

Západočeská univerzita v Plzni

Fakulta filozofická

Diplomová práce

Západočeská univerzita v Plzni

Fakulta filozofická

Diplomová práce

Humanistická psychologie a její osobnosti

Bc. Patricie Krásná

Plzeň 2019

Západočeská univerzita v Plzni

Fakulta filozofická

Studijní program Humanitní studia

Studijní obor Evropská kulturní studia

Diplomová práce

Humanistická psychologie a její osobnosti

Vedoucí práce:

Doc. PhDr. Nikolaj Demjančuk

Katedra filozofie

Fakulta filozofická Západočeské univerzity v Plzni

2019

Bc. Patricie Krásná

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem práci zpracovala samostatně a řádně citovala všechny použité prameny a literaturu.

V Plzni, duben 2019

.....

Na tomto místě bych ráda poděkovala Doc. PhDr. Nikolaji Demjančukovi za ochotu vést mou diplomovou práci, vstřícnost, cenné připomínky, odborné rady a neutuchající trpělivost, které mi napomohly k vypracování této práce.

OBSAH

1	ÚVOD.....	1
2	VZNIK PSYCHOLOGIE JAKO SAMOSTATNÉHO VĚDNÍHO OBORU	4
3	PSYCHOLOGIE 20. STOLETÍ	7
3.1	VÝZNAMNÉ PSYCHOLOGICKÉ PROUDY 20. STOLETÍ	7
3.1.1	Behaviorismus.....	7
3.1.2	Psychoanalýza.....	8
3.1.3	Humanistická psychologie	9
3.2	SROVNÁNÍ HLAVNÍCH PSYCHOLOGICKÝCH PROUDŮ 20. STOLETÍ.....	10
4	HUMANISTICKÁ PSYCHOLOGIE.....	14
4.1.1	Ostatní humanistické teorie	15
4.2	HUMANISTICKÁ PSYCHOTERAPIE	16
4.3	PSYCHOTERAPIE 20. STOLETÍ.....	17
4.3.1	Focusing.....	17
4.3.2	Preterapie.....	17
4.3.3	Zážitková terapie	18
4.3.4	Psychoterapie uměním	18
5	PSYCHOLOGIE OSOBNOSTI.....	20
6	OSOBNOSTI HUMANISTICKÉ PSYCHOLOGIE	23
6.1	A. H. MASLOW.....	23
6.1.1	Obecná teorie motivace.....	24
6.1.2	Teorie motivace A. H. Maslow	25

6.2	KOMPARACE TEORIE MOTIVACE A. H. MASLOWA S DALŠÍMI TEORETIKY	
	TEORIE MOTIVACE.....	26
6.2.1	Hierarchie potřeb A. H. Maslow	28
6.2.2	Fyziologické potřeby.....	28
6.2.3	Potřeby bezpečí	29
6.2.4	Potřeby náležitosti a lásky.....	30
6.2.5	Potřeba úcty.....	30
6.2.6	Seberealizace.....	31
6.2.7	Znaky seberealizované osobnosti.....	34
6.2.8	Vrcholné zážitky.....	35
6.3	CARL RANSOM ROGERS.....	36
6.3.1	Terapie zaměřená na člověka C. R. Rogerse.....	37
6.3.2	Komparace terapie zaměřené na člověka s dalšími terapiemi 20. století ...	38
6.3.3	Postoje v terapii C. R. Rogerse.....	39
6.3.3.1	Akceptace bez podmínek	39
6.3.3.2	Empatické porozumění.....	39
6.3.3.3	Opravdovost	40
6.3.3.4	Sebepojetí.....	40
6.3.4	Teorie sebeaktualizace dle C. R. Rogerse	42
6.3.5	Teorie fungující osoby.....	43
6.3.6	Komparace teorie fungující osoby C. R. Rogerse a teorie vrcholného zážitku A. H. Maslowa.....	44
6.4	G. W. ALLPORT	46

6.4.1	Teorie osobnosti, G. Allport.....	46
6.4.2	Teorie vývoje osobnosti G. W. Allporta	48
6.4.2.1	Tělesné Já	48
6.4.2.2	Identita Já	49
6.4.2.3	Rozrůstání já.....	49
6.4.2.4	Racionální řešení	49
6.4.2.5	Sebeobraz	50
6.4.2.6	Snažení plynoucí z já.....	50
6.4.2.7	Poznávací já.....	50
6.4.2.8	Funkční autonomie.....	51
6.4.2.9	Komparace teorie osobnosti G. W. Allporta a teorie osobnosti R. B. Cattela	51
7	KOMPARACE TEORIÍ Z OBECNÉHO POHLEDU.....	53
8	ZÁVĚR.....	55
9	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	59
10	RESUMÉ	63

1 ÚVOD

V této diplomové práci se zabývám humanistickou psychologií, která je jedním ze směrů vědního oboru psychologie. Cílem této práce je představit jednotlivé teorie vybraných osobností humanistické psychologie dvacátého století. Dalším cílem této práce je podrobit jednotlivé teorie vzájemné komparaci. Pro srovnání jsem si vybrala teorie těchto osobností: Carla R. Rogerse, Abrahama H. Maslowa a Gordona W. Allporta.

Tato práce se humanistickou psychologií zaobírá z několika různých úhlů pohledu. Kromě již zmíněných komparací zahrnuje též její východiska, například historii psychologie nebo její současné směry. Značnou část diplomové práce tvoří jednotlivé teorie humanistické psychologie a s nimi spojení její hlavní představitelé.

Práce se věnuje vědnímu oboru psychologie. Tento obor jsem si vybrala záměrně, jelikož k němu mám blízký vztah. Psychologii jsem studovala již v bakalářském studiu a znamená pro mě druh oboru, který je nevyčerpatelný a pořád v něm můžeme nalézat nové poznatky pro následné studium a výzkum. Jsem přesvědčena, že v dnešní době je obor psychologie velmi aktuální. Žijeme ve společnosti a době, která je velmi hektická a lidé častěji potřebují odbornou pomoc. Proto lidé vyhledávají častěji psychology nebo psychoterapeuty, kteří jim pomáhají se srovnat se stresy, které život v dnešní společnosti přináší. Myslím si, že člověk je stále důležitým „tématem“ pro výzkum. Jako lidé máme potřebu zkoumat věci kolem nás, ale opravdu známe sami sebe? Mozek člověka není ještě zcela probádán. Vše co prožíváme, co vnímáme si pamatujeme po celý život. Lidé jsou tak vyvinutí, že dokáží některé vzpomínky a informace vytěsnit z vědomí a přesunout je do nevědomé části mozku. Tento fakt je pro mě velmi zajímavý a fascinuje mě psychika člověka. Proto jsem se také rozhodla se věnovat diplomové práci na téma humanistická psychologie, právě z toho důvodu, že v tomto směru zkoumání lidské psychiky a její uzdravení začíná.

Lidé v dnešní době mají častěji problémy sami se sebou, v partnerském nebo rodinném vztahu. Nepracují sami na svém rozvinutí a jejich vztahy s okolím jsou spíše povrchní. V práci se snažím skrze psychologii dokázat, že veškeré lidské pohnutky, chování, vnímání, chápání vlastního já a okolní reality je spojené mezi sebou a vzájemně na sebe reaguje. Psychologie má mnoho různých směrů. Jedním z nich je právě

humanistická psychologie, která se zabývá především člověkem, a právě člověk je v této práci jednou z reálií. Z tohoto důvodu jsem si vybrala tento směr.

Humanistická psychologie se stala v padesátých letech dvacátého století takzvanou třetí silou. Stala se jakousi alternativou k jiným velmi výrazným psychologickým směrům psychoanalýzy a behaviorismu. Jako každý směr, umělecký, nebo v případě této práce psychologický, je odpovědí na směry předchozí nebo také reflexe směřovaná na současný stav dění světa. Období vzniku humanistické psychologie je spojené se základními problémy, jako je například lidská existence. Samotný humanistický směr však pohlíží na člověka jako na celek a nerozkládá jej. V tomto směru můžeme najít pojmy: já, seberealizace, sebeaktualizace, sebepojetí, racionalita, subjektivita a mnoho dalších, které na následujících stránkách popisují a rozebírám.

Důležitým bodem této práce a jejím hlavním cílem je komparace teorií mezi jednotlivými osobnostmi humanistické psychologie. Jak jsem již uvedla na předchozí straně, tuto metodu komparace jsem zaměřila na srovnávání teorií psychologů, které jsem si vybrala. Tito tři psychologové význačně ovlivnili samotný vývoj psychologie a pomohli ke zrodu tohoto směru, ale i k dnešní podobě humanistické psychologie a jejímu dalšímu budoucímu rozvíjení. Všechny následující teorie jsou zaměřené na pomoc člověku jako individu.

Každá z osobností pojímá člověka jinak a přispěla psychologii něčím jiným. Carl Ransom Rogers přispěl k rozvinutí terapie. Abraham Harold Maslow, zakladatel humanistické psychologie, se zabýval teorií motivace potřeb a představil stupnici lidských potřeb, čímž přispěl k lepšímu pochopení lidského chování. Gordone Willard Allport se zabýval především teorií osobnosti a jejím vývojem.

V několika následujících kapitolách představuji humanistickou psychologii a její obraz člověka. První kapitola obsahuje východiska humanistické psychologie. Zahrnula jsem zde historii psychologie, samotný vědní obor psychologie a další současné směry humanistické psychologie ve dvacátém století. Druhá kapitola se věnuje již samotné humanistické psychologii a psychologii osobnosti. Je zde popsána také humanistická psychoterapie, která je v rámci humanistické psychologie důležitá. Třetí kapitola již představuje jednotlivé teorie vybraných humanistických psychologů. Pořadí osobností není

náhodné. Navazují na sebe v tomto pořadí z důvodu jednotlivých komparací, které jsem prováděla od začátku až do konce této práce. Kontinuální vedení komparací skrze tuto práci jsem určila z toho důvodu, že nemohu komparovat teorie pouze z obecného hlediska.

V této teoreticky orientované práci se snažím najít jednotlivé body teorií nebo také jejich pojmy, ve kterých nacházím možnost komparace. Přestavuji tak celistvou práci, ve které se snažím udržet myšlenku nerozdělitelnosti, jako je to u člověka v pojetí samotné humanistické psychologie.

2 VZNIK PSYCHOLOGIE JAKO SAMOSTATNÉHO VĚDNÍHO OBORU

Tak jako pro každý vědní obor, je také pro psychologii důležitý historický vývoj, který sahá až do třetího století před naším letopočtem. V té době byla psychologie chápána jako věda o duši. Tato forma chápání se nesla společně s psychologií značnou dobu. Základy tohoto přístupu vytyčil Aristotelés svým spisem *O duši*. Tímto spisem sestavil základnu pro psychologii.¹ O duši bylo velmi strukturované a celistvé dílo především díky faktům podložených Aristotelovými vlastními zkušenostmi. V Aristotelově pojetí byla psychologie spjata s biologií. Spojení psychologie a biologie vyústilo v koncepci, že duše je nositelkou biologických funkcí a je tedy vším, co určuje pojetí jsoucna.² Pokud tělo zemře, duše stále žije. Milan Nakonečný ve své knize *Dějiny psychologie do konce 19. století* charakterizuje Aristotela jako zakladatele západní teoretické a empirické psychologie.³ Aristotelovo pojetí a spis *O duši* se stalo v následujících staletích inspirací pro mnohé vědce a myslitele.

Ve středověku byla psychologie součástí filozofie a teologie. V sedmnáctém století můžeme hovořit o vzestupu přírodních věd a racionalismu. Rozum pokládali filozofové této doby za nezávislý, schopný poznávat a umět vyvozovat nové ideje. V osmnáctém století se lidé domnívali, v návaznosti na rozum, že sociální, politické a náboženské nesnášenlivosti se může člověk zbavit skrze poznání a výchovu. Konec osmnáctého a začátek devatenáctého století je ve znamení rozvoje německé filozofie. Němečtí myslitelé ovlivnili nadcházející vývoj psychologie. V druhé polovině devatenáctého století psychologie tvoří podmínky pro osamostatnění a měla na počátku svého zrodu empirický a experimentální charakter. Na samém počátku svého zrodu, zhruba v polovině devatenáctého století, se psychologie poprvé objevila jako samostatný vědní obor. Samostatnou vědou se stala díky její přírodovědecké orientaci, která jí pomohla osamostatnit se od filozofie. I přes fakt, že určujeme samostatnost psychologie jako

¹ Kosek, J. Věda to je určitě, ale o čem?: kapitoly z psychologie, s. 9-10.

² Nakonečný, M. Průvodce dějinami psychologie, s. 5-6.

³ Nakonečný, M. Dějiny psychologie do konce 19. Století, s. 50.

vědního oboru od poloviny devatenáctého století, vliv filosofie a podryvání psychologie jako vědy trvalo dále.⁴

Zájem o psychologii rychle narůstal. Vývoj této vědy však dodnes není jednotný, neboť byl vždy rozličně tematizován. Záleželo na nalézání nových poznatků nebo nových problémů, které v této vědě vznikaly. Psychologie byla vždy velmi výrazně ovlivňována také filozofickými směry a samotnými filozofy, jako byl Arthur Schopenhauer⁵, Max Stirner⁶ nebo Franz Bretano⁷, který se zabýval především filosofií psychologie. Ovlivňování vědních oborů bylo ovšem vzájemné. Vývoj psychologie zasahoval mimo jiné do filozofie nebo i hospodářství. Její vývoj se tedy odrážel ve vývoji společnosti. V devatenáctém století zaznamenaly prudký vzestup přírodní vědy. Na studium lidského duševního života měla velký vliv fyziologie, konkrétně fyziologie smyslů a mozku. Nové poznatky daly vznik éře systematické vědecké psychologie. Ta umožnila a zavedla experimentální metody. Právě experiment byl pro přírodní vědy typickou metodou. A tak se psychologie o duši nahradila psychologií bez duše. Takový vývoj psychologie však nebyl žádným velkým pokrokem. Bylo zavádějící hledat psychiku pomocí chemie a fyziky. Postupně se psychologie dostává k větší diferenciaci svých teorií.⁸ Příchod přírodovědeckého materialismu, který zasahoval do psychologie, znamenal změnu pro pojetí duše. Do této doby byla duše chápána osamostatněná od těla.

Tento směr stojí na teorii související s tělem jako samostatným objektem, které vykonává logické operace bez vědomí. Toto tvrzení je podloženo pokrokem a vývojem přírodních věd. Lidské tělo bylo chápáno na základě nově nalezených teorií a pokroku věd

⁴ Plháková, A. Dějiny psychologie, s. 17.

⁵ Arthur Schopenhauer, významný německý filozof, ovlivněn indickou filozofií především buddhismem. In: Nakonečný, Milan. Dějiny psychologie do konce 19. Století, s 326-357.

⁶ Max Stirner (1806-1856), také vlastním jménem Johann Caspar Schmidt byl německý filozof. Zabýval se teorií zaměřenou na jáství. Jeho pohled v rámci psychologie se týkal především egocentrismu. In: Tamtéž, s. 354.

⁷ Franz Bretano, profesor filosofie ve Vídni, jeho empirická filozofie je založená na rozsáhlých kritických a srovnávacích studiích psychologické a filozofické literatury. In: Tamtéž, s. 386.

⁸ Nakonečný, M. Průvodce dějinami psychologie, s. 5-7.

neuroanatomie a neurofyziologie. A psychika byla považována za produkt mozku, tedy chemických interakcí v mozku a interakci mozku a zbytku těla.⁹

Lidská psychika je tak složitá, že není možné ji pojmut jedním směrem. I přesto, že se stala psychologie samostatnou vědou, která deklaruje vědeckou objektivitu. Stále v této vědě můžeme vidět uplatnění filozofie, ze které kdysi vzešla.¹⁰

⁹ Nakonečný, M. Dějiny psychologie do konce 19. století, s. 341.

¹⁰ Nakonečný, M. Průvodce dějinami psychologie, s. 5-7.

3 PSYCHOLOGIE 20. STOLETÍ

Ve 20. století narůstal zájem o psychologii nejen mezi samotnými psychology, ale dostala se do povědomí i v širší společnosti. Tomuto vzestupu však předcházelo devatenácté století, pro psychologii významné a plné zvrátů. Pro pochopení psychologie ve dvacátém století je nutné uvést několik informací o století předešlém.

