abraham Maslow (1908 - 1970)

Abraham Maslow se narodil v Brooklynu v rodině židovských přistěhovalců. Psal si deníky, které zachycují jeho nešťastné mládí a rodinné ovzduší plné napětí. V rodině neustále probíhal konflikt mezi silně věřící matkou a otcem, který byl činorodým mužem, avšak měl slabost pro whisky, ženy a příležitostně nezřízené chování. I když byl mladý Abe ve škole úspěšný, trpěl silnými návaly deprese. V osmnácti letech vstoupil na New York's City College, která mu zdarma poskytla nižší univerzitní vzdělání.

Pravým dobrodiním pro jeho duševní zdraví a osobnostní růst bylo jeho vyšší univerzitní studium na Wisconsinské univerzitě. Několik profesorů věnovalo tomuto nadanému, avšak naivnímu mladíkovi zvláštní pozornost a snažili se mu vynahradiť jeho sociálně ochuzený život doma. Maslow studoval u profesora Harlowa a napsal disertační práci o dominanci v chování opic. Pak zůstal na Wisconsinské univerzitě ještě další rok v rámci postdoktorského studia.

Nabídka učitelského místa přivedla Maslowa zpět do New Yorku, kde pak čtrnáct let učil na Brooklyn College. V tomto období svého života se obrátil od behaviorismu k širě založenému přístupu a nakonec k humanistickému holismu. V době druhé světové války začal Maslow zkoumat lidskou motivaci ve vztahu k nižším a vyšším potřebám. Věnoval mnoho času a energie zkoumání životů sebeaktualizujících jedinců a úloze hodnot; také jej okouzli kvazimystický úkaz, který nazval „vrcholné zážitky“ (*peak experiences*).

Od počátku padesátých let zastával Maslow místo profesora psychologie na Brandeisově univerzitě, kde zůstal osmnáct let. Ke konci své pracovní dráhy se přestěhoval do Kalifornie, kde přijal zaměstnání u Laughlin Foundation v Menlo Park.

V souvislosti se zhoršujícím se zdravotním stavem se vážně zabýval úvahami o životě a smrti. Jednou prý řekl, že by rád žil o několik let déle, protože miluje život, ale že mu na tom zase až tak nezáleží (Massey, 1981). Maslow zemřel v roce 1970 na rozsáhlý srdeční infarkt.

Hlavní body Maslowovy teorie

Protože Maslowova a Goldsteinova teorie mají mnoho společného, uvedu zde jen několik bodů, v nichž Maslow jde vlastní, odlišnou cestou:

1. Ač souhlasí s Goldsteinem v tom, že základní lidská motivace se projevuje snahou o sebeaktualizaci, přijímá Maslow existenci **specifických potřeb** jakožto motivačních sil a uspořádává je do hierarchie.
2. Zatímco Goldstein ve své teorii často odkazuje na medicínu, Maslow je výrazně zaměřen na témata filozofická, kulturní a náboženská.
3. Goldstein pokládá kontakt člověka s okolím za důležitou **podmínku** sebeaktualizace. Maslow se oproti tomu soustřeďuje na intrapersonální růst jedince a pokládá ryzí lidské kontakty s okolím za přirozený **výsledek** sebeaktualizace.

Struktura lidských potřeb

Ač Maslow (1970) pokládá jedince za integrovaný celek, nebrání se uznání existence specifických lidských potřeb, které motivují jeho chování. Strukturu všech motivačních sil chápe na kontinuu, které sahá od **úrovně potřeb** až po **B-úroveň** („B“ zde znamená „bytí“ ve svém nejhlubším významu, tj. vlastní existenci sjednocenou s veškerou vesmírnou skutečností).

Na úrovni potřeb je jedinec motivován ke snaze o **redukci tenze**. **Nižší potřeby** (fyziologické potřeby a potřeba bezpečí) zajišťují fyziologické přežití jedince; **vyšší potřeby** (lásky a úcty) zajišťují duševní pohodu a rozvoj osobnosti. Potřeba sebeaktualizace představuje **přechod** od úrovně vyšších potřeb k B-úrovni. Na B-úrovni Maslow (1962) umístil **metahodnoty** (nazývané též **metapotřeby**), které jsou spjaty s nejvyššími vrcholy lidského potenciálu.

Sebeaktualizace je nikdy nekončícím procesem, který postupuje dynamickým sledem stupňů vzhůru po kontinuu. Čím výše jedinec dospěje, tím „hlubšího štěstí, pokoje a bohatství ve vnitřním životě“ může dosáhnout (Maslow, 1970, s. 99).

Úroveň potřeb: hierarchie

Hierarchické uspořádání potřeb znamená, že nižší potřeby musí být dostatečnou měrou uspokojeny, dříve než se uplatní potřeby vyšší. Jde o proces svou povahou epigenetický - nám známý z Eriksonovy teorie - v němž každý prvek buduje v dimenzích času a prostoru na jiném. V Eriksonově teorii musí být jed-

no vývojové stadium úspěšně završeno (a jeho ctnost vytvořena), dříve než je možno postoupit do stadia dalšího s nadějí na úspěch.

V Maslowově teorii se epigenetický princip uplatňuje obdobně: pokud nejsou potřeby určitého stupně v hierarchii v **dostatečné míře** uspokojeny, další vzestupný krok nenastane. To však neznamená, že potřeby jedince musí být na každé úrovni hierarchie **zcela naplněny**. Maslow (1971) připomíná, že stížnosti (nazývá je „reptání“) člověka na nedostatečné uspokojení potřeb mohou ve skutečnosti být známkou přání postoupit dál na následující úroveň potřeb v hierarchii.

Obrázek 20 znázorňuje Maslowovu (1970) hierarchii lidských potřeb. Jsou to v epigenetickém sledu:

1. Fyziologické potřeby. To jsou základní potřeby, přítomné v každé lidské bytosti od počátku života - potřeba kyslíku, výživy, určitých nerostných látek atd. Jsou-li tyto potřeby frustrovány, působí mocným tlakem na všechny osobnostní funkce. Je-li člověk hladový, „všechny schopnosti jsou ve službách uspokojení hladu a uspořádání těchto schopností je téměř zcela determinováno tímto jediným účelem“ (s. 37). Tenze musí být odstraněna a homeostáza obnovena.

2. Potřeby bezpečí. Každý jedinec vyžaduje bezpečí a svobodu od strachu, úzkosti a zmatku. K bezpečí také patří struktura, řád, stanovení mezí a ochrana před poraněním. Ačkoli jsou tyto potřeby důležité po celý život člověka, zvláště silně se projevují v raném věku a v dětství.



Obr. 20. Znázornění motivační struktury podle Maslowa.

3. **Potřeby náležitosti a lásky.** Jakmile jsou uspokojeny nižší potřeby, touží jedinec po lásce a citovém vztahu a chce někam patřit. Být osamělý, cítit se vylučován nebo nemít nikde kořeny je bolestným zážitkem. Podle Maslowa cítí lidé, kteří žijí ve vysoce mobilní společnosti, velkou potřebu začlenění do skupin. To dokládá oblíbenost skupinového poradenství (T-skupin a jiných „skupin růstu“).
4. **Potřeby úcty.** Kromě některých patologických případů mají tyto potřeby všichni lidé. Maslow (1970) tyto potřeby dále dělí na potřeby související s vlastní zdatností a vědomím zvládnání životních nároků (**sebeúcta**) a s pověstí, prestiží a uznáním (**úcta druhých**). Připojuje: „Tyto potřeby byly relativně zdůrazněny Alfredem Adlerem a jeho následovníky a byly relativně opominuty Freudem“ (s. 45).
5. **Potřeba sebeaktualizace.** V tomto bodě postupuje jedinec výše na B-úroveň - touží stát se vším, čím se stát může. Maslow (1970) zdůrazňuje: „Čím člověk **může** být, tím také **musí** být. Musí být věrný své přirozenosti... Na této úrovni jsou rozdíly mezi jednotlivci největší“ (s. 46).

B-úroveň: sebeaktualizace a dále

Protože sebeaktualizace je probíhající proces, člověk není nikdy plně sebeaktualizován, ale stále o to usiluje. Maslow (1970) vybral skupinu osob, které pokládal za sebeaktualizující. Byli mezi nimi živí lidé, s nimiž vedl rozhovory, i historické postavy, jejichž životy a činy analyzoval. V této skupině byli Abraham Lincoln, Thomas Jefferson, William James, Aldous Huxley, Eleanor Rooseveltová a další.

Znaky sebeaktualizujících osob

Maslow (1970) stanovil patnáct znaků, které se shodně vyskytují u sebeaktualizujících osob. Protože mnohé z těchto znaků jsou podobné znakům prisouzeným Combsem a Snyggem „adekvátním“ osobám (viz kapitolu 12), soustředím se zde jen na ty znaky, které jsou zásadně novým Maslowovým přínosem.

Odstup a potřeba soukromí. Sebeaktualizující jedinci dokážou být sami, aniž by se cítili osamělí. Mnozí z nich si velice cení samoty a soukromí.

Nezávislost na kultuře a okolí: autonomie a asertivita. Sebeaktualizující jedinci závisí více na vlastních soudech než na kulturních normách a razí si svůj životní styl v souladu s vlastními potřebami. Vyznačují se sebekázní, rozhodností a odpovědností. Protože nejsou závislí na souhlasu druhých, jsou „poměrně stabilní při vystavení tvrdým úderům, ranám, strádání, frustracím apod.“ (Maslow, 1970, s. 162).

Smysl pro humor bez nepřátelství. Žertování sebeaktualizujících jedinců nezraňuje ostatní. Je zacíleno na nesrovnalosti v situacích, nikoli na slabosti druhých lidí.

Originalita a tvořivost. Sebeaktualizující jedinci mají bohatou představivost a užívají fantazii při zvládání různých problémů, s nimiž se setkávají při práci, v rodinném životě a ve výchově dětí, v umění atd.

Sebetranscendence. Maslow (1962) pokládá sebepřesažení za **dominantu** příznačnou pro každého sebeaktualizujícího jedince:

Střetáváme se s obtížným paradoxem, když se pokoušíme popsat složitý postoj vůči vlastnímu „já“ u růstově zaměřené, sebeaktualizující osoby. Právě tato osoba s největší silou ego na své ego nejspíše zapomíná či je transcenduje, dokáže se nejvíce zaměřit na problém, nejvíce zapomenout na sebe, být nejspontánnější. (s. 34)

Vrcholné zážitky

Sebetranscendující postoj aktualizující se osoby je spjat s B-poznáním (*B-cognition*; poznání bytí), které stojí v protikladu vůči poznání potřeb na nižších stadiích vývoje. B-poznání je jedinečný Maslowův pojem, nasycený existenciálním příděchem. B-poznání je zaměřeno na existenci v jejím nejhlubším, univerzálním významu a svou povahou vede k „vrcholným zážitkům“.

Takové zážitky souvisí s okamžiky silného prožitku krásy, dobroty nebo lásky. Maslow (1962) zachytil účinek vrcholných zážitků těmito slovy: „Citová odezva při vrcholných zážitcích má zvláštní příchut' údivu, úžasu, úcty, pokory a poddání se před takovým zážitkem jako před něčím vznešeným“ (s. 82). Téměř mystické unesení, s nímž se zde setkáváme, působí sjednocení jedince s vesmírem a tranzu podobné zapomenutí na čas a prostor.

B-hodnoty

Jednotlivci, kteří prožívají skutečnost v takto hlubokých dimenzích, nacházejí naplnění, které přesahuje slast z redukce tenze na úrovni potřeb svého vývoje. I když všichni lidé nedospívají na B-úroveň a nesdílejí B-poznání, ti, kteří této úrovni dosahují, mají soustavu hodnot, jež Maslow nazývá B-hodnotami. Uvádí mezi nimi: jednotu, odevzdanost, spontaneitu, vnitřní bohatost, prostotu, krásu, jedinečnost, nenucenost, hravost, poctivost a soběstačnost.

B-hodnoty jsou zcela totožné s postoji vyvolávanými vrcholnými zážitky (Maslow, 1971) a poskytují další vodítka k rozpoznání znaků sebeaktualizujících osob.

Uplatnění v poradenství

Odborníci v pomáhajících profesích, kteří se zabývají osobním nebo organizačním poradenstvím, mohou využít řady prvků z Maslowovy teorie, především:

1. pojetí potřeb a sebeaktualizace;
2. pojetí hierarchie potřeb a jejích důsledků pro: (a) psychologický pokrok klientů, (b) pracovní motivaci a produktivitu;
3. pojetí sebeaktualizující osoby a jejích znaků;
4. pojetí obsažené v pojmu B-úrovně lidského růstu, tj. pojetí vrcholných zážitků a B-hodnot.

