

Západočeská univerzita v Plzni

Fakulta filozofická

Diplomová práce

**Humanistická psychologie: povaha, metody,
možnosti**

Bc. Marie Káhsová

Plzeň 2012

Západočeská univerzita v Plzni

Fakulta filozofická

Katedra filozofie

Studijní program Humanitní studia

Studijní obor Evropská kulturní studia

Diplomová práce

**Humanistická psychologie: povaha, metody,
možnosti**

Bc. Marie Kähsová

Vedoucí práce:

Doc. PhDr. Nikolaj Demjančuk, CSc.

Katedra filozofie

Fakulta filozofická Západočeské univerzity v Plzni

Plzeň 2012

Prohlašuji, že jsem práci zpracoval(a) samostatně a použil(a) jen uvedených pramenů a literatury.

Plzeň, duben 2012

.....

Poděkování:

Děkuji Doc. PhDr. Nikolaji Demjančukovi, CSc. za odborné vedení a pomoc při konzultacích mé diplomové práce. Poděkování patří také PhDr. M. Wagenknechtovi a PhDr. M. Hanušové za řadu cenných informací k dané problematice a vstřícnost.

Obsah

1 Úvod	1
2 Charakteristika vzniku psychologie jako samostatné vědní disciplíny	3
3 Psychologické směry konce 19. století a počátku 20.století	7
3.1 Empiricky zaměřené směry psychologie konce 19. století a počátku 20.století	7
3.2 Filosoficky zaměřené směry psychologie konce 19. století a počátku 20. století	10
4 Hlavní směry psychologie ve 20. století	12
4.1 Psychodynamická psychologie.....	12
4.2 Gestaltismus	16
4.3 Behaviorismus	18
4.4 Kognitivní psychologie	20
5 Humanistická psychologie- existenciální směr v Evropě	22
5.1 V. E. Frankl (1905-1997) - logoterapie	24
5.1.1 Logoterapie-psychoterapeutická škola	26
5.1.2 Následovníci V. E. Frankla- další rozvoj logoterapie	31
5.1.3 Moderní logoterapie, rozvoj existenciální analýzy	36
5.1.4 Dnešní vývoj logoterapie v ČR- společnost pro logoterapii a existenciální analýzu- SLEA	38
5.1.4.1 Rozhovor s Martinem Wagenknechtem- lektorem SLEA	41
6 Humanistická psychologie v USA	44

6.1 Abraham Harold Maslow (1908-1970).....	46
6.1.1 Maslowova teorie motivace	48
6.1.2 Sebeaktualizace	50
6.1.3 Vrcholné zážitky a B-hodnoty	51
6.2 Carl Ransom Rogers (1902-1987).....	53
6.2.1 Vývoj přístupu zaměřeného na člověka.....	55
6.2.2 Základní pojmy- aktualizační tendence, self, Rogersova teorie osobnosti	56
7 Současná humanistická psychologie.....	60
7.1 Focusing jako specifická terapeutická metoda humanistické psychologie	60
7.2 Význam současné humanistické psychoterapie.....	62
7.3 Rozhovor s PhDr. Mgr. Marií Hanušovou-odbornicí v oblasti psychologie a pedagogiky.....	63
8 Přínos humanistické psychologie pro dnešního člověka.....	65
9 Závěr	69
10 Seznam literatury.....	70
11 Resumé.....	73
12 Přílohy.....	74

1 Úvod

Humanistická psychologie je významný směr v rámci psychologie 20. století. Je zásadně ovlivněna vývojem západního filosofického myšlení M. Bubera, či E. Levinase a poukazuje na význam mezilidských vztahů pro kvalitní život každého člověka, na setkání s druhým i se sebou sama, setkání v buberovském vztahu „Já a Ty“. Vědecké výzkumy dokázaly, že člověk je fundamentálně, neoddělitelně provázaný s druhými lidmi a naše bytí je především bytí ve vztahu. „Já“ není izolovaná entita, ale definuje se v termínech vztahů s druhými. A právě toto pojetí člověka prosazuje humanistická psychologie a svými terapeutickými metodami chce pomoci dosáhnout optimálního rozvoje každého jedince k úspěšnému a naplněnému životu, pomáhat lidem v jejich psychických tísňích. Téma humanistické psychologie je tedy velice současné a aktuální.

Tato diplomová práce se bude zabývat vývojem a metodologií humanistické psychologie, bude mapovat její vývoj a proměny. Cílem bude i sledovat ambice tohoto směru v dnešní psychologii, vymezit jeho možnosti a omezení. Analyzovat zdroje humanistické psychologie, její základní ideje a koncepce. Také definovat příspěvek jednotlivých badatelů a praktických psychologů pro rozvoj tohoto směru psychologie 20. století. Záměrem práce bude ukázat, jaký má tento směr vztah k jiným psychologickým koncepcím, jak ovlivnil a byl i zpětně ovlivňován nejen psychologickými směry, ale i filosofickými. Práce je členěna do několika částí.

V první části se zaměříme na vznik a historii psychologie jako samostatné vědní disciplíny, protože na těchto základech humanistická psychologie vyrůstá. Dále se budeme věnovat vymezení psychologie 20. století a vzniku několika klíčových směrů. V této části ukážeme, že každá psychologická škola klade důraz na určitý aspekt duševního života člověka. Každý směr řeší specifické metody, má odlišnou metodologii. Rozebereme východiska hlavních směrů: psychodynamickou psychologii, gestaltismus, behaviorismus, kognitivní psychologii.

Druhá část práce se bude týkat humanistické psychologie, která se vymezuje proti naturalistickým tendencím v psychologii. Humanistická psychologie se paralelně rozvíjí jak v Evropě, tak ve Spojených Státech. Nejprve se zaměříme na existenciální psychologii V. E. Frankla a jeho logoterapii. Na základě pramenů budeme analyzovat hlavní východiska tohoto směru, která vycházejí z naturalistických podstat

psychoanalýzy a individuální psychologie. Logoterapie se stává tzv. třetím směrem, čerpá z filosofie, obrací se k duchovnímu rozměru bytí člověka a je reakcí na naturalismus. Objasníme metodologii tohoto směru, její podstatu a rozvoj. Pokusíme se o analýzu odborných příspěvků dalších odborníků, kteří realizují humanistickou psychologii v psychologické praxi (Peter Tavel, Elizabeth Lukasová, Alfred Längle). Samostatná kapitola je poté věnována Martinu Wagenknechtovi, který se logoterapii věnuje, vede u nás psychoterapeutický výcvik této metody a propaguje její využití.

Ve třetí části práce, na základě práce s prameny, zdůrazníme příspěvek zakladatele humanistické psychologie ve Spojených Státech A. Maslowa a význam jeho teorie motivace. Navážeme humanistickou psychoterapií C. Rogerse, který položil základy současných směrů v humanistické psychoterapii svou teorií zaměřenou na člověka. Jeho nedirektivní přístup je zásadní i pro moderní psychoterapeutickou metodu focusingu. Zdůrazníme pilíře této metody a její využití a také budeme analyzovat postup terapeuta při práci s klientem. I v případě přístupu zaměřeného na člověka se jedna kapitola bude věnovat odbornici z oblasti psychologie a pedagogiky Marii Hanušové, která využívá humanistické nedirektivní přístupy ve své odborné práci.

Na základě práce s prameny a kontakty s odborníky (Wagenknecht, Hanušová) se pokusíme uchopit možnosti uplatnění humanistické psychologie v současné psychoterapeutické a pedagogické praxi. Záměrem práce bude přiblížit teoretický a praktický přínos humanistické psychologie. Práce bude studovat nejen psychologické kořeny, ale také filosofické zdroje humanistické psychologie.

2 Charakteristika vzniku psychologie jako samostatné vědní disciplíny

Dějiny psychologie je třeba vždy chápat jako mapování prostoru dějin myšlení v souvislosti s vývojem společenských dějin. Psychologie je věda zkoumající zákonitosti fungování psychiky a její rozvoj. Psychologie jako samostatná vědní disciplína nemá dlouhou historii, ovšem psychologie jako součást filosofie, která se zabývá duševním životem člověka má velmi staré kořeny. Vědeckým zkoumáním duše se zabýval již Aristoteles ve 4.st. př. n. l. a důkazem je jeho spis „*O duši*“. Ovšem zajímavá psychologická zkoumání lze doložit i ve staré Indii, v posvátných staroindických védách. Také ve staré čínské literatuře, či v egyptských spisech nacházíme poznatky o duševním životě lidí, které se utvářely především v rámci náboženských soustav. Z buddhismu jsou známé meditační techniky, které umožňovaly rozvíjet psychologické názory. Zvláštní druh psychologie nacházíme také v arabském sufismu, čínském taoismu, které lze označit jako ezoterické systémy. Ezoterické systémy vedly především k sebepoznání a sebezdokonalování člověka v rámci spirituality a spiritualisticky pojatého názoru na svět. O tomto raném období psychologie mluvíme jako o protopsychologii.¹

Pokud se zaměříme na zdroje protopsychologie je nutné zdůraznit, že především čerpala z náboženských představ, brala v úvahu názory na přírodu a interpretaci přírodních jevů a též pracovala s životními zkušenostmi a duševními stavy, které lidé projevovaly zvláště v umění. Vývoj psychologie nebyl kontinuální a jednotný, ale spíše zrcadlil všechny souvislosti lidského duševního života a vývoje. Lidská psychika se postupně stávala vědecky pojímaným fenoménem.²

¹ NAKONEČNÝ, M. *Průvodce dějinami psychologie*. Praha: SPN,1995. s. 5-7.

² NAKONEČNÝ, M. *Průvodce dějinami psychologie*. Praha: SPN,1995. s. 6-7.

Termín psychologie jako označení nauky o duševním životě se objevuje v 18. století a použil ho filosof Christian Wolff.³ Ten také rozdělil psychologii na racionální a empirickou. V rámci tohoto rozdělení napsal dvě pojednání- „*Psychologia empirica*“ (1732) a „*Psychologia rationalis*“ (1734). Psychologii tedy pojímal jednak jako empirickou vědu, která popisovala zkušenosti a pozorování duševního života, a jednak to byla spekulativní metafyzika duše. Stále se ovšem psychologie vyvíjela v rámci filosofie, Wolff chápal psychologii jako filosofickou propedeutiku.⁴

19. století přináší období pozitivismu⁵ a s tím souvisí velký nástup vědeckého pojmání světa a důraz na vědecké poznání. Je velmi rozšířená empirická filosofie a také v oblasti psychologického zkoumání je kladen důraz na přesnou klasifikaci obsahů vědomí a vztahy mezi těmito obsahy. Velký vliv na psychologii měly samozřejmě výzkumy v oblasti přírodních věd. Je nezbytné připomenout Darwinovu teorii⁶ vývoje druhů (evoluční hledisko se promítlo i do vývojové psychologie), ale také experimentální přírodovědecké zkoumání, které obohatilo psychologické postupy o experiment. S tím souvisí i termín E. H. Webera psychofyzika⁷, která se snažila exaktně

³ Christian Wolff- (1679-1754) německý filosof, představitel osvícenského racionalismu, je tvůrcem německé filosofické terminologie, rozdělil metafyziku na část obecnou (ontologii) a speciální (kosmologii, racionální psychologii, teologii). Hlavní filosofický problém spatřoval ve sladění dedukce (absolutna) a indukce (zkušenosti). (Kolektiv autorů. *Filosofický slovník*, Olomouc:nakl. Olomouc, 2002. s. 444).

⁴ NAKONEČNÝ, M. *Průvodce dějinami psychologie*. Praha: SPN,1995. s. 5.

⁵ Pozitivismus- fil. směr 19.st. formulovaný A. Comtem, je to reakce na spekulativní fil. přelomu 18. a 19. st. Vědu chápe jako jediný prostředek poznání, opírá se o to, co je „pozitivně dáno“, prostředkem je klasifikace věd, v teorii poznání stojí na pozicích empirismu. (Kolektiv autorů. *Filosofický slovník*, Olomouc:nakl. Olomouc, 2002. s. 323).

⁶ Darwinismus- evoluční teorie vypracovaná Ch.Darwinem. Principem vývoje organismů je přirozený výběr (selekce), dle něhož přežívají organismy, které se nejrychleji přizpůsobí vnějším podmínkám. Zpochybňuje tedy stvoření člověka Bohem a vyvrací dogma o neproměnnosti druhů. (Kolektiv autorů. *Filosofický slovník*, Olomouc:nakl. Olomouc, 2002. s.77).

⁷ Psychofyzika- vědní obor, vznikl v 19.st. v Německu, šlo o exaktní zkoumání vzájemných vztahů mezi fyzickým a psychickým světem. (HARTL,P. *Psychologický slovník*, Praha: Portál, 2000. s. 471).

zkoumat vzájemné vztahy fyzického a psychického světa. Také T. Fechner užíval pojem psychofyzika k označení exaktní vědy o funkčních vztazích mezi tělem a duší, chtěl rozšířit principy a metody fyziky na zkoumání vědomí, dokázat fyzikální zákony psychologického děje. Mluvíme o tzv. zákonu Webera-Fechnera. Psychologie se tedy začíná oddělovat od filosofie, začíná se orientovat k vědeckému modelu přírodních věd.⁸

Za zmínku jistě stojí i další směr psychologie, který se výrazně rozvíjel v 19.st. a tím je asocianismus. Je to filosofický směr, který vznikl v 17.st. a prosazoval myšlenku, že veškerá psychika vzniká na základě smyslového vnímání. Vysvětlil také pojem psychologického jevu, tedy výklad psychiky díky spojování dále neredukovatelných duševních elementů, tzv. asociací. K významným zakladatelům tohoto směru patří J. Locke, Th. Hobbes, D. Hume.⁹ K největšímu rozvoji dochází právě v 19.st. Zde můžeme jmenovat především J. Milla a jeho syna J. S. Milla. Pro Milla je počátek elementární psychický fenomén a asociace základní psychologický princip. Počátek i asociace jsou základní psychologické koncepty. Psychické dění se odehrává jako asociace počitků a tak lze vysvětlovat i složitější psychické jevy.¹⁰

Jistě nejvýznamnější postavou v souvislosti s ustavením psychologie jako samostatné vědní disciplíny je Wilhelm Wundt.¹¹ V r. 1879 založil v Lipsku první laboratoř pro experimentální psychologii. M. Hunt ve svých „*Dějínách psychologie*“ tuto událost popisuje velmi zajímavým příběhem. Říká, že psychologie jako samostatná disciplína se narodila jednoho prosincového dne r. 1879, kdy se na Lipské univerzitě, v malé místnosti ve třetím patře budovy Konviktu (ubytovny, koleje) sešli tři muži, jeden profesor a dva studenti a společně připravovali experiment. Tento experiment se týkal

⁸ HARTL,P. *Psychologický slovník*, Praha: Portál, 2000. s. 471-472.

⁹ HARTL,P. *Psychologický slovník*, Praha: Portál, 2000. s. 57-58.

¹⁰ NAKONEČNÝ, M. *Průvodce dějinami psychologie*. Praha: SPN,1995. s. 65.

¹¹ W. Wundt- (1832-1920), německý fyziolog, psycholog a filozof. Je označován za otce experimentální psychologie, založil první psychologickou laboratoř v Lipsku, založil první časopis experimentální psychologie. (HARTL,P. *Psychologický slovník*, Praha: Portál, 2000. s. 771).

časového intervalu, který uplyne mezi okamžikem, kdy si pozorovatel uvědomí, že slyšel náraz kuličky na plošinu, a jeho stiskem telegrafního klíče. Právě tímto experimentem, píše Hunt, započala moderní éra psychologie a to z toho důvodu, že od tohoto dne Wundt svou místnost v Konviktu začal nazývat soukromým institutem. (Pojem institut označoval na německých univerzitách formálně zřízenou laboratoř). Během několika let se tato laboratoř stala centrem pro všechny, kdo se o psychologii zajímali, postupně byla podstatně rozšířena a získala status oficiálního univerzitního Psychologického institutu. Právě díky tomuto institutu mluvíme o Wundtovi jako o zakladateli moderní psychologie. Ve svém institutu Wundt učil studenty svým laboratorním metodám a rozvíjel své teorie, odtud odcházeli odborníci do praxe, Wundt vedl stovky disertačních prací a v neposlední řadě napsal velké množství odborných pojednání, článků a publikací. Dokázal učinit psychologii platným vědeckým oborem s vlastní identitou. Zdůrazňoval, že psychologie bude jen tehdy vědou, pokud bude založena na experimentálním výzkumu, a že mysl je možné experimentálně studovat.¹²

Wundt se tedy dle výše popsaného zabýval především bezprostřední zkušeností a v této souvislosti byl zásadní pojem apercepce.¹³ Wundt neodmítal pojem duše (odmítal ale psychologii jako vědu o duši), na druhé straně za integrujícího činitele duševních dění pokládal právě apercepci, tedy aktivní pozornost, která spojuje vnímané se zkušeností a fyziologicky tyto procesy probíhají v čelním laloku mozkových hemisfér. Jeho metodickým východiskem byl psychofyzický paralelismus, kdy duševní děje jsou doprovázeny ději fyziologickými a oba děje jsou k sobě přiřazovány. Psychologii vnímal jako vědu o bezprostřední zkušenosti. Zkušenost v sobě nese jednak obsah (objekt zkušenosti) a jednak vztah (zakoušející subjekt) k tomuto obsahu. První druh zkušenosti zkoumají přírodní vědy, druhý psychologie. Zajímal se také o pojem vědomí. To vymezuje jako soubor vědomých dějů- počitků a pocitů.

¹² HUNT, M. *Dějiny psychologie*. Praha: Portál, 2000. s. 127-131.

¹³ Apercepce- závislost každého nového vjemu na předchozí zkušenosti člověka včetně jeho okamžitého psychického stavu a nálady, jedná se o aktivní pozornost, která spojuje vnímané se zkušeností. (HARTL, P. *Psychologický slovník*, Praha: Portál, 2000. s.52).

Dále obohatil psychologii o studium asociací (dotyk, následnost, podobnost) a citů (u těch rozlišoval kvality- libost/nelibost, napětí/uvolnění, vzrušení/uklidnění).¹⁴ Jeho studium ovšem nebylo zaměřeno pouze na experiment, stejně tak se zajímal o filosofii, logiku a také vydal dílo o psychologii národů, kde se zaměřil na společenské jevy, jako je náboženství, mýtus, magie. Filosofické a sociologické analýze vyšších duševních funkcí věnoval Wundt poměrně značnou část svého výzkumu a tato oblast jeho zájmu bývá poněkud opomíjena. Vydal studie o psychologické interpretaci jazyka, kde důraz kladl na vztah psychických a fyziologických faktorů ve vývoji jazyka. Jazyk a slovní zásoba mohou dle Wundta pomoci nahlédnout do psychologie národa. Tato úvaha vedla dále ke zkoumání možného vztahu mezi jazykem člověka a jeho identitou. Wundt, jak je patrné, vystavěl pevné základy vědeckého systému v psychologii a s konečnou platností ustanovil psychologii jako samostatnou vědeckou disciplínu.¹⁵

3 Psychologické směry konce 19. století a počátku 20.století

Koncem 19.st. a na počátku 20.st. vznikají v psychologii různé směry a některé z těchto směrů se staly základem hlavních proudů psychologie 20.st. Psychologické školy, které vznikaly lze rozdělit do dvou hlavních proudů, jsou to školy orientované na experimentální (empirické) zkoumání a školy, které čerpaly z filosofie.¹⁶

3.1 Empiricky zaměřené směry psychologie konce 19. století a počátku 20.století

Na experimentální psychologii W. Wundta navazoval strukturalismus.¹⁷ V psychologii se strukturalistický přístup k obecně psychologickým jevům zaměřuje na studium obecně platných zákonitostí psychiky dospělého člověka, ale poněkud upozaduje genetickou a kulturně historickou podmíněnost. Strukturalismus především znamená

¹⁴ NAKONEČNÝ, M. *Průvodce dějinami psychologie*. Praha: SPN,1995. s. 65-67.

¹⁵ SHEEHY, N. *Encyklopedie nejvýznamnějších psychologů*. Brno: Barrister a Principal,2005. s. 226-228.

¹⁶ NAKONEČNÝ, M. *Průvodce dějinami psychologie*. Praha: SPN,1995. s.82-84.

¹⁷ Strukturalismus- směr, který v psychologii staví na rozkladu vědomí na prvky cestou introspekce (sebepozorování). (HARTL,P. *Psychologický slovník*, Praha: Portál, 2000. s. 571).

uvažování z hlediska celku, doplněné o uvažování z hlediska významu. Struktury jsou významové struktury. Prvním zástupcem strukturalismu v psychologii byl již zmíněný W. Wundt a jeho institut. Zde také studoval další významný představitel strukturalismu E. B. Titchener. Po studiích založil na Cornellově univerzitě v USA psychologickou laboratoř velmi podobnou té Wundtově. Můžeme tedy konstatovat, že Titchener přenesl německou psychologii do Ameriky a rozšířil ji tam. Titchener za hlavní úkol psychologie pokládal analýzu subjektivní zkušenosti, určení prvků a zjištění zákonitostí, podle kterých se tyto prvky kombinují do struktur. Zdůrazňoval uvedení mentálních entit do souvislostí s tělesnými podmínkami jejich vzniku a průběhu. V řešení vztahu tělesného a psychického se odvolával na paralelismus v psychofyzické oblasti, což také převzal od Wundta. Titchener stanovil několik podstat (elementů) mentálních struktur- počítky, představy, pocity.¹⁸ Titchenerovo působení v Americe nemělo na psychologii na tomto kontinentu takový vliv, jako měl Wundt v Evropě, a proto tam také strukturalismus příliš neovlivnil další psychologické myšlení. Naopak v Evropě měl Wundt a jeho pokračovatelé daleko větší vliv. Prosazuje se Diltheyovo¹⁹ vymezení pojmu struktura (struktura má dva znaky- dispoziční a teleologickou povahu), strukturu chápe jako popisný termín. Struktura je ovšem chápána i jako aktuálně zažívaná danost, která zajišťuje vazebnost celků (tento názor sdíleli především berlínští gestaltisté²⁰). Je třeba ovšem podotknout, že Dilthey zastával duchovní podstatu psychologie a zdůrazňoval, že studium takové vědy je odlišné od přírodních věd a je třeba přistupovat k ní jinými poznávacími metodami. Strukturalismus té doby je orientován na experimentální výzkumnou činnost, jejímž jádrem je experimentální introspekce. Strukturalismus ovšem nejevil zájem o aplikování svých poznatků v praxi,

¹⁸ SEDLÁKOVÁ, M. *Americký strukturalismus*. in: HOSKOVEC, J., SEDLÁKOVÁ, M., NAKONEČNÝ, M. *Psychologie XX. Století*. Praha: Karolinum, 2002. s.17-19.

¹⁹ Dilthey Wilhelm (1833-1911)- německý psycholog, filosof, představitel filosofie života, odmítl redukci metod a postupů v psychologii na přírodovědné metody a prosazoval odlišnost duchovních věd, kterým je vlastní metodické rozumění životním projevům člověka v jejich celkové souvislosti. (Kolektiv autorů. *Filosofický slovník*, Olomouc:nakl. Olomouc, 2002. s. 89).

²⁰ Gestaltismus- psychologický směr, založený poč. 20.st. v Německu, jako primární a základní prvky psychiky chápe celostní psych. útvary- celek, tvarová psychologie (HARTL, P. *Psychologický slovník*, Praha: Portál, 2000. s. 179).

neřešil problémy každodenního života a i z tohoto důvodu se strukturalismus nestal hlavním proudem psychologického vývoje.²¹

Strukturalismus byl směrem, který měl analytický charakter a vzbuzoval jisté obavy z toho, že psychologii omezuje. Není možno zdůrazňovat výhradně analýzu elementů vědomí, je třeba studovat i procesy, které probíhají v mysli a sledovat schopnost organismu adaptovat se na prostředí. Především v USA se začíná ustavovat okruh psychologů, kteří studují jak vědomí funguje, zaměřují se na procesy adaptace. A tento nový směr se nazývá funkcionalismus. K důležitým osobnostem, které zastávaly pozice funkcionalismu a výrazně se zasloužily o rozpracování myšlenek funkcionalismu byl i W. James²², který byl výrazně ovlivněn Darwinem a jeho evoluční teorií. James se domníval, že složité duševní procesy se vyvinuly díky sebezáchovným funkcím a pokud jim chceme porozumět, je potřeba se ptát, jaké funkce vykonávají. V případě Williama Jamese je třeba podotknout, že své myšlenky neprosazoval čistě na pozicích funkcionalismu, ale spíše se vždy snažil nahlédnout problém z různých stran a otevřít možnost dalších řešení. Funkcionalisté kladli důraz na adaptivní charakteristiky chování, orientovali se na výzkum učení a přispěli k základům pedagogiky a aplikované psychologie. Do diskuse o funkcionalismu a vůbec k rozvoji tohoto směru také velmi přispěla pragmatická filosofie²³, kam také patří výše zmíněný W. James.²⁴

²¹ SEDLÁKOVÁ, M. *Americký strukturalismus*. in: HOSKOVEC, J., SEDLÁKOVÁ, M., NAKONEČNÝ, M. *Psychologie XX. Století*. Praha: Karolinum, 2002. s.28-31.