V devatenáctém století se psychologie osamostatnila. Toto osamostatnění umožnilo větší svobodu a možnost rozmachu různých psychologických teorií ve století dvacátém. Jak jsem již výše uvedla, psychologie se stala součástí přírodních věd a sama se stala také vědním oborem. V devatenáctém století byla zkoumána nervová soustava a vznikla vývojová psychologie. Položeny byly základy experimentální psychologie. Začínají se zkoumat lidské city a vznikají pojmy jako sebevědomí a sebehodnocení, já. Koncem devatenáctého století se psychologie vrací zpět k psychologii o duši. S nově nabytým poznáním vznikají ve dvacátém století jednotlivé školy, které se věnují rozdílným teoriím psychologie. Díky školám se však psychologie stala ještě více nejednotnou vědou.¹¹

3.1 VÝZNAMNÉ PSYCHOLOGICKÉ PROUDY 20. STOLETÍ

Pro psychologii dvacátého století jsou nejvýznamnější tři psychologické proudy. Těmito proudy jsou behaviorismus, psychoanalýza a humanistická psychologie. Každý psychologický proud se vyznačuje něčím jiným a má jiná specifika v porozumění člověku a jeho psychice, chování a prožívání.

3.1.1 BEHAVIORISMUS

Behaviorismus je psychologický směr, který vznikl na konci devatenáctého století. V tomto století byla psychologie kritizována jako věda, která staví své teorie na subjektivní zkušenosti a vědomí. Vědomí pro kritiky tehdejší psychologie znamenalo synonymum pro duši. Duše se nedala ověřit nebo zkoumat v laboratoři. Institucí pro výzkum bylo v této době hojně využíváno experimentálními psychology především v Americe. Díky přírodním vědám, které byly na vzestupu, vznikla myšlenka vytvořit ze soudobé psychologie přírodní

¹¹ Nakonečný, M. Dějiny psychologie do konce 19. století, s. 331-333.

vědu. Zakladatelem behaviorismu byl J. B. Watson.¹² Tento americký psycholog zkoumal chování na zvířatech. Behaviorismus je tedy směr, který je založený na teorii zabývající se chováním. Chování znamenalo něco, co reaguje na stimul, tedy nějaký vnější podnět. Studium chování pozorovalo vztah mezi stimulem a reakcí na něj. Tímto zkoumáním se přišlo na to, že na chování nemají dopad jen vnější podněty, ale také ty vnitřní. Pro behaviorismus bylo specifické zkoumání na zvířatech. Zvířata byla vystavována různým druhům deprivací. Informace získávané prováděním experimentů na zvířatech byly nedostatečné, zejména v případě, kdy se porovnávalo chování zvířecí s lidským. Behaviorismus byl především využíván ve vzdělávání nebo v oboru behaviorální psychoterapie, kde se odbourávaly skrze podmiňování některé poruchy chování. I přes veškeré experimenty a metody výzkumu na chování jak zvířat, tak lidí, nevznikla žádná obecně platná aplikovatelná pravidla, která by se mohla dále využívat. I přes to behaviorismus přinesl některé cenné informace o učení. V 50. letech 20. století vyústily z behaviorismu jako reakce nové psychologické směry.¹³

3.1.2 PSYCHOANALÝZA

Psychoanalýza je jeden z nejzajímavějších a nejvíce kontroverzních psychologických proudů. Svůj původ psychoanalýza nachází ve studiu neuróz a hysterie. Psychoanalýza měla dalekosáhlý dosah do ostatních oborů, jako jsou sociologie, literatura nebo výtvarné umění. Skrze studium hysterie objevili psychologové další část lidské psychiky, a sice nevědomí. Sigmund Freud, jeden z hlavních představitelů psychoanalýzy, charakterizoval tento směr jako vědu o nevědomí. Studium hysterie dopomohlo k objevení dynamiky duševního života, která je každému člověku vrozená. Tato dynamika poté potvrdila existenci nevědomí, která je podstatnou částí lidské psychiky. Díky slavnému případu Anny O. se přišlo na fakt, který poukazuje na tělesné příznaky doprovázející hysterii. Tyto příznaky mnohdy souvisí s konfliktními zážitky, které potlačujeme uvnitř nás.¹⁴ Takovéto zážitky jsou emočně opravdu silné. Vyvolávají v nás afekty a ty se nadále

¹² John Watson (1878-1958) americký psycholog, představitel behaviorismu. Věřil, že psychologie by měla studovat především chování lidí, než myšlení nebo city. In: Eysenck, Michael W. Simply psychology, s. 18.

¹³ Nakonečný, M. Obecná psychologie, s. 164-168.

¹⁴ Tamtéž, s. 152-156.

promítnou v tělesných projevech, kterými může být například obrna ruky. Sigmund Freud ve své studii mimo jiné vyvinul terapeutickou metodu asociace. Tato metoda zjišťuje příčinu vnitřního konfliktu.¹⁵

Další teorií v rámci směru psychoanalýzy Sigmunda Freuda je teorie pojetí pudu. V tomto pojetí zkoumal lidské libido. Libido, nebo také pud je vnitřní pnutí. Specifičtěji toto pnutí pocítujeme jako vnitřní napětí, které směřuje ke svému cíli, a tím se stimuluje. Podle Sigmunda Freuda se libido mění během věku. Touha po ukojení se má tedy své různé fáze a jeho objekt se mění. Kritika psychoanalýzy reagovala především na její ne zcela ověřitelnou vědeckost. V psychoanalýze se prokazovala vědeckost dlouhodobými zkušenostmi, které pro některé experimentálně založené psychology nebyly dostačující. Kritika se také vztahovala na velmi široké pojetí sexuality. Sigmund Freud veškeré chování považoval za projev libida. Nerozlišoval sexuální a nesexuální formu slasti. Psychoanalýza na lidskou psychiku nahlížela jako na něco částečně skrytého. Největším objevem psychoanalýzy bylo zkoumání nevědomí. S nevědomím behaviorismus nepracoval. Je to pravděpodobně tím, že se zabýval převážně studii zvířecího chování, než lidského. Mají zvířata nevědomí? Psychoanalýza vnímala nevědomí jako nejrozsáhlejší část lidské psychiky. Úskalím pro psychoanalýzu bylo ukotvení se na teorii o pudech Sigmunda Freuda. Tentokrát lidská psychika a chování nebyly postavené na experimentech na zvířatech, ale na lidských sexuálních pudech. Tato teorie vedená Sigmundem Freudem je ale spíše další extrémní snahou pochopení lidské psychiky. Vystává zde několik otázek. Opravdu lidské chování dokáže ovlivnit lidské libido? Chceme celý svůj život ukojit naše základní pudy? Na psychoanalýzu navazovala hlubinná psychologie, která se zabývala především objevem nevědomí.¹⁶

3.1.3 HUMANISTICKÁ PSYCHOLOGIE

Léta 1954-1973 jsou považována za dobu vzniku humanistické psychologie. První zmínka o vzniku tohoto směru náleží zakladateli tohoto směru, který vytvořil dokument obsahující tyto pojmy: kreativita, láska, vyšší hodnoty, sebeaktualizace a další.

¹⁵ Nakonečný, M. Obecná psychologie, s. 152-156.

¹⁶ Tamtéž, s. 154-156.

¹⁷Humanistická psychologie vznikla jako třetí proud a také jako reakce na dva předešlé proudy, tedy behaviorismus a psychoanalýzu. Humanistická psychologie, na rozdíl od předešlých proudů je nejméně teoreticky založená a zabývá se nejvíce psychoterapií. Více se humanistickou psychologií zabývám ve čtvrté kapitole.¹⁸

3.2 SROVNÁNÍ HLAVNÍCH PSYCHOLOGICKÝCH PROUDŮ 20. STOLETÍ

V této práci je hlavním cílem porovnat jednotlivé teorie vybraných psychologů, kteří spadají svými teoriemi, praxí a výzkumy do humanistické psychologie. Na prvním místě je srovnání jednotlivých psychologických proudů dvacátého století, aby mohlo podat zřetelnější a jednotnější pohled na člověka dvacátého století, který je v něm základní entitou. Srovnání se tedy týká člověka a pohledy na lidskou psychiku v pojetí všech třech proudů mezi sebou.

Člověk ve dvacátém století pro psychologii znamenal středobod výzkumů a teorií napříč všemi proudy. Člověka chápali jako jednotu, celistvou osobnost, která se nějak chová, něco dělá s návazností na sebe. Věřili, že každý člověk má své já, svojí osobnost, a že každá osobnost má vlastní psychiku, která je pro začínající vědu něčím abstraktním. Behavioristé zkoumali psychiku z toho důvodu, že ji považovali za příčinu lidského chování. Specifické pro behavioristy také je, že zkoumali chování na zvířatech. Výsledky z experimentů na zvířatech poté připodobňovali k chování lidí. Dnes víme, že lidská a zvířecí psychika je jiná, a tak ani chování zvířat a lidí nemůže být logicky identické. Ze všech teorií behavioristického proudu psychologie při zkoumání zvířat se zdá být na člověka aplikovatelná jediná teorie Ivana P. Pavlova.¹⁹ Pavlovova teorie naučeného chování podmiňováním je jako jediná pro psychologii a pochopení určitých základních mechanismů lidského chování nejvíce uplatnitelná. Na uchopení psychiky behaviorismem navazuje proud psychoanalýzy, která je další z možností nahlížení na psychiku. Proud psychoanalýzy je daleko více než behaviorismus zaměřený především na terapii. Právě

¹⁷ Schneider, K. J., Bugental, J. F. T., Pierson, F. T., The Handbook of Humanistic Psychology, Leading Edges in Theory, Research, and Practice, by, s. 14-15.

¹⁸ Maslow, A. H. Náboženství, hodnoty a vrcholné zážitky. S 95-96.

¹⁹ Pavlov, Ivan Petrovič, ruský fyziolog, experimentoval na psech a objevil tak podmíněný reflex, tento experiment nazývá jako takzvaný Pavlovův reflex. In: Hartl, Pavel a Helena Hartlová, s. 755.

proto můžeme psychoanalýzu považovat za humánnější díky snaze o pochopení člověka, což v behaviorismu chybělo. Zabývá se člověkem a považuje ho za objekt, který se nejen snažíme zkoumat, ale také se ho pokoušíme uzdravit. A to nás vede dále k lepšímu vnímání člověka žijícího v tomto světě.

V psychoanalýze je neznámější teorie o pudech Sigmunda Freuda, jak již bylo popsáno v předchozí podkapitole Psychoanalýza. Dle této teorie pudy mají vliv na lidské chování, tedy i lidskou psychiku. Pudy, především ty sexuální, jsou dle Sigmunda Freuda tím, co přímo ovlivňuje lidské chování. Psychoanalýza používá jako vodítko k zjištění původu chování základní pudy. Ty by měly být základem všeho, tedy lidského já, psychiky, chování. Studium psychiky v psychoanalýze, na rozdíl od studia psychiky v behaviorismu, se daleko více posunulo a odkrylo jednu z jejích částí. Tou bylo objevení nevědomí. Po tomto objevu se psychika v psychoanalýze, a nejen v tomto proudu, dělila na předvědomí, vědomí a nevědomí. Pro představu si lidskou psychiku můžeme představit jako kus ledovce v moři, přičemž nevědomí je ponořená část ledovce. V naší mysli je to ta část psychiky, kterou si neuvědomujeme, a i přesto jsme jí řízení. Psychoanalýza díky objevu nevědomí, a tedy i rozdělení psychiky na jednotlivé části vědomí, přispěla k lepšímu pochopení psychiky. K pochopení příčin lidského chování, a tedy i člověka samého. Tento posun nás dovádí k třetímu proudu psychologie dvacátého století, k humanistické psychologii. Humanistická psychologie je posledním z hlavních proudů a je také vyústěním předchozích psychologických proudů, které byly uvedeny v podkapitole Významné psychologické proudy 20. století.²⁰

Humanistická psychologie zachází s člověkem jako s bytostí, která je celistvá, svébytná. Uvědomuje si rozdílnost člověka, a tedy i jeho osobnosti a snaží se ji nejen pochopit, ale také jí pomoci. V psychoanalýze jsme již mohli zaznamenat začátky terapie, ale až v humanistické psychologii se terapie rozvinula a stala se znatelnou součástí této psychologie. Psychika se dle Freudova vzoru rozdělna na několik částí, a s touto primární informací humanistická psychologie dále mohla nakládat jak ve svých teoriích, tak zejména v praxi. Humanistická psychologie nepovažuje člověka jen za objekt vhodný ke

²⁰ Nakonečný, M. Obecná psychologie, s. 164-168.

zkoumání a rozebírání.²¹ Vnímá člověka především jako bytost a snaží se ji pochopit do hloubky. Vidí potřebu člověka pochopit sebe sama ve světě jako jedinečnou entitu. Právě tento způsob chápání a nahlížení na člověka dělá humanistickou psychologii opravdu významnou a jedinečnou.

Pokud srovnám behavioristický proud a proud psychoanalýzy s humanistickou psychologií, je vidět značný rozdíl například již v přístupu ke zkoumání člověka. Přístupy jsou rozdílné, například v behaviorismu je přístup experimentální, v psychoanalýze se zkoumá lidské libido a v humanistické psychologii je zkoumán člověk a jeho psychika i původ chování rozhovorem. Behaviorismus oproti humanistické psychologii nahlíží na člověka, jeho psychiku a chování jako na něco, co se dá ovlivnit vnějšími stimuly. To je však pro humanistickou psychologii příliš omezující. Je to z toho důvodu, že tímto způsobem nemůže o lidském chování, a také i prožívání podat celistvou a hodnotnou informaci. Psychoanalýza připisuje velkou váhu působení libida na chování člověka, a také důležitost uchovaných zážitků hluboko v nevědomí. S tímto humanistická psychologie nesouhlasí a oponuje těmto přístupům tím, že člověk je tak jedinečný a subjektivní, že se nedá uchopit jen působením vnějších a vnitřních vlivů. Člověk v humanistické psychologii vnímá zážitky a vytváří si zkušenosti. Tyto zkušenosti ho tvarují a mají vliv na jeho chování a prožívání. To, jaké zkušenosti máme a jak je následně prožíváme a chováme se podle nich, je pro každého člověka zcela individuální. Proto humanistická psychologie k člověku přistupuje individuálně. Na rozdíl od předchozích přístupů, se humanistická psychologie nesnaží o teoretické dělení, jako je tomu například v teorii ega Sigmunda Freuda. Humanistická psychologie věří, že člověk je svobodný, má svobodnou vůli a chápe zodpovědnost za svá rozhodnutí a následky, které mohou poté přijít.

Závěrem této komparace bych ráda uvedla pojetí člověka z pohledu psychologa, humanistického filozofa a sociologa Ericha Fromma. Erich Fromm ve své knize *Cesty z nemocné společnosti* popisuje člověka jako živočicha, který se od ostatních zvířat liší tím, že patří do nejvyššího vývojového stádia, které v živočišné říši existuje. Čím vyšší je stádium vývoje, tím širší je rozhraní vzorců chování. Tím menší je pak schopnost přizpůsobení se přírodě. Zvíře na rozdíl od člověka nemá mravní svědomí, neuvědomuje si samo sebe ani svoji existenci. Zvíře má velice slabé vědomí o pravdě a spíše si ji

²¹ Nakonečný, M. *Obecná psychologie*, s. 164-168.

neuvědomuje. Velkým rozdílem mezi člověkem a zvířetem je také ten, že nemůžeme žít pouze opakováním naučeného modelu, jak je vlastní zvířatům. Člověk rozhoduje o svém životě a žije si ho sám, má rozum a představivost. Erich Fromm v této knize uvádí, že člověk je jediná živá bytost na světě, která se dokáže nudit. Je také zajímavé, že člověk jako bytost, která si jediná uvědomuje svoji existenci, ji také dokáže chápat jako problém. Za toto uvědomování sebe sama ve světě také nese člověk nevýhody oproti zvířatům. Ta se projevuje na přizpůsobivosti k přírodě, ztrátě instinktu, potřebě ochrany.²²

„Svým vznikem se člověk stal určitou anomálií, jakousi hříčkou univerza. Je součástí přírody, podroben jejím fyzikálním zákonům, které nedokáže změnit a přece okolní přírodu přesahuje. Stojí stranou. A přece tvoří její součást. Je bezdomovcem a přece připoután ke své pravlasti, kterou sdílí spolu se všemi ostatními stvořeními. Je vržen do světa v nahodilém místě a v nahodilém čase a stejně tak nahodile jej opět opouští. Ale přestože si uvědomuje sám sebe, poznává vlastní nemohoucnost a hranice své existence.“
Erich Fromm.²³

Tento popis člověka Erichem Frommem ukazuje, že lze člověka vidět nejen na rozhraní, kdy se jednotlivé přístupy přiklánějí od jednoho extrému k druhému. Člověk stojí uprostřed. Stále je součástí celku. Zároveň je již natolik tomuto celku vzdálen, že je potřeba se jím zabývat jako jedinečnou a samostatnou entitou, která je sama sobě svým vlastním celkem.

²² Fromm, E. Cesty z nemocné společnosti: sociálně psychologická studie, s. 24-25.

²³ Tamtéž, s. 25.