Opakování kapitoly

1. Které události v Goldsteinově životě vás zaujaly?
2. Co míní Goldstein jednotnou povahou organismu a jeho základní motivační silou?
3. Jak užívá Goldstein tvarově psychologických pojmů k vysvětlení lidského chování?
4. Co je míněno potřebou jedince vyrovnat se s okolím?
5. Jak užívá Goldstein výzkumu konkrétního a abstraktního chování při hodnocení fungování mozku?
6. Co z Maslowova života pokládáte za zajímavé?
7. Čím se Maslowova teorie liší od Goldsteinovy?
8. Co to znamená sebeaktualizace?
9. Které specifické potřeby obsahuje Maslowova hierarchie potřeb?
10. Které jsou znaky sebeaktualizující osoby?
11. Co znamená B-úroveň vývoje včetně vrcholných zážitků a B-hodnot?
12. Které Goldsteinovy a Maslowovy myšlenky mohou být užitečné pro současné poradce?

Odkazy

- Goldstein, K. (1963): *Human nature in the light of psychopathology*. New York: Schocken.
- Goldstein, K. (1939): *The organism*. New York: American Book Co.
- Maslow, A. H. (1971): *The farther reaches of human nature*. New York: Viking.
- Maslow, A. H. (1970): *Motivation and personality (2nd ed.)*. New York: Harper and Row.
- Maslow, A. H. (1962): *Toward a psychology of being*. New York: Van Nostrand.
- Massey, R. F. (1981): *Personality theories: Comparisons and syntheses*. New York: Van Nostrand.

Logoterapie

Viktor E. Frankl (1905 - 1997)

Kořeny logoterapie lze najít v existencialismu, fenomenologii a holismu. Na rozdíl od mnoha evropských existencialistů však Frankl není ani pesimistou, ani odpůrcem náboženství (Allport, 1962). Jeho teorie je vlastně vyvrácením Nietzscheova nihilismu, který popíral, že by život měl nějaký smysl. Frankl se také postavil proti Freudovu pojetí „vůle ke slasti“ a Adlerovu pojetí „vůle k moci“. Logoterapie, nazývaná „třetí vídeňskou školou psychoterapie“ (po Freudově a Adlerově), je zbudovaná kolem svého ústředního pojmu „**vůle ke smyslu**“.

Franklova škola je jedinečná těsným sepětím psychologické teorie s filozofickými předpoklady, na nichž je založena. Psychologické a filozofické aspekty logoterapie jsou tak úzce propojeny, že je vskutku nemožné je od sebe oddělit. Logoterapie tak představuje teorii osobnosti, která je v samém základě holistická - s plně integrovanou pojmovou strukturou.

Franklův život

Viktor Emil Frankl se narodil r. 1905 ve Vídni v židovské rodině. Už jako dítě měl sklony k introspekci a často překvapoval své učitele na základní škole hloubkou svých dotazů. V období středoškolského studia zažil něco, co hluboce ovlivnilo jeho myšlení. Jeden z jeho spolužáků byl nalezen poté, co spáchal sebevraždu, s Nietzscheho knihou vedle sebe. Tehdy se Frankl přesvědčil o tom, jak velkou moc mají filozofické myšlenky v životě člověka a jak destruktivní je nihilismus.

Ještě v mládí navázal Frankl kontakty s Freudem, který ho vyzval, aby uveřejnil článek v *International Journal of Psychoanalysis*. Jako student lékařství se také stal členem úzkého kruhu Adlerových stoupenců; posléze však byl adlerovským hnutím zklamán. Po absolvování lékařské fakulty zahájil svou dráhu v psychiatrii. K tomu jednou prohlásil: „Odložil jsem stranou to, co jsem se naučil od svých slavných učitelů, a začal jsem naslouchat tomu, co mi říkali moji pacienti - snažil jsem se učit se od nich“ (Fabry, 1968, s. 10).

Ve třicátých letech tohoto století v době velké hospodářské krize a nezaměstnanosti pracoval Frankl na neuropsychiatrické klinice Vídeňské univerzity. Velkou část svého volného času věnoval poradenské práci s problémovou mládeží v poradnách, které sám založil. Tady se pomalu začaly rýsovat základy jeho teorie. Uvědomil si totiž, že mnozí zoufalí mladí lidé, kteří přišli o zaměstnání, se začali cítit lépe, když byli požádáni o nějakou práci, třebaže bezplatnou. Pocit prázdnoty života byl pro nezaměstnané mladé lidi horší než absence placeného zaměstnání.

Když německá armáda okupovala Rakousko, Frankl dostal příležitost opustit zemi, avšak rozhodl se zůstat se svými starými rodiči. Musel se hlásit německým úřadům a nakonec byl odeslán do koncentračního tábora. Nelidské zacházení a osobní ponižování, které tam zažil, se staly konečným katalyzátorem jeho teorie. Franklův rukopis obsahující základní principy logoterapie byl vězeňskými dozorci zničen, avšak myšlenky, které obsahoval, přežily. Zkušenost z tábora smrti jeho teorii vytrýbila a dodala jí na síle a věrohodnosti.

Krátce po uvěznění Frankl sebe a některé ze svých spoluvězňů přesvědčil, že pokud budou mít pro co žít, přežijí své věznění. Ač na kost vyhublý, organizoval tajné skupinové diskuse o duševním zdraví a shromáždil kroužek alpských horolezeckých nadšenců. Tyto schůzky pomáhaly zoufalým lidem v táboře vyhlížet do doby, kdy se znovu pustí do aktivní práce a do svých oblíbených rekreačních činností.

Po osvobození a návratu do Vídně se Frankl dozvěděl, že celá jeho rodina s výjimkou sestry byla vyhlazena. Vzdor této osobní tragédii a chaotické situaci ve městě se znovu s velkým elánem ujal odborné práce a přitom si našel dostatek času, aby navíc ke svému lékařskému titulu získal i doktorát z filozofie. Napsal značný počet knih, z nichž mnohé byly přeloženy do cizích jazyků, a přednášel jak na Vídeňské univerzitě, tak i na mnoha místech po celém světě. Pracoval jako přednosta neurologického oddělení městské nemocnice s poliklinikou a založil Rakouskou lékařskou společnost pro psychoterapii. Vláda mu udělila Rakouskou státní cenu za veřejné vzdělávání (Fabry, 1968).

V průběhu posledních desetiletí podnikl Frankl asi třicet okružních přednáškových cest po Spojených státech. Jeho američtí následovníci založili Logoterapeutický institut v Berkeley v Kalifornii, který má i vlastní vydavatelství.

Viktor Frankl zemřel ve Vídni ve věku devadesáti dvou let.

Hlavní body Franklovy teorie

Frankl se zabývá člověkem jako celkem, nikoli jen určitými částmi osobnosti. Podle jeho názoru je lidská povaha trojdimenzionální. Má dimenzi (1) fyziologickou, (2) psychologickou a (3) **noologickou**. Tato třetí dimenze se vztahuje k lidské **vůli ke smyslu**. Ústřední téma Franklovy teorie osobnosti spočívá

v soustředění na stále probíhající proces nacházení smyslu v různých životních situacích.

Výraz **logoterapie** je odvozen z řeckého podstatného jména „logos“, které znamená slovo nebo význam. Smysl života spadá do duchovní dimenze. Frankl však upozorňuje na to, že výraz **duchovní** není nutně spjat s náboženstvím, zvláště pak ne s určitým náboženským vyznáním. Je věcí člověka samotného rozhodnout se, **zda** či v **jaké míře** dá smyslu svého života náboženský význam.

Svoboda vůle

Jakožto existencialista pokládá Frankl (1978) svobodu vůle za základní lidskou vlastnost, i když uplatnění této svobody může někdy vyžadovat značné úsilí: „Lidská svoboda je omezená. Člověk není svoboden od podmínek. Má však svobodu zaujmout vůči nim určitý postoj. Podmínky člověka nepodmiňují zcela. V daných mezích záleží na něm, zda se jim podrobí a vzdá, nebo nikoli. Stejně tak se může postavit nad ně“ (s. 47).

Frankl (1965) věří, že individuální svoboda je také omezena intrapersonálními činiteli, které nazýval **osudovostí**. Jakožto fenomenolog zdůrazňoval význam našich přítomných vjemů; stejně tak si však byl vědom i vlivu minulých událostí na naše současná rozhodnutí. Právě proto zavedl svůj pojem osudovosti: „Nikdy nesmíme zapomenout, že veškerá lidská svoboda závisí na osudu do té míry, že se může rozvíjet pouze v rámci osudu a navazováním na něj“ (s. 78).

Avšak v protikladu k Freudovu názoru, že vysoká míra hladu vyvolá vždy stejné projevy tohoto neuspokojeného pudu, tvrdí Frankl (1978), že v koncentračním táboře učinil hlad z některých lidí bestie a z jiných světce. Namísto aby přijal fyziologický determinismus, opakoval výrok Magdy Arnoldové: „Všechny volby jsou zapříčiněny, ale jsou zapříčiněny tím, kdo volbu provádí“ (s. 48).

Vůle ke smyslu

Jak jsme se již zmínili, popisuje Frankl tři dimenze osobnosti: fyziologickou, psychologickou a noologickou (či noickou). Opomíjení fyziologických potřeb vede k tělesnému onemocnění a opomíjení psychologických potřeb je příčinou emočních problémů. Protože noologická dimenze je stejně důležitá jako další dvě, opomíjení jejích potřeb působí problémy v samém jádru osobnosti. K uspokojení základních noických potřeb musí člověk uplatnit svou **vůli ke smyslu**. Frankl (1978) souhlasí s Maslowem, že vůle ke smyslu je tím, „oč jde člověku především“.

Vůle ke smyslu těsně souvisí se svobodou člověka. Frankl jasně říká, že uplatňování vůle ke smyslu na noické úrovni není obdobné působení základních in-

stinktů na úrovni fyziologické. Základní pudy jsou vrozené, avšak „k morálnímu chování není člověk nikdy nucen; v každém takovém případě se pro morální jednání rozhoduje. Člověk tedy nejedná proto, aby uspokojil jakýsi morální pud“ (Frankl, 1962, s. 101).

Pravá vůle ke smyslu musí být výsledkem svobodných rozhodnutí, která lidé činí sami za sebe. Frankl (1978) v kritickém tónu dodává:

*A právě tato vůle ke smyslu zůstává nenaplněna dnešní společností - a přehlížena dnešní psychologií. Soudobé teorie motivace chápou člověka jako bytost, která buď **reaguje** na podněty, nebo **abreaguje** své pudy. Neberou v úvahu, že ve skutečnosti namísto reagování či abreagování člověk **odpovídá** - odpovídá na otázky, které mu klade život, a tak naplňuje smysl, který mu život nabízí. (s. 29)*

Frankl poukazuje na to, že jeho názor na vůli ke smyslu je podepřen empirickými důkazy. Kromě jiného cituje dvě studie provedené ve Spojených státech Univerzitou Johna Hopkinse na univerzitních studentech a Michiganskou univerzitou na lidech již zaměstnaných. Výsledky těchto studií ukazují, že lidé dávají přednost smysluplné práci před prací dobře placenou.

Životní smysl

Jak je pro Frankla příznačné, uvádí tento ústřední pojem své teorie sdělením osobní zkušenosti (Frankl, 1978). Když mu bylo třináct let, jeho učitel přírodopisu v jedné hodině poznamenal, že „život je pouze procesem spalování, procesem okysličování“. Aniž by se přihlásil o slovo, Frankl vyskočil a „vychrlil na něj otázku: „Jaký ale pak má život smysl?““ (s. 37). Odpověď nedostal.