²² W. James- (1842-1912), profesor psychologie Harvardovy univerzity, zastával pozice empirismu, autor učebnice psychologie-*„Principles of psychology“*. (NAKONEČNÝ, M. *Průvodce dějinami psychologie*. Praha: SPN, 1995. s. 68).

²³ Pragmatismus- fil.směr 2.poloviny 19.st., který se stal součástí politických teorií demokratické společnosti, řeší především otázku významu, pravdy a poznání. Je to typ otevřené filosofie, která se proměňuje dle různých názorů autorů a vlivem postupného vývoje, prosazuje spojení pravdy a poznání s životní praxí. (Kolektiv autorů. *Filosofický slovník*. Olomouc:nakl. Olomouc, 2002. s.324).

²⁴ HUNT, M. *Dějiny psychologie*. Praha: Portál, 2000. s. 143-160.

3.2 Filosoficky zaměřené směry psychologie konce 19. století a počátku 20. století

V souvislosti s vývojem psychologie jako samostatné vědy se začíná otevírat také diskuse o metodách této vědy. Jak již bylo výše zmíněno je zde určitý spor mezi vědci o poznávací metody. Zvláště tedy Wilhelm Dilthey otevřel tuto otázku a zastával názor, že psychologie je spíše duchovní vědou a vyžaduje odlišné poznávací metody oproti přírodním vědám. Je tvůrcem tzv. „rozumějící psychologie“. Přírodní jevy lze popsat a vysvětlit, ovšem duševní jevy je potřeba také pochopit a rozumět jim. Tento razantní názor přinesl především polemiku a jistý ústup čistě přírodovědného pojetí psychologie. Tyto dva směry pohledu na metody zkoumání lze vysledovat až do dnešní doby, kde jde především o odlišný názor mezi behaviorální psychologíí a humanistickou psychologíí. Pokud mluvíme o duchovním pojetí psychologie je třeba mluvit o fenomenologii. Na Diltheye navazoval (i když poměrně kriticky) filosof Edmund Husserl, který položil základy fenomenologické psychologie a také začal tento termín jako první používat. K významným osobnostem, které stály u počátků fenomenologického pojetí psychologie byli i Franz. C. Brentano a již zmíněný William James.²⁵

F. Brentano je především označován za představitele psychologie aktu, která ústila do fenomenologie. Brentano vnímal psychologii jako vědu o mentálních fenoménech. Mentální jevy staví do protikladu k jevům fyzickým. Samotné vnímání je pro něj jisté, naproti tomu charakter vnímaného předmětu ne. Psychické fenomény jsou předmětem vnitřního vnímání, jsou celkem a jsou intencionálně zaměřeny vůči objektu. Duševní jevy dle Brentana existují jako součást naší vnitřní zkušenosti. Přínos pro psychologii je Brentanem zavedený termín intencionality (každá psychická činnost má vztah k nějakému obsahu, tzn. má nějakou intenci).²⁶

²⁵ NAKONEČNÝ, M. *Fenomenologická psychologie*. in: HOSKOVEC, J., SEDLÁKOVÁ, M., NAKONEČNÝ, M. *Psychologie XX. Století*. Praha: Karolinum, 2002. s. 43.

²⁶ PLHÁKOVÁ, A. *Dějiny psychologie*. Praha: Grada, 2007. s. 118-120.

Brentano byl tedy přímým předchůdcem fenomenologického pojetí psychologie, kde je jistě podstatné zmínit se o zakladateli tohoto směru E. Husserlovi. Edmund Husserl byl filosof, který se ovšem zabýval i psychologií. Husserlova filosofie spočívala především v tom, že požadoval před jakýmkoliv filosofickým vhladem, aby se člověk vzdal postoje, který předpokládá existenci vnější reality, která provází celý náš teoretický i praktický život. Dle Husserla je potřeba provést fenomenologickou redukci, která se definuje tak, že se tzv. „uzávorkuje“ okolní svět a tím nám zbývá čisté vědomí a jeho obsahy. Svět je především světem obsahů lidského vědomí, který se vytváří v procesu zažívání a prožívání světa. Svět je v podstatě vytvořený fenomén, je to obraz vznikající v naší mysli. Z toho plyne, že jistota empirické zkušenosti je nejistá.²⁷ O tyto filosofické dedukce se Husserl opíral i v případě psychologie. Domníval se, že psychologie jako objektivní věda vlastně není možná. Uvádí to na příkladu toho, že i druhé lidi a jejich prožívání vždy interpretujeme pouze ve svém vnitřním fenomenálním světě. Nicméně se snaží o fenomenologicko-psychologickou redukci.²⁸ „*Psycholog by měl ve vztahu k lidem, kteří jsou předmětem jeho zkoumání odhlédnout od své vlastní intencionality a zaujmout postoj nezajímavého diváka.*“²⁹

Můžeme tedy shrnout, že předmětem fenomenologické psychologie je psychologie prožívání, ve kterém se ve formě intencionálních aktů ukrývá význam jeho obsahů pro člověka. Nejvýraznějším pokračovatelem Husserlovy fenomenologické psychologie je (jeho původně asistent) Martin Heidegger³⁰, pro kterého je stěžejním pojmem lidské bytí (Dasein- „být zde“). M. Heidegger se zabýval otázkou po smyslu bytí, vidí

²⁷ STARK,S. *Filosofie člověka v historickém kontextu*. Plzeň: ZČU, 2008. s. 71-73.

²⁸ PLHÁKOVÁ,A. *Dějiny psychologie*. Praha: Grada, 2007. s. 12-122.

²⁹ HUSSERL,E. *Krise evropských věd a transcendentální fenomenologie*. Praha: Academia, 1997. s. 261.

³⁰ M. Heidegger- německý filosof 20.st., vycházel z fenomenologie, řeší otázku smyslu bytí, analyzuje způsoby lidské existence, studoval také problémy umění a jazyka, především básnického. (Kolektiv autorů. *Filosofický slovník*. Olomouc:nakl. Olomouc, 2002. s.164).

značnou diferencí mezi jsouncem a bytím, rozvíjí a analyzuje dále myšlenku způsobu lidské existence.³¹

4 Hlavní směry psychologie ve 20. století

Počátkem 20.st. dochází k upevnění a rozšíření psychologie jako experimentální vědy o chování lidí a k jejímu rozšíření z Evropy do USA. Formují se silné proudy uvnitř psychologie. Každý směr definoval poněkud odlišný předmět svého studia v rámci psychologie, vytvářel své vlastní teorie a s tím související pojmový aparát.³² S jednotlivými psychologickými školami jsou často spojené výrazné osobnosti jejich zakladatelů, jako je to v případě psychoanalýzy v rámci psychodynamické psychologie, gestaltismu, behaviorismu. Ale někdy se na vzniku významných škol podílely i kolektivy vědců a odborníků a k těmto řadíme existenciální, kognitivní, či humanistickou psychologii.³³

4.1 Psychodynamická psychologie

Psychodynamická psychologie (především psychoanalýza a individuální psychologie) byla základnou, na které se utvářela humanistická psychologie, především logoterapie V. E. Frankla. Směry psychodynamické psychologie se snaží analyzovat podvědomé a nevědomé aktivity psychického života člověka, chtějí nahlédnout pod povrch vědomí. Psychodynamická psychologie pokládá hlubinné vrstvy za jádro lidské psychiky. Do psychodynamické psychologie řadíme psychoanalýzu S. Freuda, analytickou psychologii C. G. Junga, individuální psychologii A. Adlera a další směry, které upřednostňují myšlenky, že zkušenosti v raném dětství rozhodujícím způsobem ovlivňují další vývoj a kladou důraz na nevědomé mentální procesy, příkladem může být kulturní psychoanalýza (Horneyová, Fromm, Sullivan).³⁴

³¹ NAKONEČNÝ, M. *Fenomenologická psychologie*. in: HOSKOVEC, J., SEDLÁKOVÁ, M., NAKONEČNÝ, M. *Psychologie XX. Století*. Praha: Karolinum, 2002. s. 54.

³² PLHÁKOVÁ, A. *Dějiny psychologie*. Praha: Grada, 2007. s. 130.

³³ NAKONEČNÝ, M. *Průvodce dějinami psychologie*. Praha: SPN, 1995. s. 117.

³⁴ PLHÁKOVÁ, A. *Dějiny psychologie*. Praha: Grada, 2007. s. 169.

Ke stěžejnímu směru v rámci psychodynamické psychologie náleží psychoanalýza. Zakladatelem psychoanalýzy je Sigmund Freud. Hlavní myšlenky Freudovy teorie lze charakterizovat v několika zásadních bodech. Je to fyziologický determinismus, sexuální povaha duševní energie, nevědomí. Fyziologický determinismus znamená, že člověk je puzen fyziologickými silami a ty mají rozhodující vliv na lidský život. Jsou to dle Freuda hlavní determinanty chování a vývoje osobnosti. Sexuální povaha duševní energie se vztahuje především k pojmu libido. Tento výraz Freud užívá pro označení psychické energie, která oživuje všechny osobnostní funkce. Libido má sexuální povahu. Nevědomí souvisí s vědomím a předvědomím. Freud vnímal osobnost v několika úrovních, jedná se o tzv. topografický model psychiky. První úroveň je vědomí, což je část osobnosti, kterou si člověk plně uvědomuje, dále je vrstva pod vědomím, kterou nazývá předvědomí, tam jsou uloženy myšlenky, rozhodnutí, zážitky či konflikty, které si již člověk plně neuvědomuje, již je zapomněl. Z předvědomí si lze tyto ovšem bez větších obtíží znovu vybavit. Nejspodnější vrstva osobnosti je nevědomí. Je to oblast mimo uvědomování jedince, má ale silný motivační vliv na funkci a chování osobnosti. Patří sem představy, přání. Freud se významně zasloužil o studium struktury osobnosti. Osobnost označil za uzavřený systém, ve kterém se uplatňuje psychická energie (libido). Mezi tři subsystemy osobnosti patří id, ego, superego, zde se jedná o strukturální model psychiky. Teorie osobnosti S. Freuda je uplatňována v psychoanalytické praxi, kde se užívá především Freudova dynamická struktura osobnosti, obranné mechanismy, vlivy dětských zážitků na chování v dospělosti, nevědomí a sexuální motivace, povaha intrapersonálních konfliktů.³⁵

Psychoanalýza byla zdrojem a inspirací pro další vznikající směry, především je to ego-psychologie, britská a americká škola objektivních vztahů, psychologie self a další. Tyto směry označujeme souhrnně jako postfreudovské. Psychoanalýza se i v dnešní době dále vyvíjí, ovšem bylo třeba poněkud redukovat časovou náročnost klasické psychoanalýzy. U nás byla v r. 1990 ustavena Česká psychoanalytická společnost, vznikl také Institut aplikované psychoanalýzy. Výcvik v psychoanalytické psychoterapii probíhá od r. 1994 v České společnosti pro psychoanalytickou psychoterapii, která je členem Evropské federace psychoanalytické psychoterapie. Společnost provádí tři typy

³⁵ DRAPELA, J.V. *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál, 2008. s. 19-29.

výcviku: výcvik pro práci s dětmi, dospělými, skupinou. V Psychoanalytickém nakladatelství jsou systematicky vydávány Freudovy spisy, ale i další psychotherapeutická literatura a společnost vydává i odborný časopis *Revue psychoanalytická psychoterapie*.³⁶

Dalším směrem psychodynamické psychologie je analytická psychologie. I tento směr stojí na významné osobnosti zakladatele C. G. Junga. Tento směr ovlivnil významně nejen psychologii, ale zasahoval i do oblasti literatury a umění. Jungova teorie stojí na několika pilířích a to je osobnost jako samostatný systém, rozšířený pohled na minulost, nový pohled na nevědomí, sebeuskutečnění a celistvost. V následující části si jednotlivé body stručně rozvedeme. Osobnost nazýval Jung psyché a pojímal ji jako samostatnou soustavu, nepokládal sexuální pudy za hlavní (zde rozchod s psychoanalýzou). Každý jedinec je schopen vyjadřovat svou jedinečnost, individualitu a dávat ji najevo ve vztahu k okolí. Dalším principem je, že Jung kladl důraz na minulost jedince, ovšem do této historie zahrnoval nejen zkušenosti člověka od jeho narození, ale zahrnoval do ní předky a dokonce živočišné předky člověka, mluvíme o fylogenetické dimenzi. Dále Jung rozpracoval nový pohled na nevědomí. Předpokládal zděděné kolektivní nevědomí a získané osobní nevědomí. Při posuzování zdravé, přizpůsobené osobnosti byl důležitý stupeň dosaženého sebeuskutečnění a také celistvost, tedy zásadní jednota osobnosti. Jung osobnost rozdělil na subsystemy, které označil jako kolektivní nevědomí, osobní nevědomí, ego- tedy vědomé já, bytostné Já- to spojuje vědomí a nevědomí. Co se týče kolektivního nevědomí, tak tuto část psyché dědí, uchovává představy, tendence zděděné po předcích. Tyto Jung nazývá archetypy (tento pojem převzal ze spisů raně křesťanského učence Augustina). Archetypy rozčlenil Jung na personu (archetyp uchovávající individualitu při podřizování se určitým požadavkům společnosti), animus a animu (animus přítomen u žen- pomáhá uplatňovat mužské vlastnosti v chování žen, anima- přítomna u mužů- ženské vlastnosti v chování muže), stín (archetyp vyjadřující odvrácenou stranu povahy, je to zvíře skrývající se v lidské bytosti) a posledním archetypem je bytostné Já. Bytostné Já chápe Jung jako katalyzátor vnitřního růstu osoby. Bytostné já podporuje vyváženou syntézu vědomých a nevědomých procesů a usnadňuje psyché spojení s vnějšími silami růstu, což je božský princip a příroda.

³⁶ ANDRLOVÁ, M. *Současné směry v české psychoterapii*. Praha: Triton, 2005. s. 20.

Bytostné Já je princip, který vytváří celistvost. Jung také vytvořil a užíval typologii osobnosti podle zaměření jedince na svůj intrapsychický svět, na introverzi a extraverzi. V dnešním poradenství a terapeutické praxi se uplatňuje především Jungův důraz na sebeuskutečnění a osobní jedinečnost, jeho pojetí zděděných archetypů, pojetí komplexů v osobnosti a jeho typologie.³⁷

Posledním významným směrem v rámci psychodynamické psychologie, který představíme, je individuální psychologie A. Adlera. Stejně jako C. G. Jung i Adler původně vycházel z Freudovy psychoanalýzy. Posléze ovšem Freuda kritizoval především za přeceňování sexuality. S Psychoanalytickou společností se tedy rozešel a založil vlastní školu individuální psychologie. Adler věřil, že každý člověk se snaží vytvářet určité fiktivní cíle a sledování těchto cílů ovlivňuje jeho chování i prožívání. Tyto cíle nejsou založeny na realitě, mnohdy nebývají vědomé, jsou to subjektivní interpretace světa. Společenský cit, tedy pocit sounáležitosti považuje Adler za základní potřebu každého člověka. Další určující pohnutkou lidského chování je touha po moci, tedy snaha překonat pocity méněcennosti.³⁸ Hlavními principy této školy jsou tedy již zmíněné usilování o nadřazenost, společenský důraz a cílevědomost. Adler zdůrazňoval i význam sourozeneckého pořadí, což byl indikátor budoucích postojů a vzorců chování člověka. Adler svůj myšlenkový systém nazývá individuální psychologií především proto, že pojem individuálního životního stylu je jeho ústřední teorií. Tento zahrnuje znaky, rysy a způsoby chování, které vyjadřují pokusy o kompenzaci v rámci usilování člověka o nadřazenost a překonání pocitů méněcennosti. Za důležitý vliv považuje rodinné prostředí, které tento individuální životní styl formuje. Adler byl přesvědčen, že životní styl významně ovlivňuje psychické i somatické složky jedince, jde tedy o vyjádření úzkého psychosomatického vztahu, který se v integrované osobě rozvíjí. Dalším termínem individuální psychologie je pojem tvůrčího „já“. Ten vnímáme jako přirozený výsledek pozitivního, zdravého životního stylu. Tvůrčí „já“ má dle Adlera zvláštní význam ve vývoji lidstva. Jednotlivec by měl sledovat takové osobní cíle, které by byly v souladu s pokrokem, jednotlivec nemůže dosahovat dokonalosti, pouze

³⁷ DRAPELA, J. V. *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál, 2008. s.31-39.

³⁸ PLHÁKOVÁ, A. *Dějiny psychologie*. Praha: Grada, 2007. s.190.

lidstvo jako společenství spolupráce může dosáhnout ideálu. V psychoterapeutickém poradenství se především uplatňují principy sociálního soucitu, což znamená přednost spolupráce před soupeřením, osobní naplnění díky pozitivním sociálním interakcím, výchova dětí, která rozvíjí důvěru v rodiče a ve společnost, důraz na cílevědomost, kompenzace slabosti v nějaké oblasti usilováním o vyniknutí v jiné, přijímání výzev života, nebo pořadí sourozenců jako indikátor k vysvětlení jejich chování.³⁹

4.2 Gestaltismus

Název této školy má původ v německém Gestalt, což můžeme překládat jako tvar, útvar, vzorec či struktura. Proto také bývá Gestalt psychologie nazývána tvarovou psychologií. Základní paradigma tvarové psychologie spočívá v tom, že celek je jiná kvalita, než suma jeho částí, z nichž je složen. Gestalt je komplexní kvalita, která má primát nad částmi. Psychické děje vystupují jako celky, duševní dění je proces strukturování, tvoření celků. Tvarová psychologie získává nové poznatky z fenomenologie, tedy introspektivním přezkoumáváním psychických jevů jako takových.⁴⁰ Gestalt je psychoterapeutický směr, který má svůj základ v psychoanalýze, zmíněné fenomenologii a dialogickém existencialismu. V rámci gestaltismu se vyvíjí dva směry, které se označují jako berlínská škola a lipská celostní škola. Berlínská škola ovšem získala větší prestiž a také mezinárodní známost. Jedním ze zakladatelů berlínské školy byl Max Wertheimer. Vystudoval filosofii, na Berlínské univerzitě vedl katedru psychologie a stal se vedoucí postavou Psychologického institutu na Berlínské univerzitě. V r. 1933 emigroval do USA a působil na New School for Social Research v New Yorku. Wertheimer se zabýval studiem zdánlivého pohybu, vytvořil teorii podle které se iluze pohybu neodehrává na úrovni počítků (na sítnici), ale na úrovni vjemů (v mysli), kde vidíme jednotlivé počítky jako jeden organizovaný celek, který disponuje vlastním významem. Wertheimer označil toto celkové vnímání slovem Gestalt, které mělo vyjadřovat sadu počítků chápaných jako smysluplný celek.⁴¹

³⁹ DRAPELA, J.V. *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál, 2008. s. 41-49.

⁴⁰ PLHÁKOVÁ, A. *Dějiny psychologie*. Praha: Grada, 2007. s. 131.

⁴¹ HUNT, M. *Dějiny psychologie*. Praha: Portál, 2000. s. 267-269.

Weirtheimer při svých pokusech spolupracoval také s Wolfgangem Köhlerem⁴² a Kurtem Koffkou.⁴³ Weirtheimer chápal myšlení jako proces řešení problémů. Procesy myšlení jsou determinovány strukturální dynamikou situace. To znamená, že existuje situace, v níž vlastní myšlenkový proces začíná a po několika dalších navazujících krocích tento proces končí a problém je vyřešen. Psychiku původně reprezentují celky, v nichž jsou jednotlivé elementy určitým způsobem zařazeny a také uspořádány. Své základy tvarové psychologie Weirtheimer vysvětlil a rozvedl ve své práci *Productive Thinking*.⁴⁴

Gestalt psychologie je uplatňována také v terapii, kde je kladen důraz na aktuální prožívání. Je využíván princip „tady a teď“. Moderní člověk často žije v minulosti, kterou chce uchopit a pochopit, nebo v budoucnosti, které se obává a chce ji ovlivnit. Terapeutickým prostředkem je především způsob vnímání a uvažování, vytvoření vztahu mezi terapeutem a klientem. Gestalt terapie pracuje s emočním prožíváním, terapeut napomáhá klientovi uvědomovat si pocity, emoce, myšlenky a být s těmito v kontaktu a přijmout je za své. Za zakladatele gestalt psychoterapie je pokládán

⁴² Wolfgang Köhler- profesor psychologie na Berlínské univerzitě, v r. 1934 emigroval do USA, kde působil na Swarthmore College, v r. 1958 byl zvolen předsedou Americké psychologické asociace, koncipoval gestaltistickou teorii učení, kterou sestavil na základě experimentů se šimpanzi, spolupracoval s M. Wetheimerem na experimentech zrakových iluzí. (SEDLÁKOVÁ,M., HOSKOVEC,J. *Od raného gestaltismu k neo gestaltismu.* in:HOSKOVEC,J., SELDÁKOVÁ,M., NAKONEČNÝ, M. *Psychologie XX. Století.* Praha: Karolinum, 2002. s. 126-127).

⁴³ Kurt Koffka- jeden ze zakladatelů gestaltismu, doktor filosofie, vyučoval na univerzitě v Giessenu, přednášel v USA, kde posléze působil na Smith College v Massachusetts, což byla privátní liberální univerzita pro ženy. Snažil se o teoretické propracování gestalt psychologie, aplikoval principy tvarové psychologie na vývoj dětské psychiky. V r. 1935 vydal obsáhlé dílo *Principy Gestalt psychologie*. (SEDLÁKOVÁ,M., HOSKOVEC,J. *Od raného gestaltismu k neo gestaltismu.* in:HOSKOVEC,J., SELDÁKOVÁ,M., NAKONEČNÝ, M. *Psychologie XX. Století.* Praha: Karolinum, 2002. s. 125-126).

⁴⁴ PLHÁKOVÁ,A. *Dějiny psychologie.* Praha: Grada, 2007. s. 133-136.

Frederick Perls.⁴⁵ U nás významně přispěl k prezentaci a rozvoji této terapie v 70. letech 20. st. K. Balcar. V r. 1996 byl založen Český institut pro výcvik v gestalt terapii-Dialog. V r. 1994 byl založen Institut pro gestalt terapii a psychosyntézu. Oba tyto instituty jsou zároveň výcvikovými středisky gestalt terapie.⁴⁶

4.3 Behaviorismus

Behaviorismus patří k významným směrům americké psychologie 20. století. Tento směr se zabývá studiem objektivně pozorovatelných faktů, vychází z pozitivistického ideálu vědy. Zabývá se především studiem chování.

Americký behaviorismus navazoval na reflexní školu, která vznikla v Rusku. Psychickou činnost tato škola ztotožňovala s reflexní nervovou aktivitou, pojem asociace nahradila termínem reflexní oblouk, který počíná smyslovým podrážděním, pokračuje dále mozkovou aktivitou a končí svalovým pohybem. Přístup ke studiu lidské psychiky byl přísně objektivní a materialistický. Tyto koncepce byly vytvořeny především na základě pokusů se zvířaty. K zakladatelům reflexní školy v Rusku patří Ivan Michailovič Sečenov⁴⁷ a Ivan Petrovič Pavlov.⁴⁸

⁴⁵ F. Perls- lékař, v r. 1946 založil v New Yorku Institut pro gestalt terapii, vedl semináře i výcviky gestalt terapie. (ANDRLOVÁ, M. *Současné směry v české psychoterapii*. Praha: Triton, 2005. s. 132).