4 HUMANISTICKÁ PSYCHOLOGIE

Humanistickou psychologii lze shrnout do několika charakteristik. První charakteristikou je, že humanistická psychologie je zvláště zaměřena na člověka jako na prožívající osobnost, a ne jako na objekt studia. V první řadě je nutné lidi pochopit z hlediska jejich subjektivity, jejich vlastního vnímání a pocitů či hodnot. Důležitou otázkou, kterou by si člověk měl klást, je: Kdo jsem? Pokud má psycholog odpovědět člověku na tuto otázku, musí se stát jeho partnerem. Další charakteristikou je, že rozhodování, tvořivost a sebeaktualizace jsou hlavními předměty výzkumu humanistické psychologie. Pro lidi je důležitá motivace. Již to nejsou základní potřeby a pudy, jako jsou sex nebo agrese, aj. Lidé mají hlavně důležitou potřebu rozvinout svůj potenciál a schopnosti.²⁴ Kritériem duševního zdraví v rámci psychologie, která je zaměřená na člověka, je růst a sebeaktualizace, a ne jen kontrola lidského ega a přizpůsobení se prostředí.²⁵ Za třetí charakteristiku humanistické psychologie se považuje důraz na studium lidských a sociálních problémů i skrze používání méně přesných metod. Psychologové by měli usilovat o objektivitu na základě pozorování. Zejména při sběru dat a jejich interpretaci. Poslední charakteristika humanistické psychologie je jednou ze základních myšlenek této psychologie - hodnota a důstojnost člověka. V zásadě jsou lidé dobří. Důležité je vědět, že cílem psychologie je především pochopit, a ne predikovat, či snad kontrolovat chování lidí. Každý psycholog má také svoji teorii. V centru pojetí humanistických teorií jsou Carl Rogers a Abraham Maslow. Gordon Allport je představitel teorií rysů osobnosti.²⁶

Obor psychologie má mnoho směrů, které se na přelomu devatenáctého a dvacátého století různě vyprofilovaly. Každý z těchto směrů pojímá své teorie a definice svých studií odlišně. U zrodu nejvýraznějších směrů, které kdy vznikly, stály vždy výrazné osobnosti. Tedy zakladatelé, kteří přitahovali ostatní psychology a následovníky, kteří sdíleli stejné ideje. Těmito výraznými směry jsou gestaltismus, psychoanalýza a behaviorismus. Další z významných směrů jsou existenciální, humanistická a kognitivní psychologie. Tyto směry

²⁴ Atkinson, Rita L. Psychologie, s. 468.

²⁵ Tamtéž, s. 468.

²⁶ Tamtéž, s. 468.

byly založeny odborníky, kteří nesouhlasili s teoretickým a akademickým stavem psychologie, v nichž vládly behaviorismus s psychoanalýzou. Představitelé těchto směrů spolu nijak nespolupracovali a jejich vztahům vládla spíše kritičnost a lhostejnost. Než se však stihly tyto směry společně rozvinout, došlo k postmodernímu zhroucení dosavadního vědění. Vědní obor psychologie tedy čeká na impuls nového směru, který by dokázal pojmut nashromážděné množství psychologických poznatků. Psychologie je však věda velmi dynamická a neustále se mění její zaměření na předměty studia. Pořád je však psychologie v zajetí směrů psychologických škol dvacátého století. Je však důležité vnímat souvislosti s proměnlivostí dosavadního vědění a jeho stárnutím.²⁷

4.1.1 OSTATNÍ HUMANISTICKÉ TEORIE

Teorie chování: tyto teorie jsou v protikladu k teoriím hlubinným, to znamená, že se zabývají vnějším projevem člověka. Do vnějšího projevu zahrnujeme chování, jehož druhy může být například osvojování vědomostí nebo chování ve smyslu sebeprosazování, agresivní či mateřské chování a mnoho dalších. Důležitou fází v teorii chování je zpevňování chování a to kladnou či negativní cestou. Za kladné zpevňování můžeme považovat například úsměv, pokynutí hlavou, finanční odměnu. Negativní zpevňování existuje ve formě trestů, jak fyzických, tak i ve formě nevěnování pozornosti. V důsledku kladného nebo negativního zpevňování se člověk svému chování učí.²⁸

Kognitivistická teorie: v této teorii se klade velký důraz na poznávací procesy a jejich rozvoj v rámci života člověka. Tento rozvoj můžeme spatřit například v situacích, kdy řešíme jistý úkol či problém nebo se snažíme o seberealizaci. V zájmu této teorie je propojení všech procesů, kterými jsou například procesy učení, vnímání, paměti. Význam této teorie v soudobé společnosti narůstá. Společnost na jednotlivce klade tlak ze strany informovanosti, která zvyšuje jeho prosperitu a úspěšnost.²⁹

²⁷ Plháková, A. Dějiny psychologie, s. 130.

²⁸ Helus, Z. *Úvod do psychologie*. 2, s. 19-20.

²⁹ Tamtéž, s. 20.

Teorie pozitivní psychologie: teorie pozitivní psychologie je založena proti teoriím, které se soustřeďují jen na negativní jevy v lidském životě. Ptá se naopak po vlastnostech charakterových. Důležitost vidí v usilování člověka k zlepšení svých kvalit a práci na sobě samém.³⁰

4.2 HUMANISTICKÁ PSYCHOTERAPIE

Psychoterapie v humanistické psychologii je jednou z hlavních vědních disciplín, které se v tomto přístupu mohou kvalitně rozvíjet. Humanistická psychoterapie vznikla ze základních myšlenek humanistické psychologie. Její rozvoj pokračoval dále a stala se výchozí psychoterapií například pro transpersonální psychoterapii. Tato psychoterapie se v humanistickém přístupu orientuje na pomoc člověku a zaměřuje se například na seberozvoj a duchovní růst. Cílem humanistické psychoterapie je tedy pomoci člověku v sebeuskutečňování a rozvoji vnitřního prožívání. Pro humanistickou psychoterapii je důležité individuálně najít hranice lidských možností, které jsou pro každého člověka rozdílné. Těmito hranicemi se zabývali dva významní představitelé humanistické psychologie Abraham Maslow a Carl Rogers. Jejich teorie přesahovaly i do psychoterapie. Zejména Carl Rogers jako psychoterapeut významně přispěl do humanistické psychoterapie svou teorií Terapie zaměřená na člověka. Specifičtěji se touto terapií zabývám v kapitole o Carlu Rogersovi, kde tuto terapii srovnávám s ostatními terapiemi v rámci humanistické psychoterapie. K psychoterapii dvacátého století řadíme nejen humanistickou psychoterapii, ale také existenciální psychoterapii nebo filosofický směr daseinsanalýzu, která se využívá v terapii k navázání vztahu s pacientem.³¹

Dalšími více specifickými terapiemi jsou již zmíněná psychoterapie zaměřená na člověka a psychoterapie zaměřená na tělesně zakotvené prožívání. Tato terapie je spíše známá pod názvem focusing a byla rozvinutá Eugenem Gendlinem, dále se do tohoto výběru řadí psychoterapie zaměřená na emoce, která byla založena Leslie Greenbergem.

³⁰ Helus, Z. *Úvod do psychologie*. s. 21.

³¹ Kratochvíl, S. *Základy psychoterapie*, s. 96-106.

V neposlední řadě mezi humanistickou psychoterapii můžeme také zařadit Logoterapii vyvinutou Viktorem. E. Franklem.³²

4.3 PSYCHOTERAPIE 20. STOLETÍ

4.3.1 FOCUSING

Focusing je vnitřní proces. Gendlin tento proces také považuje za děj, kdy se člověk soustředí na jistý druh svého vlastního tělesného uvědomění. Přesněji řečeno pociťovaný smysl je tělesné pociťování nějakého problému či situace. Nelze tento děj však zaměňovat za emoci, tu totiž jako lidé dokážeme rozpoznat. Termín pociťovaný smysl má své určité vlastnosti. Za jednu z vlastností Gendlin pokládá, že pociťovaný smysl si neuvědomíme, musíme se jeho nástup nejdříve naučit, a pak jej dokážeme i přivolat. Na focusingu je zajímavé, že člověk k této terapii nikoho nepotřebuje. Další možností je přizvat k focusingu přítele či terapeuta. Je však velmi důležité, aby do tohoto procesu nikdo nevstupoval, spíše dohlížel. O vnitřních problémech člověka ví pouze on sám.³³

Pokud tedy shrneme, co focusing je, pak jde o druh tělesného uvědomování. Tímto uvědomováním můžeme pomoci svému životu a cílům, které ve svém životě máme. Gendlin toto uvědomování nazval pociťovaný smysl, který je fyzickým zážitkem. Pokud k tomuto smyslu přistupujeme správným způsobem, můžeme navázat kontakt a dojde ke změně našeho vnímání sebe a života. Toto tělesné uvědomování cítíme jak k člověku, tak i k situaci, události.³⁴

4.3.2 PRETERAPIE

Preterapie je terapeutická metoda kterou vytvořil americký psycholog Garry Prouty. Tato metoda je pokládána za jednu z významných opor v oblasti terapie, zejména v oblasti psychoterapie zaměřené na klienta. Je také nápomocná a vhodná především v navázání kontaktu s lidmi s komunikačními problémy. Mezi tyto lidi se například řadí pacienti, kteří jsou dlouhodobě hospitalizováni na psychiatrickém oddělení a trpí jistým druhem

³² Kratochvíl, S. Základy psychoterapie, s. 96-106.

³³ Gendlin, E. T. Focusing, s. 21 -22.

³⁴ Tamtéž, s. 22-23.

chronické nemoci, mohou to být také lidé s mentální retardací nebo s mentálním postižením spojené s duševní poruchou. Preterapie se tedy používá zejména kvůli těmto lidem. Používá se z důvodu jejich neschopnosti navázat psychologický kontakt, který Carl Rogers ve své terapii zaměřenou na klienta považuje za jeden z výchozích bodů navázání kontaktu s klientem. Metoda preterapie je založena na takzvaném principu zrcadlení, jinak také reflektování. Prouty reflektování používá, aby postiženým klientům umožnil navázat kontakt jak s realitou tak i se sebou samým i s ostatními lidmi.³⁵

4.3.3 ZÁŽITKOVÁ TERAPIE

Zážitková terapie má dvě možná zaměření. První z nich je zážitková terapie zaměřená na proces (*process - experiential therapy*), druhým zaměřením je zážitková terapie zaměřená na emoce (*emotion focused therapy*). První z těchto dvou zaměření směřuje pozornost na interpretace a zážitky, které si klient zkresluje z důvodu psychického problému. Terapie je tedy cílená na odhalení těchto zkreslení a jejich uvědomění si a následnou transformaci. Druhé zaměření tedy zážitková terapie zaměřená na emoce je mířená na změnu emočních schémat. Staví na základě emocí a jejich síly, která dokáže změnit emoční stavy nebo zážitky self, které jsou problematické. Je důležité, aby klient po zážitkové terapii dokázal rozlišit, jaké emoce jsou zdravé a jaké je třeba změnit.³⁶

4.3.4 PSYCHOTERAPIE UMĚNÍM

M. Stejskalová v knize *Psychoterapie uměním* píše o psychoterapii uměním jako o „procesu fyziologického, emocionálního, smyslového a behaviorálního ovlivňování člověka uměním a jeho různými druhy a typy.“³⁷ Psychoterapii můžeme pokládat za další druh terapie, ve které se stala terapie procesem. V psychoterapii uměním se stává umělecké dílo tím, co působí na psychiku člověka. Skrze kreativní tvorbu se člověk léčí. Tato terapie

³⁵ Prouty, G, Werde van D, Portner, M. Preterapie, s. 17.

³⁶ Šifelová, D. Rogersovská psychoterapie pro 21. století: vybraná témata z historie a současnosti, s. 97-98.

³⁷ Stejskalová, M. Psychoterapie uměním, s. 14

pomáhá nejen jako již aktuálně potřebná terapie, ale také jako prevence. Léčí psychiku, ve které jsou zahrnuty emoční a somatické stavy člověka. Proces léčení je dlouhodobý. Psychoterapie uměním má své metody, formy a techniky, existují také terapeutické programy. Formy psychoterapie uměním jsou především tyto: muzikoterapie, arteterapie, dramaterapie, ergoterapie, biblioterapie aj. To, jakou formou terapie se člověk léčí, závisí na mnoha faktorech.³⁸

³⁸ Stejskalová, M. Psychoterapie uměním, s. 14-16.

5 PSYCHOLOGIE OSOBNOSTI

Pokud se řekne osobnost, představíme si člověka jako celek, který obsahuje různé charakterní vlastnosti. Tyto vlastnosti, člověk získá až během života, nejsou vrozené. Vrozená není tedy ani osobnost. Osobností se stáváme od raného dětství. V období dětství získáváme mezilidské vazby, ve kterých vzniká sociální já. Z tohoto rámce socializace vychází sebepojetí. Na základě vědomí vlastního já vzniká ego. Vzhledem k uvědomění si vlastního já, tedy našeho ega, stáváme se svým vlastním organizačním dynamickým činitelem. Osobnost bez vlastního já, specifitěji uvědomění si vlastní existence a vývoje sebepojetí, nemůže existovat. Osobnost funguje na základě interakcí s okolím, sociálním a kulturním. Během života se osobnost mění. Se získáváním zkušeností se osobnost stává originální a individuální. Forma učení probíhá již od narození skrze zkušenosti, které nabýváme a utvářejí naši socializaci. Naše osobnost je tedy tvořena jak díky učení a nabytí zkušeností věkem, tak i interakcí biologických a sociokulturních činitelů. Ve vývoji osobnosti se také samozřejmě objevují krizová období v životě, kdy musíme učinit rozhodnutí. Tato rozhodnutí ovlivňují budoucí vývoj a jsou spojena s tvorbou individuality. Setkáváme se s individuálními rozdíly osobností mezi lidmi, tyto rozdíly jsou zásluhou právě již zmíněných činitelů. Vývoj a jeho směr spočívá na stupni psychosociální zralosti osobnosti.³⁹

Pro psychology je velmi zásadní znát podstatu a původ osobnosti. Jedna z jejich základních otázek zní „Co je příčinou rozdílu, který rozeznáváme ve vlastnostech chování jednotlivých lidí?“ Další otázka navazuje na otázku předchozí - „Jak můžeme odhadnout lidi a jejich vlastnosti, a co od nich můžeme případně očekávat?“ Bohužel na to, co lidé říkají, nelze spoléhat. Jako jediní z živočichů na této planetě, dokážeme lhát. Přetvářet se gesty a výrazy. Lidé vědomě klamou své okolí a jen v kritických chvílích odhalí skutečné já. Proto je také pro psychology a filozofy velmi zajímavé a důležité studium osobnosti.⁴⁰

³⁹ Nakonečný, M. Psychologie osobnosti, s. 39.

⁴⁰ Hunt, M. Dějiny psychologie, s. 297-298.

Lidské chování je utvářeno dynamikou. Je to druh síly, kterou má každý člověk. Dělí se na intrapersonální a interpersonální, jinak také vnitřní a vnější vztahy. Obecné označení těchto sil se nazývá dynamika osobnosti. Každá osobnost se skládá ze složité struktury, jako je právě dynamika osobnosti. Ta utváří jakýsi náš vnitřní svět, který se skládá z fyziologických, psychologických a sociálních potřeb. Tyto potřeby působí jako motivační činitelé. Patří sem také konflikty a napětí, které vyvolávají tlak z nitra osoby nebo prostředí kolem. My samotní dynamice, která je v nás, rozumíme jen částečně. Některé složky naší dynamiky nechápeme a neuvědomujeme si je. I tak velmi ovlivňují naše chování. I přesto, že my sami si uvědomujeme sebe jako jednotnou pevnou osobu, není tomu ve skutečnosti tak. Naše osobnost je neustále dynamická, neustále se mění. Nemůžeme ji považovat za něco stálého. Nejlépe ji můžeme popsat jako proces. Je pro ni příznačný spíše vývoj než stav trvání.⁴¹

Osobnost je pro psychology základna, která obsahuje vnímání nás samých, ale i cíle, které jsou jak krátkodobé, tak i dlouhodobé. Obsahuje také znaky, hodnoty a životní zkušenosti. Jelikož je osobnost dynamická, prochází stále změnami, které přicházejí zvenčí. Díky novým vjemům jsou dřívější prvky vyřazovány. Tím se mění jejich důležitost a užitečnost.⁴²

Definice osobnosti je mnoho. Například G. W. Allport analyzoval na padesát definic osobnosti. Existuje tedy celá škála názorů jak definovat osobnost. Od poměrně stejných až po ty, co jsou úplně protikladné. Například teoretik „já“ považuje osobnost jako něco, co má skutečné účinky a co doopravdy existuje. Další z definic je z řad behavioristů, ti oproti teoretikům „já“ pokládají osobnost za odvozeninu z chování. Chování je dle behavioristů také jediným pozorovatelným a měřitelným jevem. Osobnost behaviorismus pojímá jako systém určitých faktorů, neboli zvyků, které chování vyjadřují. Tyto naučené systémy nás nutí chovat se v jistých situacích určitým způsobem. A například fenomenologické pojetí

⁴¹ Drapela, Victor J. Přehled teorií osobnosti, s. 13-14 .