Hledání smyslu v životě je hlavní odpovědností každého člověka. Smysl nelze do situace uměle vložit. Je již přítomen v každé situaci, s níž se jedinec setkává, a je třeba jej v této situaci objevit. Životní smysl není abstraktní, nýbrž tak **konkrétní** a jedinečný jako sama situace (Frankl, 1978). Člověk musí být otevřen situacím, s nimiž se setkává, a odkrývat (rozlišit) ten smysl, který odpovídá každé situaci a jeho účasti na ní:

Pokud by smysl, který čeká na své naplnění, byl ve skutečnosti pouhým sebevyjádřením, pouhou projekcí vlastního přání, ihned by ztratil svou povahu požadavku a výzvy. Nemohl by už člověka oslovit či povolat. ... Myslím, že smysl naší existence si nevynalzáme, ale objevujeme jej. (Frankl, 1962, s. 100 - 101)

Každá situace v sobě obsahuje smysl. Protože situace se den ode dne a hodinu od hodiny stále vyvíjejí, smysl přítomného okamžiku „se stále mění. Nikdy však nechybí“ (Frankl, 1978, s. 39). Objevování tohoto stále se měnícího smyslu v průběhu vlastního života je neustálou výzvou, jíž je každý člověk vystaven:

Co člověk doopravdy potřebuje, není stav bez napětí, nýbrž spíše usilování a zápasení o nějaký cíl, který ho je hoden. Co potřebuje, není vybití napětí za každou cenu, nýbrž výzva potenciálního smyslu, který čeká na něj, aby jej naplnil. Co člověk potřebuje, není homeostáza, nýbrž to, co nazývám „noodynamikou“, tj. duchovní dynamikou v polarizovaném poli napětí, kde jedním pólem je smysl čekající na naplnění a druhým pólem člověk, který jej musí naplnit. (Frankl, 1962, s. 107)

Frankl poukázal na to, že jedinec může objevit „smysl v životě trojím různým způsobem: (1) vykonáním činu, (2) prožitím hodnoty, (3) utrpením“ (s. 113). Tyto tři způsoby nalezení smyslu v životě je třeba dále probrat.

Vykonání činu

Cokoli konáme - svou prací, zájmovou činností, sportováním atd. - spadá do kategorie vykonání činu. Frankl tvrdí, že každá činnost obsahuje skrytý smysl. Tesař může objevit smysl ve své práci při pohledu na kvalitu výrobku a na pozitivní úsilí, které do svého díla vkládá. Uklízečka v hotelu může najít smysl v čistotě a pořádku pokoje, který připravila pro dalšího hosta.

Proti tomu i práce (čin), která je svou povahou povznášející a cenná, se může stát nesmyslnou, je-li konána sebestředně, bez ohledu na druhé. Například umělec, který maluje pouze pro zisk, tvoří „módní“ obrazy v právě oblíbeném stylu, avšak nestará se o krásu, uměleckou poctivost a dobrý vkus svého díla. I odborníci pomáhajících profesí mohou v důsledku sebestřednosti nebo nedostatku zájmu vážně ohrozit závazky, které na sebe vzali, zbavit svou práci smyslu a někdy i ohrozit své klienty nebo pacienty.

Aby člověk učinil z rutinní činnosti smysluplné lidské dílo, musí ji zacílit za hranice svého „já“. Například „rozhovor, který se omezuje na pouhé sebevyjádření, se nepodílí na sebezpřesahné kvalitě lidské skutečnosti“ (Frankl, 1978, s. 66). **Sebetranscendence** nevyžaduje nutně hrdinské činy. Jakýkoli zdánlivě bezvýznamný čin, který je konán s ohledem na druhé, se stává sebezpřesahujícím, vpravdě lidským a smysluplným.

Prožití hodnoty

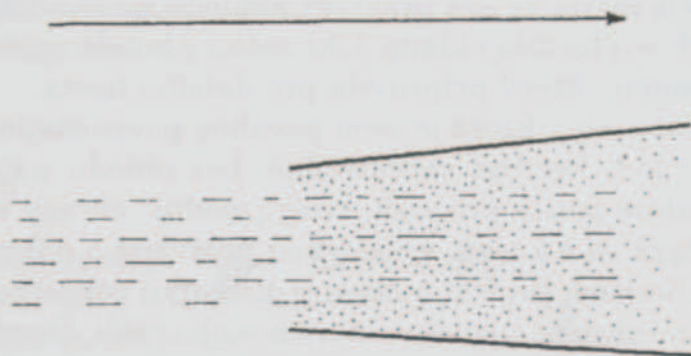
Prožitím hodnoty míní Frankl jakýkoli **opravdový** lidský zážitek, který jej **obohacuje** či **povznáší**. Může to být zážitek hodnotného uměleckého díla, krásy přírody nebo úspěšného lidského výkonu. Za nejhodnotnější lidský zážitek pokládá Frankl (1965) lásku: „Láska mimořádně zvyšuje vnímavost vůči plnosti hodnot. Jako by se náhle otevřely brány k celému vesmíru hodnot“ (s. 133). Může to být vztah, který existuje mezi milenci oddanými sobě navzájem; může to být blízkost, která po léta trvá mezi starými přáteli; může to být láska, kterou rodiče cítí ke svým dětem (**filia**), nebo zduchovnělá láska člověka, který se od-

dává službě druhým (**agapé**). Podle Frankla si pouze láskou dokážeme plně uvědomit vnitřní „já“ druhého člověka.

Lidskou lásku lze chápat jako **pečující** postoj, např. jako oddanost odborné práci ve službě společnosti. To je totéž jako individuální dlouhodobý životní smysl, který Frankl (1962) nazývá „povoláním“:

Každý má své zvláštní povolání či poslání, aby v životě vykonal nějaký konkrétní úkol, který si vyžaduje splnění. V tom nemůže být nahrazen, stejně jako nemůže svůj život zopakovat. Úkol každého člověka je tedy stejně tak jedinečný, jako je jedinečná jeho příležitost splnit jej. (s. 110 - 111)

Všechny krátkodobé, přechodné a okamžité způsoby naplňování smyslu, které jedinec objevil od svého raného mládí, by ho měly vést k **dlouhodobému životnímu smyslu**, tj. k osobnímu povolání. Tato interakce mezi krátkodobými případy naplňování smyslu a dlouhodobým povoláním je znázorněna na obrázku 21.



Obr. 21. Krátkodobé naplňování smyslu jednotlivými činy (krátké tenké úsečky) vede k ustavení dlouhodobého povolání (tečkovaná plocha mezi dvěma tučnými přímkami). Šipka v horní části ukazuje směr vývoje.

Například univerzitní student poctivě pracuje, aby splnil požadavky předepsaného kursu (vykonání činu). To se v průběhu let studia opakuje mnohokrát. Výsledkem toho je, že absolvuje univerzitu a nastoupí do zaměstnání, v němž může najít dlouhodobý smysl ve svém životě tak, že plní své pracovní úkoly s velkou péčí o druhé a s opravdovým osobním uspokojením.

Utrpení

Ač bychom utrpení neměli nikdy vyhledávat, přesto je přítomné v každém lidském životě. Podle Frankla (1965): „lidský život může být naplněn smyslem nejen prostřednictvím tvorby a zážitků, nýbrž i prostřednictvím utrpení. ... Zvláš-

tě velcí umělci chápali a popsali tento úkaz vnitřního naplnění vzdor vnějším nezdarům“ (s. 106).

Logoterapie hovoří o **tragické triádě** - utrpení, vině a smrti - jako o něčem, co dává příležitost pro nejhlubší lidský růst: „Kdykoli je člověk vystaven nevyhnutelné situaci, z níž není úniku, kdykoli se musí postavit osudu, který nelze změnit, ... dostává tím poslední příležitost naplnit nejvyšší hodnotu, naplnit nejhlubší smysl, smysl utrpení. Neboť na čem nejvíce záleží, je postoj, který zaujmeme vůči utrpení“ (Frankl, 1962, s. 114).

Frankl (1965) poukazuje na to, že na rozdíl od psychoanalýzy, která pacientům umožňuje vyrovnávat se s poměrně příjemnými životními situacemi, logoterapie jim pomáhá vytvořit si takové postoje, které jim umožní vyrovnat se s utrpením. Trpící člověk se stává hrdinou tehdy, když promění své utrpení v **morální vítězství**, a tím objeví konečný smysl v životě. Jedna Franklova klinická případová studie přináší výrok pomalu umírajícího muže, který připomíná Maslowovy vrcholné zážitky: „Byl jsem naplněn citem lásky k celému lidstvu, pocitem vesmírné nezměrnosti“ (s. 115).

Frankl ostře kritizuje neochotu moderní společnosti vyrovnat se s utrpením a na důkaz toho cituje Edith Weisskopfovou-Joelsonovou. Tato americká psycholožka poukazuje na „nezdravé trendy v současné kultuře ve Spojených státech, kde nevyčísitelně trpící dostává velmi málo příležitostí k tomu, aby mohl hrdě nést své utrpení a aby je vnímal nikoli jako pokořující, nýbrž jako zušlechťující“, takže pak „je nejen nešťastný, ale zároveň se i stydí za to, že je nešťastný“ (Frankl, 1962, s. 116).

Existenciální vakuum

Lidé, kteří ve svém životě postrádají smysl, trpí tím, co logoterapie nazývá „existenciální vakuum (prázdnota)“. Podle Frankla (1978) je existenciální vakuum u kořene velkého počtu sebevražd, zvláště mezi zjevně úspěšnými a zámožnými lidmi. Výzkum sebevražedných pokusů mezi univerzitními studenty odhalil, že příčinou sebevražedného jednání byl u 85 procent těchto studentů pocit **ztráty smyslu**: „Nejdůležitější je však skutečnost, že 93 procent těchto studentů, trpících zjevným nedostatkem smyslu v životě, se aktivně společensky angažovalo, dobře studovalo a mělo dobré vztahy se svými rodinami“ (s. 20).

Fenoménu existenciálního vakua je blízká **nedělní neuróza**. Podle Frankla působí rutinní práce v zaměstnání tak, že lidé zapomínají na svou vnitřní prázdnotu. Ve volném čase a zvláště o víkendech je však účinek existenciální prázdnoty zasáhne plnou silou, protože mají čas uvažovat o svém životě.

Frankl (1962) je přesvědčen, že „tak velice rozšířené jevy jako alkoholismus a delikvence mládeže by byly nepochopitelné, pokud bychom nevěděli

o existenciálním vakuu, které je jejich základem. To platí také o krizích důchodců a stárnoucích lidí“ (s. 109).

Uplatnění v poradenství

Franklova teorie poskytuje několik prvků, jichž lze využít v práci s klienty, kteří se zdají unaveni životem nebo kteří prodělávají trauma. Pracovníci pomáhajících profesí možná zjistí, že tato teorie jim může být prospěšná i v jejich vlastním životě. Zvláště přínosné mohou být tyto pojmy:

1. svoboda vůle a vůle ke smyslu;
2. trojí způsob nalézání smyslu;
3. postoje, které pomáhají lidem vyrovnat se s utrpením;
4. pojmy existenciálního vakua a nedělní neurózy.

Opakování kapitoly

1. Které Franklovy osobní zážitky ovlivnily logoterapeutickou teorii a prokázaly její platnost?
2. Na co klade Franklova teorie hlavní důraz?
3. Která filozofická a psychologická hnutí ovlivnila Franklovu teorii?
4. Jak Frankl vysvětluje svobodu vůle?
5. Které tři dimenze osobnosti Frankl předpokládá?
6. Jak Frankl vysvětluje životní smysl?
7. Které tři cesty vedou k nalezení smyslu v životě?
8. Jaký vztah k dlouhodobému „povolání“ člověka mají jednotlivé případy krátkodobě nalézaného smyslu v životě a jak je ovlivňují?
9. Co se míní „tragickou triádou“?
10. Co se míní **konečným** smyslem v životě?
11. Jak Frankl vysvětluje pojmy existenciálního vakua a nedělní neurózy?
12. Jak mohou některé prvky Franklova pojetí obohatit život poradců a zvýšit účinnost jejich práce?

Odkazy

- Allport, G. W. (1962): Preface. In V. E. Frankl: *Man's search for meaning*. New York: Simon and Schuster.
- Fabry, J. B. (1968): *The pursuit of meaning. Logotherapy applied to life*. Boston: Beacon Press.
- Frankl, V. E. (1965): *The doctor and the soul: From psychotherapy to logotherapy*. New York: Knopf.
- Frankl, V. E. (1962): *Man's search for meaning*. New York: Simon and Schuster.
- Frankl, V. E. (1978): *The unheard cry for meaning: Psychotherapy and humanism*. New York: Simon and Schuster.

Vybraná literatura v češtině

- Frankl, V. E.: *Člověk hledá smysl - úvod do logoterapie*. Praha, Psychoanalytické nakladatelství 1994.
- Frankl, V. E.: *Vůle ke smyslu*. Brno, Cesta 1994.
- Frankl, V. E.: *Lékařská péče o duši*. Brno, Cesta 1995.
- Frankl, V. E.: *...A přesto říci životu ano*. Kostelní Vydří, Karmelitánské nakladatelství 1996.
- Frankl, V. E.: *Co v mých knihách není*. Brno, Cesta 1997.