⁴⁶ ANDRLOVÁ, M. *Současné směry v české psychoterapii*. Praha: Triton, 2005. s. 132-135.

⁴⁷ I. M. Sečenov- absolvoval lékařskou fakultu, stal se profesorem lékařské fakulty v Petrohradě, vyučoval fyziologii na univerzitě v Oděse. Za významné dílo je považována kniha *Mozkové reflexy*, V tomto díle se objevuje termín „reflexní oblouk“, který nahradil pojem asociace, za prvotní příčinu veškerého jednání považoval vnější smyslové podráždění. (PLHÁKOVÁ, A. *Dějiny psychologie*. Praha: Grada, 2007. s.149-150).

⁴⁸ I. P. Pavlov- nositel Nobelovy ceny za výzkum trávicích procesů, objevitel klasického podmiňování. Byl profesorem na Vojensko-lékařské akademii univerzity v Petrohradě. Založil laboratoř pro výzkum klasického podmiňování, kde používal ke svým experimentům zvířata, především psy. Zavedl termíny jako nepodmíněný podnět, nepodmíněný reflex, podmíněný podnět, podmíněný reflex. (PLHÁKOVÁ, A. *Dějiny psychologie*. Praha: Grada, 2007. s.150-153).

Ve 20. letech 20. století se o vznik behaviorismu zasloužil americký psycholog John Broadus Watson.⁴⁹ Stal se ideovým vůdcem tohoto směru. Proslavil se především svým článkem „*Psychologie z hlediska behavioristy*“, který uveřejnil již na počátku své kariéry. Vymezil nový předmět psychologie, kterým je studium chování, které je možné rozložit do reakcí, ty zkoumat v závislosti na působících podnětech. Paradigmatem behaviorismu se stalo schéma stimulus-reakce. Watson zdůrazňoval nutnost experimentů na zvířatech. Výzkum chování zvířat je pro psychologii stejně důležitý jako studium lidského chování. Studovat lze jen jevy, které můžeme pozorovat, nebo kvantifikovat (např. fakta chování). Za základní psychologické metody označil Watson pozorování, experiment, slovní výpověď a výkonové testy.⁵⁰

Další generace behavioristů, kteří přicházejí po Watsonovi, se soustřeďuje na studium učení a formování osobnosti. Mluvíme o neobehaviorismu, který se stal koncem 50. let 20.st. dominantním směrem americké psychologie. K významným představitelům behaviorismu v tomto období řadíme B. F. Skinnera.⁵¹ Tento vědec navazoval na Watsona, experimentálně prokázal a popsal proces učení pomocí tzv. operantního podmiňování. Operantní podmiňování je druh učení, při kterém se mění

⁴⁹ J.B. Watson- zakladatel myšlenkové školy behaviorismu, která se zaměřuje na předvídání a kontrolu chování. Získal doktorát psychologie na Chicagské univerzitě, ve své doktorské práci se zabýval vztahem mezi pozorovaným chováním a vývojem nervové soustavy u bílých kryš. Znamé je jeho prohlášení o uplatnění jeho poznatků v psychologii, kdy řekl zhruba toto: „...*dejte mi tucet zdravých dětí a určité podmínky, abych je mohl vychovávat, a zaručuji vám, že z kteréhokoli z nich udělám jakéhokoli odborníka- lékaře, právníka, žebráka, zloděje... bez ohledu na jeho nadání, sklony, dispozice a rasu jeho předků.*“ (SHEEHY, N. *Encyklopedie nejvýznamnějších psychologů*. Brno: Barrister a Principál, 2005. s. 213-144).

⁵⁰ PLHÁKOVÁ, A. *Dějiny psychologie*. Praha: Grada, 2007. s. 155-157.

⁵¹ B. F. Skinner- behaviorista, vystudoval Harvard, kde také jako akademik působil. Psychologii pojímal jako vědu, která zkoumá vnější, pozorovatelné chování. Skinner nepočítá s instinktem, což je také zřejmě největší omezení. Skinner definuje chování jako podléhající zákonům, předpověditelné a kontrolovatelné. Jeho největším přínosem je definování procesu učení jako operantního podmiňování. (SHEEHY, N. *Encyklopedie nejvýznamnějších psychologů*. Brno: Barrister a Principál, 2005. s. 182-185).

pravděpodobnost výskytu aktů chování na základě jejich důsledků, je založené na vztahu mezi chováním a odměnou či posílením.⁵²

V rámci praktického uplatnění behaviorismu je nezbytné zmínit anglického klinického psychologa Hanse Jürgena Eysencka.⁵³ Behaviorální terapie se zaměřovala především na analýzu a ovlivňování zjevného chování.

Behaviorální diagnostika se zaměřuje na popis chování, které je třeba změnit a na volbu nejvhodnějších metod potřebných k této změně. Není potřeba zjišťovat klientovy rysy, ale je třeba zjišťovat, jak klient jedná. Behaviorální terapeut se zaměřuje na léčení symptomů. Na přelomu 70. a 80. let 20. st. dochází k propojování behaviorální terapie s kognitivní terapií a oba směry se doplňují a kombinují. Kognitivní psychologii představíme v následujícím oddílu.⁵⁴

4.4 Kognitivní psychologie

Kognitivní psychologie vznikla v 50. letech 20.st v USA a teprve později se rozšířila také do Evropy. Vývoj kognitivní psychologie ovlivnila vývojová (kognitivní) psychologie Jeana Piageta⁵⁵, ale také práce Noama Chomského⁵⁶ k rozvoji lingvistiky.

⁵² PLHÁKOVÁ, A. *Dějiny psychologie*. Praha: Grada, 2007. s. 159-160.

⁵³ H. J. Eysenck- klinický psycholog, profesor psychologie na univerzitě v Londýně. Studoval osobnost, motivaci, inteligenci a psychopatologii. Vypracoval koncepci behaviorální terapie. (SHEEHY, N. *Encyklopedie nejvýznamnějších psychologů*. Brno: Barrister a Principál, 2005. s. 66).

⁵⁴ ANDRLOVÁ, M. *Současné směry v české psychoterapii*. Praha: Triton, 2005. s. 142-143.

⁵⁵ J. Piaget- švýcarský psycholog, zabýval se výzkumem vývoje myšlení u dětí, založený na nových metodách, jejichž principem je analýza chyb, které prozrazují, jak dítě chápe svět. Sestavil teorii kognitivního vývoje u dětí, stanovil několik fází vývoje (senzomotorická f., předoperační f., f. konkrétních operací, f. formálních operací). (SHEEHY, N. *Encyklopedie nejvýznamnějších psychologů*. Brno: Barrister a Principál, 2005. s.169-170).

⁵⁶ N. Chomsky- jazykovědec, jehož oborem byla i psycholingvistika- zabýval se vztahem jazyka, myšlení a řeči, formuloval hypotézu o hloubkových a povrchových strukturách jazyka. Chomsky tvrdí, že některé jazykové schopnosti jsou vrozené, vytvořil tzv. transformační gramatiku. (Kolektiv autorů. *Filosofický slovník*, Olomouc:nakl. Olomouc, 2002. s. 182).

Bylo stále zřejmější, že pokud chtějí psychologové mapovat a pochopit chování, je třeba zkoumat subjektivní mentální události. Vnější projevy poskytují pouze neúplný obraz o tom, proč se lidé určitým způsobem chovají. Kognitivní psychologie pojímá lidskou mysl jako systém zpracování informací. Zkoumá mentální, zvláště poznávací procesy. Razí heslo: „vše je v mysli“. V tomto svém zaměření začíná postupně odsouvat z vedoucího postavení do té doby dominující směr behaviorální psychologie.

Za významného zakladatele kognitivní psychologie je pokládán George Miller. G. Miller vystudoval psychologii na Harvardu, pracoval zde na laboratorním zkoumání, které se zaměřovalo na výzkum percepce řeči. Je autorem teoretických konceptů paměti, zkoumal kapacitu krátkodobé paměti. Založil Harvardské centrum pro kognitivní studia. Za podstatu kognitivní revoluce v psychologii považuje orientaci na pojmy: mysl, očekávání, percepce, paměť.⁵⁷

Další rozvoj kognitivní psychologie souvisí v nemalé míře i s experimenty s počítačovou simulací operací lidského intelektu, které se objevují v 50. letech 20.st. Programy napodobující lidské myšlení dostaly souhrnný název umělá inteligence. Tyto experimenty prováděli američtí kognitivní vědci Herbert Simon a Allen Newell.

Kognitivní psychologie se tedy zabývá především zkoumáním kognitivních procesů. Poněkud upozaduje zájem o termíny a oblasti psychologie, jako jsou emoce, motivy, nebo společenské vztahy. Nejvýraznější přínos kognitivní psychologie je zcela určitě v rozpracování teorie paměti.⁵⁸

Pokud mluvíme o kognitivní terapii, v podstatě je to terapie zaměřená na poznávací procesy a to především myšlení. V tomto směru doplňuje behaviorální terapii, která vlastně vnitřní procesy do značné míry ignorovala. Kognitivní terapie se rozvíjí v 70. letech 20.st. v USA. Klient se zaměřuje na rozlišení objektivní skutečnosti a subjektivní hodnocení dané skutečnosti. Základním postupem je tzv. sokratovský dialog. Klient sám, na základě vedení terapeuta, dochází k logickým závěrům. Jak již bylo zmíněno v předchozí kapitole o behaviorální psychologii, postupně dochází k propojování

⁵⁷ PLHÁKOVÁ,A. *Dějiny psychologie*. Praha: Grada, 2007. s. 228-229.

⁵⁸ PLHÁKOVÁ,A. *Dějiny psychologie*. Praha: Grada, 2007. s. 233-242.

behaviorální a kognitivní terapie. Obě tyto terapie se doplňují. To, co dnes spojuje obě terapie je především krátkost a časová omezenost terapie, její strukturovanost, kdy sezení mají dohodnutý program. Dále je to vzájemná aktivní spolupráce mezi klientem a terapeutem, tedy empatický a akceptující přístup. V terapii se stanoví konkrétní funkční cíle, řeší se právě aktuální problémy, terapeut i klient se zaměřují na to, co je pozorovatelné a vědomé. Záměrem terapeuta je docílit soběstačnosti klienta v rámci zvládnání situací a zvyšování pocitu vlastní zdatnosti. Kognitivně-behaviorální terapie má úspěch především v případech řešení úzkostí, či depresivních poruch.⁵⁹

V našich podmínkách se kognitivně-behaviorální terapie začíná uplatňovat až po r. 1989. Tehdy byla navazována spolupráce se zahraničními lektory, která posléze vedla v r.1992 ke vzniku České společnosti kognitivně-behaviorální terapie, jejímž prezidentem byl P. Možný. Dále bylo třeba pro potřeby výcviku nových terapeutů zřídit Institut kognitivně-behaviorální terapie a v r. 2003 se v Praze dokonce uskutečnil Evropský kongres kognitivně-behaviorální terapie.⁶⁰

5 Humanistická psychologie- existenciální směr v Evropě

Existenciální psychologie vychází z fenomenologie a existenciální filosofie a vznikla v Evropě, ve 20.st. Inspirovala se zejména dílem filosofů Sorena Kierkegaard⁶¹, Edmunda Husserla⁶² a Martina Heideggera.⁶³ Dále je základním kamenem existenciální psychologie *daseinsalanýza*. Je to směr, kde je kladen velký důraz na jedinečnost

⁵⁹ ANDRLOVÁ, M. *Současné směry v české psychoterapii*. Praha: Triton,2005. s. 145-146.

⁶⁰ ANDRLOVÁ, M. *Současné směry v české psychoterapii*. Praha: Triton,2005. s. 146-147.

⁶¹ S. Kierkegaard- dánský filosof,teolog a spisovatel. Lidská existence se dle něj vyznačuje osamoceností a nutností volit, nemá ovšem žádnou oporu v ničem, což vede k nejistotě, z toho pramení pocity úzkosti. Záchranou může být víra v Boha. Vytýčil tři základní životní stádia- estetické, etické, náboženské. Uvědomoval si nebezpečí odcizení a ztráty identity člověka v rodící se masové společnosti a zdůrazňoval nutnost zodpovědného přístupu k vlastnímu životu. (Kolektiv autorů. *Filosofický slovník*. Olomouc:nakl. Olomouc, 2002. s. 212).

⁶² E. Husserl- viz. kapitola 3.2

⁶³ M. Heidegger- viz. kapitola 3.2

člověka a jeho konkrétní existenci, zabývá se pocity viny, tíhy, konečností života a mezními životními situacemi.

Můžeme říci, že existenciální psychologie se zabývá problematikou lidského bytí a jeho smyslu, otázkami lidského svědomí, hodnot, zodpovědnosti. Společně s dalšími směry humanistické psychologie předpokládá existenciální psychologie u člověka schopnost svobodné volby. V tomto se také tyto směry odchyľují od psychoanalýzy, dokonce se vůči ní vymezují, především v tom, že nepátrají po dřívějších determinujících okolnostech aktuálního duševního stavu člověka, ale naopak kladou důraz na orientaci člověka na budoucnost. Existenciální a humanistická psychologie se zabývají lidským prožíváním. A právě zde se uplatňuje fenomenologie, tedy introspektivní přezkoumávání vnitřní zkušenosti a její smysl.

Za základní prvek existenciální psychologie je pokládána psychoterapeutická metoda *daseinsanalýza*, neboli existenciální analýza. Mezi významné osobnosti tohoto směru řadíme Ludwiga Binswanger⁶⁴. Binswanger mluví o člověku jako o bytí ve světě. Rozlišil tři modalitý světa- okolní svět (fyzické prostředí, svět věcí), *spolusvět* (sdílený s druhými), vlastní svět (osobní svět jedince, bytí pro sebe a vztahování se k vlastní tělesnosti). Všechny tři modalitý by měly být ideálně vyvážené. Existenciální analýza také řeší pojetí úzkosti a viny. Zástupci *daseinsanalýzy* tvrdí, že při výkladu lidské existence se nelze opírat o přírodovědný kauzální model. Hlavní metodou porozumění je již dřívě zmíněná fenomenologie. Fenomén je to, co nám dává poznat bytí nějakého *jsoucná*, které lze bezprostředně vnímat. Tomuto bytí lze tedy bezprostředně porozumět. K fenoménům patří i řeč. Stejně důležitá je i hermeneutika, tedy porozumění a výklad řeči samé. Za důslednou hermeneutiku je pokládána taková, která vychází z bezprostředně srozumitelné řeči, která je prosta všech umělých termínů, nebo konstruktů a pouze tak je možné uchopit smysl existence jiné lidské bytosti. Příkladem

⁶⁴ L. Binswanger- švýcarský psycholog a psychiatr, na počátku kariéry byl stoupencem Freuda a jeho psychoanalýzy, poté, co se seznámil s Heideggerovým dílem „*Bytí a čas*“ se s Freudem rozchází a zakládá psychiatrickou *daseinsanalýzu*. (HARTL,P. *Psychologický slovník*, Praha: Portál, 2000. s. 96).

takové hermeneutiky je daseinsanalytická práce se sny. Tato práce se sny odmítá hledat skrytý význam (Freudův a Jungův přístup), snové obrazy a jejich popis jsou považovány za mentální fenomény, jejichž smysl lze bezprostředně vyložit z nich samotných. Existenciální analýzou snů se zabýval Medard Boss.^{65 66}

Existenciální psychoterapie je založena především na filosofických východiscích, než na konkrétní technice. Můžeme konstatovat, že je to spíše filosofie o terapii, než klasický systém psychoterapie. Existenciální psychoterapie řeší problematiku bytí a jeho smyslu, řeší otázky svědomí, zodpovědnosti, ale také utrpení a smrti. Kromě výše zmíněné daseinsanalýzy patří do existenciální psychoterapie i další velmi významná metoda logoterapie. Této metodě bude věnována následující kapitola.

5.1 V. E. Frankl (1905-1997) - logoterapie

Viktor Emanuel Frankl byl psycholog, lékař a filosof. Vytvořil specifickou psychoterapeutickou metodu logoterapie. Vývoj této metody úzce souvisí s osobností a charakterem V. E. Frankla, stejně jako s jeho životními zkušenostmi. Jeho život rozhodně nebyl jednoduchý a byl nucen překonávat řadu překážek a vyrovnávat se s mezními životními situacemi. I tyto měly zásadní vliv na vývoj jeho terapeutické metody. Díky svému pohnutému životu mohl velmi dobře ověřit výsledky své práce a aplikovat svou metodu i na sobě. V. E. Frankl byl významnou osobou ve vývoji existenciální analýzy.

Frankl pocházel z Vídně a tam také prožil své dětství. Vyrůstal v láskyplném a podnětném prostředí. Je ovšem třeba zdůraznit, že jeho otec byl autoritativní a možno říci pedantická osobnost. Frankl byl tedy již od mládí veden až k perfekcionistickému plnění úkolů. Tento jeho osobnostní rys je patrný v celé jeho pozdější práci a výzkumu. Vystudoval medicínu a již za svých studií navázal korespondenční spolupráci nejprve se S. Freudem a později spolupracoval i s A. Adlerem. Jak psychoanalýza, tak individuální

⁶⁵ M. Boss- (1903-1990) švýcarský psychiatr, spolupracoval s M. Heideggerem, usiloval o rozvoj daseinsanalýzy, specializoval se na práci se sny. (PLHÁKOVÁ, A. *Dějiny psychologie*. Praha: Grada, 2007. s.212).

⁶⁶ PLHÁKOVÁ, A. *Dějiny psychologie*. Praha: Grada, 2007. s. 208-213.

psychologie byla pro Frankla výchozím bodem jeho pozdější teorie logoterapie. Stejně jako Adler se však později ve svém myšlenkovém směřování odchyluje od psychoanalýzy Freuda a následně opouští i individuální psychologii Adlera. Nezavrhl ovšem tyto směry zcela, naopak můžeme konstatovat, že na základech těchto směrů jeho logoterapie stojí. Je označována za třetí směr.

Již za studií se Frankl aktivně zapojoval i do filosofických rozprav a publikoval odborná pojednání a vyvíjel přednáškovou činnost. Již tehdy prohlašoval zásadní myšlenky o smyslu života, o tom, že po smyslu života se není třeba ptát, ale podstatné je, co život očekává od nás. Cílem je odpovídat na otázky, které klade život sám. Svým bytím a zaujímáním postojů především zodpovídáme otázku smyslu. Vše, co člověka potkává na jeho cestě musí mít i nějaký vyšší smysl, tento Frankl definuje jako nadmysl- poslední smysl. Tento je nepoznatelný, v ten je třeba pouze věřit. „*Smysl je zed', za níž už nemůžeme ustoupit, kterou musíme spíše přijmout.*“⁶⁷ Všechna tato filosofická východiska byla jistě ovlivněna i skutečností, že Frankl byl člověk věřící.

Zásadní událostí ve Franklově životě byl nástup nacismu a obsazení Rakouska. To především znamenalo ukončení slibně se rozvíjející kariéry a posléze i deportaci do koncentračního tábora nejen Frankla, ale celé jeho rodiny. Vzhledem k židovskému původu rodina neunikla pronásledování. On sám sice získal vízum do USA a mohl tedy odjet, ale jeho rodina by zůstala ve Vídni osamocena. I tady se jasně ukazuje Franklův charakter, kdy odmítl zachránit vlastní život na úkor opuštění svých rodičů. V koncentračních táborech zahynula během války celá jeho rodina, včetně první manželky. Toto životní období bylo pro Frankla velmi náročné a pro jeho psychiku bolestné. Tyto náročné zkušenosti využil a své pocity rozpracoval ve své knize „*A přesto říci životu ano*“, kterou vydal po skončení války. Kniha není pouze výčtem událostí v táboře, ale na pozadí každodenního boje o holý život zrcadlí a vysvětluje logoterapeutickou metodu. Na základě dennodenního rozhodování o tom, jaký postoj člověk v tak mezních situacích zaujímá, transparentně dokazuje, jakým způsobem si zachovat vnitřní svobodu a nestát se jen stádním členem, kde toto stádo je zbavováno

⁶⁷ FRANKL, V. E. *Lékařská péče o duši. Základy logoterapie a existenciální analýzy*. Brno:Cesta, 1996. s. 198.

lidské důstojnosti. Pokud se podaří najít smysl i uvnitř utrpení, je možno získat zpět vnitřní rovnováhu. Knihu Frankl rozdělil do dvou částí- „*Psycholog prožívá koncentrační tábor*“ a „*Synchronizace v Březince*“. V první části se dočteme o tom, jak vězeň prožívá koncentrační tábor z pohledu psychologa-pozorovatele, ve druhé jde o fiktivní rozhovor filosofů, kteří v zásadě řeší etické otázky pravdy, svobody, svědomí a zodpovědnosti.⁶⁸ Předcházející zmínka o knize je důležitá proto, že byla zásadním rozpracováním pilířů celé logoterapie. I díky ohlasu své knihy se stal veřejně známou osobou a tohoto postavení využíval nejen ke sdělování svých odborných myšlenek, ale také se zásadním způsobem vyjadřoval ke společenskému vývoji a zasahoval do veřejného života. Znamé je jeho kategorické odmítnutí otázky kolektivní viny. Pokud jde o jeho filosofické smýšlení, orientoval se na diskuse s M. Hedeggerem, L. Binswangerem, K. Jaspersem, nebo G. Marcelem.⁶⁹ Frankl dosáhl věhlasu a svou teorii přednášel na univerzitách po celém světě, pronikl se svými názory i do USA, kde bylo uznání logoterapie dovršeno vytvořením profesury logoterapie na United States International University v San Diegu v Kalifornii, kde Frankl byl jmenován jejím profesorem. Postupně mu bylo uděleno 27 čestných doktorátů, v r. 1994 i doktorát na Karlově univerzitě v Praze.⁷⁰ Napsal několik desítek knih, mezi nimiž má jistě výsadní postavení již zmíněná „*A přesto říci životu ano*“ a pak také „*Lékařská péče o duši*“, které jsou myšlenkovou základnou a oporou logoterapie.

V dalších podkapitolách si představíme logoterapii a její hlavní znaky a pokračovatele, kteří navázali na Frankla a metodu dále rozpracovávají a rozšiřují.

5.1.1 Logoterapie-psychoterapeutická škola

Logoterapie je psychoterapeutická škola, která se orientuje na téma života a jeho smyslu (řecky - „logos“). Jak již bylo výše popsáno, logoterapie vychází jednak z Freudovy psychoanalýzy a také z Adlerovy individuální psychologie. Freud chápal

⁶⁸ FRANKL, V.E. *A přesto říci životu ano*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1996. s. 28-120.

⁶⁹ FRANKL, V.E. *Co v mých knihách není*. Brno: Cesta, 1997. s. 45,112.