⁴² Tamtéž, s. 13 – 14.

osobnosti tvrdí, že osobnost je něco, co stojí za jejími projevy. Jako jistá podstata, která se zcela neprojevuje a zůstává skrytá.⁴³

Humanističtí psychologové, například představitelé Carl Rogers a Abraham Maslow, vidí důležitost ve vnitřním zdroji chování. Toto vnitřní chování přiřazují k výstupu systému potřeb a tendenci k růstu, zdokonalování nebo sebeaktualizaci. V jejich případech jsou spíše rysy dynamické funkce ega. Ego je dle humanistických psychologů představováno hlavně jako individuální systém hodnot. Konkrétně dle Rogerse psychika člověka určuje i taková vlastnost, jako například otevřenost vůči zkušenosti. Podle Maslowa může psychiku také určovat potřeba sebeaktualizace, která je spojená s plným fungováním ega. Co se týče Allportovy teorie osobnosti víme, že osobnost dle Allporta je dynamická struktura a tuto strukturu je nutné vnímat v procesu stávání se, jednoduše v procesu pozvolného rozvíjení. Povaha osobnosti je psychofyzická, což znamená, že se skládá z fungování jak těla, tak i mysli. Každý jedinec má své charakteristické chování a myšlení.⁴⁴

Nejznámějšími představiteli psychologie osobnosti jsou již zmíněný G. W. Allport, který je také jeden z osobností humanistické psychologie, o které pojednávám v této práci. Dalšími důležitými teoretiky jsou C. G. Jung a R. B. Cattell, o kterém píším v kapitole 6.4.4 v rámci komparace teorií G. W. Allporta.

⁴³ Nakonečný, M. Psychologie osobnosti, s. 10.

⁴⁴ Drapela, Victor J. Přehled teorií osobnosti, s. 16.

6 OSOBNOSTI HUMANISTICKÉ PSYCHOLOGIE

Humanistická psychologie má řadu příznivců, psychologů a psychoterapeutů, kteří sdílejí stejnou myšlenku v pojetí této psychologie a zároveň jsou jejími spoluzakladateli a pokračovateli. Pro tuto práci jsem vybrala tři významné psychology, kteří svými teoriemi zásadně přispěli k rozvoji psychologie dvacátého století. Těmito psychology jsou A. H. Maslow, C. R. Rogers a G. W. Allport.

6.1 A. H. MASLOW

„Je zázrak, že nejsem psychotik. Žil jsem jako malý židovský chlapec v nežidovském sousedství, což bylo stejné, jako by byl jediný černoch zapsaný do bílé školy. Byl jsem izolovaný a nešťastný a vyrůstal jsem mezi knihami, bez přátel.“⁴⁵

Abraham Maslow je nejen významným psychologem a představitelem humanistické psychologie, ale je především jejím zakladatelem. Vznik nového směru humanistické psychologie je připisován právě tomuto psychologu. A. H. Maslow na samém počátku sepsal několik základních dokumentů, které byly dále vodítkem pro další psychology a tím pomohl ke vzniku tohoto směru.⁴⁶

Abraham Maslow je významným psychologem, který je nejen představitelem humanistické psychologie, ale zejména jejím zakladatelem. Jeho nejvýznamnější teorií je teorie motivace. Zabývá se vrcholnými zážitky a pojmy jako jsou například motivace, člověk, seberealizace. Tento zakladatel humanistické psychologie se zpočátku věnoval studiu behaviorismu a psychobiologii. Díky tomu se A. H. Maslow začal zabývat zkoumáním lidské motivace. Na základě informací získaných studiem Maslow dobře věděl, že zvířata uspokojují své potřeby v určitém pořadí. Tento fakt dodal podnět k vytvoření nové teorie motivace.⁴⁷ Maslow se nejprve soustředil na vztahy jednotlivých struktur a snažil se vymezit jejich obecnost. To znamená, že rozlišoval jednotlivé potřeby.

⁴⁵ Mikšík, O. Psychologické teorie osobnosti, s. 216.

⁴⁶ Kirk J. Schneider, James F. T. Bugental, J. Fraser Pierson, The Handbook of Humanistic Psychology, Leading Edges in Theory, Research, and Practice, s. 15.

⁴⁷ Sheeny, N. Encyklopedie nejvýznamnějších psychologů, s. 147-148.

Například potřeba dýchat se nachází před potřebou jíst nebo pít. V důsledku tohoto poměrování potřeb vznikla Maslowova pyramida potřeb. Pro tuto pyramidu je charakteristické její dělení na základní a vyšší potřeby.⁴⁸

6.1.1 OBECNÁ TEORIE MOTIVACE

Milan Nakonečný popisuje základní paradigma motivace jako interakci mezi činiteli. V této interakci je důležité pochopit smysluplnost motivace. Ta spočívá v dosažení cíle, který sděluje nějakou vnitřní potřebu člověka. U motivace je cílem uspokojit potřebu, kdy uspokojení znamená dovršující reakci. Po uspokojení dojde k pocitu úlevy.⁴⁹ J. W. Atkinson a E. Hilgard v publikaci *Introduction to psychology* uvádí motivaci na příkladu, kdy pospícháte na důležitý pracovní pohovor. Jdete pozdě a raději vynecháte snídani, pospícháte. Vnímáte každou reklamu, která hlásá možnost občerstvení. Snažíte se ignorovat svůj pocit hladu, ale nejde to. Málem narazíte do auta, když čtete nápis o jídle. Na tomto příkladu je vidět, jaký vliv má motivace na chování člověka. Motivace je stav, který podněcuje naše chování a udává mu směr. Subjektivně je motivace prožívána jako vědomá touha po jídle, pití či sexu. Velká část lidí má možnost vybrat si, zda své chování nechá ovládnout svými tužbami. Do jisté míry se dokážeme přimět, abychom na své touhy nemysleli. Přímo však svoji motivaci řídit nelze. Pokud jsem hladový či žíznivý, je těžké ubránit se těmto elementárním potřebám. Vědomá volba se stane důsledkem, nikoli příčinou naší motivace. V tomto případě je vhodné se ptát, co kontroluje naši motivaci, když ne úmyslná volba. Příčina motivace se pohybuje na spektru od fyziologických událostí v mozku a těle až ke kultuře a sociální interakci a také k lidem, kteří jsou kolem nás.⁵⁰ V následující kapitole o motivaci Atkinson a Hilgard popisují motivaci jen ve vztahu k základním fyziologickým potřebám. O motivaci můžeme celkově říci, že je to druh síly. Tato síla je vyvolána jak vnitřními pohnutkami, tak i vnějšími vlivy. Pohnutky a ostatní vlivy na osobnost člověka působí a vyvolávají v něm pocit, či stav potřeby. Naším cílem se

⁴⁸ Sheeny, N. Encyklopedie nejvýznamnějších psychologů, s. 147-148.

⁴⁹ Nakonečný, M. Základy psychologie, s. 455.

⁵⁰ Atkinson, H. Introduction to Psychology, s. 359.

tedy stává uspokojení těchto vyvolaných potřeb. Pokud uspokojíme potřebu, naplníme svůj cíl a uspokojíme svoji touhu.

6.1.2 TEORIE MOTIVACE A. H. MASLOW

A. H. Maslow, zakladatel humanistické psychologie, se zapsal do historie psychologie zejména publikací *Motivace a osobnost* vydanou v roce 1954. Z psychologického hlediska věří Abraham Maslow ve spojení psychologie s filozofickým pojetím člověka. Humanistickou psychologii považuje za novou koncepci psychologie. Pokládá ji za vědu, která předčí přírodovědeckou, neboli darwinovskou koncepci, která v té době byla v Americe populární. Podle Maslowa je člověk bytostí, která se odlišuje od zvířete díky biologickým předpokladům, které člověk má. Tyto specifické předpoklady podle Maslowa jsou přirozeně vrozeny jen člověku. Díky těmto vrozeným předpokladům máme jako lidé možnost rozvíjet své rysy a schopnosti. Za jeden z nejvýznamnějších a nejspecifičtějších rysů člověka považuje Maslow potřebu seberealizace. Seberealizace je typická pro člověka. Lidé mají tendenci přiklánět se k naplnění sebe sama. Tato potřeba se v Maslowově teorii nazývá potřeba růstu, zbytek potřeb jsou takzvané nedostatkové potřeby. Podle Maslowa je nejlepším způsobem zjištění osobnosti přimět člověka, aby sdělil jaký je, a to přímou či nepřímou odpovědí.⁵¹

Hlavním pojmem v Maslowově teorii osobnosti se stal takzvaný osobnostní syndrom. Ten definuje Maslow jako komplexní jednotku, která v sobě obsahuje rozdílná specifika osobnosti. Za tato specifika Maslow pokládá chování, myšlení a percepce. Tento funkční celek a jeho každá akce je výrazem sjednocené osobnosti. Dle Maslowa se chování osobnosti aktivuje tak, že jedna nebo více potřeb není uspokojena. Pokud jsou uspokojeny nedostatkové potřeby, je chování převedeno na nejvyšší růstové potřeby seberealizace. Vzniká nový neklid, který trvá, dokud člověk neuspokojí svoji potřebu. Teorie podle Maslowa tedy tvrdí, že specifické lidské potřeby motivují chování. Již koncem devatenáctého století měla teorie motivace v oboru psychologie silný vliv. Jak jsem již zmínila výše, tento druh motivace vycházel z takzvané darwinovské evoluční teorie. Ta byla založena na tvrzení, že veškeré vrozené vnitřní motivy tvoří jen ty potřeby, pudy a impulzy, které nám zaručují přežití nebo rozmnožení. Všechny ostatní motivy jsou získané

⁵¹ Maslow. A. H. O psychologii bytí, s. 18-19.

během života. Další tvrzení ortodoxní doktríny teorie motivace říká, že jen ty motivace, které se projevují v celém druhu, se považují za základní potřeby. Specifika, jako je například sbírání známek nebo motýlů, nemůžeme považovat za základní potřebu, jelikož se vyskytuje jen u malého množství jedinců. Maslowovo nové pojetí teorie motivace se stalo známým již ve zmiňované knize *Motivace a osobnost*. Maslow ve své nové teorii motivace poukázal na zjištění, že kdokoliv si může prověřit motivace svého života. Málo lidí dosáhne motivačního klidu v každodenní bdělosti. Každý den jsme vystaveni svým vlastním pohnutkám. Některých si ani nevšimneme. Pokud jednu pohnutku uspokojíme, na jejím místě se objeví nová. Celý tento proces se stále opakuje. Maslow také zjistil, že to, jak se jednotlivé pohnutky a motivy mění, není vůbec náhodné. Pořadí je dáno určitou silou a biologickou naléhavostí a do jisté míry nespécifickou vnitřní prioritou. Lidské motivy jsou podle Maslowa hierarchicky uspořádány. V jakém pořadí jsou a kde se nachází jejich místo je určeno jejich naléhavostí a prioritou. Pojmy jako síla, naléhavost a priorita potřeb jsou Maslowem označeny jako prepotence. Pokud máme dvě pohnutky, přednost má ta z nich, která je biologicky naléhavější a tudíž má vyšší prepotenci. Ostatní pohnutky jsou odsunuty do pozadí. Pokud se projeví jedna ze základních potřeb, jako je například hlad, předpokládá se uspokojení prepotentně vyšších potřeb. Tento fakt vedl Maslowa k řešení vyšších lidských motivů. Maslow tedy svoji teorii hierarchie potřeb mohl stavět na slušné informační základně ortodoxní teorie motivace z počátku devatenáctého století. Konfrontoval ji příkladem reagujícím na teorii o vyšších potřebách. Podle Maslowa u některých lidí dychtivost po kráse může být na stejné úrovni jako potřeba jíst. Vyšší pohnutky, například láska, spravedlnost, laskavost se všeobecně neprojevují u člověka jako potřeby hladu či žízně, současně se nestávají ani sekundárními, ani odvozenými, jen méně prepotentními.⁵²

6.2 KOMPARACE TEORIE MOTIVACE A. H. MASLOWA S DALŠÍMI TEORETIKY TEORIE MOTIVACE

Existuje několik teorií, které se zabývají lidskou motivací. Jejich představitelé měli na motivaci různé pohledy. Například teorie S. Freuda se opírala o pudové tendence. Tato teorie se zabírala pudem, který Freud považoval za primární složku. Na základě této

⁵² Maslow. A. H. O psychologii bytí, s. 9-11.

složky se dál rozvíjí motivy.⁵³ Další teorie psychologa C. Hulla⁵⁴, která se zabývala motivací, se nazývá drive-reduction. Tato teorie je založena na behavioristickém směru, který nepovažoval motivaci za důležitou. Chování jedince chápal jako podmiňování zkušeností. Hull použil pojem drive. Tento pojem v rámci Hullovy teorie nesl význam slova napětí, nedostatek. Díky nedostatku je jedinec motivován. Hullova teorie se však dotýká jen biologických potřeb a nezaobírá se motivací komplexně, jako můžeme vidět například u Maslowa.⁵⁵ Další příkladnou teorií představuje Viktor Frankl⁵⁶. Tento psychiatr je známý jako zakladatel logoterapeutického směru. Frankl přišel s teorií, která určovala potřebu smyslu života za nejvýznamnější. Díky jeho nalezení dochází k rozvoji osobnosti. Dle Frankla lze nalézt štěstí jen naplněním smyslu života. Šťastní jsme jen tehdy, pokud dosáhneme cíle. Tento cíl není dle Frankla nijak abstraktní, naopak má konkrétní obsah.⁵⁷ Přestože Abraham Maslow ve svých počátcích vycházel z behaviorismu, nevidím v teorii motivace již žádnou spojitost s tímto směrem. Naopak například teorie motivace C. Hulla, je postavená na naučeném chování. Potřeby podle Maslowa přicházejí a odcházejí, nejsou naučené. Největší spojitost vidím s pojetím motivace Sigmunda Freuda. Tento psychoanalytik staví motivaci na teorii o pudech. Maslowovy nejnižší postavené potřeby jsou potřeby fyziologické. Tyto potřeby jsou tedy na principu pudů založené. Jsou to potřeby jako jsou hlad, žízeň, vyprazdňování nebo rozmnožování.

⁵³ Vágnerová, Marie. Psychologie osobnosti, s. 266.

⁵⁴ Clark Leonard Hull (1884-1952), americký psycholog, je jeden z představitelů neobehaviorismu, teorie učení. In: Hartl, P a Hartlová, H, Psychologický slovník, s. 738.

⁵⁵ Nakonečný, Milan. Motivace lidského chování, s. 19-20.

⁵⁶ Victor Emil Frankl je rakouský psychiatr, zakladatel psychoterapeutické metody Logoterapie pomáhá pacientovi najít vlastní smysl života, tak aby se byla ve vazbě na danou osobnost.

Logoterapie se snaží pacientovi pomoci s lazením hodnot, které umožní nalezení smyslu života. In: Kratochvíl, S. Základy psychoterapie, s. 100.

⁵⁷ Vágnerová, Marie. Psychologie osobnosti. Praha: Karolinum, s. 288-289.

6.2.1 HIERARCHIE POTŘEB A. H. MASLOW

Jednou z hlavních teorií rozvíjející již výše popsanou teorii motivace A. H. Maslowa je teorie hierarchie lidských potřeb. Jedná se o hierarchické uspořádání potřeb, to znamená dle důležitosti naplněná potřeb A. H. Maslowa. Uspořádání potřeb znázorňuje na pomyslné pyramidě. Pyramida vypadá následovně: na nejnižším stupni potřeb jsou potřeby fyziologické, dále postupujeme směrem vzhůru, kdy na dalším místě je potřeba bezpečí a jistoty, výše se nachází potřeba náležitosti a lásky, předposlední je potřeba úcty a na samém vrcholu je potřeba seberealizace.

V knize *O psychologii bytí* Maslow píše o prokazatelnosti složení lidské osobnosti. Její součástí jsou nejen fyziologické, ale také psychologické potřeby. Tyto potřeby mezi sebou navzájem souvisejí a jsou uspořádány dle síly a důležitosti. Například pocit bezpečí je naléhavější a důležitější než pocit lásky. Cílem lidského života je naplnění poslední potřeby nacházející se na vrcholku pyramidy, potřeba seberealizace. Tato potřeba je jinými psychology a teoretiky nazývána různě, můžeme se setkat se seberealizací, integrací, autonomií, psychickým zdravím a dalšími. Synonymem pro všechny tyto pojmy je to, že člověk se snaží stát vším, čím se jako člověk může stát. Maslow k tomuto oponuje tím, že člověk sám neví, čím se chce stát.⁵⁸

6.2.2 FYZIOLOGICKÉ POTŘEBY

Tento druh potřeb je jedním z nejzákladnějších, nejmocnějších a nejnaléhavějších lidských potřeb. Fyziologické potřeby jsou přítomny od počátku života lidské bytosti a zajišťují člověku přežití. Je to například potřeba kyslíku, výživy, spánku či tepla. Pokud tyto potřeby nejsou naplněny, je jejich preference tak zvýšena, že ostatní potřeby jsou odloženy. Mnohé z fyziologických potřeb jsou homeostatické.⁵⁹

V publikaci *Motivation and Personality* A. H. Maslow popisuje fyziologické potřeby jako startovací bod z celé teorie motivace. Je logické, že tyto potřeby nesouvisí zcela s psychikou, ale více s chemickými změnami v našem těle a s lidským organismem. Například máme hlad, protože náš žaludek je prázdný. Ovšem je také důležité pochopit, že

⁵⁸ Maslow, A. *O psychologii bytí*, s. 208-209.