Celkový pohled na teorie osobnosti

Ať už jste tuto knihu četli z jakéhokoliv důvodu, pravděpodobně vás přivedla ke dvěma závěrům, k nimž jste možná sami dospěli již dříve: (1) Lidská osobnost je **složitým**, fascinujícím jevem, který si vzdor soustředěnému zkoumání uchovává prvky tajemna. (2) Složitá povaha osobnosti je pouze jedním důvodem pro rozmanitost teorií, které tato kniha zachycuje. Dalším důvodem jsou **rozdílné přístupy** jednotlivých teoretiků.

Z teorií osobnosti jsme uvedli asi dvacet nejvýznamnějších, což je poměrně reprezentativní vzorek. Freudova psychoanalýza a Jungova analytická psychologie zdůrazňují úlohu **nevědomí**. Jiní, jako Adler, Horneyová a Sullivan, popisují osobnost v **sociálním** kontextu. Uvědomili jsme si výrazný rozpor mezi teoretiky „já“ a behavioristy. Rogers, Maslow a další, patřící k první skupině, zdůrazňují úlohu „já“ jako katalyzátoru veškeré osobnostní dynamiky a nositele lidského vývoje. Hull a Skinner patří k výrazným mluvčím behaviorismu, nabízejícího technologii, kterou lze měnit lidské **chování** tak, aby účinněji sloužilo při zvládnutí nároků života. Nakonec jsou tu někteří teoretici, kteří rozvíjejí **filozofický přístup** ke studiu osobnosti. K nim patří Fromm, Allport a Frankl.

Vzhledem k množství popisovaných teoretických směrů předkládáme v této kapitole **utřídění** teorií na **kontinuu**, které se rozprostírá mezi dvěma póly filozofických předpokladů o **povaze** osobnosti. I když jiné způsoby utřídění mohou být stejně užitečné, dáváme pro účely této knihy přednost navrženému systému. Umožní vám, čtenáři, ujasnit si pozici jednotlivých teorií, jejich podobnosti a odlišnosti - a alespoň nepřímo - i vaše vlastní teoretické zaměření.

Jak si vytvářet vlastní teorii osobnosti

Úloha životních zkušeností

Jak jsme se již zmínili v kapitole 1, všechny významné teorie osobnosti jsou předznamenány nápadnými životními zkušenostmi svých tvůrců. Freudův oedipovský konflikt souvisí s jeho dětskou zkušeností s poměrně starým a přísným

otcem a mnohem mladší, něžnou matkou. Ústřední pojem osobní identity v Eriksonově teorii odráží odcizení mladého Eriksona od židovského společenství pro jeho skandinávský původ a od nežidovského okolí v důsledku toho, že patřil k židovské obci. Rogersovo zdůrazňování potřeby osobní svobody a jeho doporučení hledat vodítka v různých životních situacích nasloucháním vlastnímu organismu jsou nepochybně reakcí na jeho zkušenosti v mládí: spartánská rodinná výchova, sebezapírání a přísný rodičovský dohled. Jiný nápadný příklad nabízí Franklova logoterapie, která byla z velké míry formulována v surovém ovzduší koncentračního tábora za druhé světové války.

Těsné sepětí vlastních zkušeností a způsobu, jak kdo vysvětluje osobnost, neplatí samozřejmě jen pro široce uznávané teoretiky, ale i pro vás jako čtenáře. Na základě svých znalostí širokého spektra teorií, které jste studovali, si dokážete zformulovat vlastní teoretický rámec k vysvětlení osobnostní dynamiky.

Přijetí již osvědčené teorie osobnosti

Některé studenty připravující se na práci v pomáhajících profesích, přitahuje určitá teorie osobnosti, která jako by vyjadřovala jejich vlastní hodnoty a s níž se mohou snadno identifikovat. I když však **přijmete** některou z těchto teorií za svou, budete ji muset v nějaké míře přizpůsobit své osobní situaci, protože nemůžete znovu prožít život tvůrce teorie. Přizpůsobení může spočívat v tom, že na určité části teorie budete klást větší důraz a na jiné menší.

Aktivní přístup k teoriím je potřebný zvláště ze dvou důvodů: (1) Tvůrce teorie mohl uplatňovat své teoretické pojmy, které jsou samy o sobě určitou výzvou a stanoviskem, buď příliš rigidně, nebo příliš dogmaticky. (2) Spolu s myšlenkami, které lze uplatňovat všeobecně, může teorie obsahovat také prvky, které platily ve svém historickém a kulturním kontextu, avšak nejsou aplikovatelné v naší současné situaci. Příkladem toho je třeba stanovení věkových pásem pro vývojová stadia nebo pojednání o určitých sociokulturních úkazech, jako je třeba vnímání role mužského a ženského pohlaví.

Vytvoření eklektického pojetí

Někteří studenti se během své profesní přípravy pokoušejí vytvořit si eklektický přístup k osobnosti. Avšak i ti studenti, kteří se zprvu přikloní pouze k jedné teorii, budou v průběhu své odborné dráhy svou perspektivu rozšiřovat. Teoreticky puristické postoje s výlučným zastáváním jednoho určitého směru nacházíme v reálném světě pomáhajících profesí jen zřídka.

Jistě neexistuje ideální eklektický přístup, který by vyhovoval potřebám a odpovídal hodnotové soustavě každého jedince. Eklekticismus pěstovaný logickým a integrujícím způsobem však stojí ve výrazném protikladu k nahodilému hromadění kousků a kusů různých teorií bez společného jmenovatele. K vytvoření vyváženého a vnitřně jednotného pojetí osobnosti je třeba splnit dvě podmínky: (1) Je třeba osvojit si dobrou znalost hlavních teorií osobnosti;

povrchní znalosti jsou zavádějící. (2) Je třeba dosáhnout vysokého stupně sebeuvědomování, chce-li člověk nalézat vztahy mezi různými teoretickými pojmy a pojetími a vlastními životními zkušenostmi a hodnotami.

Hlavním smyslem teorie osobnosti je usnadňovat poskytování pomoci a **hlavním nástrojem** v tomto procesu pomáhání je osobnost pomáhajícího. Z toho vyplývá, že teoretický přístup, který pomáhající (poradce) používá k porozumění psychodynamickým procesům u svých klientů, musí jemu samému plně vyhovovat.

Klasifikace teorií

Dva póly

V tomto klasifikačním systému slouží k zakotvení kontinua dva póly, které byly zvoleny na základě (1) vzájemně odlišných definic osobnosti a (2) vzájemně odlišných vztažných rámců užívaných při studiu lidského chování.

1. Definice osobnosti. S pólem „A“ souvisí teorie, které definují osobnost jako pouhou **dedukci z chování** (např. Cattell, 1950; Dollard a Miller, 1950; Sullivan, 1953). V tomto pojetí není osobnost ničím reálným a nemá žádné vlastní funkce.

S pólem „B“ souvisí teorie, které definují osobnost jako reálnou entitu, která má vlastní existenci a funkce (např. Allport, 1937, 1961; Combs a Snygg, 1959; Maslow, 1970).

2. Vztažný rámec pro studium chování. Combs a Snygg (1959) vysvětlují rozdíl mezi **objektivním** či **vnějším** a **percepčním** či **vnitřním** vztažným rámcem takto:

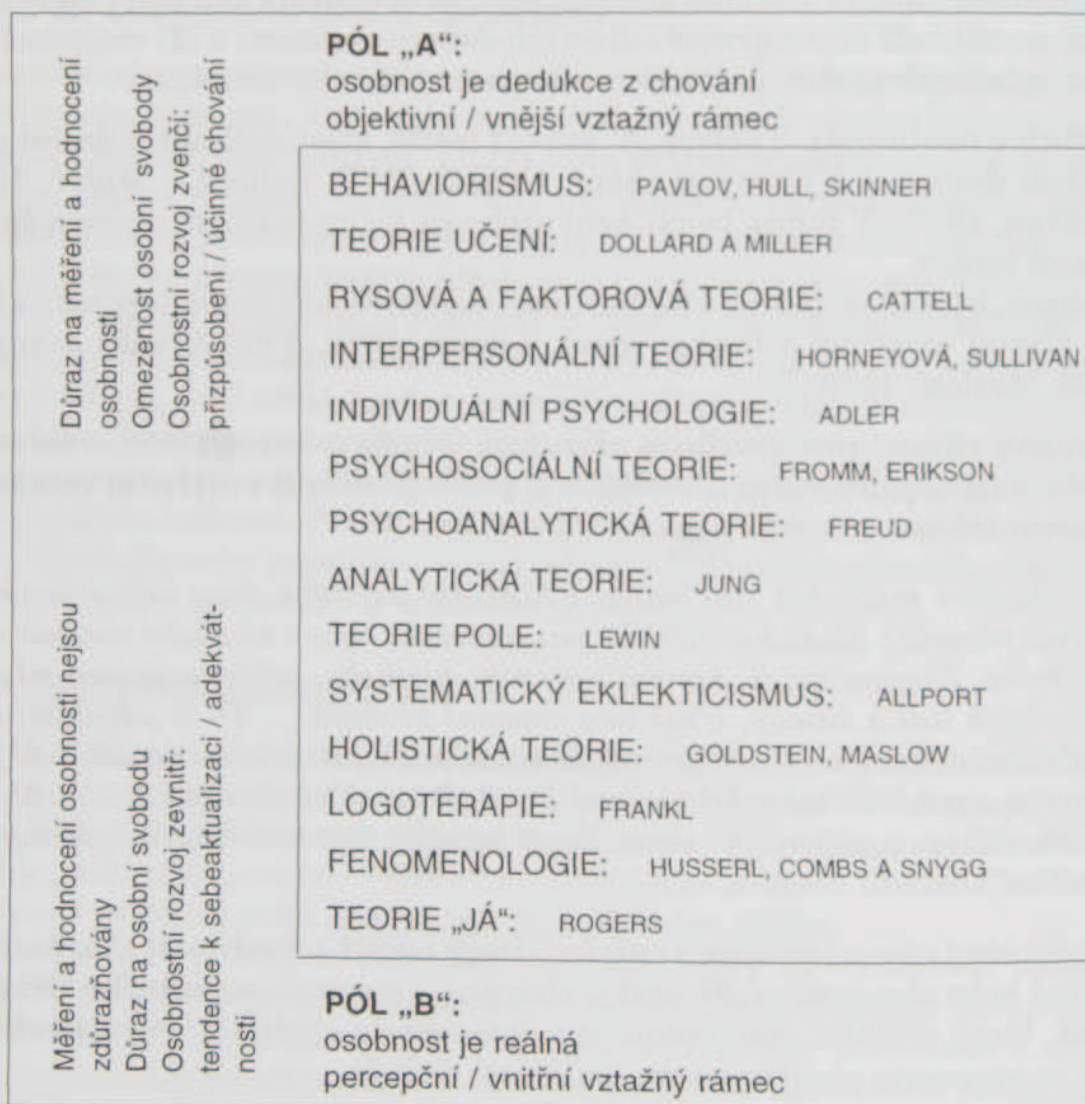
Lidské chování může být studováno z hlediska nejméně dvou velice širokých vztažných rámců: z hlediska vnějšího pozorovatele, nebo z hlediska nositele chování samého. Zkoumáme-li chování z prvního hlediska, můžeme pozorovat chování druhých lidí a situaci, v níž toto chování probíhá. ... To je „objektivní“ či „vnější“ vztažný rámec. Druhý přístup se snaží pochopit chování na základě jeho pozorování z pohledu toho, kdo je sám koná. Pokouší se porozumět chování jedince tak, jak věci „připadají“ jemu. Tento vztažný rámec se nazývá „percepční“ [či „vnitřní“]. (s. 16)

Vnější vztažný rámec je **objektivní**; umožňuje **měřit a hodnotit** chování jako normální nebo abnormální. Zralost je chápána v pojmech **sociálního přizpůsobení**, které probíhá prostřednictvím interakce s okolím. Osobní **svoboda volby** je **omezena** vnějšími nebo vnitřními činiteli.

Percepční či vnitřní vztahový rámeček je **subjektivní**, protože pohlíží na chování z pohledu jeho nositele, „kráčením v jeho mokasínech“. **Nehodnotí** chování porovnáváním s typickým chováním většiny a nepoužívá nálepek jako „normální“ či „abnormální“. Rozvoj člověka vnímá v pojmech **sebezdokonalování a osobní adekvátnosti**, jichž dosahuje především zevnitř. Hlavní důraz je kladen na **svobodu volby** člověka.