⁷⁰ NORTON, P.B.;ESPOSITO,J. *The new encyclopaedia Britannica*. 15.edition. Chicago: Encyclopaedia Britannica Inc, 1994. s. 513.

otázku smyslu života a lidské existence ve struktuře osobnosti vycházející z nevědomí, které formuje vědomé JÁ a méně se zabýval oblastí duchovní. Freud sice smysl připouštěl, ovšem vnímal ho jako nesrozumitelný a potlačený v podvědomí. Tyto potlačené obsahy nevědomí se promítají do vědomí a tak dle Freuda vznikají neurózy.⁷¹ (jak píše Nakonečný- „Freud dospěl k přesvědčení, že původem neuróz jsou konflikty mezi sexualitou a osobní morálkou. Neuróza byla tedy vyvolána pudem, který byl potlačen, a její symptomy vyjadřovaly symbolicky konflikt mezi pudem a zábrany jeho projevu...nevědomí se stává klíčem k pochopení neuróz a duševních konfliktů vůbec.“).⁷²

Alfréd Adler vnímal smysl života v zakoušení pocitu sounáležitosti s ostatními, v pocitu prospěšnosti, ale také ve vůli k moci. Soustřeďoval se na význam výchovy a prostředí, které člověka formuje a tyto faktory dle něj také významně ovlivňují vznik duševních poruch a neurotických projevů.⁷³ „Všechny naše tělesné a duševní funkce jsou správné, normální, zdravě vyvinuté tenkrát, pokud v sobě mají dostatek pocitu sounáležitosti a pokud se hodí ke spolupráci“.⁷⁴ Z obou těchto myslitelů ovšem Frankl vycházel a svou logoterapii chápal jako doplnění jak psychoanalýzy, tak individuální psychologie. (více o psychoanalýze a individuální psychologii kap. 4.1) Doplnil především rozměr duchovní, který ve výše zmíněných systémech považoval za nedostatečně zastoupený. Frankl zdůrazňoval, že především duše člověka jej činí autentickou bytostí. Člověk není a nemůže být determinován výhradně pudy, psychologickými, sociologickými danostmi a výchovou. Člověk má také svobodnou vůli a může ovládat svůj život velmi aktivně. V tomto směru především se tedy logoterapie stala jakýmsi třetím směrem (školou) psychoterapie, vedle psychoanalýzy a individuální psychologie. Pojímá člověka jako bytost transcendentní, která je schopna sebepřesahu. Jednotu člověka tvoří tři úrovně- tělesná, duševní a duchovní. Jsou vzájemně provázány a vytváří lidské bytí, které je determinováno „vůlí ke smyslu“. Tělesná úroveň zajišťuje především holé

⁷¹ FREUD, S. *O člověku a kultuře*. Praha: Odeon, 1990. s. 420-423

⁷² NAKONEČNÝ, M. *Průvodce dějinami psychologie*. Praha: SPN, 1995. s. 90.

⁷³ ADLER, A. *Smysl života- individuální psychologie 3*. Praha: Persona, 1995. s. 8-13. s. 145.

⁷⁴ ADLER, A. *Smysl života- individuální psychologie 3*. Praha: Persona, 1995. s.130.

přežití , jde o vyvažování tělesné potřeby a snahy ji uspokojit. V duševní (psychické) úrovni jde o udržení pocitů libosti a potlačení nepříjemného. V této rovině se snažíme přizpůsobit okolnímu světu a reagovat na něj. Jde hlavně o strategii „útok a úniku“. Teprve na duchovní úrovni jde o „logos“. Zde právě mluvíme o jistém sebezpřesahu, tato dimenze je jednak vědomá, ale uskutečňuje se i v nevědomé úrovni a je spojena s intuicí a svědomím, je do značné míry na psychofyzické rovině nezávislá. Hlavní úsilí tedy vychází z potřeby osoby najít smysl vlastní existence. Rozhodováním o sobě člověk přesahuje fyzickou i duševní rovinu a stává se tedy do jisté míry nezávislým a svobodným. Základní motivací každého člověka tedy musí být „vůle ke smyslu“. Tento „mysl“ nám pomáhá rozpoznávat svědomí, které stanoví, co je dobré a zlé. Svědomí je určitým indikátorem hodnot a smyslu v každé situaci. Nejde tedy o to, co my očekáváme v dané situaci, ale jak reagujeme na výzvy života. To je velmi důležitý moment a vlastně základ koperníkovského obratu, který Frankl v psychoterapii inicioval. Nejde o to, co čekáme od života, ale jak zodpovíme otázky, které nám klade sám život. My jsme tázáni.⁷⁵

Tím, že se svobodně rozhodneme zaujmout postoj přesahujeme psychofyzické bytí a můžeme zakoušet pocit svobody, který jde ale vždy ruku v ruce s odpovědností. Toto je základní předpoklad lidské existence, autentického prožívání a bytí. Dostáváme se tak k dalšímu pilíři logoterapie- existenciální analýze. Frankl pojímal existenci člověka jako schopnost určitého sebeodstupu , řešení stále nových situací, které se ho dotýkají a nutí ho zaujímat postoje. K tomu je potřeba sebezpřesah (sebetranscendence), „odstoupit“ od sebe sama a vztáhnout se k okolí. Logoterapie v této souvislosti řeší otázku hodnot. Ty Frankl rozdělil na tvořivé, zážitkové a postojové. Tvořivé hodnoty se týkají naší práce (povolání). Podstatou není druh vykonávané činnosti, či společenská prestiž povolání, ale hodnota se skrývá v provádění práce samotné. Pokud tedy člověk nemá možnost práci konat, ztrácí pocit užitečnosti a prospěšnosti a následkem bývají neurózy z nezaměstnanosti. U zážitkových hodnot jde o prožívání, je to zjednodušeně řečeno „zážitek“. Takovým zážitkem často bývají reakce na umělecká díla , pohled na přírodní krásy, či nějaký významný lidský výkon. U zážitkových hodnot se setkáváme s výrazným emocionálním prožíváním, jako je láska, radost, pocity libosti, potěchy etc.

⁷⁵ TAVEL, P. *Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla*. Kroměříž: Triton, 2007. s. 150-152.

Třetím druhem hodnot, které především Frankla zajímaly, jsou hodnoty postojové. Mohli bychom je i určitým způsobem vyčlenit od předcházejících, jsou specifické.

V určitých mezních životních situacích (ohrožení života, nesvoboda, nemoc) nelze dost dobře uskutečňovat hodnoty tvořivé ani zážitkové. Ale lze od sebe podstoupit, obrátit se ke svému vnitřnímu „já“ a zaujmout k osudu (situaci) postoj. Toto ovšem vyžaduje značnou vnitřní sílu a také odvahu vzdorovat i krajnímu ohrožení existence. Lze tedy rozhodně říci, že postojové hodnoty stojí poněkud výše. Logoterapie této schopnosti člověka využívá a orientuje své techniky léčení psychických poruch a onemocnění orientací na duchovní rozměr. Tyto metody jsou nespecifickým druhem léčby.⁷⁶ Tato léčba je postavena na dvou termínech- paradoxní intence a dereflexe. Paradoxní intence využívá již výše zmíněné schopnosti sebeodstupu, schopnosti distancovat se od sebe sama tzv. „před závorku“. Pacienta se terapeut snaží přimět k tomu, aby se na problém podíval zvenku a především u úzkostných stavů a fobií má možnost pohlédnout svému strachu/úzkosti do tváře. Tím vlastně pozná svého „nepřítele“ a již se nemusí bát neznámého, naopak lze takto poznáný problém umenšit, bagatelizovat a v konečné fázi si z něj učinit i posměch. To, čemu se člověk zasměje, toho už se nebojí. Právě humor je velmi podstatnou součástí terapie. Druhým termínem je dereflexe. Tato technika se snaží u pacienta docílit toho, aby na svůj problém přestal myslet, aby na něj v podstatě zapomněl, odpoutal se. Je třeba dosáhnout překročení sebe sama v tom smyslu, aby klient získal odstup od svého problému, přestal se pozorovat a soustředit pouze na sebe. Často pacient již předem očekává objevení symptomů nemoci, ale i u fyzické bolesti je známo, že čím více se na ni soustředíme, tím intenzivněji ji cítíme. Jde tedy o potlačení egocentrismu. Cílem dereflexe je odvracet pozornost člověka od něho samého. Pokud se soustředíme ve zvýšené míře na sebe a vlastní pocity a prožívání, ztrácíme možnost bezprostředně prožívat okolní svět a tím i život. Takový člověk se dostává do izolace, kterou si sám vybudoval- je osamělý. Je tedy třeba soustředit pozornost na druhé.

⁷⁶ FRANKL, V.E. *Lékařská péče o duši. Základy logoterapie a existenciální analýzy*. Brno: Cesta, 1996. s. 61-63.

Frankl říká, že teprve vykročením k druhému, setkáním s „ty“ se člověk stává cele člověkem a zcela sebou je tehdy, když dokáže sám sebe přehlížet, zapomínat na sebe.⁷⁷

Kromě nespécifické léčby logoterapie poskytuje i praktiky specifické léčby. Tato léčba je založena na hledání jedinečného smyslu života pro každého jednoho člověka. Zaměřuje se především na léčení symptomu existenciálního vakuua. Pokud člověk nevidí žádné životní cíle a neví, jak dál žít, nachází se ve stavu existenciální frustrace.

Nejedná se tady o duševní poruchu v pravém slova smyslu, spíše o duševní nouzi. Existenciální frustrace je poměrně rozšířený fenomén v moderních (především západních) společnostech. Příčinou je ztráta tradic, které jasně ukazovaly, co by člověk měl dělat, jak by měl jednat. Ani pudy již člověka tak zcela nedeterminují. Existenciální frustrace může vést až k nihilismu, tedy přesvědčení, že ani bytí samo nemá valný smysl. Úkolem terapeuta je cíl/smysl znovu najít, především tím, že klienta motivuje k odpovědnosti za vlastní žití, v hledání hodnot, které jsou smysluplné a pro daného člověka zajímavé natolik, aby měl snahu je uskutečňovat. Je třeba zdůrazňovat možnost svobodné volby a stanovování cílů. Různé neurózy, které propukají v důsledku ztráty smyslu a cíle označujeme jako noogenní neurózy. Z této duchovní krize vzniká i celá řada psychosomatických onemocnění. Tyto je tedy možno odstranit specifickou léčbou logoterapie.⁷⁸

Franklova metoda se především snaží pomoci lidem z různých psychických úzkostí a neuróz, jejím cílem je zbavit pacienta vleklých potíží a odhalit příčiny některých psychosomatických onemocnění na základě psychoterapeutických technik. Někdy ovšem již nelze účinně léčit a pomoci člověku k plnohodnotnému životu. Jsou situace, kdy již ani moderní medicína není schopna nemoc zvládnout, nebo je třeba ustoupit nevyhnutelné konečnosti života. Zdá se, že v takových případech již nelze člověku

⁷⁷ FRANKL, V.E. . *Lékařská péče o duši. Základy logoterapie a existenciální analýzy*. Brno: Cesta, 1996. s. 147.

⁷⁸ FRANKL, V.E. . *Lékařská péče o duši. Základy logoterapie a existenciální analýzy*. Brno: Cesta, 1996. s. 25-28.

pomoci. Ovšem logoterapie má své místo i zde. Toto zaměření se označuje jako „lékařská péče o duši“. Pomáhá ve smíření s utrpením, s osudem právě tím, že se snaží dovést k přesvědčení, že i toto patří k životu, že i tyto mezní situace jsou jeho součástí. Pokud osudové danosti nelze změnit, je možno osud tedy důstojně přijmout a zaujmout k situaci postoj. V případě, kdy nelze již uspokojovat tvořivé ani zážitkové hodnoty, ještě máme hodnoty postojové. Je třeba dojít k přijetí a smíření.⁷⁹ (Tady vidím velký potenciál pro medicínu a lékaře, ti by neměli léčit pouze tělo, ale také utěšovat duši, pokud již nemohou tělesné schránce pomoci. Je možno jistým způsobem uzdravit alespoň duši někdy těžce trpícího pacienta.) Lékařská péče o duši má své nezastupitelné místo v paliativní péči. Dává totiž možnost důstojného odchodu z tohoto světa a zachování důstojnosti i v umírání. Mění pohled na nemoc, stáří a umírání jako na něco degradujícího a nepřístojného.

Je třeba ctít moudrost stáří a připouštět si nevyhnutelnou konečnost, jako neoddělitelnou součást života, jako něco, co dotváří naši lidskou existenci.

Život je v podstatě konfrontací s osudem a nepřetržitou řadou rozhodnutí. Naše žití je i bojem s nepřízní a strádáním, zaujímání aktivního postoje v každé situaci. Pokud toto nepochopíme, zažíváme pocity křivdy a beznaděje.

5.1.2 Následovníci V. E. Frankla- další rozvoj logoterapie

V. E. Frankl významným způsobem ovlivnil směřování především humanistické psychologie. Jeho práci se inspirovala celá řada nejen psychologů, ale jeho myšlenky byly nosné i pro celou řadu filosofů. V následující kapitole představím alespoň některé významné pokračovatele a směry, kterými se logoterapie vydala. Jedním z těch, kteří pokračují ve Franklově práci je jeho žák českého původu Peter Tavel.⁸⁰

⁷⁹ FRANKL, V.E. . *Lékařská péče o duši. Základy logoterapie a existenciální analýzy*. Brno: Cesta, 1996. s. 195-197.

⁸⁰ Peter Tavel- doktor psychologie. Psychologii vystudoval na Palackého univerzitě v Olomouci. V současné době se věnuje paliativní péči v Altenheimu v Rakousku a je též supervizorem mobilního hospice. Je jedním z významných žáků a pokračovatelů V.E. Frankla a snaží se logoterapii uplatňovat ve své každodenní psychoterapeutické práci. (SMĚKAL, V. *Smysl života podle V.E. Frankla-předmluva*,2007. s.9).

Napsal knihu, která mapuje hlavní myšlenky logoterapie a dále je rozvíjí. Tato kniha se jmenuje „*Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla*“. Tavel se v ní zaměřuje více na duchovní rozměr člověka. Rozebírá Franklův termín „vůle ke smyslu“, který chápe spíše z filosofického hlediska než psychologického. Smysl života vidí v dimenzi sebetranscendence (z latinského transcendere- přesáhnout, překročit), poněkud upozaďuje význam seberealizace. Spíše neguje všeobecně rozšířený názor, že člověk v životě usiluje především o to, být šťastný. On vidí cestu v nalézání důvodu, proč být šťastný. Radost, uspokojení, pocity štěstí přichází v případě naplnění nějakého cíle, v cestě, která k tomuto cíli vede. Často to bývá tvořivá práce. Smysl takové práce vidí v hodnotě pro druhého člověka. Jedinečnost člověka vězí tedy v tom“ jak“ věci dělá, není již tak podstatné, „co“ dělá. Právě v kontextu „jak“ se projevuje jeho jedinečnost, individualita, osobní angažovanost. Pokud máme vize, máme i budoucnost a z té plyne vždy naděje. Tavel k tomuto ve své knize píše: „*Pomíjivost existence není důvodem k pesimismu, neboť v prožité minulosti je bezpečně uložená skutečnost vytvořených děl, skutečnost milované lásky a skutečnost protrpěných útrap.*“⁸¹ Otázkou sebetranscendence se zabývá i další pokračovatelka Elisabeth Lukasová.⁸²

Tuto ženu bych ráda zmínila především proto, že se ve své psychoterapeutické praxi snaží logoterapii zpřístupnit i laikům a začleňuje její prvky do různých oblastí života. Pomáhá tak i zdravým lidem zvýšit kvalitu života. Obohatila tuto metodu o biblioterapii a vypracovala metodu zjišťování „existenciální frustrace“, tzv. Logo-test. Je využíván jako diagnostická metoda.⁸³ Pokud se týká výše zmíněné biblioterapie, i literatura může být léčivá a nápomocná. K četbě člověk potřebuje ticho a to pomáhá odpoutat se od okolí a vstoupit do sebe. V takovém stavu jsme schopni vstoupit do své duše a nahlédnout vnitřní hodnoty, vést dialog se sebou samým. V četbě jiných osudů

⁸¹ TAVEL, P. *Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla*. Kroměříž: Triton, 2007. s. 86.

⁸² Elisabeth Lukasová- německá psycholožka (Süddeutsches Institut für Logotherapie), bývá označována za první dámu evropské logoterapie. Rozpracovala existenciální analýzu ve významu logoterapeutické antropologie. Aplikuje logoterapii nejen v psychoterapii, ale začleňuje ji do různých oblastí života- rozvíjí „umění žít“ (TAVEL, P. *Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla*. Kroměříž: Triton, 2007. s. 88-90.)

⁸³ ANDRLOVÁ, M. *Současné směry v psychoterapii*. Praha: Triton, 2005. s. 200.

získáváme nejen příklad, ale také vědomí, že není neštěstí a nepřízeň přítomno pouze u nás, ale že již v minulosti i jiní lidé museli projít zkouškami a těžkým obdobím. To umožňuje získat vědomý myšlenkový odstup od vlastních problémů, spoluprožívat osudy a postoje druhých. Celý tento proces lze vnímat jako duševní hygienu. My totiž nejen analyzujeme vlastní nitro, ale nahlížíme sebe v určitém odstupu. Čtení literatury tedy může být nejen zábava, ale může být i v určitém smyslu sebeterapií.⁸⁴ E. Lukasová, jak je patrné, rozvíjí a obohacuje Franklovu logoterapii o další aspekty. Šíří tím logoterapii nejen mezi odbornou veřejností, ale zpřístupňuje a popularizuje i mezi laiky. Snaží se klienty přivést na cestu, kdy si jsou schopni pomoci sami v případě duchovní tísně.

Velmi výstižně Lukasová komentuje svůj vztah k logoterapii v následujících slovech: „*Logoterapie je terapie, která má duši, která spojuje vědeckost a lidskost, která ospravedlňuje důvěru v sebe a která v utrpení dává alespoň útěchu.*“⁸⁵ E. Lukasová pokračuje v pojetí logoterapie jako terapie smyslem, který lidem pomáhá najít cestu z duševní tísně. Uplatňuje výlučně duchovní cestu. V r. 1994 přijela na pozvání Prof. Smékala přednášet i do Brna a stála u založení Českomoravské společnosti pro logoterapii, jejímž předsedou je právě zmíněný Prof. Smékal.⁸⁶

Dalším významným pokračovatelem, který posunul a rozšířil logoterapii o další dimenzi je Alfred Längle.⁸⁷ Längle byl spolu s E. Lukasovou žákem V. E. Frankla a pro oba je zakladatel této metody vzor a duchovní vůdce. Längle ovšem postupně odmítá

⁸⁴ LUKAS, E. *Auf den Stufen des Legend. Meine bewegendsten Fallbeispiele aus der Seelenheilkunde nach Viktor E. Frankl*, b.v. Gütersloh: Quell/Gütersloher Verlaghaus, 2001. s. 103-108.

⁸⁵ LUKASOVÁ, E. *I tvoje utrpení má smysl. Logoterapeutická útěcha v krizi*. Brno: Cesta, 1986. s. 10.

⁸⁶ Prof. PhDr. Vladimír Smékal CSc.- psycholog, pedagog, předseda Českomoravské logoterapeutické společnosti, působí na Katedře psychologie Masarykovy univerzity v Brně. (ANDRLOVÁ, M. *Současné směry v psychoterapii*. s.200.)

⁸⁷ Alfred Längle- německý psycholog, doktor filosofie (prezident institutu -Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse –GLE, tajemník Mezinárodní federace psychoterapie- IFP). Vytvořil „existenciální škálu“, rozbor léčebných metod existenciální analýzy, především rozbor zaměřený na odkrývání životního smyslu. (PLHÁKOVÁ, A. *Dějiny psychologie..* s. 216.)

uplatňovat pouze duchovní zdroje, naopak snaží se o integraci duchovních, duševních a tělesných hledisek a jeho cílem je vytvoření společného vzorce.

Svůj psychotherapeutický přístup označuje termínem existenciální analýza. Již se nesoustředil pouze na otázku smyslu, ale zajímá se o podmínky, které umožní naplněný život. Franklovu logoterapii se snaží rozšířit o další metodiku, která zahrnuje diagnostickou, poradenskou a psychotherapeutickou praxi. Existenciální analýzu definoval Längle jako fenomenologicko-osobní psychotherapeutickou metodu. Do ní patří řešení duševních poruch a problémů, především se jedná o úzkosti, závislosti, deprese, ale i psychózy, či psychosomatické nemoci ovlivněné psychickou tísní, či nemocí. Existenciální analýzu vnímá subjektivně, jako uskutečnění vlastní životní hodnoty, vlastního smyslu v dané situaci. Existenciální smysl je tedy vnímán skrze smysl „pro mě“, na osobě závisí, co je pro ni smysluplné, je podmíněn aktivní účastí osoby. Kromě tohoto osobního smyslu Längle vnímá i smysl nezávislý na subjektu, tento chápe jako „nadsmysl“, jako ontologický smysl objektivní, transcendentní, absolutní, tedy smysl ve franklovském pojetí. Nově je tedy existenciální analýza vnímána ve dvou úrovních, jednak teoretické (tradičně franklovské) a osobní.⁸⁸

Teoretickou existenciální analýzu bychom mohli nazývat také obecnou a osobní můžeme pojímat jako personální. Personální existenciální analýza se vztahuje na existenci a kvalitu „smyslu“ (vnitřního prožívání) u konkrétní osoby. Tento prvek rozšiřuje původní pojetí existenciální analýzy v logoterapii. S tímto rozšířením příliš nesouhlasil V. E. Frankl, který měl dojem, že se již příliš vzdaluje jeho původní logoterapii. Ovšem v r. 1993 byla tato nová existenciální analýza uznána jako samostatná psychotherapeutická metoda. Jak je patrné z předcházejícího, logoterapie se v jistém smyslu rozštěpila na dvě školy, které spolu příliš nespolupracují a vyvíjí se

⁸⁸ WAGENKNECHT, M. *Osoba v dialogu.. Závěrečná práce pro psychotherapeutický výcvik v logoterapii a existenciální analýze.* s. 2. [online]. Duben, 2009. [cit. 2011-10-12]. Dostupný z www: < <http://www.slea.cz/index.php/odborne-texty-mainmenu-2/7-martin-wagenknecht/54-soucasne-rozpracovani-a-metody-existencialni-analyzy>>.

odděleně. Každá zakládá vlastní společnosti a provádí specifický výcvik nových psychoterapeutů.⁸⁹

I v otázce svědomí došlo k rozvíjení tradiční logoterapie v rámci „nové existenciální analýzy“. Ke smyslu se totiž svědomí úzce váže. Logoterapie chápe svědomí jako vrozené, dané, zprostředkovává styk člověka s transcendentem. Jeho úkolem je rozlišit, co je v dané situaci správné, rozlišuje dobro a zlo. Díky svědomí máme svobodu rozhodování, zda uposlechneme intuici, či ne.

Längle ve své existenciální analýze chápe svědomí jako spíše neutrální pocit, který sice analyzuje dobré v dané situaci, ovšem nic nepřikazuje. Pokud mluvíme o pocitu je nezbytné udělat poznámku k emocím, které jsou výrazem pociťování. Längle se nově zaměřuje na práci s emocionalitou klienta. Rozlišuje emoce primární a sekundární. Primární emoce je vyvolána prvotním pocítením, je to bezprostřední reakce na podnět vyvolaná vnímáním věci či události. Toto primární pocítení bývá často i nevědomé. Primární emoce se projevuje ve všech rovinách, a to tělesné (např. mimika), duševní (pozornost, podráždění, napětí etc.) i osobní (pocit sounáležitosti, svobody, útisku etc.). Sekundární emoce označuje Längle také jako integrované emoce, jelikož vznikají integrací emocí primárních.⁹⁰

Tato integrace zahrnuje proces vnímání, ocenění, postoj, rozhodnutí, z čehož plyne nějaké smysluplné jednání. Toto jednání je ovlivněno získáním odstupů, vztáhnutím se k hodnotám, zahrnuje správnost a autentické jednání. Ve vnímání sekundární emoce již není přítomen bezprostřední dojem, od toho je třeba se odpoutat, aby bylo možné emoci uvést do souvislosti s tím, co je pro osobu hodnotné a vnímat tak vlastní hodnotu situace, či věci. Integrace primárních emocí do sekundárních vede k vnitřnímu

⁸⁹ WAGENKNECHT, M. *Současné rozpracování a metody existenciální analýzy*. Závěrečná práce pro psychoterapeutický výcvik v logoterapii a existenciální analýze. s. 6-9. [online]. Duben, 2009. [cit. 2011-10-12]. Dostupný z www: < <http://www.slea.cz/index.php/odborne-texty-mainmenu-2/7-martin-wagenknecht/54-soucasne-rozpracovani-a-metody-existencialni-analyzy>>.

⁹⁰ WAGENKNECHT, M. *Současné rozpracování a metody existenciální analýzy*. Závěrečná práce pro psychoterapeutický výcvik v logoterapii a existenciální analýze. s. 10. [online]. Duben, 2009. [cit. 2011-10-12]. Dostupný z www: < <http://www.slea.cz/index.php/odborne-texty-mainmenu-2/7-martin-wagenknecht/54-soucasne-rozpracovani-a-metody-existencialni-analyzy>>.

stanovisku, k postoji, který je základem pro rozhodování a z rozhodnutí pramení vůle uskutečnit, potažmo je možno mluvit o “vůli ke smyslu“. Hodnota, pro kterou se rozhodneme je cestou k smysluplnému jednání a tím také uskutečníme volbu. Längle souhlasí s Franklovou „vůlí ke smyslu“, kterou považuje za nejhlubší motivační sílu člověka.