⁵⁹ Mikšík, O. *Psychologické teorie osobnosti*, s. 222.

pokud máme pocit podráždění, protože máme hlad, tak tento stav již s psychikou souvisí. Další z možností, která nám ukazuje důležitost fyziologických potřeb je, že se společně s těmito potřebami zároveň ukazují také potřeby vyššího charakteru. Člověk, který má hlad, může toužit po komfortu a bezpečí. Je jisté, že fyziologické potřeby jsou ze všech potřeb v pyramidě nejvíce prepotentní.⁶⁰

6.2.3 POTŘEBY BEZPEČÍ

Potřeba bezpečí je další stupeň hierarchie potřeb. I potřeba bezpečí jednoznačně funguje na stejném principu jako předchozí fyziologické potřeby. To znamená, že pokud nám není zajištěno bezpečí, vše se stává méně důležitým do té doby, než je potřeba bezpečí uspokojena. Potřeba bezpečí se nejvýrazněji projevuje v dětství, kdy je dítě odkázáno na dospělého člověka.⁶¹ Dítě indikuje stav nebezpečí daleko častěji a citlivěji než v dospělosti. Malé dítě lehce reaguje na bolest. Pocit bolesti v něm vyvolává špatnou náladu, úzkost. To samé se stane, pokud dítěti nastane změna denního režimu, která může mít pak za následek nedůvěru, úzkostlivost.⁶²

V dospělosti se potřeba bezpečí projevuje například preferencí výdělečného zaměstnání, v organizaci života, nastavením řádu. Tím vším si vytváříme pocit bezpečí. Nejvíce se však potřeba bezpečí projevuje v situacích ohrožení života.⁶³ Dospělí lidé nemají problém s potřebou bezpečí, pokud v dětství netrpěli jeho nedostatkem. Pokud v dětství člověk zažil absenci bezpečí, může se to projevit v nadcházejícím chování v dospělém věku. V naší kultuře můžeme obecně říci, že hrozbu nebezpečí neznáme. S absencí bezpečí se můžeme setkat jen u jednotlivců s narušenou psychikou.⁶⁴

⁶⁰ Maslow, A. H. a Frager, R. Motivation and personality, s 35-36.

⁶¹ Mikšík, O. Psychologické teorie osobnosti, s. 223.

⁶² Maslow, A. H. a Frager, R. Motivation and personality. s 39-40.

⁶³ Mikšík, O. Psychologické teorie osobnosti, s. 223.

⁶⁴ Tamtéž, s. 223.

6.2.4 POTŘEBY NÁLEŽENÍ A LÁSKY

Potřeba sounáležitosti, náklonnosti a lásky patří do úrovně vyšších potřeb. Pokud tedy máme naplněné fyziologické potřeby a potřeby bezpečí, toužíme po lásce. Toužíme naplnit potřebu někam patřit, být přijímán a milován, mít vztahy s ostatními. Pokud tyto potřeby nejsou naplněny v našem životě, má to obrovský dopad na kvalitu našeho života. V této úrovni rozlišujeme dva druhy lásky. První z nich je láska nedostatková, ta je založená na nedostatku potřeby. Jde o nedostatek lásky, která vyvěrá z potřeby něčeho. Může to být například hrdost, sebeláska, sex, něco, co v nás vyvolává osamělost. První typ lásky je sobecký, nejde o to dávat lásku, ale brát si ji. Druhým typem lásky je láska jsoucí. Tento druh lásky je naprosto nesobecký.⁶⁵ Je založený na přijímání lidí takových, jací jsou, bez toho, abychom je toužili měnit. Taková láska je také spojená se sebeúctou a potřebou zasloužit si lásku od druhých. Pro Maslowa láska znamená vztah mezi dvěma lidmi, kteří se respektují, obdivují a chovají k sobě důvěru. Láska tedy v tomto případě není synonymem pro sex, jako je tomu například u Freuda. Být milován stimuluje naši individualitu a pomáhá nás rozvíjet, vážit si sám sebe a druhých lidí. Člověk přece jenom hledá a navazuje celý život intimní vztahy. Je to jedna z nejrozšířenějších sociálních potřeb a zároveň strastí v současné společnosti.⁶⁶

6.2.5 POTŘEBA ÚCTY

Potřebu úcty mají všichni lidé, až na některé patologické případy. Jde o potřeby, kdy dosáhneme určité prestiže a jsme druhými a sami sebou kladně ohodnoceni. Jak je již patrné, tato potřeba se dělí na dva základní typy, kterými jsou sebeúcta a úcta druhých. Potřebu sebeúcty může naplňovat například nabytím kompetence, dosažením úspěchu, získáním nezávislosti a svobody. Uspokojení sebeúcty v nás vyvolává pocity užitečnosti a potřebnosti v našem soukromém životě a ve společnosti. Pokud strádáme, nabýváme opačného pocitu, to mohou být například pocity závislosti, méněcennosti.⁶⁷ U dětí deficit úcty ovlivňuje budoucí schopnost při nabývání sebeúcty. Druhý typ úcty je úcta druhých,

⁶⁵ Mikšík, O. Psychologické teorie osobnosti, s. 223- 224.

⁶⁶ Tamtéž, s. 223- 224.

⁶⁷ Tamtéž, s. 224-225.

přesněji úcta druhých mířená směrem k naší osobě. Člověk si potřebuje být vědom, že je přijat a oceněn. Nejlépe pokud například ocenění přichází od lidí, u kterých si vážíme jejich názoru, a jsou nám blízcí. Existuje také zdravá sebeúcta. Pro ni je typické, že se během života mění. Jinak je to u adolescentů, kteří potřebují patřit do party a být uznáváni svými vrstevníky. V rané dospělosti kulminuje. Dospělost je zase spojená s rodičovstvím a prací, ve vyšším věku se snižuje díky nezkrsování vlastní hodnoty a sebeúcta nemá na život takový dopad jako v ranějších letech. Tento stav umožňuje člověku posun na nejvyšší příčku růstové motivace a seberealizace.⁶⁸

Maslow v publikaci *Motivation and Personality* říká, že nejvíce stabilní sebeúcta vychází ze zaslouženého respektu. Pravá sebeúcta se rozlišuje na skutečně získané schopnosti a úspěch. Maslow uvádí příklad bubliny slavných lidí, „celebrit“. I přesto, že tito lidé jsou uctíváni a společnost je považuje za úctyhodné, sebeúcta těmto lidem chybí. Je to dáno tím, že jejich zásluhy jsou jen pouhou zástěnou, kterou vytváří společnost a okolí, nikoli dotyčný sám⁶⁹.

6.2.6 SEBEREALIZACE

Seberealizace je stav, o který člověk přirozeně usiluje. Má potřebu stát se tím, kým se může a má stát. Seberealizace je naplnění našich předpokladů, naplnění možností růstu a rozvoje.⁷⁰ Seberealizace je nejen poslední potřebou na příčce Maslowovy pyramidy, ale je také jedním z důležitých pojmů v rámci teorie motivace a také v kontextu Humanistické psychologie. Seberealizace je stav, o který člověk přirozeně usiluje. Má potřebu stát se tím, kým se může a má stát. Seberealizace je naplněním našich předpokladů, naplněním možností růstu a rozvoje.⁷¹ Seberealizace je nejen poslední potřebou na příčce Maslowovy pyramidy, ale je také jedním z důležitých pojmů v rámci teorie motivace a také v kontextu humanistické psychologie.

⁶⁸ Mikšík, O. Psychologické teorie osobnosti, s. 224-225.

⁶⁹ Maslow, A. H. a Frager. R. Motivation and personality, s. 45-46.

⁷⁰ Mikšík, O. Psychologické teorie osobnosti, s. 225.

⁷¹ Tamtéž, s. 225.

Seberealizaci pokládá Maslow za schopnost člověka silněji vnímat realitu a vykazovat k ní daleko uspokojivější vztah. Tito lidé žijí ve skutečnosti a daleko lépe realitu vnímají. Nejsou obklopeni abstrakcí a stereotypem. Toto specifické vnímání u sebe poznáme jako určitou schopnost rozpoznávat, zda k nám je druhý člověk neupřímný, nečestný. Je to schopnost posuzovat lidi a jejich rysy osobnosti. Maslow schopnost seberealizace popisuje na příkladu člověka, kterému chybí dostatečná sebeúcta. Pokud tomuto člověku s nedostatkem sebeúcty budeme konstantně lichotit, vytvoříme mu potřebu být stále polichocen. Lidé, kteří mají dostatek sebeúcty, takovouto potřebu nemají a tento druh chování lehce prohlédnou. Tato jasnost vnímání se projevuje i v obecnějších věcech v životě, jako například umění, hudbě, politice, veřejných záležitostech. Seberealizovaní lidé mají schopnost vidět realitu lépe a pohotově i přes to, že je nepřehledná. Umožňuje jim to přímější kontakt s realitou.⁷² Zní to velice jednoduše, ale v této schopnosti, díky seberealizaci, se skrývá daleko více. Tito lidé jsou schopni vidět krásu v každodenním okamžiku. Každý západ slunce pro ně může být udivující a jejich práce je každý den naplní jinak. Důsledkem je pocit nesvázanosti, člověk není otrokem svých obav a vrhá se do neznáma s chutí. Právě neznámé seberealizovaným lidem připadá vzrušující, vítané a přitažlivější než známé. Dokážou snadno rozeznat opravdový problém od domnělého problému. Pokud se tedy objeví něco, co je potřeba řešit, prostě to udělají a nehledají k tomu nějaké pozadí. Nemají důvod dělat něco proto, aby dostali plusové body. Zapomenou na své ego. Jejich život jim nezkresluje žádná představa. Žijí život bez sebeklamy. Přijímají sebe, svoji přirozenost, ostatní, přírodu jako jeden velký celek. Seberealizovaný člověk se jednoduše raduje ze života. Nekomplikují mu život lítost, stud ani pomluvy. Přijímá základní úrovně, kam patří například sexuální život. Ten je v jejich případě bez zábran, a to platí i pro ostatní fyziologické impulzy. Se základní úrovní přijímá tento člověk i ostatní úrovně jako jsou láska, bezpečí, sebeúcta, sounáležitost. I přes všechny tyto schopnosti neznámá, že seberealizovaný člověk nezná vinu, stud, úzkost, smutek či obranný postoj.⁷³ M. Homola v publikaci *Motivace lidského chování* popisuje seberealizaci jako stádium naplnění všech potřeb člověka. Je znakem, který ukazuje, že člověk a jeho

⁷² Maslow, A. H. O psychologii bytí, s. 13-16.

⁷³ Tamtéž, s. 13-16.

organismus se vyvíjí a stává se komplexním. Podle Homoly je seberealizace zároveň vrcholem a také znakem zdravého vývoje. Tento vrchol také popisuje jako utváření zralé a integrované osobnosti se schopností aktualizovat své možnosti.⁷⁴

Dospění do stádia, kdy můžeme osobnost označit jako zralou jak ve sféře osobní, tak i sociální, je také spojeno s jistými předpoklady. Tyto předpoklady se týkají dědičných a konstitučních faktorů. Týkají se také vztahů mezi jednotlivými členy rodiny, působení dočasných deprivací, traumat, defektů a celkového sociálního klima. Důležitým znakem seberealizace u člověka je také tendence k sociálnímu učení. Za jednu z nejdůležitějších sociálních vazeb se považuje vztah mezi matkou a dítětem. Dítě, které má naplněnou potřebu lásky, má v dospělém životě méně starostí se seberealizací. Pokud je dítě deprimované, ubývá dítěti vnitřní jistota, která je ve vztahu s dalšími potížemi v chování. Většina psychologů považuje seberealizační tendenci u člověka za vnitřní pnutí organismu.⁷⁵ Panují i opačné názory na to, zda seberealizace je jen odvozena od primárních motivů. Většina psychologů se však spíše přiklání k tomu, že seberealizace z primárnosti vychází. Na rozdíl od ostatních stupňů Maslowovy hierarchické pyramidy potřeb nemá seberealizace za cíl ukončit potřebu, ale podporuje její sílu. Seberealizace je více závislá na svém okolí a změnách, které se dějí ve společnosti.⁷⁶

„Platí všeobecný vzorec, že sebeaktualizovaní lidé budou mít špatný pocit z rozdílu mezi tím co je a tím, co by mohlo nebo mělo být.“⁷⁷

„Co by mělo být“, ⁷⁸ tato poslední fráze se může zdát jako chybná a v rozporu s tvrzením Maslowa, ale není tomu tak. Naopak vyjadřuje tvrzení o seberealizovaných lidech, kteří dokážou přesněji vnímat, co má hodnotu a co ne. Co by mělo být a co ne. Jak jsem již uvedla, seberealizovaný člověk nemá potřebu si nic dokazovat, sobě ani ostatním.

⁷⁴ Homola, M. Motivace lidského chování, s. 145-146.

⁷⁵ Tamtéž, s. 145-146.

⁷⁶ Homola, M. Motivace lidského chování, s. 145-146.

⁷⁷ Maslow, A. H. Motivation and Personality, s. 206-208 .

⁷⁸ Tamtéž, s. 206.

Již tak je zcela mimořádný a nemá tedy tendence být výstřední či nekonvenční. Konvenční chování nezasahuje do hlubších vrstev myšlení. Pokud je daný člověk konvenční, je to jen jeho přirozenost, bez jakéhokoliv předstírání.⁷⁹ Svobodu, kterou v sobě člověk má, popisuje Maslow jako autonomii. Není ovlivněn kulturou, prostředím kolem sebe, nebo pravidly společnosti. Jedná pouze dle svého charakteru. Pocity, myšlenky, činy a chování vycházejí ze samotného nitra naší osobnosti. Seberealizovaného člověka neovlivní nárazy systému odměn, trestů, různých překážek. Další svobodu můžeme najít v tvorbě. Maslow však nemluví o tvorbě za účelem zalíbení se, mluví o naivní a nezkažené tvorbě, kterou můžeme vidět například u dětí. Tvořivost, která není ovlivněna konvencí společnosti. Kdyby neexistovala nedostatková motivace, která ovlivňuje člověka a zařazuje do jisté škatulky, tento druh tvořivosti by jistě v lidech existoval.⁸⁰

6.2.7 ZNAKY SEBEREALIZOVANÉ OSOBNOSTI

Miroslav Homola ve své publikaci *Motivace lidského chování* popisuje znaky seberealizované osoby. Vysvětluje, že pokud máme pojednávat o seberealizované osobnosti, nebo raději obecněji o zralé osobnosti, nejprve bychom měli pochopit pojem přizpůsobení, které se k zralé osobnosti vztahuje. Člověk a jeho osobnost se celý život přizpůsobuje okolí. Dochází ke stálé interakci mezi okolím a jedincem. Tento děj směřuje k neustálému vzájemnému ovlivňování se. Seberealizovaný člověk na první místo staví sebe, zároveň si uvědomuje a respektuje své okolí. Seberealizovaný člověk má schopnost lepšího vnímání. Přizpůsobení se děje na rozdílných úrovních, na jiných stupních uvědomění.⁸¹ Znak, který Maslow uvádí u seberealizovaných lidí a vztahů s ostatními, ukazuje, že tyto lidé nepotřebují neustálou společnost druhých. Mají rádi své soukromí více než průměrní lidé. Avšak to, že upřednostňují samotu, nemá dopad na hloubku ani opravdovost jejich vztahu s druhými. Naopak jsou schopni milovat více, hluboce splynout, oddat se z nějakého důvodu, neboť jim v tom nebrání ego. Okruh vztahů, ač se bavíme o jakémkoliv druhu vztahu, není pro tyto lidi velký, avšak existuje zde soucit vůči celému

⁷⁹ Maslow, A. H. O psychologii bytí, s. 16-18.

⁸⁰ Tamtéž, s. 16-18.