Kontinuum

Mezi těmito dvěma póly se rozprostírá kontinuum, na němž si můžeme názorně představit umístění teorií obsažených v této knize a jejich vzájemný vztah (viz obrázek 22). Kdyby jeden z těchto pólů měl žlutou barvu a druhý modrou, největší část kontinua by byla zbarvena různými odstíny zelené.



Obr. 22. Utrídění teorií osobnosti obsažených v této knize.

Umístění každé teorie na tomto kontinuu je třeba chápat jako pouhou aproximaci jejího skutečného místa. Některé teorie by si měly být navzájem blíže, zatímco jiné by měly být od sebe dál. Například by zde měl být větší odstup mezi Cattellovou rysovou a faktorovou teorií a interpersonálními teoriemi navrženými Horneyovou a Sullivanem.

Také bychom měli mít na mysli, že existuje málo „čistokrevných“ teorií. To platí zvláště o teoriích ve středním úseku kontinua, avšak týká se to i některých teorií umístěných blízko některému z obou konců. Příkladem je Goldsteinova holistická teorie. Její důraz na tvarově psychologické, fenomenologické a existenciální myšlenky ji táhne do značné blízkosti pólu „B“, avšak její důraz na vyrovnávání se s okolím odráží sociální dimenzi osobnostního rozvoje a posouvá ji blíže ke středu kontinua.

Závěrečná poznámka

Při cestě oblastí psychologického myšlení, jaký představují teorie osobnosti, lze získat vzhled do mnoha různých přístupů. Poučili jsme se o dynamice vnitřního růstu a motivace lidí a zabývali jsme se jejich vnitřními konflikty, úzkostmi a selháními. Osvojování tohoto nového pohledu na život je samo o sobě obohacující. Možná že osvětlilo i naše vlastní jednání a vyjasnilo důvody, proč někteří lidé v našem okolí jednají právě tak a ne jinak.

Čím více jsme toho však poznali, tím více bychom si měli uvědomit, že to je pouhý začátek. Odemknout dveře vedoucí k poznání člověka je výzva, která nikdy neskončí. Dokud budeme žít, budeme objevovat nové a překvapující stránky osobnosti, které nám dříve unikaly.

Všeobecně se uznává, že vědění znamená moc. Pracovníkům v pomáhajících profesích přináší dobrá znalost teorií osobnosti umocnění jejich odborné kompetence. Může je také posílit v jejich postojích péče o druhé, protože pochopení podporuje empatii.

Opakování kapitoly

1. Ke kterým závěrům vám dopomohla četba této knihy?
2. Které rozdílné přístupy teoretiků osobnosti jste si uvědomili?
3. Dokážete uvést příklady zkušeností ze života teoretiků, které ovlivnily povahu jejich teorií?
4. Které z vašich vlastních zkušeností a hodnot mohou mít vliv na utváření vaší vlastní teorie osobnosti?
5. Které dva způsoby utváření vlastní teorie máte k dispozici?
6. Které podmínky je nutno splnit k vytvoření vyvážené eklektické teorie?
7. Jak je uspořádána soustava pro utřídění teorií osobnosti v této knize?
8. Na jakém základě byly zvoleny tyto dva póly (zakotvení kontinua)?
9. Jak máme chápat umístění jednotlivých teorií na kontinuu?
10. Jak studium osobnosti ovlivňuje náš osobní a pracovní život?

Odkazy

- Allport, G. W. (1961): *Pattern and growth in personality*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Allport, G. W. (1937): *Personality: A psychological interpretation*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Cattell, R. B. (1950): *Personality: A systematic and factual study*. New York: McGraw-Hill.
- Combs, A. W., Snygg, D. (1959): *Individual behavior: A perceptual approach to behavior*. New York: Harper and Row.
- Dollard, J., Miller, N. E. (1950): *Personality and psychotherapy: An analysis in terms of learning, thinking, and culture*. New York: McGraw-Hill.
- Maslow, A. H. (1970): *Motivation and personality (2nd ed.)*. New York: Harper and Row.
- Sullivan, H. S. (1953): *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: Norton.

Teorie osobnosti a poradenství

Tato kapitola, kterou připojuji k textu své původně anglicky psané knihy, je určena pro čtenáře tohoto českého vydání. Na doporučení svého pražského nakladatele (1) vysvětlím hlavní rysy současného psychologického poradenství a (2) krátce nastíním vztah teorií osobnosti k poradenskému procesu.

Psychologické poradenství

Historické začátky

Psychologické poradenství, jak se během tohoto století vyvinulo v západních zemích a tak, jak nyní ožívá v České republice, má své kořeny v americkém Bostonu. Vzniklo ze snah několika lidumilů sdružených okolo Franka Parsonse, který r. 1908 založil poradnu pro mladé lidi, zejména nové přistěhovalce, aby jim pomohl najít práci.

O rok později Clifford Beers uveřejnil knihu *A mind that found itself* (Mysl, která našla samu sebe), v níž líčí svůj tříletý pobyt v prostředí psychiatrických ústavů a vlastní iniciativu v přemáhání svého duševního onemocnění. Tato publikace měla velký vliv na veřejnost. Pomohla dát Parsonsovu hnutí psychologickou orientaci a pozvolna je přeměnila v dnešní profesionální poradenství.

V téže době vlivem Jessie Davise začalo pronikat nově se krystalizující poradenství také do škol a pozvolna se stalo integrální složkou amerického vzdělávacího systému. (Shertzer & Stone, 1980)

Mylné názory na poradenství

Pojem psychologického poradenství se nám ujasní, uvědomíme-li si, čím poradenství není. Tylerová (1969) si již před lety stěžovala, že mnoho lidí pojem poradenství dosud vůbec nechápe nebo jej interpretuje nesprávně.

1. Poradenství není totožné s prací psychiatrů. Odborná literatura se shoduje v názoru, že **psychiatrie** se zabývá **duševními poruchami**, kdežto **poradenství** pomáhá řešit **problémy** psychicky **zdravých lidí** (Super, 1955). Psychiatr je lékař, který se soustřeďuje na psychopatologii. Léčí duševní poruchy rozhovory s pacientem, jinými klinickými metodami a farmakologickými prostředky. Poradce se při své odborné práci zabývá celkovou osobností převážně zdravého klienta, který dočasně trpí psychickými potížemi. Prostřednictvím poradenských rozhovorů mu pomáhá překonat tyto potíže, a tím posiluje jeho duševní zdraví.

Patterson (1980) má k tomuto rozlišení své výhrady. Poznává, že v praxi je velmi těžké rozlišovat psychickou normalitu a patologii. Jasný rozdíl lze vidět jen v krajních případech. A mezi těmito dvěma extrémy se pohybuje velká část dnešní společnosti.

2. Poradenství není **dávání rad** stran toho, co někdo má dělat v té nebo oné situaci. Není to ani pouhé **sdělování informací**, byť sebeužitečnějších, a rozhodně to není organizovaná **manipulace** myšlení a chování klientů - osob, které u poradců hledají psychologickou pomoc.

3. Poradenství nelze chápat ani jako **jednostrannou intervenující činnost** poradců. Podle tohoto mylného názoru se aktivně angažují jen poradci; klienti se mohou chovat zcela pasivně, poněvadž pomoc jim bude poskytnuta odborníky.

Poradenský proces

Většina západních psychologů chápe poradenský proces jako terapeutický vztah mezi poradcem a klientem. Poradenský proces má svou vnitřní dynamiku a organicky prochází několika fázemi. Jeho účelem je pomoci klientovi, aby pochopil a vyřešil své problémy a dosáhl dlouhodobého psychického růstu.

Cíle poradenského procesu

Poradenský proces se soustřeďuje na klientovu přítomnou situaci, ale ovlivňuje i jeho budoucí vývoj. Poskytuje mu příležitost

1. prohloubit **sebepoznání** a přijímat celou svou osobnost s jejími přednostmi i nedostatky;
2. obdržet **informace**, které potřebuje pro závažná rozhodnutí, např. pro volbu povolání a realistické plánování budoucnosti;
3. objevit svůj hlavní **problém** a jeho příčiny; lidské problémy bývají psychologického, filozofického nebo sociálního rázu a některé jsou komplikovány zneužíváním alkoholu nebo drog;

4. formulovat s pomocí poradce realistické plány k **řešení problému** v rámci dostupných možností a k překonání překážek, které se stavějí do cesty;
5. osvojit si schopnost dělat **produktivní rozhodnutí**;
6. rozvíjet svou osobnost jak ve vztahu k sobě, tak ve vztazích k druhým (Drapela, 1983).

Cílů poradenského procesu je samozřejmě víc. Zde uvedené cíle se vztahují převážně ke korektivní funkci poradenství při řešení již existujících problémů. Poradenský proces se ovšem dá účinně uplatňovat i profylakticky, ke stimulaci klientova osobního růstu a k zamezení problémů v budoucnu.

Vlastnosti poradenského procesu

1. Terapeutická atmosféra

Hlavní podmínkou pro úspěch poradenského procesu je vytvoření terapeutické atmosféry, v níž má probíhat. V praxi to znamená, že poradce hned zpočátku klientovi přesvědčivě vysvětlí (verbálně a také svým chováním) přátelský a zároveň závažný ráz jejich vzájemného vztahu a některé podstatné vlastnosti poradenského procesu. Mezi ně patří zejména záruka klientovy svobody.

2. Záruka klientovy svobody

Klient má právo hovořit během poradenských rozhovorů o čemkoli, co je pro něho v dané chvíli důležité. To zahrnuje logické myšlenky i iracionální představy, citové reakce, konflikty s důležitými osobami v jeho životě, plány pro budoucnost a podobně. Poradce nebude vyvíjet na klienta přímý ani nepřímý nátlak při rozhodování. Bude ovšem přirozeně ovlivňovat klienta silou své osobnosti a svým chováním. Tento vliv je nepřímý a má být terapeutický.

3. Klientova cesta k odpovědnosti

Poradce klientovi umožní ujasnit si své problémy a různá řešení, která mu jsou k dispozici pro odstranění problémů. Také mu vysvětlí, že ze všech jeho rozhodnutí budou přirozeně vyplývat určité důsledky - pozitivní a příjemné nebo negativní a bolestné. Klient bude mít možnost svobodného rozhodování, musí si však uvědomovat odpovědnost za svá rozhodnutí a přijmout důsledky, jež z nich budou vyplývat.

4. Záruka přijetí klienta poradcem

Poradce přijímá klienta bezvýhradně jako osobu s lidskou důstojností, má pochopení pro všechny jeho potřeby a uvědomuje si, že se lidé v životě dopouštějí chyb. Klient neztratí poradcovu akceptaci a jeho pochopení, když mu svěří svá mylná rozhodnutí, za něž se stydí, a jakékoli neetické aspekty svého chování. Poradce plně akceptuje a chápe klienta jako člověka za všech

okolností, nebude však schvalovat jeho **neetické chování**. Naopak pomůže klientovi dojít k poznání, že neetické, antisociální chování je neproduktivní a že svými důsledky škodí jemu samému.

5. Záruka důvěrnosti poradenského procesu

Obsah poradenských rozhovorů považuje poradce za důvěrný. Znamená to, že bez klientova souhlasu nebude nic z rozhovorů nikomu sděleno. Výjimka přichází v úvahu jen tehdy, dá-li se z klientových slov vyvodit, že existuje bezprostřední nebezpečí vážného ohrožení zdraví klienta nebo nějaké jiné osoby (Drapela, 1995).

Poradcovo bezvýhradné přijetí je pro klienta důležité, protože ho povzbuzuje k otevřenému hovoru o svých problémech, s vědomím, že neztratí poradcův respekt a blahovůli. Záruka důvěrnosti je však důležitá také proto, že umožňuje klientovi zachovat si během poradenského procesu **pocit** naprostého **bezpečí**. Vědomí, že obsah poradenských rozhovorů nebude bez jeho souhlasu sdělován jiným, stimuluje klienta, aby hovořil bez obav o všech aspektech svého problému a nezamlčel ani osobně trapné detaily, pomůže-li to poradci lépe pochopit klientovu situaci.

Psychologický poradce

Z toho vyplývá, že osoba poradce hraje v poradenském procesu velmi důležitou roli (Frankl, 1965; Tylerová, 1969). Tato stať profiluje žádoucí vlastnosti jeho osobnosti a odborné znalosti, jež jsou nezbytné pro jeho poradenskou způsobilost.