V otázce motivace také dochází k dalšímu propracování a Längle ve své EA vytyčuje několik rovin motivace. Jednak vnímá rovinu ontologickou, tedy přijmout svět jaký je, říci světu ano. Další je rovina axiologická, kde jde o otázku toho, zda je svět dobré místo, zda je dobré zde být, říci ano svému životu zde. Třetí rovina je etická, která staví na osobě, jde o vlastní identitu, vlastní sebeocenění, říci ano vlastní osobě. Konečně čtvrtá rovina je rovina osobně-existenciální. Tato se zabývá odpovědí na to, k čemu je dobrá má existence, snaží se postihnout smysl v životě, dát své ano činu, konání, zaujetí postoje v životě.⁹¹

V této kapitole jsem se pokusila představit nejen pokračovatele Franklovy logoterapie, ale také naznačit další vývoj této školy, která se neustále rozvíjí a obohacuje. Proto také v následujícím miním načrtnout používané metody a techniky, které jsou výsledkem pojetí „nové“ existenciální analýzy, která obohatila a rozšířila tradiční logoterapii a umožnila tak i rozvoj nové metodologie psychoterapie.

5.1.3 Moderní logoterapie, rozvoj existenciální analýzy

Metodou existenciální analýzy chápeme rozvedení teorie do konkrétních kroků, ovšem bez nějakých návodů k jednání. Návodem, nástrojem je míněna technika, která pomáhá s řešením a zvládnutím problémů. Metody slouží k mobilizaci osoby k autentickému bytí, k naplňování života „smyslem“. Jedná se především tedy o rovinu duchovní. Na druhou stranu techniky se využívají v rovině psychosomatické, kdy je možno využít farmaka, kognitivní techniky, nebo hypnózu. Existenciální analýza jako

⁹¹ WAGENKNECHT, M. *Současné rozpracování a metody existenciální analýzy*. Závěrečná práce pro psychoterapeutický výcvik v logoterapii a existenciální analýze. s. 11-13. [online]. Duben, 2009. [cit. 2011-10-12]. Dostupný z [www: < http://www.slea.cz/index.php/odborne-texty-mainmenu-2/7-martin-wagenknecht/54-soucasne-rozpracovani-a-metody-existencialni-analyzy>](http://www.slea.cz/index.php/odborne-texty-mainmenu-2/7-martin-wagenknecht/54-soucasne-rozpracovani-a-metody-existencialni-analyzy). [cit. 2011-10-12].

psychoterapeutická metoda se především snaží o celostní přístup ke klientovi, pozoruje, jak člověk nazírá na sebe a své okolí, jak nazírá tento svět a své místo v něm.

Zásadní otázky, které se při diagnostice potíží používají jsou- O co člověku jde, co ho trápí, co chybí a tedy, co potřebuje? K zodpovězení těchto otázek je důležitá právě osobní existenciální analýza, která je zaměřena právě na konkrétního člověka. Především se snaží o obnovení dialogu v samotné osobě, zabývá se subjektivním prožíváním a osobními postoji k němu. Osobu chápe PEA (personální existenciální analýza) jako „to, co ve mně mluví“- mé JÁ. Pokud osobu vnímáme z tohoto pohledu, má tři dimenze- je oslovitelná, rozumějící, odpovídající. Cílem terapeuta je právě uvést do souladu všechny tři úrovně, tedy, že člověka situace oslovuje- vyvolává v něm dojem, na který reaguje porozuměním-právě díky vnitřnímu dialogu a zvážení i vnějších podmínek, okolností a zapojením svědomí se svobodně rozhoduje a odpovídá na situaci. Tímto procesem se osoba realizuje ve světě, od „vůle porozumět“, dochází k „vůli ke smyslu“. Tato terapie především pomáhá a používá se při poruchách osobnosti, v případě existenciální frustrace (absence hodnot), noogenní neurózy, při pocitech úzkosti, méněcennosti (absence zaujímání postoje), ale i ve vztahových problémech (porucha schopnosti odpovídat). Existenciální analýza a logoterapie se také používá při odstraňování pocitů strachu, hysterických projevech, při pocitech prázdnoty a nesmyslnosti života.⁹²

Při léčbě se s PEA kombinují další prvky logoterapie, jako je dereflexe, paradoxní intence, práce s postoji, cvičení dialogu, ontologické bytí a další. Vždy ovšem záleží také na schopnostech terapeuta. Nejde jen o odbornou připravenost, ale při aplikaci logoterapie a existenciální analýzy velmi záleží na osobních schopnostech a předpokladech. Terapeut především musí mít schopnost otevřeného přístupu ke klientovi, být schopen aktivovat vztah s klientem, mít trpělivost vydržet u tématu a také přistupovat k člověku bez toho, aby si o něm vytvářel předem vlastní názor. Je potřeba otevřený přístup bez předsudků, který je bezpodmínečný pro vytvoření vztahu důvěry a

⁹² WAGENKNECHT, M. *Současné rozpracování a metody existenciální analýzy*. Závěrečná práce pro psychoterapeutický výcvik v logoterapii a existenciální analýze. s. 15-17. [online]. Duben, 2009. [cit.2011-10-12]. Dostupný z www: <http://slea.cz/index.php/odborne_texty-mainmenu-2/7-martin-wagenknecht>.

porozumění. Terapeut se snaží najít, co pacient potřebuje a pomocí logoterapie mu pomoci najít cestu. Neaplikuje tedy logoterapii, hledá s její pomocí pro každého jednoho člověka pomoc z jeho problémů.⁹³

Jak je patrné není snadné být dobrým psychoterapeutem EA a logoterapie. Je třeba speciální výcvik v této metodě a odborné studium. Po vzoru rakouské Společnosti pro logoterapii a existenciální analýzu postupně vznikaly podobné společnosti po celé Evropě. I v ČR působí jednak Společnost pro logoterapii a existenciální analýzu (SLEA), ale také Českomoravská společnost pro logoterapii. Obě tyto společnosti sdružují odborníky z oborů psychologie, lékařství nebo filosofie. Jak je výše popsáno každá společnost zastupuje určitý směr v logoterapii. Českomoravská společnost pro logoterapii staví na rozvíjení tradiční Franklovy logoterapie, naopak Společnost pro logoterapii a existenciální analýzu se snaží dále rozpracovávat a rozšiřovat logoterapii o nové formy. Dále se zaměřím na představení společnosti Längleovy školy, jelikož právě tato se snaží o co největší integraci mezi ostatní psychoterapeutické směry a rozšíření této metody do praxe.

5.1.4 Dnešní vývoj logoterapie v ČR- společnost pro logoterapii a existenciální analýzu- SLEA

Společnost pro logoterapii a existenciální analýzu je občanské sdružení, které se od r. 1998 orientuje na vzdělávání v psychoterapii. Je členem Mezinárodní společnosti pro existenciálně-analytickou psychologii. O její založení se zásadním způsobem zasloužila žačka A. Längela Jana Božuková.⁹⁴ Tato společnost vychází jednak z odkazu zakladatele logoterapie V. E. Frankla, ale zásadní pro její činnost je další rozpracování logoterapie a vyčlenění existenciální analýzy jako samostatné psychoterapeutické

⁹³ WAGENKNECHT, M. *Současné rozpracování a metody existenciální analýzy*. Závěrečná práce pro psychoterapeutický výcvik v logoterapii a existenciální analýze.s. 20. [online]. Duben, 2009. [cit. 2011-10-12]. Dostupný z www:< http://www.slea.cz/index.php/odborne_texty-mainmenu-2/7-martin-wagenknecht>.

⁹⁴ PhDr. Jana Božuková- psycholožka, praktikuje vlastní psychologickou praxi ve Vídni, supervizorka výcvikových kurzů logoterapie a existenciální analýzy, spoluzakladatelka SLEA, žačka DDr. A. Längela. (dostupné z www: <http://www.slea.cz> [online]. [cit. 2011-10-12]).

techniky, které provedl žák Frankla dr. Längle. Právě on rozpracoval existenciální analýzu jako praktickou metodu, která především kromě původní logoterapie je metoda využívaná v práci s pacienty (více o této metodě v kapitole 5.1.3). SLEA organizuje akreditované psychoterapeutické výcviky, které jsou určeny primárně pro oblast zdravotnictví. Ovšem to není všechno, nezanedbatelná je i publikační činnost odborných článků v oblasti psychologie a pořádání odborných konferencí. SLEA se snaží i o propagaci této metody a navázání spolupráce směrem ven. Dokladem je i to, že zřídila diskusní fórum pro širokou odbornou veřejnost v podobě internetové diskuse (konference), která je dostupná na <http://www.pandora.cz/list/slea>.

Cílem je snadná a účinná komunikace, rychlá možnost konfrontace názorů a také je tu snaha o navázání kontaktů logoterapie a existenciální analýzy s ostatními směry v psychologii. SLEA se jednoznačně snaží získávat a prezentovat teoretické informace, výsledky výzkumů, prosazovat nové trendy a diskutovat je. Prezentuje dostupné psychodiagnostické metody a uveřejňuje poznatky o jejich praktickém využití. Na svých webových stránkách <http://www.slea.cz> uvádí odkazy na další psychologické společnosti, odborné časopisy, nakladatelství (Českomoravská psychologická společnost, časopis Psychologie dnes, Česká psychoterapeutická společnost, nakladatelství Testcentrum Praha a další). Snaží se dát maximální základnu pro kvalitní studium a orientaci v současné logoterapii nejen svým členům, ale i odborné veřejnosti, studentům, či angažovaným laikům. Na výše zmíněných webových stránkách může hledat pomoc i potencionální pacient, či klient. Najde zde odkazy na specializovaná pracoviště, která mu mohou pomoci s jeho obtížemi především v psychosomatické oblasti. Tato pracoviště se orientují na tzv. celostní medicínu, která se zabývá nejen stránkou tělesnou, ale také duševní a sleduje interakce tělesného a duševního zdraví.⁹⁵

Pokud jde o výcvik nových terapeutů, ten probíhá podle osnov Společnosti pro logoterapii a existenciální analýzu. Tyto osnovy byly převzaty od rakouské Společnosti pro logoterapii a existenciální analýzu. Vzdělávací institut SLEA byl akreditován

⁹⁵ SLEA Společnost pro logoterapii a existenciální analýzu o.s. [online]. Dostupný z [www: <http://www.slea.cz/index.php>](http://www.slea.cz/index.php). [cit. 2011-10-12].

Českou psychoterapeutickou společností. Cílovou skupinou, na kterou se SLEA ve výcviku zaměřuje jsou především psychologové, lékaři, pedagogové, ale i duchovní či pastorační pracovníci.

Ale výcvik absolvují i trenéři managementu, střední zdravotnický personál, nebo studenti ve vyšším stupni studia. Výcvik je užitečný především pro lidi, kteří pracují s lidmi v krizi, v konfliktních situacích a s lidmi, kteří mají lehké či střední psychické problémy.

Velmi přínosná je také pro pracovníky, kteří se starají o lidi těžce nemocné a přestárlé. Výcvik je rozdělen do dvou částí. Seminární část výcviku, která trvá 2 roky a rozděluje se na základní vzdělání v rozsahu 300 hodin a klinickou část, která obnáší 60 hodin. Supervizní část následuje po seminárním výcviku a je třeba splnit 90 hodin. Minimální věk uchazečů je 21 let a je nutné splnit přijímací řízení, které se skládá jednak z individuálního pohovoru a jednak skupinového přijímacího semináře. Od absolventů se očekává nejenom úspěšné splnění zkoušek a vypracování závěrečné písemné práce, ale také účast na odborných konferencích, workshopech, přednáškách a to už během studia. V neposlední řadě je to absolvování praxe v pomáhající profesi minimálně 600 hodin.⁹⁶

Popsala jsem poměrně podrobně podmínky výcviku z toho důvodu, že myslím dokazují, jak náročným výcvikem terapeuti SLEA prochází. Při získávání informací pro tuto práci jsem oslovila i člena předsednictva a lektora SLEA M. Wagenknechta.⁹⁷ Poskytl mi informace jednak o činnosti společnosti, ale také o své vlastní psychoterapeutické práci. Měla jsem možnost uskutečnit s M. Wagenknechtem rozhovor, který zde přepisuji.

⁹⁶ SLEA Společnost pro logoterapii a existenciální analýzu o.s. [online]. Dostupný z [www: <http://www.slea.cz/index.php>](http://www.slea.cz/index.php). [cit. 2011-10-12].

⁹⁷ PhDr. Wagenknecht- psycholog, odborník působící v Endokrinologickém ústavu Praha, kde se specializuje na léčení obezity. Lektor logoterapie a existenciální analýzy, člen SLEA. (rozhovor z 20.10.2011).

5.1.4.1 Rozhovor s Martinem Wagenknechtem- lektorem SLEA

PhDr. Martin Wagenknecht pracuje jako psycholog v Endokrinologickém ústavu v Praze, je lektorem a členem předsednictva Společnosti pro logoterapii a existenciální analýzu.

Rozhovor z 20.10.2011⁹⁸

Jste psycholog, můžete říci, kde jste psychologii vystudoval?

Vystudoval jsem jednooborovou psychologii na FF Univerzity Karlovy v Praze.

Jak jste se seznámil s logoterapií?

Již za studií jsem četl knihy V. E. Frankla a to byl první impulz mého zájmu o tuto metodu. Významně mě ovlivnil v tomto směru i můj učitel Dr. Kutňák, který mi zpřístupnil knihy a materiály o logoterapii, které nebylo běžné sehnat.

Studium těchto materiálů bylo pro mě významné v mém odborném směřování. Ještě za studií v r. 1994 jsem měl možnost zúčastnit se přednášek a osobně poznat jednak V. E. Frankla a jednak A. Längleho. Zvláště setkání s A. Längelem mě velmi ovlivnilo. V té době J. Božuková pozvala A. Längela do Prahy a spolu zakládali Společnost pro logoterapii a existenciální analýzu u nás. Měl jsem příležitost vstoupit jako frekventant hned do prvního výcviku, který tato společnost v r. 1996 otevírala. Mou lektorkou byla právě J. Božuková, žačka A. Längela. Touto cestou jsem tedy získal odbornou připravenost jako psychoterapeut logoterapie a existenciální analýzy.

Kde v současné době působíte a v jakých oblastech provozujete svou psychoterapeutickou praxi?

Mé hlavní působiště je v Endokrinologickém ústavu v Praze, kde se specializuji na léčbu obezity. Dále pracuji na Rehabilitační klinice v Praze, kde se setkávám s traumatickými pacienty především po úrazech a dále spolupracuji s Bílým kruhem, kde se snažím jako terapeut pomáhat obětem násilí a traumatických zážitků.

⁹⁸ Rozhovoru předcházela e-mailová komunikace, kde jsem s dr. Wagenknechtem nejprve domluvila okruhy otázek k rozhovoru a následně byl tento rozhovor proveden telefonicky a písemně zaznamenáván formou poznámek 20.10.2011.

Ve své psychoterapeutické praxi tedy používáte metodu logoterapie a existenciální analýzy. Kombinujete tuto metodu ještě s jinými metodami?

Ne, jsem vyškolen a pracuji v podstatě výhradně metodou logoterapie a především Längelovou existenciální analýzou a mé zkušenosti mi potvrzují, že je tato metoda dostatečná. Těžiště mé práce spočívá především v poradenství, v pomoci lidem, kteří se ocitli ve stavu duševní tísně. Snažím se jim především pomoci najít vlastní cestu, ve Franklovském smyslu- „zatížit člověka zodpovědností “. Zvláště v práci s obézními lidmi, je důležité odhalit příčiny jejich obezity, které často tkví v neutěšených vztazích k okolí a blízkým lidem. Je potřeba tyto lidi „rozhybat“, najít příčiny jejich stavu a motivovat je k možná složitější cestě řešení problémů, ale jistě prospěšnější. Tito lidé často volí jídlo jako rychlou pomoc v duševní nepohodě. Je třeba odhalit příčinu, podívat se do minulosti a odkrýt zasutá traumata. Endokrinologický ústav bývá v jistém smyslu pro takto postižené lidi tzv. poslední instancí, kdy již vyzkoušeli různé metody hubnutí. Svým klientům říkám, že jsou větší odborníci na diety, než já. Ovšem já se snažím pomoci těmto lidem spíše v psychické rovině, „přesměrovat“ jejich návyky a naučit je chápat věci jinak a pátrat v minulosti po příčinách současných problémů.

Kromě psychoterapeutické práce jste také lektorem Společnosti pro logoterapii a existenciální analýzu (SLEA). Můžete zhodnotit, jaký je zájem o tuto metodu? Jak často otevíráte výcvik?

Ve svých začátcích SLEA otevírala výcvik přibližně jednou za pět let. Výcvik zpočátku prováděla vlastně jen J. Božuková. V současné době má SLEA další tři lektory a kurzy se otevírají každý rok, jelikož zájem roste. Frekventanti prochází poměrně náročným přijímacím řízením a do kurzu jich bývá přijímáno přibližně 18. Jednoznačně dáváme přednost lidem z praxe, kteří jsou schopni metodu aplikovat. I díky pečlivému výběru jen malý počet nedokončí výcvik. Každý rok odpadnou maximálně 1 až 2 lidé. Statistické údaje o rozšířenosti a užívání této metody u nás zatím nejsou, ale v Rakousku (kde je naše mateřská organizace) dostávají absolventi psychoterapeutických výcviků od ministerstva zdravotnictví licenci a je tedy možno dobře monitorovat počet terapeutů jednotlivých metod. V Rakousku je logoterapie a existenciální analýza třetí nejpoužívanější metodou v psychoterapeutické praxi.

Spolupracuje SLEA ještě s jinými psychoterapeutickými společnostmi u nás nebo v zahraničí? A jaký je váš pohled na určitou nevraživost mezi směrem „nové“ existenciální analýzy Längela a směrem, který následuje E. Lukášovou v čistě frankflovském pojetí logoterapie?

SLEA je poměrně mladá organizace a musí si ještě hledat své pevné místo mezi ostatními společnostmi, etablovat se jako sebevědomá organizace. Nemáme tedy zatím příliš možnost orientovat se na další spolupráce. Samozřejmě spolupracujeme s naší mateřskou rakouskou Společností pro logoterapii a existenciální analýzu. Ale spíše se orientujeme na vlastní strukturu, personální zabezpečení. Až budeme mít vybudovanu pevnou strukturu vlastní organizace začneme se orientovat i ven. Zatím se samozřejmě účastníme kongresů, snažíme se o prezentaci a především o stálé zvyšování odbornosti našich zaměstnanců a kolegů.

Co se týče určité nevraživosti mezi směry logoterapie Längela a Lukášové, nemůžeme popírat, že existuje. Každý směr se vyvíjí samostatně. Ovšem já osobně si myšlenek a práce E. Lukášové nesmírně vážím, její knihy jsou výborné. Spíše mám pocit, že tato nespolečná práce je zakořeněna v minulosti. Dnešní generace logoterapeutů z obou směrů se myslím k sobě myšlenkově přibližuje a já věřím, že nakonec bude spolupráce navázána. Konečně trendem je jednoznačně přibližování všech směrů v oboru psychoterapie.

Pane doktore, je ještě něco, co byste chtěl zmínit, na co jsem se nezeptala?

V této chvíli mě nic nenapadá, myslím, že vše podstatné bylo řečeno....*Děkuji Vám za rozhovor.*

Předešlé kapitoly byly věnovány zmapování logoterapie jako specifické terapeutické metody, v rámci existenciální psychologie, od jejího vzniku až po současné využití. Logoterapie, jako i jiné významné směry v psychologii je svázána s výraznými osobnostmi. I její využití v zásadě závisí na osobnosti psychoterapeuta. V současném světě má své místo především při léčení lehčích neurotických stavů a potíží, je nápomocná při řešení tíživých životních situací a může být prospěšná při vztahových problémech. Pomáhá lidem, kteří jsou tzv. unaveni životem. Největší platnost logoterapie spatřuji v poradenské činnosti a její uplatnění je evidentně v pomáhajících profesích. Ovšem logoterapie také stojí poněkud izolovaně, příliš se nekombinuje

s ostatními psychoterapeutickými směry a neusiluje zatím ani o integraci proudů uvnitř jí samé. Především integrace uvnitř logoterapie by mohla být cestou k otevření se i ostatním směrům a tím by se rozšířil i rámec jejího využití.

6 Humanistická psychologie v USA

V kapitole o existenciální psychologii již bylo naznačeno, že humanistická psychologie úzce souvisí s existenciální psychologií, oba směry vycházejí z podobných základů a řeší podobné otázky. Humanistická psychologie se stala třetím nejvýznamnějším směrem psychologie 20. st., vedle psychoanalýzy a behaviorismu. Můžeme říci, že tyto tři směry byly ve 20. století v psychologii jednoznačně dominantní. Paralelně se tedy v Evropě rozvíjela existenciální psychologie a v USA humanistická psychologie.

Jak již bylo popsáno u existenciální psychologie, staví humanistická psychologie na předpokladu svobodné volby člověka, každý je schopen cílevědomého, účelného a tvořivého jednání. Je to směr, který chápe psychologii jako vědu o prožívání, včetně návratu k introspektivní metodě. Základními termíny humanistické psychologie jsou seberealizace a sebeaktualizace. Za počátek zrození směru humanistické psychologie lze považovat konec 60. a začátek 70. let 20. st. v USA, kdy byla založena v r.1962 Americká asociace humanistické psychologie, v jejímž čele byl A. Maslow. Hnutí humanistické psychologie mělo velký úspěch a rychle se rozšiřovalo i do Evropy.⁹⁹ Pro vznik humanistické psychologie měl velký význam Kurt Goldstein¹⁰⁰ a jeho organismická teorie sebeuskutečňování, základní biologický zákon konfrontace

⁹⁹ NAKONEČNÝ, M. *Humanistická psychologie*. in: HOSKOVEC, J., SEDLÁKOVÁ, M., NAKONEČNÝ, M. *Psychologie XX. Století*. Praha: Karolinum, 2002. s.151-152.

¹⁰⁰ K. Goldstein- (1878-1965) psychiatr, vedoucí neurologického institutu ve Frankfurtu. Vycházel z neogestaltismu, ovšem svůj přístup označil za organismický, holistický. Na organismus pohlížel jako na systém, celek, který se pokouší vyrovnat s vnějšími i vnitřními požadavky- nelze organismus dělit na mysl a tělo, jelikož části jsou funkčně propojeny. Organismus má tendenci uskutečnit pregnantní relaci mezi sebou a prostředím, která vytváří nějaký optimální funkční vztah. Dominantní činnost chování organismu určuje aktuální motivace a ta je určována principy sebeuskutečnění, dospívání v dohodě s vnějším prostředím. (PLHÁKOVÁ, A. *Dějiny psychologie*. Praha: Grada, 2007. s. 144-145).

organismu a jeho prostředí, kdy organismus má tendence chovat se takovým způsobem, který odpovídá jeho přirozenosti, tedy snaží se uskutečňovat svůj životní potenciál. Goldsteinovu teorii charakterizuje několik bodů. Především holistický pohled na osobnost, kterou pojímá jako jednotnou a plně integrovanou entitu. Dále je to vliv tvarové psychologie, kdy Goldstein vysvětluje chování člověka pomocí tvarově psychologických pojmů. Různé způsoby chování, které člověk vykonává chápe jako probíhající sled dynamických procesů, v němž se jedna funkce vynoří jako tvar a tím pádem ostatní ustupují do pozadí.¹⁰¹ Dalším bodem je chápání organismu v sociálním kontextu, kdy je organismus chápán v logických vztazích k okolí. Zde Goldstein klade důraz na důležitost sociálních prvků pro zdravou strukturu a zdravý vývoj osobnosti (v určitém smyslu navazuje na Adlera). Posledním stěžejním bodem je konkrétní a abstraktní chování, kdy při výzkumu na pacientech s poškozeným mozkiem došel k závěrům o rozdílech mezi zdravě a nezdravě probíhajícími činnostmi organismu a toto rozlišení prováděl na základě konkrétních a abstraktních vzorců činnosti.¹⁰²

V 60. letech 20. st. dochází v psychologii ke kritice dosud vládnoucího behaviorismu. Behaviorismus stál na pozicích logického empirismu, kladl důraz na studium chování pomocí objektivních vědeckých metod. Behaviorismus počítal s tím, že psychologie je věda, ve které se zákony odvozují z empirických výpovědí pomocí logických pravidel, používal naturalistické pojetí psychiky. (behaviorismus-kap. 4.3)

Právě v 60. letech se začíná kritizovat jisté odlidštění člověka v psychologii a znovu se začínají objevovat pojmy jako cíl, vůle, sebeprožívání, vědomí, které behaviorální psychologie neužívala.