⁸¹ Homola, M.: Motivace lidského chování, s. 147 -148.

lidstvu.⁸² Obecně je známo, že obor psychologie se jako samostatný obor vymezil z filozofie. Tento fakt si Abraham Maslow uvědomoval. Upozorňoval své kolegy na těsné pouto mezi psychologii a filozofií. Tvrdil, že by se v tomto případě měli psychologové v zájmu psychologie také zabývat studiem filozofie hodnot. A právě Maslowova filozofie hodnot souvisí v úzké vazbě s jeho teorií motivace a také s filozofií člověka. K. B. Madsen dále uvádí svoji domněnku o tom, že filozofie člověka může být výsledkem psychologického výzkumu a její formulace by měly mít pevnou základnu empirických dat. Nakonec po zkušenosti s Maslowem a Allportem zjistil, že psychologové, již mají představu o koncepci člověka dříve, než doopravdy začnou s výzkumem a teoriemi. A tak je to tedy koncept člověka, který následně ovlivňuje teorie.⁸³

Maslowova teorie filozofie člověka je humanistická. Odklání se od darwinovské koncepce člověka a také biologické koncepce, které v té době převládaly. Maslow na člověka pohlíží jako na druh, který se od ostatních liší. I přesto, že Maslow darwinovskou koncepci odmítá, hlásí se ke stavu, který považuje za lidskou přirozenost. Ta je biologicky determinovaná s vrozenými možnostmi. Z toho vyplývá fakt, kterému lze rozumět tak, že pouze člověk se narodil se schopností rozvinutí určitých osobnostních rysů. Tyto rysy nebo také schopnosti jsou rozdílné od jiných druhů. Pouze specifická schopnost potřeby seberealizace je vrozena jen člověku.⁸⁴

6.2.8 VRCHOLNÉ ZÁŽITKY

Vrcholný zážitek tedy pocit seberealizace Abraham Maslow přirovnává k mystickému okamžiku. Člověk, který tento okamžik prožívá sám na sobě, poznává znaky stavu vrcholného zážitku. Těmito znaky je pocit větší celistvosti a plnosti, než je pro člověka obvyklý. Člověk se stává hlouběji sám sebou. Tato celistvost je rozeznatelná i pro okolí, seberealizovaného člověka vidí ve větší harmonii. Dokonce vyvolává dojem nepřekonatelnosti a nezastavitelnosti. Vrcholný zážitek Abraham Maslow přirovnává například k jednotě matka a dítě, pocit astronauta ve vesmíru, tanečnici tančící na hudbu.

⁸² Maslow, A. H. O psychologii bytí, s. 16-18.

⁸³ Madsen, K. B. Moderní teorie motivace, s. 285-287.

⁸⁴ Tamtéž, s. 285-287.

V tomto zážitku člověk ztrácí část svého ega, je více propojený s podstatou světa, překračuje chápání sebe sama. Osoba, která prožívá vrcholný zážitek, nebojuje sama se sebou. Využívá veškeré své možnosti a sílu, kterou má. Ničím neplýtvá. Vrcholný zážitek doprovází pocity správnosti, sounáležitosti, klidu, cítí pocit svobodné vůle. Je pánem svého času a svobodného nezaujatého rozhodování. U tohoto člověka se projevuje také tvořivost. Jeho reakce na problematické situace jsou daleko vyvinutější a rychlejší než obvykle. Jedinec ve vrcholném zážitku žije tady a teď. Nevnímá minulost ani budoucnost, žije přítomností. Je bdělý, svoji pozornost směřuje na prožívání daného okamžiku.⁸⁵

6.3 CARL RANSOM ROGERS

Carl Rogers je americký psycholog a především psychoterapeut. Je jedním z předních a zakládajících představitelů humanistické psychologie dvacátého století. Byl ovlivněn fenomenologií a existencialistickou psychologií a stál v opozici vůči behaviorismu. Jeho nejvýznamnější teorií zabývající se psychoterapií je terapie zaměřená na člověka. Díky Carlu Rogersovi se psychoterapie posunula vpřed. Jeho vliv na vývoj humanistické psychologie, která se věnuje především člověku jako individuální bytostí, se změnila na něco víc než jen na medicínský pohled na pacienta. Rogers ovlivnil pohled na psychiatrii a vydobyl si místo na výsluní v obou těchto disciplínách. Názory odborníků na Rogersovu terapii jsou různorodé. Jedni si myslí, že Rogersův přístup zaměřený na člověka neobsáhne například oblast těžkých duševních poruch, druzí zase opačně. V dnešní době se psychoterapie a psychiatrie staly rovnocennými disciplínami, pomáhají si navzájem a podporují se. Právě Carl Rogers zajistil již v šedesátých letech, na základě rozsáhlého výzkumu, psychoterapii pozici samostatného oboru do dnešní doby.⁸⁶

Začátek druhé světové války v Evropě můžeme považovat za zrod přístupu zaměřeného na člověka. Byla to také doba, kdy Rogers získal nový náhled na svůj názor, že přístup zaměřený na člověka nesouvisí s politikou.⁸⁷

⁸⁵ Maslow, A. H. O psychologii bytí, s. 159-164.

⁸⁶ Sheehy, N. Encyklopedie nejvýznamnějších psychologů, s. 176-177.

⁸⁷ Nykl, L. Carl Ransom Rogers a jeho teorie: přístup zaměřený na člověka, s. 23-25.

Stalo se tak na jedné z jeho přednášek, kdy jeden z jeho posluchačů řekl: „*Studoval jsem tři roky na univerzitě a dospěl tak v odborníka v klinické psychologii. Učil jsem se, jak se exaktně provádí diagnóza, učil jsem se různým technikám ke změně postojů a chování. Byl jsem vzděláván pod nálepkou vedení lidí a subtilní manipulace. Potom jsem začal číst vaše věci, které všechno hodily přes palubu. Vy tvrdíte, že moc nevychází z intelektu, ale z organismu, obrátil jste na ruby moje názory o vztahu mezi mocí a vládnutím, které jsem si osvojil během tří let studia. Pak tvrdíte, že by v přístupu zaměřeném na člověka nebyla žádná politika*“.⁸⁸

6.3.1 TERAPIE ZAMĚŘENÁ NA ČLOVĚKA C. R. ROGERSE

Rogersova terapie zaměřená na člověka je považována za jednu z nejdůležitějších humanistických terapií, která byla vytvořena. Rogers patřil mezi optimisticky založené, věřil ve způsob terapie zaměřené na přítomné problémy. Byl přesvědčen, že člověk dokáže přijmout určitý fakt a problémy, které má, si dokáže vyřešit sám. Dle Rogerse jsou to jen lidé, kteří sami sebe ovlivňují a mají osud ve svých rukách. Toto myšlení a terapeutickou techniku používá ve své terapii, kde opakuje či odráží to, co mu klient sděluje.⁸⁹

Carl Rogers se odpoutal od filozofie a náboženství, psychoanalýzy a behaviorismu. Snažil se najít možné vhodné podmínky, ze kterých lidská životní síla může růst a odlišovat se z vlastní podstaty. Věřil, že každý člověk má svoji podstatu a odlišnosti. Díky podmínkám v životě máme možnost konstruktivního sociálního vývoje zároveň.⁹⁰

Dle Rogerse existují tři možné postoje mezi dvěma osobami. Jednotlivé postoje vytváří podmínky pro jejich sociální růst v mezilidském vztahu. Rovněž jsou nápomocné při psychických potížích. Jedná se o tyto postoje: akceptace bez podmínek, empatické porozumění a opravdovost. Tyto tři postoje se nazývají Rogerovské proměnné. Tyto proměnné, díky dlouhodobým výzkumům v rámci této teorie, mají opravdu léčivý vliv.

⁸⁸Rogers, C. R. (1997). On Personal Power. Inner Strength and its Revolutionary Impact, s. 13.

⁸⁹ Nykl, L. Carl Ransom Rogers a jeho teorie: přístup zaměřený na člověka, s. 14-15.

⁹⁰ Tamtéž, s. 14-15.

Podmínkou však je, že druhá osoba je schopna vnímat a vnímá. Tyto proměnné tvoří také výborné podmínky pro růst osobnosti.⁹¹

V knize *Způsob bytí* mluví Carl Rogers o komunikaci. Popisuje ji jako velkou neznámou, o které jsou zjištěny informace, ale hodně stále zůstává skryto. Podle Rogerese v behaviorálních vědách nejsou nejdůležitější vědomosti. Daleko více se můžeme setkat s nárůstem empirických a organických informací. Na těchto úrovních nejde o to, jak moc jsme zdatní v jazykových prostředcích. Jsou to úrovně, které se týkají zkušeností celé naší osobnosti. Zahrnuty jsou niterné reakce, pocity, myšlenky, slova. Podle Rogerese lze komunikovat pouze ve skupinách, které jsou malé a v kterých se člověk cítí přijat. První rovinu komunikace Rogers popisuje jako naslouchání. Pokud druhému nasloucháme, jsme s ním v kontaktu. Opravdové naslouchání vede k důležitému zjištění povahy osobnosti a mezilidských vztahů. V terapii je důležité naslouchat do hloubky. Tento typ naslouchání zahrnuje slova, myšlenky, citové zabarvení, osobní významy. Když nasloucháme, pod zdánlivě nedůležitou výpovědí může terapeut najít volání o pomoc, které se ukrývá pod slupkou osobnosti. Opravdovost naslouchání dokáže rozdělit slova, která nesou jistý význam. Zahrnujeme sem i tón hlasu, který tato slova nese. Důležité je při terapii naslouchat celé osobnosti ne jen jejím částem. Zde můžeme vidět jednu z hlavních charakteristik humanistické psychologie, a tím je nerozdělování osobnosti, tedy člověka, ale snaha jej vidět jako celek.⁹²

6.3.2 KOMPARACE TERAPIE ZAMĚŘENÉ NA ČLOVĚKA S DALŠÍMI TERAPIEMI 20. STOLETÍ

Rogerská psychoterapie nebo také na člověka zaměřená terapie je nedirektivní způsob pomoci. Tato psychoterapie je založen na vztahu mezi klientem a terapeutem. Tento typ terapie klade důraz na přítomnost. Řídí se svými indikačními kritérii. Obecně řečeno psychoterapie a její účinnost se nepopírá. Pokládá se za úspěšný způsob léčby lidské psychiky. Psychoterapie se dostává do širšího povědomí společnosti a je více využívána. Díky následovníkům Carla Rogerese se tento typ terapie rozvíjí dál. Mezi pokračovatele Rogerovy terapie řadím několik z jeho následovníků a také

⁹¹ Nykl, L. Carl Ransom Rogers a jeho teorie: přístup zaměřený na člověka, s. 31.

⁹² Rogers, C. R. *Způsob bytí: klíčová témata humanistické psychologie z pohledu jejího zakladatele.* s. 21-23.

spolupracovníků. Prvním z nich je Eugena Gendlin. Tento psychoterapeut je autorem focusingu. Dalším z následovníků, tentokrát již žák Gendlina, je Garry Prouty. Tento psycholog vycházel přímo z Rogersovy terapie zaměřené na člověka, nový druh terapie nazývá preterapie. Preterapii využívala také psycholožka a psychoterapeutka Marlis Portnerová, ta preterapii využívala pro práci s mentálně postiženými.⁹³ Posledními představiteli následující prvky terapie zaměřené na člověka jsou představitelé zážitkové terapie Leslie Greenberg, Robert Elliott a Laura Rice.

6.3.3 POSTOJE V TERAPII C. R. ROGERSE

6.3.3.1 AKCEPTACE BEZ PODMÍNEK

Terapeut uznává svého klienta jako rovnocenného partnera. Terapeut chová úctu a respekt ke klientovi bez výhrad, bez podmínek. To je důležitý stavební kámen v Rogersově terapii zaměřené na člověka. Rogers jako psycholog a terapeut je přesvědčen, že každý z nás je osobnost a subjektivita se nedá odbourat z našeho chování. Není tedy jednoduché akceptovat, nehodnotit, neodsuzovat, nepředhazovat, nesrovnávat, nekritizovat. Není jednoduché akceptovat bez podmínek. Rogers tvrdí, že je mnohdy komplikované nechat se přijmout pozitivně bez podmínek z pozice klienta.⁹⁴

Navázat vztah mezi klientem a terapeutem, který je založený na důvěře, je těžké a velmi důležité zároveň. Tento vztah se může budovat velmi dlouho. Pokud klient cítí opravdovou důvěru ke svému terapeutovi, cítí také mnohem větší svobodu ve svém vyjadřování, dokáže vyjádřit své pocity a jejich význam.⁹⁵

6.3.3.2 EMPATICKÉ POROZUMĚNÍ

Empatické porozumění je bezvýhradně závislé na akceptaci. To je ovšem logické, jelikož bez opravdové akceptace se nelze vcítit do druhého člověka a to z obou stran, jak ze směru klient - terapeut, tak i terapeut - klient. Ve směru terapeut - klient je důležité se vcítit do klienta, jako by terapeut byl klientem. Zásadní je, že terapeut se musí oprostit od

⁹³ PROUTY, Garry, DION VAN WERDE a MARLIS PÖRTNER. Preterapie: Navázání kontaktu s

obtížně komunikujícími klienty, s. 9.

⁹⁴ NYKL, L. Carl Ransom Rogers a jeho teorie: přístup zaměřený na člověka, s. 34.

⁹⁵ Tamtéž, s. 34.

svých vlastních pocitů a dokázat se pohybovat ve svém světě i světě druhé osoby. Nacházíme nejen vědomé obsahy, ale také i obsahy těsně pod klientovým vědomím. Proces empatie se dá osvojit, ale i tak to může být dlouhý proces. Je na terapeutovi, který pocit ho osloví z mnoha pocitů, které klient může vyjadřovat. Ve směru klient - terapeut je empatie spíše jako vůle k prožívání pocitů. Důležité je, aby klient hodnotil a vnímal svůj vztah se svým terapeutem pozitivně.⁹⁶

6.3.3.3 OPRAVDOVOST

Ryzost nebo také kongruence je další přístup v terapii. Zaměřuje se na vnímání, prožívání a senzibilitu komunikace. V terapii je tedy kongruence na prvním místě. Zároveň zasahuje také do pozitivního přijetí a empatického porozumění. Důležité je, aby terapeut zůstal sám sebou, ať je kýmkoliv. V praxi to vypadá tak, že klient vidí a vnímá terapeutovo prožívání.⁹⁷

6.3.3.4 SEBEPOJETÍ

To, jak se člověk sebepojuje je podle Rogerse vyjadřováním názoru sama na sebe. Je to buď pozitivně zhodnocující názor, či názor negativně zhodnocující. Formování sebepojetí Rogers přisuzuje do značné míry rodičům a osobám, které mají v životě na dítě největší vliv. Pokud rodiče své dítě nedusí a umožňují mu prožívání, dítě nepopírá své prožitky a své já. Tento soulad chování a sebepojetí Rogers nazývá kongruence. Pokud se dítěti dostávalo negativního přijetí či sdělení, musí v sobě popírat některé prožitky jako nepřijatelné. V pozdějším životě to může vést k poruše přizpůsobení. Tento člověk se pak ve svém životě přizpůsobuje spíše ostatním než sobě a svému já. Rogers také doporučuje sebepřijetí, to znamená jakési nesouzení sama sebe.⁹⁸ Tento pojem Rogers užívá jako synonymum pro osobnost. Znamená, že člověk a jeho osobnost je převážně stálá a ucelená. Je schopná se měnit dle okolností života. Rogers sem v tomto případě zařadil stránku kognitivní, emocionální a konativní. Sebpojetí a jeho strukturu podle Rogerse tvoří identita jedince a výsledky hodnocení sebe sama, to vše je spojené s významnými vztahy v

⁹⁶ Nykl, L. Carl Ransom Rogers a jeho teorie: přístup zaměřený na člověka, s. 35-37.

⁹⁷ Tamtéž, s. 35-37.

⁹⁸ Drapela, Victor J. Přehled teorií osobnosti, s. 129.