Osobnost poradce

Když hovoříme o poradci, je tím míněna odborně kvalifikovaná osoba mužského nebo ženského pohlaví. Lidé obou pohlaví dosahují v poradenské práci stejně uspokojivých terapeutických výsledků. Ve skutečnosti každý kompetentní poradce musí slučovat povahové rysy tradičně připisované oběma pohlavím: ze ženské povahy emotivní zaměření, pochopení pro druhé, citlivost a takt; z mužské povahy převážně racionální orientaci, rozhodnost a objektivitu.

Již před nastoupením odborného studia má každý kandidát poradenského povolání mít aspoň náznaky vlastností budoucí **terapeutické osobnosti**. Některé z těchto vlastností jsou genetického původu (dostatečná inteligence, životní energie, přirozený optimismus, otevřenost a flexibilita). Jiné si kandidát osvojil vlastními rozhodnutími při utváření své stupnice hodnot (Fromm, 1947). K těmto eticko-psychologickým vlastnostem patří přiměřená životní zralost, vnitřní poctivost, respekt pro lidská práva a snaha pomáhat druhým, i když jsou etnicky nebo názorově odlišní.

Budoucí poradce musí také dobře **znát sám sebe** a bezvýhradně přijímat svou osobnost s jejími přednostmi i chybami (Combs & Snygg, 1959). Vědomí vlastních slabostí nemusí být depresivní; může naopak přivést budoucího poradce k dokonalejšímu chápání lidské přirozenosti a k větší ochotě odpouštět mylná rozhodnutí sobě samému i klientům, s nimiž bude v poradenském vztahu. Při pozdějším dozrávání v odborné činnosti bude mít poradce mnoho příležitostí hlouběji poznat sám sebe i lidskou přirozenost a dále objevovat smysl své práce a svého životního poslání (Frankl, 1978).

Poradcova odborná kvalifikace

Aby si počínal odborně a dosahoval úspěchu ve své práci, musí mít kvalifikovaný poradce solidní teoretické vzdělání a vědět, jak své teoretické poznatky uplatňovat v praxi. Příprava poradců, jak teoretická, tak praktická, by měla být v rukou odborníků na univerzitní úrovni.

Teoretická výuka zahrnuje všeobecnou znalost psychologie a zvláště znalost důležitých teorií osobnosti a strategií hlavních poradenských škol, které z těchto teorií osobnosti vycházejí. Praktická výuka poradce učí, jak řídit poradenský proces od začátku až do ukončení a které odborné techniky lze v různých situacích používat.

Poradce musí být schopen velmi dobré komunikace, a to jak verbální, tak i neverbální. Poradcova neverbální kompetence tkví např. v jeho schopnosti ujišťovat klienta o své soustředěnosti během poradenského rozhovoru. Hledí mu pozorně, ale ne upřeně do očí a mírně se k němu naklání. Toto chování poradce je výmluvnější než dlouhý výklad o tom, že klient je pro něho důležitý a že je plně akceptován.

Na úrovni veobecné komunikace musí mít poradce především tyto kompetence (Brammer, 1979; Drapela, 1983):

1. Schopnost **přesně pochopit smysl klientových výroků** i neverbálních signálů, tj. chápat nejen **objektivní** obsah výroků, ale i jejich **emotivní** zabarvení, jež doplňuje jejich celkový význam (výraz ve tváři, tón hlasu apod.);
2. schopnost **aktivně naslouchat**, tj. pozorně naslouchat a parafrázovat důležité klientovy výroky. Z toho klient poznává, že mu bylo porozuměno, a zároveň si ujasňuje vlastní myšlenky a citové reakce;
3. schopnost **shrnout obsah klientových výroků** a opatrně **interpretovat jejich smysl**; klient ovšem musí mít možnost tuto interpretaci poopravit, případně se vrátit ke svým minulým výrokům, které byly nejasné;
4. schopnost **taktně klientovi oponovat**, když si jeho výroky vzájemně odporují nebo když jsou v rozporu s jeho chováním;
5. schopnost **dávat klientovi přesné a srozumitelné informace**, které potřebuje pro smysluplná rozhodování;

6. schopnost vhodně zahajovat a končit poradenské rozhovory a stimulovat klienta k terapeutické spolupráci.

Struktura poradenského procesu

Struktura poradenského procesu, která je zde vysvětlena, je všeobecného rázu. Pomůže čtenářům pochopit vývoj procesu v základních rysech, ale nelze ji mechanicky uplatňovat ve všech případech. Některé poradenské školy totiž očekávají, že jejich přívrženci budou při terapeutické práci postupovat podle specifické metody, která se vyvinula z teoretických zásad školy.

V praxi lze ovšem takto úzce vymezené pojetí najít jen zřídka. Většina dnešních poradců tíhne k eklektickému modelu, který stmeluje prvky různých poradenských škol v logický celek, odpovídající temperamentu a osobním hodnotám jednotlivých poradců. Zde popsaná struktura poradenského procesu je proto s určitými obměnami uplatňována v terapeutické činnosti většiny dnešních poradců.

Během svého vývoje prochází poradenský proces několika **epigenetickými fázemi**. Znamená to, že každá fáze vychází ze všech předchozích fází. Objeví-li se náhle slepá ulička, která blokuje kontinuitu poradenského procesu, je to většinou proto, že jedna z předchozích fází nebyla správně vyřešena. V takovém případě je třeba vrátit se k této fázi a napravit chybu, k níž tam došlo.

Fáze poradenského procesu

1. fáze: Navázání vztahu, vytvoření terapeutické atmosféry a zjištění důvodu klientova příchodu

Během prvního rozhovoru se poradce a klient vzájemně seznámí a osobně sblíží. Poradce si také ověří, přichází-li klient svobodně, bez nátlaku odjinud, a zjistí podmínky, v nichž žije. Všimá si jakýchkoli náznaků, jež mu pomohou lépe **klienta poznat**. Zároveň klientovi vysvětlí hlavní zásady poradenské spolupráce, a tak pozvolna vytváří terapeutickou atmosféru, jež klientovi dává pocit bezpečí.

Poradce se snaží zjistit důvod klientovy návštěvy. Mnozí klienti otevřeně řeknou, proč se obracejí na poradce, co považují za svůj problém a jakou pomoc očekávají. Někteří však uvádějí **fiktivní důvody** své návštěvy a zamlčují skutečný problém, kterým trpí. Poradce musí v takovém případě užít své schopnosti odhalovat neverbální signály a provizorně zmapovat situaci - udělat si jakousi předběžnou diagnózu. Může se dotazovat klienta, ale nesmí si od něho vynucovat vysvětlení. Také by ho měl ujistit, že chápe, jak nesnadno se lidem mluví o vlastních obtížích.

Důvod, proč se někteří klienti zdráhají vysvětlit plný dosah svého problému, je **nedostatek důvěry**. Nejprve zkoušejí, do jaké míry mohou poradci důvěřovat. Poradce může na takové zdráhání efektivně reagovat ujištěním, že nebude klienta nutit, aby proti své vůli o čemkoli mluvil. Má mu ale také věcně a přátelsky vysvětlit, že bez jeho ochoty hovořit o svém problému - buď nyní, nebo během příštího rozhovoru - budou jeho návštěvy u poradce bez uspokojivého výsledku.

Poradce klientovi naznačí přibližnou dobu trvání poradenského procesu a dohodne s ním termín jeho příští návštěvy. Podaří-li se poradci během prvního rozhovoru přesvědčit klienta o svém přátelském postoji, důvěryhodnosti a kompetenci, budou další rozhovory mnohem snažší a otevřenější.

2. fáze: Diagnostika klientova problému

Po prvním setkání se nyní klient dále sbližuje s poradcem a ukazuje mu víc důvěry. Poradce krátce shrne průběh a výsledky počátečního rozhovoru a zjistí, zda klient přemýšlel o svém problému a jak se mu nyní jeví. Poradenský proces se dostává do diagnostického stadia.

Je třeba zdůraznit, že poradenská diagnostika se liší od diagnostického procesu v medicíně. Zatímco lékaři při určování diagnózy převážně spoléhají na objektivní data získaná prostřednictvím vnějších prostředků, např. rentgenu nebo rozboru krve, poradci dospívají k diagnóze většinou na základě subjektivní analýzy klientova chování a za pomoci klientových výpovědí. Také poradci ovšem mohou použít objektivní psychologické testy, je-li jejich potřeba indikována. Nelze však popřít, že při diagnostickém procesu v poradenství má **klient mnohem aktivnější roli než pacient v medicíně**.

Poradcovy otázky během diagnostické fáze musí být jasné, taktní a přátelské; nikdy nesmějí připomínat policejní výslech. Mají to být „otevřené“ otázky, což znamená, že na ně není možno odpovědět prostým „ano“ nebo „ne“. Mají klientovi poskytnout příležitost vysvětlit nejen objektivní fakta, ale také své subjektivní názory a citové reakce. Například rozvod rodičů je objektivní skutečnost, ale psychologický účinek rozvodu na jednotlivé děti je subjektivní a obvykle se od případu k případu liší svou intenzitou. Vyplývá to z **jedinečnosti** povahy každého člověka, což si poradce vždy musí uvědomovat.

Je také velmi prospěšné ujistit klienta, že jeho problém není považován za pouhou kopii jiných případů, kterými se poradce už dříve zabýval. Naopak, během této fáze by poradce měl klienta vést k tomu, aby se soustředil na podstatné rysy svého problému, např. co považuje za jeho příčinu nebo jak se problém zprvu projevoval, za jakých okolností se jeho intenzita mění atd.

V některých případech je nutné podložit diagnózu, zejména není-li klientův problém dostatečně objasněn nebo není-li klient zatím ochoten přijmout plný dosah problému a předvídanou potřebu změnit své chování. Kompetentní poradce nesmí nikdy ztrácet naději a musí vědět, kdy má být trpělivý a kdy má klienta nabádat k větší aktivitě a rozhodnosti.

3. fáze: Řešení problému - zásadní cíl a alternativy

Diagnóza, k níž poradce a klient společně dospěli, je velmi důležitou podmínkou pro dosažení cíle poradenského procesu. Diagnóza zjišťuje, kde se klient v přítomné chvíli nachází, a cíl naznačuje, kam klient během poradenského procesu chce dojít. V praxi je cíl totožný s vyřešením problému, který byl zjištěn během diagnostické fáze.

Řešení problému se může pojímat **genericky**, zásadně, a to je vyjádřeno pojmem „**cíl**“. Lze však najít různé způsoby, jak tohoto řešení dosáhnout, a ty jsou zahrnuty v pojmu „**alternativy**“. **Alternativy** jsou specifického rázu; lze říci, že **upřesňují a zkonkréťují zásadní řešení**.

Má-li být řešení uspokojivé a trvalé, je třeba, aby klient pochopil jeho plný dosah a aby se svobodně pro toto řešení rozhodl. Poradce musí klientovi pomoci vyvarovat se jak nerozhodnosti, tak lehkovážného rozhodnutí pro pochybné řešení, které se zdá snadnější.

V takovém případě by odborně vzdělaný poradce měl klientovi poskytnout potřebné informace a navrhnout i jiná možná řešení nebo poradit, kterých okolností si klient má všimnout při své konečné volbě konkrétního řešení. Nikdy ho však **nesmí nutit** k přijetí toho nebo onoho řešení.

4. fáze: Klientovo konečné rozhodnutí, závěr poradenského procesu

Volba cíle a cesty, jak k němu dojít, zákonitě vedou ke klientovu konečnému rozhodnutí vyřešit problém. V tomto kulminačním bodě poradenského procesu **se třetí a čtvrtá fáze prolínají**. Zde se ukáže, do jaké míry spolupráce poradce a klienta během předešlých fází procesu připravila půdu pro úspěch.

Když se klient rozhodne pro určité řešení, je povinností poradce stimulovat ho směrem ke zvolenému cíli, tj. připomenout mu, kterých kladných výsledků vyřešením problému dosáhne. Jedná tak na základě obecně platného principu, že nejsilnější motivační pákou pro každého jedince je snaha o dosažení vlastního prospěchu. Je ovšem stejně důležité umožnit klientovi nalézt vhodný způsob, jak cíle dosáhnout.

Například - šestnáctiletý klient, který během poradenského procesu začal chápat plný dosah svého problému s drogami, je odhodlán osvobodit se od své závislosti (cíl). Poradce musí použít všech vhodných metod k upevnění klientova rozhodnutí podrobit se obtížné, ale nevyhnutelné léčbě; má ho také informovat o různých alternativách, které jsou k dispozici.