Ozývají se kritické hlasy, že psychologie zapoměla na svůj cíl studovat a chápat lidský duševní život, když svůj výzkum redukovala pouze na přírodní a zoocentrickou vědu o chování. Dochází tedy postupně k obratu k antropocentricky orientované psychologii, která má své ústřední téma v pojmech prožívání, introspekce. Humanistická psychologie chce studovat lidský potenciál, jde o studium poznávání

¹⁰¹ NAKONEČNÝ, M. *Průvodce dějinami psychologie*. Praha: SPN,1995. s. 164.

¹⁰² DRAPELA, J. V. *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál, 2008. s. 134.

podmínek, za nichž se lidský potenciál realizuje a to povede ke skutečné humanizaci člověka.¹⁰³ Tento trend je patrný již od 30. let 20. st. v USA, kdy americký prezident F. D. Roosevelt nesl ideu humanizace veřejného, politického i hospodářského života, mluvíme o tzv. New Deal (Nový úděl). Můžeme tedy konstatovat, že humanistická psychologie vznikla především jako reakce na krizi vládnoucího behaviorismu, ale její vznik byl ovlivněn i společenskými změnami politického i veřejného života.¹⁰⁴

Za hlavní postavy humanistické psychologie je pokládán Abraham H. Maslow, významný odborník americké klinické psychologie a také Carl Ransom Rogers, zakladatel terapie orientované na klienta.

6.1 Abraham Harold Maslow (1908-1970)

Abraham Maslow se narodil do rodiny židovských přistěhovalců. Své dětství prožil v poměrně složitém rodinném prostředí v Brooklynu. V důsledku neutěšených rodinných vztahů trpěl již jako malý chlapec depresemi. Jeho psychika se zlepšila především díky studiu na Wisconsinské univerzitě. Díky pozornosti a citlivému přístupu profesorů získal emoční zakotvení, kterého se mu nedostávalo v rodinném prostředí. Původně se ve své profesionální dráze orientoval na behaviorismus, ovšem posléze se zajímá o humanistický holismus. Ve 40. letech 20. st. se začal Maslow věnovat lidské motivaci ve vztahu k nižším a vyšším potřebám. Studoval životy sebeaktualizujících jedinců a úlohu hodnot. Od 50. let 20. st. působil jako profesor psychologie na Brandeisově univerzitě. Na stáří se přestěhoval do Kalifornie, kde pracoval u Laughlin Foundation v Menlo Park. Ke konci svého života si kladl otázky o životě a smrti. Zemřel v r. 1970 na srdeční selhání.¹⁰⁵

Abraham Maslow je považován za duchovního otce humanistické psychologie. Zasloužil se především o strukturování humanistické psychologie a také o její

¹⁰³ NAKONEČNÝ, M. *Humanistická psychologie*. in: HOSKOVEC, J., SEDLÁKOVÁ, M., NAKONEČNÝ, M. *Psychologie XX. Století*. Praha: Karolinum, 2002. s.151-153.

¹⁰⁴ NAKONEČNÝ, M. *Průvodce dějinami psychologie*. Praha: SPN, 1995. s. 163.

¹⁰⁵ DRAPELA, J. V. *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál, 2008. s. 137.

zviditelnění v rámci psychologie. Také formuloval humanistickou teorii osobnosti. Původně vycházel z behaviorismu a také se podrobil psychoanalýze. Později ovšem spatřoval nedostatky těchto směrů a kritizoval je za jejich determinismus a důraz na animální pudy. Naopak zdůrazňoval schopnost člověka být ušlechtilý a svobodný. Tyto jeho snahy vedly k založení Americké asociace humanistické psychologie, v jejímž čele stanul, a také později ke zřízení divize humanistické psychologie v rámci Americké psychologické asociace. Maslow sám se ale nepovažoval za pouze humanisticky orientovaného psychologa, vždy kladl důraz na potřebu integrace jednotlivých směrů a pohledů v psychologii. Snažil se o holisticko-dynamický psychologický názor. Originální v jeho pojetí bylo zaměření na cesty, které vedou k mentálnímu zdraví. Doposud se psychologie spíše zabývala psychickými poruchami a jejich zkoumáním.¹⁰⁶

Pokud se budeme zabývat rysy humanistické psychologie, které Maslow ve svých teoriích potvrdil, jedná se zejména o holismus (osobu chápe jako jedinečný celek, každý rys je v dynamickém vztahu k rysům ostatním a tudíž ho nelze posuzovat odděleně). Dále předpokládal, že typicky lidské osobnostní rysy (sebeuvědomění, soucit, kreativita) nemohou být odvozené nebo druhotné k fundamentálním a fyziologicky založeným pudům. Na lidský organismus kladl nárok schopnosti vlastního vývoje a růstu, který vzniká nezávisle na prostředí. Maslow byl přesvědčen, že potenciály a predispozice organismu k vlastnímu vývoji jsou ve své podstatě dobré nebo neutrální. Na roveň kladl emocionální zralost a akceptování jedincovy individuality a jedinečnosti. „Zdravý růst“ charakterizoval jako nekončící sérii situací svobodné volby, se kterými je každý člověk konfrontován v každém bodě svého života a musí neustále volit mezi radostí z jistoty a růstem, závislostí a nezávislostí, regresí a pokrokem, nezralostí a zralostí. Maslow byl ve svých teoriích silně ovlivněn existencialismem.¹⁰⁷

¹⁰⁶ PLHÁKOVÁ, A. *Dějiny psychologie*. Praha: Grada, 2007. s. 219.

¹⁰⁷ NAKONEČNÝ, M. *Průvodce dějinami psychologie*. Praha: SPN, 1995. s. 164-165.

6.1.1 Maslowova teorie motivace

Teorii motivace Maslow prvně uveřejnil v r. 1943 v časopise „*Psychological review*“. Jeho teorie vychází z předpokladu, že existuje pět skupin cílů, které označuje jako základní potřeby. Tyto potřeby uspořádal do hierarchického celku. Potřeby motivují chování každého člověka. Strukturu motivačních sil vidí jako kontinuální. Potřeby, které stojí níže musí být uspokojeny dříve, než ty, které jsou nad nimi. Na nejnižším stupni stojí potřeby fyziologické. Všech pět skupin potřeb vnímá Maslow jako potřeby základní, jelikož jsou vlastní všem, nemění se a jsou geneticky a instinktivně dány. Vyšší potřeby jsou závislé na uspokojení těch nižších. Z toho plyne, že pokud nižší potřeby nejsou uspokojeny, vynucují si přednostní pozornost. Maslow svou hierarchii potřeb rozdělil na nižší potřeby (fyziologické potřeby, potřeby bezpečí), které zajišťují fyziologické přežití, vyšší potřeby (potřeba náležitosti a lásky, potřeba úcty, ocenění), ty zajišťují rozvoj osobnosti a duševní pohodu a nakonec metapotřeby (potřeba sebeaktualizace) a ty souvisí s nejvyššími stupni lidského potenciálu.¹⁰⁸ Maslowova teorie je obvykle schematicky znázorňována jako pyramida- viz. příloha č. 3.

V následujícím si popíšeme jednotlivé potřeby podrobněji.

1. Fyziologické potřeby jsou potřeby důležité k přežití. Je to především potřeba kyslíku k dýchání, tepla, jídla, spánku a také potřeba sexu. Pokud tyto potřeby nejsou uspokojeny, dochází k tomu, že tyto potřeby začnou zcela ovládat chování člověka. Tyto potřeby označujeme jako homeostatické, jelikož se snaží udržovat rovnováhu v lidském těle. Dočasně lze do určité míry uspokojit tyto fyziologické potřeby uspokojením jiných potřeb. Klasickým příkladem je, že pokud se člověk napije do určité míry zažehná pocit hladu. Někdy se stává, že jsou psychologické potřeby zástupně maskovány jako fyziologické, pokud např. člověk strádá v citové oblasti, může si potřebu lásky kompenzovat potřebou fyziologickou, tedy pocitem hladu a přejídáním.

¹⁰⁸ HUNT, M. *Dějiny psychologie*. Praha: Portál, 2000. s. 478.

2. Potřeby bezpečí jsou potřeby jistoty, stability, ochrany, svobody od strachu, úzkosti a zmatku. Tyto potřeby nejsou pocíťovány se stejnou intenzitou během celého života, ale nejsilněji se projevují v dětství. Klasickým příkladem je reakce malých dětí na přítomnost cizí osoby, nebo při nedobré zacházení ze strany rodičů. Ovšem nejen dítě, ale i dospělý člověk upřednostňuje bezpečný a uspořádaný svět kolem sebe. Svět, ve kterém vládne zákon, pořádek a organizovanost. Dětem zajišťují stabilitu a ochranu rodiče, dospělý člověk potřebu bezpečí a stability většinou uspokojuje sociální jistotou stálého zaměstnání a vlastní soběstačností.
3. Potřeby náležitosti a lásky jsou potřeby, které nastupují jakmile jsou uspokojeny nižší potřeby. Člověk potřebuje citový vztah, lásku, fyzický kontakt, vztahy s druhými lidmi, začlenění do rodiny. Zjednodušeně, člověk potřebuje někam patřit. Absence kořenů, rodiny, nemožnost patřit k nějaké skupině vede k psychickému strádání a duševní bolesti. Člověku není vlastní být sám. Uspokojení těchto potřeb je často narušováno moderním životním stylem, kdy v moderní společnosti je již narušeno tradiční soužití rozšířené rodiny, vytrácí se bližší kontakt s jinými lidmi a přátelské vztahy bývají povrchnějšího rázu. Neuspokojení těchto potřeb často vede k různým formám psychopatologie.
4. Potřeby úcty dělíme jednak na potřebu po sebeúctě a pak na potřebu uznání a úcty od druhých. Mluvíme tedy o potřebách, které souvisejí s vlastní zdatností a vědomím zvládnání požadavků života a pak lze mluvit o potřebách, které jsou spojeny s prestiží, statusem, důležitostí (někdy dominancí), důstojností a uznáním. Tyto potřeby mají všichni lidé (Maslow poznamenává, že kromě patologických případů). Pokud tyto potřeby nejsou uspokojovány vede to k pocitům méněcennosti, slabosti až bezmoci. Ocenění od druhých by mělo ve značné míře korespondovat se sebeoceněním (tyto potřeby zdůrazňoval i Alfred Adler).
5. Potřeby sebeaktualizace označuje Maslow za metapotřeby, zde již jedinec postupuje výše na tzv. B-úroveň (znamená bytí ve svém nejhlubším významu, kdy chce sjednotit vlastní existenci s veškerenstvím vesmíru a touží se stát vším, čím se stát může). Maslow říká, že čím člověk může být, tím také musí být. Tyto potřeby v sobě zahrnují zvědavost, hledání pravdy, porozumění, snahu o

spravedlnost a rovnost, kreativitu a zálibení v kráse.¹⁰⁹

Sebeaktualizace je v životě člověka velmi důležitá a proto se jí pokusíme dále podrobněji definovat.

6.1.2 Sebeaktualizace

Potřeba sebeaktualizace se nachází na vrcholu Maslowovy hierarchie. Tedy po uspokojení všech nižších potřeb se projevuje nová nespokojenost. Tato nespokojenost trvá, dokud člověk nedělá to, pro co se hodí. Vystihuje to již Maslowovo zmíněné „*To, co člověk může být, to musí být*“.¹¹⁰ Potřebu sebeaktualizace můžeme charakterizovat jako zastřešující celou Maslowovu teorii potřeb. Sebeaktualizace obsahuje metapotřeby (hodnoty bytí) jako jsou např. pravda, добрota, celistvost, životaschopnost, jedinečnost, kompletnost, spravedlnost, pořádek, jednoduchost, soběstačnost, slušnost, sebevyjádření, estetické potřeby krásy a ještě další. Metapotřeby nám umožňují uspokojovat naši zvědavost, díky jejich uspokojování poznáváme, dokážeme věcem rozumět a vysvětlovat je. Metapotřeby nejsou hierarchicky uspořádané a navzájem se mohou zastupovat. Pokud nedochází k uspokojování metapotřeb, člověk může být apatický, znužený, bez smyslu pro humor, až zoufalý.¹¹¹ Potřeba sebeaktualizace je uspokojována ze všech potřeb na nejnižší úrovni, což souvisí se strachem a pocity nedostatečnosti, které přináší proces osobního růstu a strach z přemíry sebevědomí. Sebeaktualizace by vždy měla být chápána jako touha po sebenaplnění a uplatnění svých možností a tato touha není nikdy během lidského života zcela naplněna, člověk se nikdy necítí plně aktualizován, ale stále o to usiluje. Způsoby dosažení sebeaktualizace se u každého

¹⁰⁹ DRAPELA, J. V. *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál, 2008. s. 138-140.

¹¹⁰ MASLOW, A. H. *A theory of human motivation (1943) s. 13*. [online]. [cit. 2012-02-27]. Dostupný z [www:< http://psychclassics.yorku.ca/Maslow/motivation.htm>](http://psychclassics.yorku.ca/Maslow/motivation.htm).

¹¹¹ DRAPELA, J. V. *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál, 2008. s. 140.

člověka liší, jiné jsou touhy třeba kreativního jedince, který potřebuje tvořit a jiné touhy nalézáme třeba u sportovců, vědců, mužů a žen.¹¹²

Maslow své poznatky získal na základě výzkumu, který provedl na skupině osob, které pokládal za sebeaktualizující. V jeho testované skupině byli živí lidé, se kterými vedl rozhovory, ale také historické postavy, jejichž životy a skutky analyzoval (např. Abraham Lincoln, Thomas Jefferson, William James, Eleonor Rooseveltová). Na základě svých pozorování stanovil Maslow znaky sebeaktualizujících osob. Mezi ty nejzásadnější patří odstup a potřeba soukromí (sebeaktualizující lidé dokáží být sami, dokonce si cení soukromí a necítí se o samotě osamoceni). Dále je to nezávislost na kultuře a okolí, jistá autonomie a asertivita (tito lidé závisí na vlastních soudech spíše než na kulturních normách a prosazují si vlastní životní styl, ovládají sebekázeň, rozhodnost, jsou zodpovědní). Dalším znakem je smysl pro humor bez nepřátelství (jejich humor nezraňuje, nezaměřuje se na slabosti druhých lidí). Zásadní pro sebeaktualizující jedince je originalita a tvořivost (mají představivost, fantazii). A důležitým znakem je jistě i sebetranscendence, kdy Maslow považuje právě sebepřesažení za dominantní rys každého sebeaktualizujícího člověka (tito lidé dokáží zapomenout na sebe, na své ego). Maslow v souvislosti se znaky sebeaktualizujících lidí poukazuje na přirozený hodnotový systém těchto lidí, který se zakládá na kategorii dobra.¹¹³

6.1.3 Vrcholné zážitky a B-hodnoty

Jak již bylo zmíněno, sebeaktualizující jedinec dosahuje různého stupně sebepřesažení a ten úzce souvisí s tzv. B-poznáním, tedy poznáním bytí, které je v protikladu k poznání potřeb na nižších stupních vývoje. Tzv. B-poznání je specifický Maslowův pojem, který vyústil z jeho inspirace existencialismem. B-poznání se zaměřuje na existenci v jejím univerzálním, nejhlubším významu a vede k tzv. vrcholným zážitkům. Tyto vrcholné zážitky by se také daly popsat jako mystické, nebo do jisté míry spirituální. Mohou souviset např. se silným prožitkem krásy, lásky, ale také dobra. Tyto

¹¹² PLHÁKOVÁ, A. *Dějiny psychologie*. Praha: Grada, 2007. s. 219-220.

¹¹³ DRAPELA, J. V. *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál, 2008. s. 140-141.

vrcholné zážitky dle Maslowa vystihují aspekty reality, které nejsou běžně vnímané, bývají skryté. Lidé, kteří mohou zažít tyto okamžiky silného prožitku cítí větší kongruenci sami se sebou i se světem. Ne každý ovšem musí dosáhnout B-úrovně, ale ten, kdo zažívá skutečnost na B-úrovni, má také dle Maslowa žebříček B-hodnot. K těmto hodnotám náleží jednota, odevzdanost, spontaneita, vnitřní bohatost, prostota, krása, jedinečnost, nenucenost, hravost, poctivost, soběstačnost.¹¹⁴

Maslowova teorie vzbudila samozřejmě velký ohlas a byla velmi brzy hojně citována a popularizována. Hlavním důvodem byl srozumitelný a výstižný popis motivů chování lidí v moderní společnosti. Je třeba na druhou stranu zmínit, že Maslowova motivační teorie má i jistou míru paušalizace a nezohledňuje některé výjimečné situace v životě člověka, či jeho dispozice. Určitou polemiku na toto téma vede A. Plháková ve své knize *Dějiny psychologie*. Dle ní je třeba se ptát, jak třeba vysvětlit dle Maslowovy teorie chování lidí vězněných např. v koncentračních táborech. Tito lidé jistě neměli uspokojeny základní potřeby a přesto se snažili o seberealizaci. Stejně tak vynikající umělci, vědci (v celých dějinách) jsou příkladem toho, že ne vždy byly uspokojovány všechny jejich nižší potřeby a přece dosáhli tito lidé vynikajících výsledků. Poznatky, které Maslow získal svým výzkumem jsou také do jisté míry zkreslené faktem, že se spíše zaměřil na prožívání a organizaci pohnutek úspěšných mužů západního světa, čímž poněkud eliminoval hierarchii potřeb žen.¹¹⁵

Přes určité výhrady je bezesporné, že Maslow svou teorií přispěl k pochopení lidské motivace a jeho pyramida je dodnes základem pro odborníky pracující v oblastech poradenství. Je to především pojetí potřeb a jejich hierarchie, sebeaktualizace, pojetí a znaky sebeaktualizující osoby. Potom také pojetí B-úrovně a vrcholných zážitků a s tím souvisejících B-hodnot. Využívání všech těchto prvků je dnes naprosto nepostradatelné při terapii a poradenství nejen v pomáhajících profesích, ale i personálním a organizačním poradenství.

¹¹⁴ DRAPELA, J. V. *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál, 2008. s. 141.

¹¹⁵ PLHÁKOVÁ, A. *Dějiny psychologie*. Praha: Grada, 2007. s. 220.

6.2 Carl Ransom Rogers (1902-1987)

C. R. Rogers byl humanistický psycholog, který psychologii obohatil o svou psychotherapeutickou metodu zaměřenou na člověka. Byl to nový přístup k psychoterapii, který byl jednoznačně nedirektivní. Tato metoda je vystavěna na poradenské a psychotherapeutické činnosti C. R. Rogerse. Rogers věřil, že každý organismus má v sobě svoji nekonečnou, v genech zakódovanou moudrost, řekněme sílu růstu, kterou označil jako aktualizační tendenci. Tato životní síla může růst a diferencovat se z vlastní podstaty. A právě podmínky, za jakých se toto děje, hledal a zkoumal. Rogers prosazoval myšlenku, že za příznivých podmínek je každý jedinec schopen se optimálně a sociálně rozvíjet. V této souvislosti zdůrazňuje pouze tři nutné vlastnosti, které jsou ve vztahu nutné pro sociální růst jedince. Těmi jsou- empatické porozumění, akceptace bez podmínek a opravdovost.¹¹⁶

Carl Ransom Rogers se narodil ve státě Illinois do velké rodiny s náboženským zázemím. Ještě za jeho dětství se rodina přestěhovala na farmu, což mělo zásadní význam pro Rogersovo dospívání. Byl poněkud izolovaný od ostatních vrstevníků a jeho rodiče kladli velký důraz na sebekázeň, samostatnost a nezávislost. Život na farmě podpořil Rogersův zájem o přírodu a zemědělství. Tento zájem ho také přivedl ke studiu agronomie na univerzitě ve Wisconsinu. Ale nebylo to definitivní rozhodnutí ohledně studovaného oboru. Jeho náboženské přesvědčení (pěstované v něm od mládí rodinou) a také vliv studentského křesťanského hnutí ho od zemědělství přivedlo ke studiu teologie v semináři v New Yorku. Zde byli studenti podněcováni k samostatnému myšlení a utváření si vlastních názorů. To posléze odvedlo Rogerse od přesvědčení o náboženské práci a přestupuje na studium psychologie a pedagogiky na Pedagogickou fakultu Kolumbijské univerzity, kde také získává doktorát z klinické a pedagogické psychologie.¹¹⁷

Po studiích nastoupil na dětskou poradenskou kliniku v Rochesteru. Začal zde pracovat jako klinický psycholog se sociálně znevýhodněnými a delikventními dětmi.

¹¹⁶ NYKL, L. *Pozvání do Rogersovské psychologie*. Brno: Barrister a Principal, 2004. s. 8.

¹¹⁷ NYKL, L. *Pozvání do Rogersovské psychologie*. Brno: Barrister a Principal, 2004. s.21-23.

Na této klinice působil 12 let a tato doba měla zásadní význam pro jeho změnu postojů v psychologii. Postupně začíná polemizovat s přísnými, vědeckými tvrzeními o psychoterapii a počíná se přiklánět k pochopení podmínek osobnostního vývoje jedince na základě vlastních zkušeností a spolehnutí se na vlastní úsudek. Jak píše Rogers ve své knize „*Způsob bytí*“, že když přišel do Rochesteru přirovnával tuto kliniku k autoopravně, kam dítě přijde s problémem, získá odbornou diagnózu a doporučení, kterak potíže odstranit. Postupně ovšem toto stanovisko dostávalo trhliny, jelikož postupně zjišťoval, že jeho doporučení a rady nefungují. Učil se, že je žádoucí získat nejprve důvěru klientů a vytvořit si vztah.¹¹⁸

Své nové postupy a názory na psychoterapii dále prohluboval, ale také publikoval v další etapě své profesionální dráhy, kdy působil na Ohijské státní univerzitě. Začal se věnovat i přednáškové činnosti a právě to vedlo ke kontroverzním ohlasům na jeho nový přístup v psychoterapii. Principy, které vyvodil na základě vlastní zkušenosti byly často kriticky hodnoceny zvláště z řad odborné veřejnosti a studentů. I toto ovšem Rogers hodnotil jako přínos pro svoji práci. V r. 1945 přijal profesuru na univerzitě v Chicagu a vedl zde Poradenské centrum. Dále rozpracovával svůj přístup zaměřený na klienta a věnoval se psychoterapii. Na univerzitě ve Wisconsinu vedl katedru psychologie a psychiatrie a pokoušel se svou teorií uplatňovat při práci s psychotiky. Zásadní zlom v jeho akademické kariéře způsobil nesouhlas s politikou univerzity o počtech přijímaných studentů. Rogers nakonec akademickou dráhu opouští, vzdává se svého profesorského místa. Akademická půda se mu odcizila a chápal ji jako omezující. Stěhuje se do Kalifornie a zakládá tam Centrum pro studium člověka, kde se věnuje práci se skupinami, usiluje o mezikulturní komunikaci a dál vede výzkum terapeutického procesu. Zasloužil se o vytvoření týmů velice úspěšných psychologů. Během celého života se angažoval i ve veřejném životě, usiloval o zlepšení komunikace mezi znepřátelenými národy a skupinami lidí. Za tuto svou činnost byl také nominován v r. 1987 na Nobelovu cenu míru. Získal ocenění i v odborných psychologických kruzích, byla mu udělena cena Americké psychologické asociace za

¹¹⁸ ROGERS, C.R. *Způsob bytí*. Praha: Portál, 1998. s. 45-46.

významný vědecký přínos. Rogers přispíval do mnoha odborných časopisů a napsal 12 knih.¹¹⁹

6.2.1 Vývoj přístupu zaměřeného na člověka

Ve vývoji Rogersova přístupu nedocházelo k nějakým skokovým obdobím, ale spíše můžeme hovořit o kontinuálním procesu prolínání různých fází a postupném rozšiřování celého pojetí. Ale lze samozřejmě vymežit hlavní fáze, které formovaly celý myšlenkový systém Rogerse. Je to hned v počátku fáze nedirektivního přístupu, kdy se Rogers snaží vytvářet akceptující (nehodnotící) atmosféru v psychotherapeutickém vztahu, která celý psychotherapeutický proces podporuje. Je to období přibližně mezi roky 1940-1950. Druhou fází chápeme jako zaměřenou na klienta. Zde Rogers klade důraz na schopnosti a postoje terapeuta, jeho empatii vůči klientovým pocitům. Mluvíme o období mezi lety 1950-1960. A konečně ve třetí fázi dochází k přejmenování přístupu zaměřeného na klienta na přístup zaměřený na člověka. Toto označení lépe vyjadřovalo kvalitu vztahu mezi terapeutem a klientem a zdůrazňuje i přesah do neklinických oblastí. Rogers chápe svůj přístup jako otevřený ke všem formám mezilidských vztahů. Sám se k tomuto vyjadřuje ve své knize *„Způsob bytí: Staré pojetí „terapie zaměřené na klienta“ se proměnilo v „přístup zaměřený na člověka“. Jinými slovy, nehovořím již pouze o psychotherapii, ale o stanovisku, filozofii, přístupu k životu, způsobu bytí, jenž lze aplikovat na jakoukoli situaci, ve které je růst-osobnosti, skupiny či komunity-jedním z cílů.“*¹²⁰ Tento proces se odehrává kolem r. 1960. V dalším desetiletí se Rogers soustředí na zážikovou terapii. Byl veden výzkum psychotherapeutické pomoci chronicky schizofrenním pacientům. Dále Rogers vedl intenzivní skupinovou terapii a prováděl rozsáhlý empirický výzkum své metody.¹²¹ Zážitková terapie je zdůrazněna proto, že v tomto období je především propracován vztah mezi terapeutem a klientem, jeho akceptace a empatické porozumění, je uplatňována psychotherapie dialogem, čímž se terapie stává mezilidským vztahem. Až do r. 1980 jde o fázi převážně skupinové terapie. Rogers

¹¹⁹ ŠIFFELOVÁ, D. *Rogersovská psychotherapie pro 21. století*. Praha: Grada,2010. s.19-20.