životě. V tomto bodě se rozlišují dvě já. Reálné já a ideální já. Vývoj sebepojetí se také vytváří ze sebeobrazu a sebeobrana se vyvíjí z našeho sebepocit'ování. Tento proces se děje celý náš život. Zdrojem je naše tendence se aktualizovat a individuálně se vyvíjet, to vnímáme jako sebeaktualizaci.⁹⁹

Naše osobnost se tedy postupem času vyvíjí, integruje a stává se diferentní. Pokud se vyvíjí zdravě, stává se osobnost konzistentní, kongruentní, flexibilní. Hodnotí sebe sama velmi pozitivně. Pro duševní zdraví člověka a jeho osobnost je důležité, aby vnitřní a vnější zkušenosti a zážitky byly přijaty. A aby se daly zařadit a integrovat pro udržení sebepojetí. Právě k udržení sebepojetí nám pomáhají obranné mechanismy jako popření, zkreslení a symbolizace. V opačném případě nastane stav inkongruence. Tento stav doprovází tenze, úzkost a dává vznik neurotickým a psychosomatickým poruchám.¹⁰⁰

U inkongruence se rozlišují tři typy zdrojů. Prvním je dispoziční typ, tento zdroj je spíše neovlivnitelný. Druhým typem je sociálně komunikační typ, ten tkví především ve vztazích. Třetím je reaktivní typ, který vzniká jako následek nějaké psychosociální zátěže.¹⁰¹ Inkongruence je patogenní důsledek aktualizací rozvojové tendence. Nemá podobu jen konfliktu vnitřního, je spíše obecnější. Vede k působení a vzniku celé řady zdravotních potíží. Rogers tvrdí, že pokud se člověk vyvíjí v prostředí, které je vhodné pro vývoj, kterýkoliv člověk se přirozeně vyvine ve zdravou, zralou, společensky konstruktivní osobu. Vnitřní a vnější konflikty jsou příčinou ničení přirozené povahy člověka, není to přirozený projev.¹⁰²

Znakem plně fungující osoby je otevřenost vůči novým zážitkům, jistota vlastních hodnot a důvěra ve vlastní vnitřní řízení. Svůj život prožívá se vši kompetencí a svobodou volby. Podílí se na tvoření alternativního chování. Základní potřebou je uchovávat se, rozvíjet a uplatňovat. Člověk reaguje na své okolí tak, aby vyhověl svým potřebám.

⁹⁹ Nykl, L. Carl Ransom Rogers a jeho teorie: přístup zaměřený na člověka, s. 44-46

¹⁰⁰ Tamtéž, s. 44-46.

¹⁰¹ Vymětal, J. Rogersovský přístup k dospělým a dětem, s. 50-55.

¹⁰² Nykl, L. Carl Ransom Rogers a jeho teorie: přístup zaměřený na člověka, s. 44-46.

Tendence aktualizace je daná biologicky, jedná se o jakési naplnění genetického předpokladu.¹⁰³

U člověka se také objevuje tendence sebeaktualizace, projev tlaku na chování, prožívání, která je zároveň soudržná s pojetím vlastního já. Velmi důležité je také přijetí ostatními lidmi. Stejně důležitá je i potřeba kladného přijetí sebe sama. „Já“, tedy uvědomování si vlastní osoby, je ústřední pojem Rogersovy osobnosti. Zde je zahrnuto také vnímání vlastního vztahu k ostatním. Člověk se snaží najít soulad mezi svým chováním a vnímáním svého já.¹⁰⁴ Sebeaktualizace je jednou ze základních tendencí každého jedince. Každý člověk o ni dle Rogerse usiluje. Sebeaktualizace obsahuje potřeby, které se člověk k jejímu docílení snaží naplnit. Jedná se o potřeby například potravy, sebeřízení, nezávislosti, nebo naplnění opravdových interpersonálních vztahů. Rogers nachází v chování jedince vždy motivaci přítomných potřeb. Zamítá vliv minulých událostí, ale zároveň přiznává, že do jisté míry mohou ovlivnit motivaci člověka. Tendence k docílení sebeaktualizace trvá až do stádia, kdy je člověk podle Rogersova termínu vnitřně osvobozen. Během nabývání sebeaktualizace člověka doprovází emoce. Čím více člověk rozeznává své emoce, tím více rozumí významu svého snažení.¹⁰⁵

6.3.4 TEORIE SEBEAKTUALIZACE DLE C. R. ROGERSE

V této teorii vypracoval Rogers také základ pro Teorii zaměřenou na člověka. Vychází v ní ze své praxe. Rogers působil jako terapeut klinické terapie po třicet let. Díky této praxi vznikla sebeaktualizace, jinak také plně fungující osoba. Takový jedinec je typický pro své znaky, jako jsou například snaha o harmonické vztahy s druhými lidmi, otevření se novým věcem a zkušenostem. O tendenci k sebeaktualizaci a k jejímu plnému fungování rozhodují tedy aspekty jako zkušenosti a exprese, komunikace s vlastními hodnotami.¹⁰⁶

¹⁰³ Vymětal, J. Rogersovský přístup k dospělým a dětem, s. 124-129.

¹⁰⁴ Tamtéž, s. 124-129.

¹⁰⁵ Drapela, Victor J. Přehled teorií osobnosti, s. 126.

¹⁰⁶ Nykl, L. Carl Ransom Rogers a jeho teorie: přístup zaměřený na člověka, s. 73-80.

Teorie sebeaktualizace vychází z několika konceptů. Jedním z konceptů je akceptování či neakceptování zkušeností organismu. Jde o vyrovnání se se zážitky z impulsů a pocitů. Po vyrovnání se s nimi můžeme požívat lidskou tendenci k symbolizaci spřízněnou s hodnotami jedince. Například věřící člověk může v sexuálních impulsech vidět symbol hříchu. Přes integraci svých zážitků nebo pokusů své prožitky konfrontujeme. Naše pojetí se tedy shoduje nebo neshoduje se zkušenostmi našeho organismu a to v souvislosti s pojmy, které Rogers popisuje ve své teorii.¹⁰⁷

Koncept, ze kterého Rogers vychází, je seberealizace. K aktualizaci člověka podle Rogerse vedou vnitřní tendence organismu. Tyto tendence obsahují deficitní potřeby a také obecné aktivity, zahrnující rozvoj diferenciací orgánu.¹⁰⁸

6.3.5 TEORIE FUNGUJÍCÍ OSOBY

Tato teorie s příznačným názvem vychází z pojetí toho, jak by měl člověk vypadat po velmi úspěšné terapii. Domníváme se, že jde o dobrého člověka. Tento člověk je přizpůsobivý, otevřený prožívání. Slova a činy tohoto člověka jsou mezi sebou vzájemně v souladu. Celkově ho můžeme považovat za zralého. Pro tyto fungující lidi vytvořil Rogers termín „dobrý život“. Dobrý život Rogers popisuje ve svém shrnutí principů. Vychází ze svých terapeutických zkušeností.¹⁰⁹

Podmínky fungujícího člověka jsou vrozená aktualizace organismu, schopnost aktualizace zážitků, kongruence s prožíváním, potřeba pozitivního přijetí, potřeba pozitivního sebepřijetí, snaha o aktualizaci, symbolizaci, realizování se. Pokud jsou všechny tyto podmínky naplněny a jedinec je cítí a prožívá, stává se plně fungujícím člověkem.¹¹⁰ Jedinec se v procesu terapie mění třemi způsoby: člověk vnímá sebe sama, nachází v sobě větší cenu a upřednostňuje sebe. Získává možnost naplnění svého života. Nechá si vstoupit do vědomí a umožní si tak opravdovější ocenění sebe samého, svých

¹⁰⁷ Nakonečný, M. Psychologie osobnosti, s. 315.

¹⁰⁸ Nykl, L. Carl Ransom Rogers a jeho teorie: přístup zaměřený na člověka, s. 73-80.

¹⁰⁹ Rogers, C. R. Být sám sebou: terapeutův pohled na psychoterapii, s. 205-208.

¹¹⁰ Rogers, C.R. (1959). A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships, s. 184-256.

vztahů a prostředí. Své normy a jejich základ má obsažený v sobě. Chápe, že dobro a zlo vlastního zážitku, či objektu, který vnímá, není obsaženo v objektu, ale je to jen jím vložená hodnota.¹¹¹

6.3.6 KOMPARACE TEORIE FUNGUJÍCÍ OSOBY C. R. ROGERSE A TEORIE VRCHOLNÉHO ZÁŽITKU A. H. MASLOWA

Teoriím C. R. Rogerse a A. H. Maslowa obecně můžeme porozumět jako teoriím, které se zabývají otázkami, co je cílem lidského života. Jak k tomuto cíli člověk dospěje a především, co prožívá, pokud se ocitne v tomto vrcholném bodě života. Specifičtěji bych tento bod popsala jako stav, ke kterému se člověk snaží dostat celý život. Existuje i možnost, že tento stav člověk nikdy neprožije. Z tohoto důvodu si myslím, že není zcela jasné, zda dokážeme pochopit, o jaký stav opravdu jde. Zavádějící také je, jestli existuje možnost k tomuto stavu vůbec dojít. Vrcholný stav můžeme zaměnit například za pocit euforie nebo za pocity v některých šťastných chvílích, které prožíváme během života. Jak tedy chápou cíl života člověka tyto představitelé humanistické psychologie? Teorie se zabývají fází člověka, která je vrcholem jeho samotného. Carl Rogers tento vrcholný stav nazývá fungující osoba, Abraham Maslow pro tento stav používá zcela jiný název, a tím je vrcholný zážitek. O těchto stavech pojednávají ve svých teoriích, které mají podobné pojetí i přesto, že každá vychází z rozdílných myšlenek. Každá z teorií popisuje člověka nacházejícího se ve vrcholném stavu. V tomto stavu je člověk zcela organizovaný, pozitivní a jeho mysl je svobodná. Vyznačuje se bezprostředností, přijímá sám sebe, ale také ostatní lidi ve svém okolí. Tato konkrétní osoba není omezena strachem, je rozhodná a nepodezřívá své okolí. Je si jistá sama sebou.

Dalším ekvivalentem mezi těmito teoriemi je, že tento stav není stálý. Vrcholný stav člověka trvá jen určitou dobu a po té pomine, z důvodu vlivu okolí a ostatních působících faktorů. Pokud člověk tento stav prožije, zůstanou v něm stopy zážitku, který vzbudí touhu prožít tento stav znova.

Rozdílem v těchto teoriích je v jejich základních myšlenkách. Carl Rogers popisuje fungující osobu jako stav, který je v lidech po celý život. Přes psychické bloky, není pouze projeven a prožíván. Psychoterapeut Carl Rogers vyvinul terapii zaměřenou na člověka.

¹¹¹ Rogers, C. R. Být sám sebou: terapeutův pohled na psychoterapii, s. 209-213.

Tato terapie dokáže díky rozhovoru mezi terapeutem a klientem probudit stav fungující osoby. Na rozdíl od teorie fungující osoby je teorie vrcholného zážitku Abrahama Maslowa založená na procesu. Vrcholný zážitek člověk prožije jen tehdy, pokud projde naplněním potřeb všech stupnic Maslowovy pyramidy potřeb. Po té co dojde k poslední z potřeb, tedy k seberealizaci prožívá člověk vrcholný zážitek.

6.4 G. W. ALLPORT

Jedním z dalších psychologů, kteří se svou teorií řadí do humanistické psychologie je americký psycholog Gordon Allport. Gordon Allport v porovnání s ostatními představiteli, které v této práci uvádím, není typickým představitelem humanistické psychologie. Nicméně do tohoto oboru přispěl a patří do něj. Mezi jeho nejvýznamnější teorie patří Teorie osobnosti, mezi jeho významné tituly pak například patří O povaze předsudků.

6.4.1 TEORIE OSOBNOSTI, G. ALLPORT

V době, kdy behaviorismus ovládal Ameriku, Allport přišel s prvky psychologického scientismu, personalismu a hlavně se svojí teorií psychologie osobnosti. Níže uvedená Allportova definice osobnosti, kde je osobnost formulována jako dynamická organizace psychofyzilogických systémů, které stanovuje jedinečné přizpůsobení se jednotlivce prostředí, patří do koncepce humanistické psychologie. K této koncepci se Allport přihlásil již v padesátých letech 20. století.¹¹²

G. W. Allport se stává v první polovině 50. let 20. století představitelem psychologie osobnosti. V návaznosti na vznik psychologie osobnosti publikoval knihu *Osobnost*. Kniha je souborem definic osobnosti a specifikuje samotnou psychologii osobnosti mezi ostatními psychologickými přístupy. Kniha dle Allporta je souhrnem dosavadních výsledků, nových pojmů a teorií v souvislosti s lidskou osobností. Za svého předchůdce Allport považuje W. Sterna, i přes jistou kritiku k němu. S. W. Sternem se shodují na samotném pojmu osobnost. Tvrdí, že osobnost by měla být východiskem psychologie.¹¹³

Na rozdíl od obecné psychologie, psychologie osobnosti nehledá obecné zákony, ale hledá více ty specifické. Ptá se, jak vzniká jedinečnost osobnosti a jak dospívá osobnost ke své charakterističnosti. Dalším principem psychologie osobnosti je, že na rozdíl od obecné psychologie má lepší vědecké výsledky, jelikož své zákonitosti staví na jedinečném a ne na abstraktním, které zahrnuje všechny lidi. Snaží se také hledět na osobnost

¹¹² Drapela, V. J. Přehled teorií osobnosti, s. 104.

¹¹³ Tardy, V. Psychologie 20. Století, s. 44

z pohledu nahlížení člověka sama na sebe. Allport také vysledoval, že je důležité, aby analýza osobnosti šla jen do míry osobního významu. Pokud bychom zašli dále, dostaneme se do obecné roviny, kde končí osobnost a začínají pudy. Jednota osobnosti je na stejné úrovni jako její element. Allport upozorňuje na důležitost terminologických výrazů v rámci psychologie osobnosti, požaduje jejich individuálnost, vyhýbání se státnosti, redukci či simplicitě. Jedním z cílů psychologie osobnosti je zjišťování společných rysů mezi jednou a druhou osobou. Staví své teorie jak na psychologii experimentální, tak také na té neakademické. K celistvé struktuře osobnosti dojdeme tak, že zapojíme intuici a úsudek dohromady. Tedy objektivnost i subjektivnost.¹¹⁴

Allport tvrdí, že studovat člověka můžeme mnoha cestami, ale tak, abychom pochopili jeho osobnost co nejlíže, musíme člověka chápat jako individuum. Osobnost člověka překračuje všechny možné zákony. Lidské individuum a s ním i jeho osobnost se dál rozvíjí skrze historii.¹¹⁵

Allport také učinil pomocí indukce z pozorování individua jednotlivé zákony, které nazval povahové rysy, ty můžeme vypořovat z lidského chování. Je důležité říci, že tyto povahové rysy nejsou stejné mezi dvěma osobami, mohou si být podobné, ale totožné nejsou. Můžeme říci, že lakota je povahový rys, avšak každý lakomý člověk je lakomý jinak. A tak je nemožné najít vlastnost, která by byla mezi dvěma lidmi naprosto totožná. Pořád je však podstatné nezapomenout na to, že chování je proměnlivé a taktéž i rysy, které z chování vypořujeme. I přes tuto proměnlivost Allport hledá jednotlivé rysy dál, pro něj jako pro pozorovatele rysů je důležitý přítomný okamžik dosaženého vývoje právě teď. Člověk společně se svojí osobností se jeví jinak sám sobě, ale také jinak svému okolí. Psychologie osobnosti zkoumá chybnost mezi různými pohledy. Allport toto vysvětluje tím, že říká, že osobnost je jen jedna, ale to, jak se jeví, je různé jak v rovině vnitřní, tak v té vnější.¹¹⁶

¹¹⁴ Tardy, V. Psychologie 20. Století, s. 44-45.

¹¹⁵ Tamtéž, s. 45.

¹¹⁶ Tamtéž, s. 45.

Allport představuje osobnost jako něco, co v lidech existuje, a nepovažuje ji tedy za něco, co je odvozeno z chování. Analyzoval a klasifikoval přes padesát různých definic na otázku, co je to osobnost.

Allportova definice osobnosti zní takto: „*Osobnost je dynamická organizace těch psychofyzických systémů v jedinci, které určují jeho charakteristické chování a myšlení.*“¹¹⁷ Ve spojení s psychologií osobnosti se také Allport zabývá temperamentem a charakterem, které mají být brány jen jako stránky osobnosti. Temperament pro Allporta znamená jakýsi surový materiál, ze kterého je lidská osobnost utvářena. Pokud mluvíme o temperamentu, můžeme mu přisoudit naše emoce, například stav a intenzitu nálady. Temperament limituje naši osobnost. Charakter Allport definuje jako morální a etické hodnoty, ke kterým naše osobnost směřuje díky tomu, co dělá.¹¹⁸ Dle Allporta je sjednocujícím jádrem osobnosti „já“ (proprium). Nesouhlasil s termíny jako jsou self, ego, styl života, které byly podle něj dvojjazyčné. Rozhodl se pro obecnější princip, jako jsou postoje, hodnoty, motivy, percepce a dispozice, spojené ve sjednocený celek. Pro tento princip zvolil termín proprium. Pojem proprium použil k vysvětlení rozvíjejícího se zážitku jedincova já a k procesům vývoje osobnosti.¹¹⁹

6.4.2 TEORIE VÝVOJE OSOBNOSTI G. W. ALLPORTA

6.4.2.1 TĚLESNÉ JÁ

Tento druh Já zahrnuje svalové a viscerální reakce. Zvané také jako vnitřní počítky. Do těchto tělesných pocitů patří vjemy svalů, šlach, kloubů, vnitřních orgánů. V prvním roce dítěte tyto vjemy pomáhají k dovednosti odlišovat sebe od ostatních objektů. Kojenec tedy prožívá poprvé svoji stránku jáství. V tomto období dítě používá zrak, který mu pomáhá uvědomit si rozdíl mezi svým tělem a objekty kolem. Uvědomování si tělesného já je důležité pro sebeuvědomování. Bohužel v dospělém věku své tělesné já vnímáme jen tehdy, když nás něco bolí. Allport uvádí příklad rozdílu vnímání svého těla a ostatních objektů. Představme si, že polykáme sliny v ústech, sliny vyplivneme do skleničky a pak

¹¹⁷ Allport, G. W. Pattern and growth in personality, s. 28.