Odborná léčba závislosti probíhá obvykle v ústavním prostředí. Klient má mít možnost vyslovit se pro jedno z dostupných klinických středisek. Za určitých jasně stanovených podmínek mu může být povolena i ambulantní léčba pod dozorem klinických odborníků.

Z tohoto příkladu vysvítá, že při každém zásadním rozhodnutí lze najít řadu praktických alternativ, jež rozhodnutí upřesní. Konečné rozhodnutí nezávisí ovšem jen na klientovi, ale také na okolnostech mimo jeho kontrolu. Některé

alternativy nebudou dostupné z finančních důvodů nebo kvůli administrativním předpisům. V našem případě klient také musí pochopit, že přechází z poradenské do klinické sféry, kde bude omezen rozsah jeho osobního rozhodování.

Klientovo rozhodnutí je v podstatě **rozumové**, má ale silné **emotivní zabarvení**. I když je plně rozhodnut dosáhnout cíle, klient si uvědomuje, že opouští vyšlapanou stezku a dává se jiným směrem. Dřívější způsob chování ho sice oslaboval, ale byl mu známý. Nový způsob, pro který se rozhodl, mu dává naději do budoucna, ale je to zatím nevyzkoušený terén a to v něm vzbuzuje pocity vnitřního ohrožení. Z toho si lze vysvětlit, proč někteří klienti odkládají realizaci svého rozhodnutí. Nerealisticky doufají, často podvědomě, že se objeví nějaké jiné, příjemnější řešení.

Poradce se těmito eventuálními komplikacemi nesmí nechat překvapit. Naopak, musí být připraven poskytnout klientovi nutnou psychologickou podporu v tomto rozhodném stadiu poradenského procesu. Dává klientovi najevo, že chápe jeho nerozhodnost, a zároveň ho přátelsky, ale důrazně pobízí, aby se nebál vykročit novým směrem.

Ve většině případů klient reaguje kladně a uskuteční své rozhodnutí. Tento krok zvýší jeho pocit sebedůvěry. Během poměrně krátké doby se objeví první příznivé výsledky vyplývající ze změn v jeho chování a ty budou doplňovat pocit sebedůvěry vnitřním uspokojením.

Poradce nikdy nesmí ukončit styk s klientem náhle, bez postupného přechodu k relativní **psychické samostatnosti**. Klient má mít příležitost sdělit poradci obtíže a případné nezdary při uskutečňování svého rozhodnutí pro nové priority v chování.

Pozitivní výsledek poradenského procesu se projeví jen zvolna; poradce klientovi připomíná, že k plné rehabilitaci je třeba určité doby, během níž se má klient psychicky osamostatňovat. Poradenský proces tím dochází ke svému závěru.

Vyskytnou se ovšem případy, že klient přeruší nebo odmítne další spolupráci s poradcem a poradenský proces končí nezdarem. Dojde-li k takovému výsledku, poradce, ač zklamán, musí respektovat klientovu svobodu, nepodlehnout svým přirozeným negativním reakcím a doufat, že klient bude mít další šanci.

Znalost teorií osobnosti a poradenství

Nutný předpoklad pro úspěšnou práci

Jak už bylo řečeno, základním předpokladem pro poradcovu kompetenci je solidní psychologické vzdělání. Nelze najít úspěšnou poradenskou činnost, jež není podložena solidními teoretickými zásadami. A má-li poradce zhodnotit klientovo chování, musí znát dynamické síly, které toto chování formují.

Poradenské školy utvářejí své koncepce a volí své metody na základě teorií osobnosti. Než lze účinně pomáhat lidem, je třeba mít jasný obraz o tom, co se

děje v jejich nitru. Úspěšná práce v poradenském povolání není proto myslitelná bez **znalosti psychodynamické struktury** lidského nitra. A to je specifická doména teorií osobnosti.

Zrekapitulujeme-li si v duchu strukturu poradenského procesu a jeho fáze, zjistíme, že znalost teorií osobnosti je podmínkou pro uskutečnění různých úkolů, jež spadají do jednotlivých fází. Například, není-li poradce schopen zhodnotit dynamiku klientovy motivace, nemůže formulovat správnou **diagnózu problému**. Není ani schopen odhadnout, zda klient zvolil vhodné řešení pro svůj problém a jsou-li jeho dlouhodobé cíle dosažitelné.

Vliv teorií osobnosti na poradce

Při vytváření poradcovy odborné kompetence má studium teorií osobnosti dvojitý vliv:

1. Poradce si osvojuje chápání základních zdrojů lidského chování a soustřeďuje se na prvky společné všem teoriím. Jeho odborná perspektiva se tím **sjednocuje**.
2. Názory vynikajících psychologů na lidskou osobnost se však vzájemně liší a často jsou v přímém rozporu, jako např. u teorií Skinnera (1953) a Rogerse (1951). Z tohoto hlediska mají teorie osobnosti opačný vliv, vedou k rozlišení a umožňují poradcům vytvořit si **vlastní odbornou orientaci**.

Každý student poradenství má příležitost ujasnit si, nakolik se jeho názory shodují s různými teoriemi, a pozvolna artikulovat své odborné zaměření. Dospívá k vlastnímu chápání osobnostní dynamiky a vytváří si také osobní styl práce s klienty.

Pohled do budoucna

Z předchozích statí vyplývá, že znalost teorií osobnosti má podstatný vliv na úspěšný průběh poradenských rozhovorů. Lze dodat, že má stejný vliv i na vytváření vysoké odborné úrovně psychologického poradenství. Stimuluje například poradce, aby přijímali své klienty jako konkrétní lidské osobnosti v jejich charakteristickém sociálním prostředí. Poradci se tím vyhnou neodborné jednostrannosti, jež zdůrazňuje pouze určité izolované faktory klientova chování a ignoruje holistický obraz klienta jako ucelené osobnosti.

V době, kdy se připravujeme na vstup do 21. století, má poradenství mnoho důležitých úkolů. Poradci však nikdy nesmějí zapomínat, že jejich hlavní úkol je **humanistický** - pomoc lidem, kteří trpí osobními nesnázemi nebo nejistotou na rozcestích života.

Erikson (1964) zdůrazňuje, že ve vývojovém cyklu života má každý člověk během dospělosti vyvinout tendenci k péči o druhé, zejména o mladé lidi. Dá-li

se tento sklon obecně u lidí předpokládat, má tím spíš převládat mezi odbornými pracovníky v poradenském povolání.

Dnešní společnost, zaujatá překotným technologickým pokrokem, často ignoruje **význam lidské dimenze** v soudobém dění. Přehlíží unikátní ráz lidské osobnosti s jejími psychologickými, duchovními a sociálně-kulturními potřebami. Výhradně technologické zaměření vytváří ve společnosti škodlivé vedlejší účinky - mechanické myšlení, vzájemné odcizování a **vnitřní prázdnotu**, jež připomíná „existenciální vakuum“ Viktora Frankla (1978).

Poradci, kteří v praxi uplatňují své humanistické poslání, se mohou nepřímo podílet na odstraňování těchto negativních jevů. Tím, že pomáhají klientům řešit jejich problémy a jednat samostatně a odpovědně, přispívají i ke zlidšťování rodícího se 21. století.

Odkazy

- Brammer, L. M. (1979): *The helping relationship* (2. vydání). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Combs, A. W. (1959): *Individual behavior: A perceptual approach to behavior*. New York: Harper & Row.
- Drapela, V. J. (1983): *The counselor as consultant and supervisor*. Springfield, IL: Thomas.
- Drapela, V. J. (1995): Poradenství jako služba mladým lidem. In: V. J. Drapela, V. Hrabal & kolektiv. *Vybrané poradenské směry. Teorie a strategie* (s. 7-14). Praha: Univerzita Karlova.
- Erikson, E. H. (1964): *Insight and responsibility*. New York: Norton.
- Frankl, V. E. (1965): *The doctor and the soul: From psychotherapy to logotherapy*. New York: Knopf.
- Frankl, V. E. (1978): *The unheard cry for meaning: Psychotherapy and humanism*. New York: Simon & Schuster.
- Fromm, E. (1947): *Man for himself*. Greenwich, CT: Fawcett.
- Patterson, C. H. (1980): *Theories of counseling and psychotherapy* (3. vydání). New York: Harper & Row.
- Rogers, C. R. (1951): *Client-centered therapy*. Boston: Houghton-Mifflin.
- Shertzer, B. & Stone, S. C. (1980): *Fundamentals of counseling* (3. vydání). Boston: Houghton-Mifflin.
- Skinner, B. F. (1953): *Science and human behavior*. New York: Macmillan.
- Supper, D. E. (1955): Transition: From vocational guidance to counseling psychology. *Journal of Counseling Psychology*, 2, 3-9.
- Tylerová, L. E. (1969): *The work of the counselor* (3. vydání). New York: Appleton-Century-Crofts.

Rejstřík

- A** abstraktní chování 134, 136
adekvátnost, osobní 15, 118-119, 158
Adler, A. 20, 41-48, 51, 52, 54, 63, 64, 103, 134, 140, 145, 155, 158
- hlavní body teorie 42-43
- životopis 41-42
afekt (*viz cit*)
Akvinský, T. 14, 106
alkoholismus 152
Allport, G. W. 14, 18, 91, 101-110, 145, 155, 158
- hlavní body teorie 102-104
- životopis 101-102
anima/animus (archetyp) 35
antikatexe 23
apatie, netečnost 58
archetypy 35-36
Aristoteles 14
Arnoldová, M. 147
asertivita, sebeprosazení 140
asimilace 65
Augustin, A. 35
autentičnost (*viz opravdovost*)
autonomie 69-70, 140
(*viz též funkční autonomie*)
- B** B-hodnoty (metahodnoty, metapotřeby) 139, 141
B-úroveň osobnostního růstu 138, 140-142
behaviorismus 14, 73-75, 101, 155
- integrovaný s psychoanalýzou 76
- opozice proti behaviorismu 125
bezpečí 59, 69, 139
Binswanger, L. 19, 30
Bochenski, I. M. 115, 121
Bottomeová, P. 41-42, 49
Brome, V. 31-32, 39, 42, 49
Buber, M. 113, 114, 121
bytosné Já 33, 35-37
- C** Cattell, R. B. 14, 83-90, 158-159
- hlavní body teorie 84
- životopis 83-84
cítivědomost 43, 47, 107
cit, pocit 38, 126
Combs, A. W. 13, 18, 116-121, 157, 158
ctnost 69
- D** delikvence mládeže 151
Descartes, R. 14
determinismus 20, 73, 86, 104
dětství 52-55, 60, 105-106
- rané 21-22, 53, 60, 69-70
diferenciace 92, 98, 115-116
- ve vztahu ke vnímání 115
dispozice
- kardinální, centrální, sekundární 107-108
„dobrý život“ 130-131
dokonalost; princip dokonalosti 23
Dollard, J. 75-81, 103, 158
- hlavní body teorie 76-78
- životopis 75
dospívání 26, 60, 70, 89, 106
- pozdní 60
- rané 60
důvěra 69
- ve vlastní organismus 130-131
dynamická spleť (*dynamic lattice*) 87
dynamika osobnosti 13, 155, 159
dynamismus 53, 60
- slasti 53
- E** ego 22-24, 33, 36, 69, 141
- a identita 69
- a bytosné Já 36-37
- integrita 70
- rozpětí 22
- transcendence 141
eklekticismus 101, 103, 156
- „kavčí“ a systematický 101
emoce 126
epigenetický princip 68, 138
ergy 87
Erikson, E. H. 63, 67-71, 107, 138, 156, 158
- hlavní body teorie 68-69
- životopis 67-68
erogenní zóny 24, 25
Eros (pud života) 24, 34
Evans, R. 68, 72, 110
existence 113-114
existencialismus 111, 113-115, 124
- a fenomenologie 111
existenciální
- kvalita žití 130
- úzkost (*Angst*) 114
- vakuum 151-152
extraverze 38
- F** faktorová analýza 85
faktorové sycení 85-86
faktory 85-86
fenomenologie 11-120, 123, 158
- a existencialismus 110
- jako filozofie 115
- jako teorie osobnosti 116-119
fiktivní finalismus 47
filozofie 13-14, 103, 112, 155
- a psychologie 103, 112
- lidské přirozenosti 103, 155
- osoby 103
- starověká a středověká 14
Fliess, W. 20
Frankl, V. E. 145-153, 155, 158
- hlavní body teorie 146-147
- životopis 145-146