¹²⁰ ROGERS, C.R. *Způsob bytí*. Praha: Portál, 1998. s.16-17.

¹²¹ ŠIFFELOVÁ, D. *Rogersovská psychotherapie pro 21. století*. Praha: Grada,2010. s. 24-25.

vede jak malé, tak i velké skupiny a zařazuje také rodinnou terapii, terapii hrou. Terapeut je nově ve skupinové terapii označován jako facilitátor, který je během terapie autentický, nehodnotící a projevuje zájem o všechny účastníky. V této době vychází důležité Rogersovo dílo „*On Encounter Groups*“. Od r. 1980 dochází k integraci a diferenciaci přístupu zaměřeného na člověka. I v Evropě můžeme sledovat snahu vytvořit psychoterapii, jejímž jádrem je Rogersovský vztah obohacený a doplněný o specifické postupy. Je patrná snaha integrovat tyto psychoterapeutické principy i do oblastí školství a nebo managementu.¹²²

Takto by se tedy dal zrekapitulovat vývoj Rogersova přístupu zaměřeného na člověka, ale je jistě podstatné vysvětlit základní pojmy teorie.

6.2.2 Základní pojmy- aktualizační tendence, self, Rogersova teorie osobnosti

Jak již bylo zmíněno, pokud navodíme důvěrný vztah s druhým člověkem, vytvoříme nehodnotící, akceptující prostředí, aktivuje se v člověku růstový potenciál a začne se orientovat žádoucím směrem. Mluvíme o aktualizační tendenci organismu, která je vrozená. V přístupu zaměřeném na člověka je právě aktualizační tendence považována za jedinou motivační sílu lidského rozvoje a chování. K omezení této tendence dochází vlivem prostředí, ve kterém člověk žije. V ideálním prostředí by organismus aktualizoval všechny svůj tvořivý potenciál. Ovšem prostředí není nikdy ideální a člověk je jím ovlivňován a to pozitivně i negativně. Každý člověk se snaží působit na své prostředí, vytváří vztahy a hledá optimální způsob, jak využít své možnosti. Pokud okolní prostředí omezuje tendence růstu organismu dochází k frustracím a poruchám. Pojem aktualizační tendence chápe Rogers takto: *„Ať už hovoříme o květině, dubu, červu, roztomilém ptáčku, opici nebo člověku, vždy snadno rozpoznáme, že život není pasivní, ale naopak aktivní proces. Ať jde o podněty vnitřní či vnější, ať je prostředí příznivé či nepříznivé, v chování organismu lze po každé rozpoznat směřování k zachování, vývinu a reprodukci sama sebe, jež tvoří tu nejpřirozenější stránku procesu, který nazýváme životem...také v lidech je přítomna přirozená tendence k všestrannějšímu a plnějšímu rozvoji. Nejčastěji se v této souvislosti používá termínu „aktualizační tendence“, která je nedílnou součástí života všech živých organismů.“*¹²³

¹²² NYKL, L. *Pozvání do Rogersovské psychologie*. Brno: Barrister a Principal, 2004. s. 23-29.

¹²³ ROGERS, C.R. *Způsob bytí*. Praha: Portál, 1998. s. 108.

Aktualizační tendence je tedy organismu vlastní tendence k rozvoji všech jeho možností. O teorii sebeaktualizace jsme již hovořili ve spojení s Maslowem. Ovšem Rogers tuto teorii posunul ještě o kousek dál. Aktualizační tendence Rogerse neobsahuje jen potřeby zdůrazněné Maslowem, ale jde i o všeobecnější aktivity. Jako je vývoj směrem k autonomii, růstu, zvyšování efektivity používaných nástrojů, rozšiřování, vylepšování reprodukcí, vzdalování od kontroly vnějšími silami. Rogers definuje aktualizační tendenci jako jediný motivační konstrukt, který organismus projevuje jako celek.¹²⁴

Aktualizační tendence se také projevuje v chování člověka, které chápeme jako funkci subjektivní reality. Pokud chceme chápat chování člověka, musíme vycházet z vnitřního referenčního rámce člověka. Je to způsob, jakým každý z nás prožívá sebe a svět kolem. Je to tedy jednoznačně pohled z hlediska pozorované osoby, ne pohled očima vnějšího pozorovatele. Vnitřní vztahový rámec spočívá v postoji. Tato subjektivní realita se časem prostřednictvím zážitků diferencuje a to Rogers označuje pojmem self. Je to výsledek všech vjemů člověka o svém organismu a jeho prožívání, vztahů organismu s vjemy a objekty ve vnějším světě. Self se skládá z vjemů charakteristik já, vnímání vztahu já k jiným lidem a aspektům života, z hodnot, jež s tímto vnímáním spojujeme. Self se vytváří postupně, vstupuje do vztahu k prožitkům, které organismus zakouší. Self může tyto prožitky přijmout jako část „já“, nebo je popřít (jelikož svou povahou neodpovídají skladbě „já“), ale také je může symbolizovat zkráceně a to v případě, kdy jsou hodnoty či pojmy introjiovány od rodičů, nebo jiných autorit, avšak jsou vnímány jako výsledek smyslového poznání. Nalezení pravého self není snadné. Člověk se musí přiblížit k uvědomění si toho, co uvnitř prožívá, uvědomit si své klamy a předstírání. K duševnímu zdraví, dle Rogerse, lze dojít jen tehdy, pokud člověk ve svém pojetí self umožní prolnout veškeré smyslové a fyziologické prožitky organismu (organismus chápe Rogers jako psychofyzický základ veškerého prožívání), pokud přijímá za své všechny organismické prožitky.¹²⁵ Vysvětlení pojmu „self“ je poněkud komplikované a ani český překlad „já“ není všemi odborníky z řad humanistických psychologů akceptován. Navíc se „self“ je úzce spojen termín self koncept a self struktura. Přední český odborník na Rogerse L. Nykl vykládá tyto

¹²⁴ NYKL, L. *Pozvání do Rogersovské psychologie*. Brno: Barrister a Principal, 2004. s. 113-114.

¹²⁵ DRAPELA, J. V. *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál, 2008. s. 125-127.

termíny takto: „*Self, self-koncept a self struktura: Tyto pojmy se vztahují na organizovaný, jednotný gestalt. Tento obsahuje charakteristiky vnímání Já, vnímání vztahů mezi Já a jinými životními aspekty včetně hodnot spojených s těmito zkušenostmi. Tato „bytost“ může být vnímána, nemusí být ale nutně vědomá. Jedná se o plynulý, rostoucí gestalt, o proces, který má v každém libovolném okamžiku specifickou podstatu, je alespoň částečně zachytitelný operacionálními pojmy (např. Q-Sort či jiné měřicí nástroje). Pojmy self či self-koncept se většinou používají, hovoří-li se o osobě nebo způsobu pohledu z jejího self, pojem self-struktura se používá, díváme-li se na tento gestalt z jiného vztahového rámce.*“¹²⁶

Svou teorii osobnosti Rogers definoval ve svém díle „*The Klient-Centered Therapy*“. Tato teorie obsahuje 19 bodů¹²⁷, které obsahují charakteristiky osobnosti člověka, popis jejich struktury a také zachycují proces a podmínky osobnostní změny. Tato teorie předpokládá procesuální změny a pohyb, interakci mezi prostředím a člověkem. Ovšem teorie osobnosti se týká i další Rogersova práce z r. 1959 „*A Theory of Therapy, Personality and Interpersonal Relationships, as Developed in the Klient-Centered Framework*“.¹²⁸ Kromě teorie osobnosti zde Rogers popisuje i teorii terapie, což samozřejmě poskytuje ucelenější pohled na celý Rogersův přístup. V této práci také popisuje podmínky bezpodmínečného přijetí (především dětí rodiči), popisuje důležitost potřeby sebepřijetí, popisuje zde situaci, kdy člověk překonává následky negativního podmiňování a označuje takového člověka jako plně fungujícího člověka. Takto plně fungující člověk má tedy vrozenou tendenci se aktualizovat, má schopnost přesně symbolizovat zážitky ve vědomí (jeho self-koncept je kongruentní s prožíváním), má potřebu pozitivního přijetí i sebepřijetí. Nejlépe se tendence k aktualizaci projeví v případě bezpodmínečného pozitivního přijetí jedince a tím pádem ve vztazích, které jsou empatické, plné porozumění vztahovému rámci jedince. Takto plně fungující člověk bude otevřen svému prožívání, jeho symbolizace budou přesné, struktura „self“ se bude

¹²⁶ NYKL, L. *Pozvání do Rogersovské psychologie*. Brno: Barrister a Principal, 2004. s. 70-71.

¹²⁷ NYKL, L. *Pozvání do Rogersovské psychologie*. Brno: Barrister a Principal, 2004. s. 65-67.

¹²⁸ ROGERS, C. R. (1959). *A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships, as Developed in the Klient-centered Framework*. In: Koch, S.: *Psychology: A Study of a Science. Study I. Conceptual and Systematic*. Vol. 3. Formulations of the Person and the Social context. New York etc., Mc Graw- Hill, 1959. s. 184-256. [online]. [cit. 2012-02-09]. Dostupný z [www: http://www.scribd.com/doc/33861780/Psychology-a-Study-of-a-Science-Volume-III-1959](http://www.scribd.com/doc/33861780/Psychology-a-Study-of-a-Science-Volume-III-1959).

projevovat jako kongruentní s prožíváním, zážitky jsou přístupné vědomí, struktura self se proměnlivě a pružně mění v procesu hodnocení. Takový jedinec se chová v každé situaci jedinečně, tvořivě a adaptivně na nové situace. Plně fungující člověk důvěřuje svému hodnocení, jelikož jeho zážitkové údaje jsou dostupné vědomí, nejsou zkreslené, popřené a výsledky chování v prožívání jsou přístupné vědomí. Takový jedinec žije s ostatními v maximální možné harmonii díky recipročnímu pozitivnímu přijetí.¹²⁹

Plně fungující člověk není nějaký stav bytí (nebo třída jako u Maslowa). Plně fungující člověk je v neustálém procesu směřování a to mu vytváří hodnotný a dobrý život.

C. R. Rogers přinesl tedy mnoho nového do psychoterapie a zásadním způsobem se zasloužil o rozvoj humanistické psychologie. Přinesl přístup zaměřený na klienta, který po celý život zkoumal a dále rozpracovával a inspiroval i další odborníky ke studiu psychoterapeutického procesu. Jeho přístup je dále studován a jsou rozpracovány další možnosti uplatnění této metody v psychoterapeutické praxi.

Jeho práce ale nebyla nikdy přijímána bez výhrad, bývá kritizován za přílišný nekritický optimismus. Bývá mu vytýkán malý zájem o nevědomí. Také je někdy přístupu zaměřenému na klienta naznačováno, že je jen základnou, ke které je třeba přibrat další pokrokovější přístupy, jako je psychodynamická nebo kognitivně-behaviorální terapie. Všechny tyto výtky jsou pro přístup zaměřený na člověka do jisté míry výzvou a inspirací k další vědecké práci na této metodě. Rogersův přístup není kompatibilní se všemi psychoterapeutickými směry. Je třeba však podotknout, že zvláště poslední desetiletí je obdobím obecné psychoterapie, kdy se i Rogersovská terapie postupně začleňuje do tzv. psychologické psychoterapie, kde dochází k překračování hranic jednotlivých škol a přístupů a snahou je hledat a vytvořit společný vědecký jazyk. Tento trend je tedy zatím poslední fází vývoje Rogersovské psychoterapie.

¹²⁹ ŠIFFELOVÁ, D. *Rogersovská psychoterapie pro 21. století*. Praha: Grada, 2010. s. 40.

7 Současná humanistická psychologie

7.1 Focusing jako specifická terapeutická metoda humanistické psychologie

Humanistická psychoterapie, jejíž základy položil C. R. Rogers je i v současné době využívána a především základní myšlenky jako je nedirektivní přístup, koncepce aktualizací tendence jsou stěžejní i v nových přístupech. Terapeuti na tyto myšlenky navazují a dále je rozpracovávají, volí nové postupy a tím posouvají humanistickou psychoterapii dál. K novým postupům řadíme třeba propracování zážitkové terapie, která je zaměřena na proces, nebo focusing. Focusing patří mezi zážitkové přístupy, které vycházejí z Rogersovy metody. Vždyť zakladatelem focusingu je Rogersův žák Eugen Gendlin. Focusing se soustřeďuje na přítomné prožívání během terapeutického sezení. Dle Gendlina je pro terapii podstatné, jak se klient vztahuje ke svému prožívání a není již tak podstatný obsah (tedy o čem klient hovoří). Focusing má naučit lépe vnímat a hovořit o svém vnitřním prožívání.¹³⁰ Je to metoda založená na procesu, kdy se klient dostává do kontaktu s určitým druhem vnitřního tělesného pociťování. Vnitřní tělesné pociťování je velmi důležitým zdrojem informací při řešení problémů. Pokud zaměříme na své vnitřní pociťování pozornost, můžeme s ním vědomě komunikovat a pomocí symbolů, představ zachytit jeho význam a také mu porozumět. Při porozumění dochází ke změnám pocitů, nastává fáze uvolnění a projasnění pocitů. Klientovo prožívání se tímto způsobem stává lépe pojmenovatelné, diferencované a v důsledku klient získává nové významy pro své pocity, pracuje se svým prožíváním (jeho racionální složka je kongruentní s tělesným prožíváním). Terapeut napomáhá naslouchat těmto tělesným pocitům a zachytávat je, aby mohly být lépe formulované do slov a srozumitelných významů. Focusing je tedy terapií jednoznačně zaměřenou na klienta, klient je centrem terapie, rozhoduje o tom, co se děje. Terapeut klienta pouze zaměřuje (fokusuje) na proces prožívání.¹³¹

¹³⁰ ŠIFFELOVÁ, D. *Rogersovská psychoterapie pro 21. století*. Praha: Grada, 2010. s. 96-97.

¹³¹ CAIN, D.; SEEMAN, J. *Humanistická psychoterapie*. Praha: Triton, 2006. s. 299-301.

V České republice patří mezi odborníky, kteří uplatňují focusing ve své psychoterapeutické praxi PhDr. Jan Jeřábek.¹³² Jeho krédo ve spojení s focusingem zní: „propojit intelektuální duši s duší srdce“. Tímto výrokem uvedl PhDr. Jeřábek svůj výcvik focusingu, který byl součástí mého studia psychologie a grafologie na Pedagogické fakultě ZČU v Plzni. V následujících řádcích bych načrtla konkrétní postup terapeuta při práci s klientem při využití focusingu, jak ho vyučuje J. Jeřábek.

Práci terapeuta s klientem lze rozdělit do kroků. Především je to přátelské prostředí, naplněné sdílením, které klient musí cítit. Dále terapeut vede klienta k relaxaci, kdy se soustředí na své dýchání, „odloží“ obsahy mysli a snaží se sám sebe vnímat jako pozorovatele vlastních pocitů. Tomuto kroku říkáme vyčištění vnitřního prostoru.

V druhém kroku zůstává tedy „pozorovatel“, který dělá určitou inventuru sám v sobě, ale bez jakéhokoli hodnocení, klienta vede terapeut k odkládání starostí, povinností a soustředění na kontakt se svým základním životním pocitem (může to být únava, vyčerpání, smutek, nesmyslnost...)

Poté je potřeba vybrat jedno téma, na které se klient zaměří, téma, které chce řešit. Poté zkoumá svou pocitovou reakci- tento úsek je časově náročnější, je dobré, aby klient nespěchal a počkal, až se tento konkrétní pocit vynoří (jako kdyby se nad hladinou vynořil kousek ledovce), někdy to může být i pocit vyvolaný konkrétním slovem.

Dalším krokem je pro klienta uvědomění si toho, co cítí, dostává se postupně do kontaktu se svým pocitem, je dobré, aby si všiml, který orgán zasahuje tento pocit, není cílem ztotožňování s pocitem, ale pozorovat ho, stále si zachovávat pozici pozorovatele (v tomto po celou dobu pomáhá terapeut vhodným vedením).

V následujícím kroku se klient snaží dát pocitovanému smysl, význam. Jednak v rovině- čím je pro mě tento pocit, v čem je jeho jedinečnost a pak v druhé rovině- zkušenosti, fantazie spojené s pocitem. Pocit může být vystižen nejen slovem, ale také obrazem, či symbolem.

¹³² PhDr. Jan Jeřábek- psycholog, předseda České grafologické komory, vede kurzy grafologie a psychologie, provozuje soukromou psychoterapeutickou praxi v Praze.

Slovo, obraz, metafora, která vystihuje zásadní pocit vyvolává cosi ve smyslu „to je ono“, to je to, co opravdu cítím. Je to pocitování situace, nejedná se pouze o emoci, myšlenku nebo tělesný vjem. Na této pozici se rodí kreativní kroky na cestě ke změně v životě.

K tématu je třeba se i vícekrát vracet, nestačí jen jediné sezení, je potřeba si pocity třídit, dávat do souvislostí se svým „já“, což není nějaký stav, je to vývoj. Při focusingu jde především o jisté „natrénování“ kontaktu sama se sebou, kongruentního propojení racionálního a tělesného prožívání. Jde o zkoumání pocitů, ne rozumových argumentů. Projevy focusingu je jiná rezonance hlasu, určité (viditelné) zrelaxování klienta, řeč je přerušována odmlkami (kdy si klient ujasňuje své pocity) a závěrem by mělo být uvolnění.

7.2 Význam současné humanistické psychoterapie

Základní hodnotou, kterou každý humanistický psychoterapeut má, je jistota, že každý člověk má právo, schopnosti a taky touhu sám rozhodovat, co je pro něj nejlepší. Při styku s klientem a při řešení problémů klienta se terapeut řídí demokratickými principy. Humanistický terapeut uplatňuje metody, které umožňují spolupráci, dávají klientovi dostatek svobodného prostoru, snaží se vyhýbat direktivním zásahům. V humanistické terapii je také kladen důraz na možnost interpretovat zkušenost různými způsoby. Tato terapie nepokládá skutečnost za něco daného, ale každý svou skutečnost konstruuje ze svých zkušenostních dat, z kolektivní zkušenosti v interakci s určitým kontextem, v daném okamžiku a okamžitým duševním rozpoložením. Humanistická terapie tedy předpokládá existenci různých pojetí světa, různých přesvědčení a životních stylů. Právě uznání této volby lidem přináší spokojený, užitečný život. Tato psychoterapie je individualizovaná a vychází vstříc osobním cílům, hodnotám a prioritám každého klienta.

Humanistická psychoterapie se vyvíjí a řada jejích metod je zahrnována do výcviku jiných terapeutických proudů. Mezi přednosti humanistických metod patří vliv optimálního terapeutického vztahu na úspěšnost výsledků u klienta, zdokonalení nejrůznějších metod empatické odezvy, rozpracování nových a dokonalejších metod práce s komplikovanými typy jedinců, partnerskými dvojicemi, rodinami či skupinami a v neposlední řadě prokázání hlubokého významu emocí v životě člověka a práce

s těmito emocemi. Cílem je stále výzkum optimálních účinných metod léčby klientů.¹³³

V ČR byl v r. 1992 založen Institut pro psychoterapii a poradenství zaměřené na klienta se sídlem v Praze. V r. 1993 vznikl v Brně Český institut pro přístup zaměřený na člověka a r. 1994 také Institut PCA Praha, který patří do Evropské sítě PCA asociací. Úkolem všech těchto institutů je rozvíjet terapeutický přístup C.R. Rogerse nejen u nás, ale také spolupracovat se zahraničím. Instituty samozřejmě vedou i akreditovaný výcvik v terapii zaměřené na člověka a rozšiřují tím řady odborníků, kteří aplikují humanistický přístup.¹³⁴

Humanistický nedirektivní přístup, přístup zaměřený na člověka je využíván nejen v psychoterapii, ale také ve vzdělávání. Oslovila jsem v této souvislosti PhDr. Mgr. Marii Hanušovou¹³⁵, která působí nejen jako akademický pracovník, ale zároveň vede kurzy poradenství v odborném firemním vzdělávání v soukromém sektoru. Chtěla jsem získat informace o oblastech praktického využití nedirektivních přístupů ve vzdělávání. Rozhovor, který jsem s ní učinila zde přepisuji.

7.3 Rozhovor s PhDr. Mgr. Marií Hanušovou- odbornicí v oblasti psychologie a pedagogiky

PhDr. Mgr. Marie Hanušová je psycholog a pedagog, zaměřuje se na profesní a personální rozvoj, působí v současné době jako pedagog na Institutu vzdělávání a poradenství ČZU Praha.

Rozhovor z 14.3.2012¹³⁶

¹³³ CAIN,D.; SEEMAN,J. *Humanistická psychoterapie*. Praha: Triton,2006. s. 21-33.

¹³⁴ ANDRLOVÁ, M. *Současné směry v psychoterapii*. Praha: Triton, 2005. s. 98-99.

¹³⁵ PhDr. Mgr. Marie Hanušová- psycholog, pedagog, působí na katedře profesního a personálního rozvoje na Institutu vzdělávání a poradenství na ČZU Praha

¹³⁶ Rozhovoru s PhDr. Hanušovou předcházela emailová komunikace, kdy došlo k upřesnění témat rozhovoru a tento rozhovor byl následně proveden 14.3.2012.

Paní doktorko, mohu se Vás zeptat, kde jste studovala a získala odborné vzdělání?

Studovala jsem psychologii v rámci studia na pedagogické fakultě v Plzni a následně jednooborovou psychologii na FF UK v Praze.

Jak jste se seznámila s humanistickou psychologií C. Rogerse- terapií zaměřenou na člověka?

Jednak to bylo v rámci studia na několika seminářích věnovaných této problematice. A později to byli přátelé a kolegové, kteří se zaměřují do této oblasti, ti byli pro mě zdrojem informací.

Kde v současné době profesně působíte, vedete případně nějakou psychoterapeutickou praxi?

V současné době mám pozici odborného asistenta pro obor psychologie na Institutu vzdělávání a poradenství ČZU v Praze. Psychoterapeutickou praxi nevedu, ovšem působím jako poradce v rámci Asociace vysokoškolských poradců.