- Freud, S. 19-30, 33, 41, 52, 57, 69, 102, 106, 140, 145, 155, 158
 - hlavní body teorie 20-21
 - životopis 19-20
 Freudová, A. 26, 30, 68
 Fromm, E. 63-67, 72, 158
 - hlavní důrazy teorie 64
 - životopis 63-64
 funkční autonomie 108
 fylogenetická dimenze 33
 fyziologické potřeby 146
- G** generativita 70
Gestalt (viz tvar)
 Goldstein, K. 133-137, 143, 158
 - hlavní body teorie 134
 - životopis 133-134
- H** Hall, C. S. 14, 18, 116, 121
 Hesse, H. 35, 40
 hierarchie potřeb 138-140
 Hippokrates 83
 historie, dějiny psychologie 13-14
 hlavní sentiment, jednotící téma 107
 hodnocení chování 157-158
 hodnoty 65, 104
 holistický přístup 134
 Horneyová, K. 51-56, 62, 64, 158
 - hlavní body teorie 52
 - životopis 51-52
 hranice životního prostoru 93-94
 hromadivá orientace 66
 Hull, C. L. 74-75, 155, 158
 humanismus 103, 124
 humor 107, 140-141
 Husserl, E. 114-115, 121
- CH** charakter 65, 104
 - nonproduktivní 65-67
 - produktivní 65-67
 chování 14, 73, 115, 118-119, 135, 155, 157-158
 - abstraktní a konkrétní 135, 136
- I** id 21-24
 identita 14, 67, 69,
 - identita „já“ 105
 idiografický přístup 104, 107
 individualita, jedinečnost 46-47, 67, 105
 integrace 36
 integrační učení 88
 interakce tvaru a pozadí 135
 intimita 60, 70
 introverze 38, 83
 intuice 38, 115
- J** Já-Ty vs. Já-ono (vztah) 114
 „já“, jáství 35, 105-107, 127, 155
 - dobré a špatné 59
 - ideální a reálné 106, 130
 - jáský sentiment 87
 - jevové 117-118
 - rozrůstání „já“ 106
 - rozvíjející se zážitek „já“ 105-107
 Jacobiová, J. 34, 35, 40
 James, W. 107, 140
 jedinečnost osoby 14, 47, 104, 107, 114
 jednota organismu 134-135
 Jung, C. G. 31-40, 83, 155, 158
 - hlavní body teorie 32-33
 - životopis 31-32
 juvenilní období 60
- K** katexe 23
 Kierkegaard, S. 113, 121
 klasické podmiňování 73-74
 Koffka, K. 115, 121
 Köhler, W. 91, 115, 121
 kompetence 69, 70, 159
 komplexy 36
 konflikty
 - id, ego, superego 24
 - přitahování-přitahování, přitahování-odpuzování, odpuzování-odpuzování 79
 kongruence 129
 konkrétní
 - chování 134, 136
 - životní smysl 148-150
 kontinuita a identita 105
 kořistnická orientace 66
- L** L-data 86
 láska 66-67, 139-140, 149-150
 - *agapé* a *filia* 149-150
 - jako pečující postoj 150
 Lewin, K. 16, 91-100, 101, 158
 - hlavní body teorie 92
 - životopis 91
 libido 21, 26, 34
 Lindzey, G. 14, 18, 116, 121
 logoterapie 149-153
 lokomoce 97
- M** maladaptace, patologie, porucha 44, 117, 119, 128-129
 malevolentní transformace 60
 Marcel, G. 113, 114-115, 121
 Marx, K. 42, 63
 maskulinní protest 44
 Maslow, A. 137-143, 147, 151, 155, 157, 158, 160
 - hlavní body teorie 138
 - životopis 137
 matka, mateřsky pečující osoba 57-58
 - role 45, 69
 méněcennost; pocit méněcennosti 42, 43-44, 70
 metahodnoty, B-hodnoty, 138, 140-141
 Miller, N. E. 75-81, 103, 158, 160
 - hlavní důrazy teorie 76
 - životopis 75-76
 moc; vůle k moci 44
 motivace 24, 43-45, 47, 75, 76-78, 79, 85, 96-97, 107, 118, 126, 135, 138-141, 147-148, 159
 moudrost 70

- mozkové poškození 134, 135
 Myersův-Briggsův typologický test 39
 myšlení 38 (*viz též* symbolizace)
- N** naděje 69
 nadřazenost
 - usilování o 43, 44-48
 náležení a láska; potřeby náležení a lásky 140
 návyk 74, 76, 78
 nedělní neuróza 151
 nedůvěra 69
 neuróza 53, 55, 79-80, 118-119
 nevědomá úroveň konfliktu 79
 nevědomí 21, 22, 23, 33-36
 - kolektivní 34-36
 - osobní 36
 nomotetický přístup 104
 noologická, noická dimenze osobnosti 147-148
 nutkavost 55
- O** obranné mechanismy 26-27
 odezva 74, 75, 77
 odpovědnost 114
 odstup a soukromí 140
 Oidipův (oidipovský) konflikt 26, 156
 ontogenetická dimenze 32
 operantní podmiňování 75
 opravdovost 114, 149
 organismus 126, 130, 134, 135
 orientační rámec 66
 osamělost 114, 140
 osobnost
 - definice 14, 57, 65, 78, 84, 86-87, 104
 - pochopení 159
 - složitost 155
 osobnostní růst (*viz* přizpůsobení)
 otevřenost prožitkům 127-128, 140
- P** Pavlov, I. P. 73-75, 158
 péče, pečování 64, 70, 150
 persona (archetyp) 35
 personifikace 59
 pobyt (*Dasein*) 114
 podmiňování
 - klasické 73-74
 - operantní 75
 podnět 74, 75, 76, 148
 podstata člověka (lidská přirozenost)
 - optimistický pohled 125
 pole 13, 92-96, 116-118
 - jevové (vjemové) 117-118, 126-127
 popis reálu a ideálu 130
 poradce (*viz* psychologický poradce)
 poradenský proces 162-169
 - cíle 162-163
 - struktura 166-169
 - vlastnosti 163-164
 posilování podnětu 75
 postoje 87
 postupná aproximace 75
 potřeby 55, 58, 66-67, 95, 126-127, 138-140
- hierarchie 138-140
 - neurotické 55
 - noické 147
 povolání 150
 - osobní 37
 poznání, poznávání, kognice 57, 106, 107, 115, 116
 - prototaxické, parataxické, syntaxické 58
 poznávající „já“ 107
 preadolescence 60
 prediktivní přístup 84, 86-87
 primární proces 22
 princip reality 22
 princip slasti 12, 103, 145
 proprium 105-107
 prostředí; vyrovnávání s prostředím 136, 139-140
 „prs v ústech“ (teorie) 57-58
 předvědomí 21, 22-23
 přijetí
 - organismických prožitků 127-128
 - sebe a druhých 118
 přizpůsobení (duševní zdraví) 15, 22, 44, 54-55, 57, 64, 65, 67, 104-107, 118, 127-131, 138-142, 147-151, 157
 psyché 33
 psychické funkce: myšlení, citění, smyslové vnímání, intuice 38, 83
 psychoanalýza a behaviorismus 75, 102
 psychologické poradenství 161-171
 - historické začátky 161
 psychologický poradce 164-166
 - a vliv teorií osobnosti 169-170
 - osobnost 164-165
 - odborná kvalifikace 165-166
 psychologie
 - a filozofie 13-14, 112
 - definice 14, 112
 psychometrický přístup 84
 psychosomatické vztahy 46
 pud smrti (*Thanatos*) 24, 25
 pud života (*Éros*) 24, 34
 pudová potřeba (tendence, *drive*) 77, 78, 135
 - primární a sekundární 77, 78
 pudy 24-25
- Q** Q-data 86
 Q-technika 130
- R** racionalita, racionální 22, 106
 receptivní orientace 66
 redukce pudových potřeb 74, 77-78, 139
 regrese 27, 98
 rodiče; rodičovské postoje 45, 129-130
 rodinné prostředí 46
 Rogers, C. R. 101, 123-132, 155, 158
 - hlavní body teorie 124-125
 - životopis 123-124
 rozmazlované dítě 44, 48
 rysy 84-85, 107-108
 - třídění 85

- S** sebeaktualizace, seberealizace, sebeuskutečnění 33, 126, 135, 138, 140-141
 sebeaktualizující osoby 140-141
 sebeobraz 106
 sebeangažovanost 106
 sebepojetí 117, 129
 - negativní a pozitivní 117
 sebevražda 151
 sekundární proces 22
 sentiment 87
 sex, sexuální 21, 24, 26, 33, 57, 60
 signál (vodítko, *cue*) 77
 Skinner, B. F. 75, 81, 103, 125, 155, 158
 smysl 146-153
 - dlouhodobý a krátkodobý 150
 - ztráta, nedostatek 151-152
 smyslové vnímání 38
 snažení plynoucí z „já“ (*proprie striving*) 107
 sny 22, 28
 Snygg, D. 13, 18, 116-121, 157, 158
 socialismus 42, 63
 socializace 66
 sociální cit 45-46, 51
 sociální kontext, sociální souvislosti 43, 57, 136, 155 (*viz též* vztahy)
 somnolentní odpoutání 58
 současnost, princip současnosti 93, 98
 sourozenecké pořadí 47-48
 stagnace 70
 Stephenson, W. 130
 stín (archetyp) 36
 strach 28
 - a úzkost 28
 subcepce 128
 sublimace 27, 30, 59
 subsidiace 87-88
 Sullivan, H. S. 14, 18, 51, 56-62, 130, 155, 158
 - hlavní body teorie 56-57
 - životopis 56
 superego 22-23,
 svoboda vůle 104, 114, 115, 124, 147, 158
 symbolizace 38, 124, 128
 - přesná, popřehá, zkršená 128
 systém „já“ 59
 systematický eklekticismus 101
- T** T-data 86
 tělesné „já“ 105
 temperament 65, 104
 tenze, napětí 58-59, 96, 107, 136
 teorie osobnosti 15
 - definice 15
 - přijetí 156
 - versus teorie poradenství 16-17, 161-171
 - základní vlastnosti 15-16
Thanatos (pud smrti) 25
 Thorndike, E. L. 75
 tomismus 106
 topologický přístup 92
 tragická triáda: utrpení, vina, smrt 151
- transcendence, sebetranscendence 66, 141, 149
 tržní orientace 66
 třetí síla v americké psychologii 111
 třetí vídeňská škola psychoterapie 145
 tvar (*Gestalt*) 115, 134-135
 tvarová psychologie 91, 102, 115, 134
 tvůrčí „já“ 47
 typologie
 - moderní 38, 83
 - starověké 83
- U** úcta; potřeba (sebe-) úcty 139-140
 učení; proces učení 76-78
 ústřední energie 34
 utrpení 150-151
 utřídění teorií osobnosti 155, 157-158
 úzkost 27-28, 58-59, 60, 80, 136
 - existenciální 114
 - základní 53
- V** valence 94-95, 97
 vědomí 22-23, 34, 36, 43, 106-107, 127-130, 148-151
 vektor 95, 97
 vhléd 107
 vina 70 (*viz též* superego)
 vjemové (jevové) pole 117-118, 126-127
 vjemově-pohybová oblast v osobě 95
 vnější obal 93
 vnímání 115, 117
 - a chování 115
 vnitřní osobní oblast v životním prostoru 93
 vrcholné zážitky 141, 151
 vůle
 - k moci 44
 - ke smyslu 147-148
 vyrovnávání s prostředím 136, 139-140
 vytěsnění 27, 38
 vývojová stadia 25-26, 57, 60, 69-70, 105-107
 vztahy
 - interpersonální 53-54, 57, 118
 - Já - Ty a Já - ono 114
 vztahový rámec
 - percepční 117, 118, 126
 - vnější 157
 - vnitřní 125-126, 157
- W** Weisskopfová-Joelsonová, E. 151
 Wertheimer, M. 91
- Z** zakořeněnost; potřeba zakořeněnosti 66
 zdraví (duševní) 117, 127-128, 141
 zmatení rolí 70
 zpevnění 74, 75, 77-78
 - odezvy 75, 77-78
 - sekundární 78
- Ž** životní prostor 92, 93
 - hranice v životním prostoru 93-94
 - oblasti v životním prostoru 93-94
 - osoba v životním prostoru 95-96
 životní styl 46