Věnujete se tedy převážně výuce, jaké vedete kurzy? Uplatňujete nějak při výuce sebezkušenostní praktiky?

Vedu výuku učitelů odborných předmětů a praktického vyučování a zde se řídím učebním plánem, není zde příliš prostor pro praktická cvičení. Dále vedu kurz výuky poradců v odborném vzdělávání a zde je i více prostoru pro praktická cvičení. Dále se věnuji OSVČ v oblasti psychologického poradenství a diagnostiky a v rámci toho působím jako lektor firemního vzdělávání jak v soukromém sektoru, tak i ve státní správě. Jde především o kurzy zaměřené na oblast komunikace, řešení konfliktů, koučování, zvládání zátěžových situací, vytváření efektivních sociálně psychologických dovedností, vedu individuální poradenství. Zde tedy nedirektivní přístup zaměřený na člověka uplatním.

Jak ještě využíváte při své práci metody humanistické psychologie?

Nejsem zastáncem jedné psychologické školy, přesto, zejména v individuálním poradenství, principy humanistické psychologie využívám.

V čem spatřujete největší odlišnost od jiných směrů?

Vyhovují mi nedirektivní přístupy, což je v souladu s mojí životní filozofií a

pedagogickými přístupy. Je to tedy především nedirektivní přístup.

Paní doktorko, je ještě něco, co byste chtěla zmínit?

Přeji Vám vše dobré.

Velice Vám děkuji za rozhovor i za Váš čas.

8 Přínos humanistické psychologie pro dnešního člověka

Proč existenciální psychologii vnímáme jako součást humanistické psychologie, co mají společného, jak se vzájemně doplňují a jaký je přínos této psychologie pro dnešního člověka se pokusím vysvětlit ve svých závěrech, které plynou z podstat těchto směrů.

V současné západní moderní společnosti je kladen velký důraz na přírodovědecké poznání a i člověk je spíše chápán jako předmět výzkumu, je vnímán jako určitý mechanismus. Humanistická a existenciální psychologie se snaží zohlednit osobní, vnitřní zkušenosti lidí, zajímá se o vnitřní významový rámec každého člověka. Tento rámec obsahuje prožívání, vnímání, myšlení, cítění a také hodnocení člověka určitým smyslem. Existenciální a humanistická psychologie nepohlíží na člověka jako na mechanismus, vnímá člověka s ohledem na jeho vlastní jedinečné významy žitého světa. Žitý svět popisuje tato psychologie jako přítomné zkušenosti člověka, které obsahují minulost i očekávanou budoucnost. Právě schopnost člověka vnímat minulost, přítomnost a snažit se na tomto základě představit si budoucnost je dle této psychologie základem lidské svobody.

Lidé mají tendenci vždy směřovat k určitému cíli. Existenciální a humanistická psychologie vnímá budoucnost jako smysl a minulost jako pozadí, které ovlivňuje přítomnost člověka a jeho rozhodování. Základní otázkou humanistického psychoterapeuta je: Jaká je vnitřní podstata a význam lidské existence? Terapeut je přesvědčen, že klient je schopen porozumět své vlastní odpovědi na tuto otázku. Toto jsou zásadní momenty, které spojují proudy existenciální a humanistické psychologie.

Existenciální psychologii řadíme mezi humanistické směry právě proto, že se vymezuje proti hlubinným mechanismům a nevědomým motivům a naopak zdůrazňuje

vědomé bytí člověka a jeho přirozené směřování k určitému životnímu smyslu a dokonce sebetranscendenci. Můžeme tedy říci, že humanistická psychologie v sobě zahrnuje i směry existenciální psychologie, je jakýmsi protipólem psychoanalytických směrů. Člověka vnímá holistickým způsobem, řeší každodenní problémy lidí a nabízí praktická řešení. Jednoznačně se orientuje na morální rozměr lidského jednání a zabývá se životními hodnotami. Podstatou tohoto přístupu je prožívání člověka, orientace na vyšší lidské vlastnosti, kam řadíme svobodu volby, kreativitu, schopnost seberealizace a hodnocení. Pro terapeuta je nejdůležitější zájem o lidské bytí a jeho hodnocení v kontextu míry důstojnosti, plnosti existence a pocitu štěstí člověka.¹³⁷

Humanistická psychologie neklade velký důraz na nevědomí, příliš nesouhlasí s psychanalýzou v tom, že by osobnost a chování člověka determinovaly zážitky z dětství a stejně tak se vymezuje proti behaviorálnímu pohledu na chování člověka, které je jen řadou podmíněných reakcí na podněty. Chování člověka vnímá jako výsledek svobodné vůle a volby, kdy si každý jedinec je schopen zvolit individuální způsob chování podle vlastního uvážení v kontextu přirozené snahy o sebeaktualizaci. Humanistická psychologie hodnotí každého člověka jako primárně dobrého, otevřeného a vytvářejícího uspokojivé vztahy. Zdůrazňuje morální odpovědnost za vlastní volbu. Osobnost každého člověka je stále se proměňující, usiluje o naplnění svých možností. Humanistický terapeut vždy zdůrazňuje svobodu každého člověka ve všech zásadních ohledech. Ovšem tato svoboda je vždy spojena se zodpovědností.

Svoboda jsou rozhodnutí, která člověk dělá v určité situaci a tato rozhodnutí mají vliv na budoucnost. Jak jsme se dozvěděli u Frankla, lidské bytí je neustálý proces rozhodování, který do značné míry determinuje to, jací jsme. Naše vnitřní, osobní zkušenost je nesmírně důležitá. Humanistická psychologie staví na rozvíjení lidského potenciálu. Klade důraz na autenticitu (opravdovost), tedy otevřenost k druhým lidem, ke světu i k vlastní zkušenosti. Humanistická psychologie i existenciální směry se shodují i v tom, že lidská existence má vztahový charakter a také kvalita terapeutického vztahu je zásadní pro úspěšnost terapie. Je žádoucí dosáhnout autentického vztahu

¹³⁷ WALSH,R.; MCELWAIN,B. *Existenciální psychoterapie*. in:CAIN,D.; SEEMAN,J. *Humanistická psychoterapie*. Praha: Triton,2006. s.341-342.

s klientem, který je individuální v každém jednom případě. Terapeut tedy v žádném případě nemůže pracovat mechanicky, nikdy se nejedná o dva stejné případy. Vždy se snaží metodologii měnit a kombinovat pro každý případ individuálně. Právě schopnosti terapeuta jsou do jisté míry determinující pro úspěšnost terapie.

Jak píše C. Rogers ve své knize *Způsob bytí: „Čím více je terapeut ve vztahu ke klientovi sám sebou, nevypouští žádnou profesionální mlhu a nenasazuje osobní masku, tím je větší pravděpodobnost, že se bude klient proměňovat a růst konstruktivním způsobem“*.¹³⁸ V tomto momentu také spatřuji riziko pro úspěšnost humanistické terapie, jelikož do značné míry závisí na kvalitách každého terapeuta. Na druhou stranu, jak jsem se snažila ve své práci zachytit, snaží se instituty humanistických psychoterapií klást značné nároky na adepty ve výcvikových kursech a tím také zaručit dostatečnou úroveň odborníků.

Podstatu psychoterapeutického vztahu v humanistické psychologii spatřuji v tom, vytvořit prostředí citlivého pochopení klienta, nehodnotící a empatickou atmosféru, ve které se člověk naučí naslouchat sobě samému, pochopí vlastní potřeby a pojmenuje své pocity. Pak můžeme mluvit o procesu stávání se kongruentní osobou, kdy se projeví přirozená podstata motivace organismu směřující k naplnění. A to je také největší přínos této metody.

V době, kdy narůstá počet neuróz stále více lidí vyhledává odbornou pomoc. Nelze všechny případy označit za nemoc, spíše se takto postižení lidé dostávají do duševní tísně, či nouze a potřebují pomoc. Žijeme v sekularizované společnosti, která klade velké nároky na výkonovou složku člověka. Ztrácí se rodinná pospolitost a člověk se odcizuje. Vztahy mezi lidmi jsou do značné míry komplikované. Při řešení tíživých životních situací, vztahových problémů a duševních tísní nepomáhá kněz, nebo rodina, ale nejčastěji právě psychoterapeut. A právě při těchto lehčích neurotických stavech má humanistická terapie své místo a poskytuje adekvátní pomoc. Humanistická psychoterapie má své výsadní místo právě v pomáhajících profesích a poradenských centrech. Rozšíření uplatnitelnosti těchto metod by jistě pomohlo, pokud by humanistické psychoterapie aktivně usilovaly jednak o integraci směrů uvnitř (např. u logoterapie směr Lukasové a Längela) a jednak o propojení s dalšími

¹³⁸ ROGERS, C.R. *Způsob bytí*. Praha: Portál, 1998. s. 106.

psychoterapeutickými směry psychologie. Toto se do jisté míry již ovšem děje, jelikož trendem současné psychologie je právě integrace a propojení směrů a vytvoření tzv. psychologické psychoterapie, která bude flexibilně v jednotlivých případech volit optimální způsoby terapií.

V případě Rogersovské psychoterapie by bylo jistě přínosné, zařadit ve větší míře aspekty přístupu zaměřeného na člověka do vzdělávacího procesu. Jak vyplynulo z pedagogické praxe M. Hanušové, není zatím u nás ve státních vzdělávacích schématech pro toto příliš místo. Sám Rogers se o zařazení nedirektivního přístupu do vzdělávání v USA za svého života velmi snažil. Je to jistě cesta, jak by již od mladého věku mohl člověk jít po cestě seberealizace a sebeaktualizace, kdy by se rozvíjel dle obrazu sebe sama, vnímal jak své ideální, tak své reálné já. Potom by tato metoda psychoterapie nebyla jen metodou pomoci při potížích, ale stala by se prevencí proti vzniku inkongruence utvářející se osobnosti.

9 Závěr

Tématem této diplomové práce byla humanistická psychologie a analýza významných směrů v rámci tohoto oboru. Především je to logoterapie V. E. Frankla, motivační teorie A. Maslowa a humanistická psychoterapie C. R. Rogerse. První část práce jsem věnovala stručnému představení vývoje psychologie jako samostatné vědní disciplíny, což bylo podstatné pro pochopení základů, ze kterých jednotlivé směry psychologie vycházely. Pokračovala jsem nejvýznamnějšími směry psychologie na přelomu 19. a 20. století a v neposlední řadě jsem se zaměřila i na nejdůležitější směry v psychologii 20. století, kdy docházelo k velké diferenciaci názorů různých psychologických směrů a škol. Tento přehled byl podstatný především pro pochopení toho, z čeho humanistická psychologie vychází, jak se proti jednotlivým směrům vymezuje, v čem je její jedinečnost a originalita. Humanistická psychologie je především reakcí na naturalismus, vychází z filosofických podstat existencialismu, filosofie dialogu. Klade důraz na duchovní rozměr lidského bytí.

Druhá část práce již byla analýzou existenciální psychologie a v rámci ní logoterapie V. E. Frankla. Navazovala kapitola o novodobém rozvoji logoterapie věnovaná i odborníkům, kteří dnes realizují ideje humanistické psychologie ve své praxi (Tavel, Lukasová, Längle, Wagenknecht). Následovala humanistická psychologie v USA. Důležité bylo představit, na základě studia pramenů, duchovního otce humanistické psychologie A. Maslowa, poté i zakladatele humanistické psychoterapie C. R. Rogerse a popsat základní pilíře jejich práce. Jak se v současnosti uplatňuje myšlenkový systém C. Rogerse (zaměřený na člověka), jsem zdůraznila při analýze psychoterapeutické metody focusingu (vyučované J. Jeřábkem). V neposlední řadě byl cenným zdrojem informací o uplatňování nedirektivního přístupu v pedagogické praxi rozhovor s psychologkou a pedagožkou M. Hanušovou, která uplatňuje humanistický přístup ve své práci. Práci uzavírá kapitola o významu humanistické psychologie pro dnešního člověka.

10 Seznam literatury:

Monografie:

ADLER,A. *Smysl života- individuální psychologie 3*. Praha: Persona, 1995. 80-858009-34-6.

ANDRLOVÁ, M. *Současné směry v psychoterapii*. Praha: Triton, 2005. ISBN 80-7254-603-1.

CAIN,D.; SEEMAN,J. *Humanistická psychoterapie*. Praha: Triton,2006. ISBN 80-7254-643-0.

DRAPELA, J. V. *Přehled teorií osobnosti*. 3. vydání. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-505-9.

FRANKL, V.E. *A přesto říci životu ano*. 3. vydání. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1996. ISBN 80-7192-095-9.

FRANKL, V.E. *Co v mých knihách není*. Brno: Cesta, 1997. ISBN 80-85319-66-7.

FRANKL, V.E. . *Lékařská péče o duši. Základy logoterapie a existenciální analýzy*. Brno: Cesta, 1996. ISBN 80-85319-50-0.

FREUD, S. *O člověku a kultuře*. Praha: Odeon, 1990. ISBN 80-207-0109-5.

HARTL,P;HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*, Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X.

HOSKOVEC,J., SEDLÁKOVÁ,M., NAKONEČNÝ, M. *Psychologie XX. Století*. Praha: Karolinum, 2002. ISBN 80-246-0300-4.

HUNT,M. *Dějiny psychologie*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-386-2.

HUSSERL,E. *Krise evropských věd a transcendentální fenomenologie*. 2. vydání. Praha: Academia, 1996. ISBN 80-200-0561-7.

KOLEKTIV AUTORŮ. *Filosofický slovník*, 2. rozšířené vydání. Olomouc:nakl. Olomouc, 2002. ISBN 80-7172-064-4.

- LUKAS, E. *Auf den Stufen des Legend. Meine bewegendsten Fallbeispiele aus der Seelenheilkunde nach Viktor E. Frankl*. b.v. Gütersloh: Quell/Gütersloher Verlaghaus,2001. ISBN 3-579-03381-6.
- LUKASOVÁ, E. *I tvoje utrpení má smysl. Logoterapeutická útěcha v krizi*. Brno: Cesta, 1986. ISBN 80-85319-79-9.
- NAKONEČNÝ, M. *Průvodce dějinami psychologie*. Praha: SPN,1995. ISBN 80-85937-23-9.
- NORTON, P.B.;ESPOSITO,J. *The new encyclopaedia Britannica*. 15.edition. Chicago: Encyclopaedia Britannica Inc, 1994. ISBN 0-85229-591-X.
- NYKL, L. *Pozvání do Rogersovské psychologie*. Brno:Barrister a Principal, 2004. ISBN 80-86598-69-1.
- PLHÁKOVÁ,A. *Dějiny psychologie*. Praha: Grada, 2007. ISBN 80-247-0871-X.
- ROGERS, C.R. *Způsob bytí*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-233-5.
- SHEEHY, N. *Encyklopedie nejvýznamnějších psychologů*. Brno: Barrister a Principal, 2005. ISBN 80-86598-82-9.
- STARK,S. *Filosofie člověka v historickém kontextu*. Plzeň: ZČU, 2008. ISBN 978-80-7043-711-7.
- ŠIFFELOVÁ, D. *Rogersovská psychoterapie pro 21. století*. Praha: Grada,2010. ISBN 978-80-247-2938-1.
- TAVEL, P. *Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla*. Kroměříž: Triton, 2007. ISBN 80-7254-915-4.

Elektronické zdroje:

MASLOW, A. H. *A theory of human motivation (1943) s. 13.* [online]. [cit. 2012-02-27]. Dostupný z www:< <http://psychclassics.yorku.ca/Maslow/motivation.htm>>.

ROGERS, C. R. (1959). *A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships, as Developed in the Client- centered Framework.* In: Koch, S.: Psychology: A Study of a Science. Study 1. Conceptuall and Systematic. Vol. 3. Formulations of the Person and the Social kontext. New York etc., Mc Graw- Hill, 1959.s.184-256.[online]. . [cit.2012-02-09]. Dostupný z www: <http://www.scribd.com/doc/33861780/Psychology-a-Study-of-a-Science-Volume-III-1959>.

SLEA Společnost pro logoterapii a existenciální analýzu o.s. [online]. [cit. 2011-10-12]. Dostupný z www: <<http://www.slea.cz/index.php>>.

WAGENKNECHT, M. *Současné rozpracování a metody existenciální analýzy. Závěrečná práce pro psychoterapeutický výcvik v logoterapii a existenciální analýze* [online]. Duben, 2009. [cit. 2011-10-12]. Dostupný z www:<<http://www.slea.cz/index.php/odborne-texty-mainmenu-2/7-martin-wagenknecht/54-soucasne-rozpracovani-a-metody-existencialni-analyzy>>.

WAGENKNECHT, M. *Osoba v dialogu.. Závěrečná práce pro psychoterapeutický výcvik v logoterapii a existenciální analýze.* [online]. Duben, 2009. [cit. 2011-10-12]. Dostupný z www:< <http://www.slea.cz/index.php/odborne-texty-mainmenu-2/7-martin-wagenknecht/54-soucasne-rozpracovani-a-metody-existencialni-analyzy>>.

Další zdroje:

Osobní rozhovor s PhDr. Martinem WAGENKNECHTEM -lektorem SLEA, Praha, 20.10.2011.

Osobní rozhovor s PhDr. Mgr. Marií HANUŠOVOU- pedagog, psycholog v profesním poradenství, Praha, 14.3.2012

11 Resumé

The main topic of this diploma work is humanistic psychology and the analysis of the important specializations in the range of this discipline. At first it is the logotherapy of V.E. Frankl, the motivation theory of A.Maslowa and the humanistic psychology of C.R.Rogers.

The first part of the work is about brief introduction of the development of the psychology as a separate science discipline, which was essential for understanding of the basis, from which the specific school of psychology had come out. It continues with the most significant psychologic course in the turning point of 19th and 20th century and last but not least the focusing on the main psychologic school in the 20th century at all, when it had happen to great diferention in oppinons of the different psychologic courses and schools. This summary is substantial mainly for understanding from what the humanistic psychology had come out , how it is defined in opposite of particular courses and in what is its uniqueness and originality. The humanistic psychology is mostly the reaction on the naturalism, it come out from the philosophical substances of the existentialism , the philosophy of dialogue. It lays the accent on the spiritual dimension of the human being.

The next part was already the analysis of the existencial psychology and in the connection with it the logotherapy V.E.Frankla. Then the capitol of modern development of the logotherapy followed, which was also focused on the specialists, who nowadays realizes the ideas of humanistic psychology in their practice.The humanistic psychology in USA followed. It was important to introduce the spiritual father of the humanistic psychology A.Maslowa on the basis of the studied sources, then also the founder of humanistic psychotherapy C.R. Rogerse and to describe the main piles of their work. It is accented during the analysis of psychoterapheutic method of focusing, how the thought system of C.Rogerse(which is focused on the man) is applicated nowadays. Why we perceive the existential psychology as a part of humanistic psychology, what is common for them, how they had added each other and what is the main contribution of this psychology to today's man, this all is summarized in conclusions.

12 Přílohy

Příloha č. 1 fotografie V. E. Frankl

V.E.FRANKL. *Fotografie*. [online]. [cit. 2012-03-26]. Dostupný z www: google.cz/imgres?q=V.E.+Frankl&um=1&hl=cs&client=firefox-a&sa=N&rls=org.mozilla:cs.

Příloha č. 2 fotografie A. Maslow

A.MASLOW. *Fotografie*. [online]. [cit. 2012-03-26]. Dostupný z www: .abraham-maslow.com/m_motivation/Maslow_Quotes.asp.

Příloha č. 3 schéma pyramidy hodnot A. Maslowa

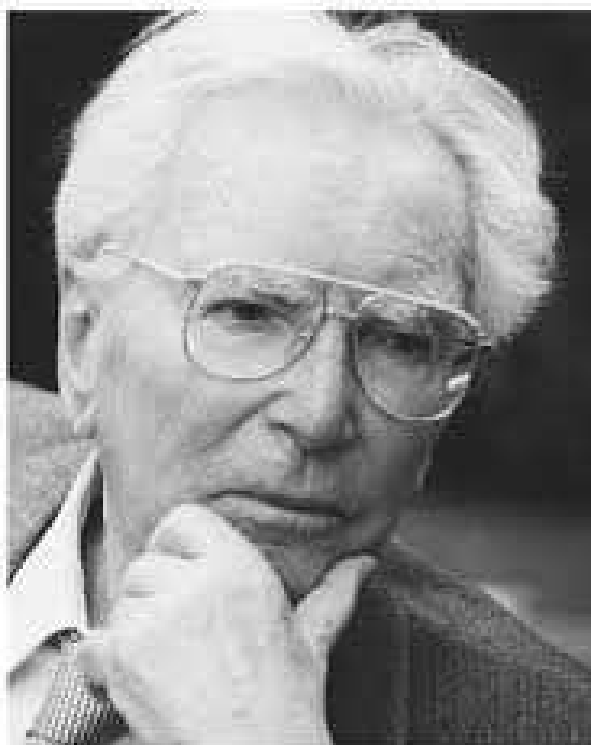
A.MASLOW. *Pyramida hodnot*. [online]. [cit. 2012-03-26]. Dostupný z www: www.google.cz/imgres?q=maslowova+pyramida+potřeb&um=1&hl=cs&client=firefox-a&rls=org.mozilla:cs.

Příloha č. 4 fotografie C. R. Rogerse

C.R. ROGERS. *Fotografie*. [online]. [cit. 2012-03-26]. Dostupný z www: google.cz/imgres?q=C.+R.+Rogers&um=1&hl=cs&client=firefox-a&rls=org.mozilla:cs.

Příloha č. 1

V. E. Frankl



Zdroj:<http://www.google.cz/imgres?q=V.E.+Frankl&um=1&hl=cs&client=firefox-a&sa=N&rls=org.mozilla:cs>.

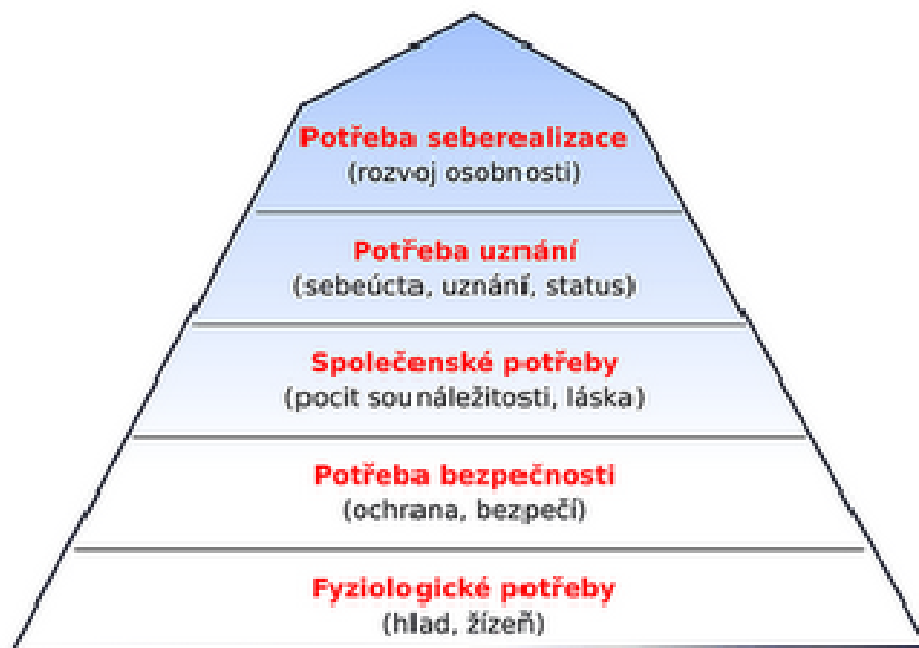
Příloha č. 2

A. Maslow



Zdroj: www.abraham-maslow.com/m_motivation/Maslow_Quotes.asp.

Schéma pyramidy hodnot A. Maslowa



Zdroj:<http://www.google.cz/imgres?q=maslowova+pyramida+potreb&um=1&hl=cs&client=firefox-a&rls=org.mozilla:cs>.

Příloha č. 4

C. R. Rogers



Zdroj: www.google.cz/imgres?q=C.+R.+Rogers&um=1&hl=cs&client=firefox-a&rls=org.mozilla:cs.