¹¹⁸ Mikšík, O. Psychologické teorie osobnosti, s. 159.

¹¹⁹ Drapela, V. J. Přehled teorií osobnosti, s. 105.

vypijeme. To, co nám předtím připadalo naprosto přirozené, je najednou poněkud nechutné a cizí.¹²⁰

6.4.2.2 IDENTITA JÁ

Tato identita závisí na kontinuitě v čase. Projevuje se tím, že si své myšlenky a činy pamatujeme z předešlého dne, týdne a víme, že patří naší osobě. Pro dítě, které nabývá svoji identitu postupně, je důležitý přechod identifikace na své jméno. I přes změny, kterými v raném věku dítě prochází. Svoji identitu si uvědomuje také skrze věci co vlastní. Avšak ve hře, díky svojí fantazii, může identitu ztratit a začít se zlobit, pokud s ním dospělí hru na přeměnění ve zvíře nehrají.¹²¹ Sebeuplatnění

Nejvíce nápadná vlastnost propria začíná kolem třetího roku života. Ve vývojové psychologii se to také nazývá první období vzdoru. Tento vývoj je velice důležitý a rozvoj závisí na tom, jak je dítě úspěšné, jak zvládá úkoly. Dítě nejvíce trpí, pokud je zahanbeno. Pozitivní souhlas vrstevníka je pro dítě silný zdroj upevňování sebeúcty, autonomie a hrdosti.¹²²

6.4.2.3 ROZRŮSTÁNÍ JÁ

Sebepojetí, sebeangažovanost se začíná v dítěti rozvíjet kolem 4. až 6. roku. Toto období je ve znamení identifikace dítěte s ostatními lidmi v jeho okolí. To znamená, že si dítě uvědomuje, kam patří. Vnímá oba rodiče, psa, domov. Ví, že patří k němu. Dítě ví, že se od něj něco očekává. Dokáže rozlišovat mezi dobrým a špatným.¹²³

6.4.2.4 RACIONÁLNÍ ŘEŠENÍ

Tato stránka propria se rozvíjí kolem 6. až 12. věku dítěte; čas základní školy. Dítě si uvědomuje své racionální schopnosti, uvažuje a zvládá problémy. Dítě si uvědomuje své myšlení, rozvíjí introspekci. Značí rozvoj ega a i přesto si netroufne spoléhat samo na sebe.

¹²⁰ Drapela, V. J. Přehled teorií osobnosti, s, s. 105.

¹²¹ Tamtéž, s. 105.

¹²² Tamtéž, s. 105-106.

¹²³ Tamtéž, s. 106

Dítě je neústupně přesvědčené o pravdě své rodiny a vrstevníků. Silně se u něj projevuje morální a sociální konformita.¹²⁴

6.4.2.5 SEBEOBRAZ

Člověk v tomto stádiu vnímá reálné já a ideální já. Pro dítě je v tomto období příznačné setkávání se s hrubým zacházením k němu samému od druhých dětí. Odhalování slabostí a posmívání se. I přesto dítě upřednostňuje pravidla vrstevníků před rodinnými. A uvědomuje si rozdíl mezi rodinnými pravidly a pravidly party.¹²⁵

6.4.2.6 SNAŽENÍ PLYNOUCÍ Z JÁ

V tomto stádiu se proprium vztahuje k motivaci. Tato motivace vede k usilování o sjednocení osobnosti. Pro adolescenta se toto období stává klíčovým. Řeší svoji budoucí kariéru a životní cíle. To vše se stává velice problémovým, a tak přichází pátrání po obnově identity. Sjednocení vlastní identity je možné až v dospělosti, kdy se dosáhne upevnění aspektů self.¹²⁶

6.4.2.7 POZNÁVACÍ JÁ

Poslední stádium propria dle Allporta je vznik sebeuvědomění. Objektivní hodnocení sebe sama. Uplatnění vhledu a humoru, kdy jako dospělí jsme schopni vymezit se mezi tím, co si o sobě myslíme a co si o nás myslí druzí. Smát se sobě i druhým bez toho, abychom sebe či druhé přestali milovat. Naše proprium došlo k sebepoznání a sebeuvědomění.¹²⁷

¹²⁴ Drapela, V. J. Přehled teorií osobnosti, s. 106

¹²⁵ Tamtéž, s. 106

¹²⁶ Tamtéž, s. 107.

¹²⁷ Tamtéž, s. 107.

6.4.2.8 FUNKČNÍ AUTONOMIE

V rámci funkční autonomie představuje Allport motivy. Dle Allporta existují motivy, které jsou odvozené a vznikají ze základních potřeb. Allport tvrdí, že pokud vznikne na základě primární potřeby nový motiv, má tento nový motiv již samostatný život a jeho funkce je zcela autonomní.¹²⁸

Pro pochopení mohu uvést například představu chlapce, který se začal intenzivně učit hrát na kytaru. Jeho hybnou silou se stala potřeba prosadit se. Tuto potřebu si nemohl naplnit v partě svých vrstevníků pro svoji plachost nebo fyzické dispozice. Z chlapce se stal později vynikající kytarista. Svůj vztah k hudbě má však mnohem složitější a komplexnější, který již není závislý na potřebě prosadit se, jak tomu bylo dříve. Jeho potřeba uznání je uspokojena. Bude tedy hrát na kytaru s menší chutí?¹²⁹

6.4.2.9 KOMPARACE TEORIE OSOBNOSTI G. W. ALLPORTA A TEORIE OSOBNOSTI R. B. CATTELA

Za zakladatele teorie osobnosti můžeme pokládat G. W. Allporta. Allportovu přesnou definici cituji v kapitole Teorie osobnosti, G. Allport. Osobnost dle Allporta je složena z osobnostních rysů, které působí na lidské chování. Jako jedna z osobností humanistické psychologie považuje člověka za jedinečného. O člověku Allport píše ve své práci, jako o jedinečné osobnosti s originálními rysy. Allport je toho názoru, že pokud je každý člověk jedinečný, tak ani jednotlivé rysy, kterých je bezpočet, nejdou zlehka zobecnit. Pokud srovnám toto pojetí osobnosti s pojetím dalšího představitele psychologie osobnosti R. B. Catella, najdeme rozdíl právě v zobecňování. Allport rozdělil osobnostní rysy jen na kategorie, ve kterých lidské rysy působí na lidské chování. Tvrdí, že specifitější vymezení osobnostních rysů není vzhledem k nekončícímu množství rysů smysluplné. Další rozdíl mezi pojetími osobností je vliv psychiky na fyzickou stránku člověka. R. B. Catell tento vliv nepovažuje tolik za důležitý jako G. W. Allport, pro kterého psychofyzická stránka je jedním z faktorů ovlivňující chování. Poslední komparací, kterou si v teoriích osobnosti těchto psychologů můžeme všimnout je základ

¹²⁸ Říčan, P. Psychologie osobnosti, s. 98-99

¹²⁹ Tamtéž, s. 99.

sběru dat a tvoření teorií. G. W. Allport a jeho teorie osobnosti má být jakýmsi východiskem pro další možné bádání. R. B. Catell nejdříve sbírá jednotlivé informace a data a následně z nich sestavuje teorie a dělá závěry.¹³⁰

¹³⁰ Vágnerová, M. Psychologie osobnosti, s. 94-96.

7 KOMPARACE TEORIÍ Z OBECNÉHO POHLEDU

Pro snadnější a přehlednější obecnou komparaci teorií všech představitelů humanistické psychologie, které jsou na předchozích stránkách uvedené, jsem zvolila několik pojmů, které se v jednotlivých teoriích objevují a opakují. Těmito pojmy jsou člověk, osobnost, svoboda, seberealizace, subjektivita. V následující kapitole se prolínají, opakují a vrací z důvodu jejich návaznosti na sebe, pokládám za nemožné nenavazovat tyto pojmy na sebe. V závěru práce vysvětlují jejich vzájemnou neoddělitelnost.

Jak jsem již psala v kapitole Komparace psychologických proudů 20. století, člověk v humanistické psychologii opravdu znamená střed zájmu výzkumu a teorií.

Abraham Maslow na základě svých teorií rozumí člověku jako bytosti, která své chování a prožívání má založené na základě svých potřeb. Potřeby jsou spojeny s osobností člověka, která vytváří jeho samotné já. Na já člověka mají vliv i jednotlivé životní zkušenosti, kterými si člověk prochází životem. Carl Rogers, podobně jako Abraham Maslow, vidí člověka také jako bytost, u které nezkoumá její specifické hierarchicky postavené potřeby, ale její vědomí své vlastní existence. Carl Rogers se z pozice psychoterapeuta snaží pomoci člověku najít sebe sama skrze jeho formu terapie, kterou rozvinul. Stejně tak jako Abraham Maslow má za cíl pomoci člověku dosáhnout seberealizaci. Oba tyto psychologové chápou seberealizaci jako vrchol a cíl v životě člověka. Dosáhnutím seberealizace dle teorií těchto psychologů člověk nachází své životní naplnění.

V teorii osobnosti, kterou zastává psycholog Gordon Allport, můžeme spatřit také zabývání se člověkem. Stejně jako již zmínění autoři humanistických teorií i Gordon Allport chápe člověka jako jedinečnou entitu. Rozdíl v chápání člověka mezi teoriemi všech tří autorů vidím v pojmání osobnosti. V teorii Gordona Allporta se člověk s osobností již rodí. V teoriích Abrahama Maslowa a Carla Rogerse se osobnost utváří až během života.

Dalším pojmem, který se týká člověka a jeho osobnosti v jednotlivých teoriích, je pojem svoboda. Tento druh svobody souvisí s pochopením sebe sama jako samostatného jedince. Člověk jako jedinec si je vědom svého chování a jednání. Dokáže předpovědět následky, které mohou vzniknout po dílčích vědomých rozhodnutích. Uvědomuje si tedy

váhu své existence a svobodného rozhodování například na základě zkušeností. Dalším opakovaným a důležitým pojmem, který uvedu v rámci komparace, je seberealizace. Tak, jako pro Abrahama Maslowa je seberealizace na vrcholu pyramidy potřeb, tím je pro Carla Rogerse sebeaktualizace.

Oba dva pojmy jsou si velice identické. Maslowova seberealizace je něčím, čeho člověk dosáhne, pokud naplní všechny své hierarchicky uspořádané potřeby. I přes to je tento vrchol seberealizace relativní, jelikož člověk má tendenci chtít víc, čím svého naplnění potřeb nikdy nedocílí. O sebeaktualizaci v teorii Carla Rogerse také každý člověk usiluje. Tato tendence sebeaktualizace souvisí s mírou a kvalitou navazování vztahů. Vztahy jsou v teoriích Carla Rogerse jedním z nejdůležitějších možných vazeb a podnětů k zlepšení lidské psychiky.

Teorie představitelů humanistické psychologie řeší také samotnou životní realitu a její dopad na rozvíjení se člověka. Zde můžeme řešit další z pojmů, který se v teoriích objevuje, a tím je subjektivita. Společnou veličinou determinující variabilitu chování je interakce mezi vnitřní subjektivitou a podmínkami její existence. Společným tématem je tvořivá osobnost, které rozumějí jako komplikovanému celku. Člověk i přes svoji snahu nahlížet co nejrealističtěji na svět kolem sebe, nedokáže být objektivní. Zde narážíme na problém, že člověk na sebe a svůj svět vždy bude nahlížet subjektivně. Každý člověk má svoji vlastní realitu chápání světa. Zároveň si uvědomuje rozdílnost své reality od ostatních forem reality dalších lidí. Jaká je tedy opravdová realita samotný člověk sám nikdy nepozná. A právě u subjektivity se nám protínají všechny zmíněné teorie. Každý z psychologů pojal koncept humanistické psychologie odlišně. Každý z nich člověka, i přes veškeré vědecké i nevědecké metody výzkumu, dlouhodobé nebo krátkodobé, chápe jinak, subjektivně. C. R. Rogers, A. H. Maslow a G. Allport se odmítají koncepčně zařadit a zdůrazňují různorodost tohoto proudu psychologického myšlení, chápou, že lidská psychika je neuchopitelná. Porozuměli skrze své teorie, že každý člověk je originálním dílem, celkem, bytostí, která se nedá zobecnit žádnou teorií. Jedinou možností, jak podpořit člověka, je pomoci porozumět jemu samému.

8 ZÁVĚR

Hlavním tématem této diplomové práce byla humanistická psychologie a její osobnosti. Nicméně svůj základ nachází především ve vědním oboru psychologie. Ve devatenáctém století prošla zásadní proměnou, která ovlivnila dvacátém století. Výsledkem této proměny je mimo jiné nový psychologický směr datovaný k šedesátým létům dvacátého století, humanistická psychologie. V této práci jsem rovněž popsala tři osobnosti, které jsou zároveň hlavními představiteli humanistické psychologie, Carla R. Rogerse, Abrahama H. Maslowa a Gordona W. Allporta.

Primárně se v této práci nezabývám historickým pojetím člověka, pouze se o něj opírám. Důležitější pro mě bylo ukázat posun v chápání člověka v průběhu 20. století. Vytvořila jsem ucelený přehled o humanistické psychologii, která podává jasný obraz o člověku, v případě této práce pak skrze tři osobnosti, které svými teoriemi formují humanistickou psychologii jako takovou. Ta pak rozšiřuje své myšlenky dál a stala se tak základem pro další proudy a terapie. Výsledkem této práce je pohled na člověka, jaký je a nabízí další pohled na to, jakým by mohl být a v neposlední řadě také, kým by se mohl stát.

Mým cílem bylo nejen představit humanistický směr psychologie a jeho osobnosti, ale také komparovat teoretická východiska, metodologické vybavení a originální výsledky již zmíněných psychologů. Pro lepší uchopení komparace jsem srovnávání zaměřila specifičtěji na jednotlivé termíny. Ty jsem našla v teoriích vybraných psychologů.

K lepšímu porozumění vědního oboru psychologie a především jejího směru humanistické psychologii, bylo třeba se na začátku práce zaměřit na okolnosti jejich zrodu. Z tohoto důvodu jsem se napřed zaměřila na popis a definice jednotlivých oborů, směrů a přístupů, které jsou společně propojené, a díky nimž mohl tento nový směr vzniknout.

Humanistická psychologie, stejně jako psychologie obecně, má svůj základ ve filozofii. Ovšem tento směr je především odpovědí na předchozí psychologické směry, kterými jsou behaviorismus a psychoanalýza. vznikla jako takzvaný třetí proud nebo jako alternativa. Vzhledem ke studiu literatury, se kterou jsem díky této diplomové práci setkala, je dle mého názoru humanistická psychologie také odpovědí. Jako renesance se vrátila zpět k antice, tak také člověk a jeho samotné pojetí se vrátilo zpět do psychologie.

Jako reagoval expresionismus na impresionismus, tak obdobně humanistická psychologie reagovala na své předchozí směry.

Její hlavním záměrem je pochopení člověka a jeho existence. Zabývá se lidským prožíváním, jeho motivy, vlastnostmi a vývojem. Člověka vnímá jako jedinečnou individualitu. Základními filosofickými přístupy, kterými se humanistická psychologie inspirovala a z nichž vycházela, jsou existencialismus a fenomenologie. Existencialismus vidí člověka jako bytost, která si uvědomuje sama sebe, soustředí se na své já a pracuje na svém bytí. Fenomenologie, ať už se jedná o tu spíše filosofickou nebo více psychologickou, zdůrazňuje lidské vlastnosti a motivy a ptá se na lidské bytí a jeho smysl.

Uvědomila jsem si, že by nebylo ani oborů ani směrů, kdyby nebylo teoretiků, psychologů, vědců, jednoduše osobností, nebo skupin lidí, kteří se snažili rozvinout určitým směrem své společné nebo aspoň podobné ideje, myšlenky a názory.

Úmyslem této práce bylo dosáhnout komparace jednotlivých teoretických východisek, metodologických vybavení a originálních výsledků jednotlivých osobností. Nejdříve jsem se zabývala užšími teoriemi, které jsem dle možností komparovala mezi jednotlivými psychology navzájem, ale také jsem zmínila některé z ostatních psychologů v rámci teorií, kterých jsem dotýkala. Srovnávala jsem také samotné termíny, které psychologové ve svých teoriích a publikacích hojně opakují. Nakonec jsem se rozhodla pro obecnou komparaci jednotlivých teorií vybraných psychologů.

První z komparací je již v druhé kapitole této práce. Toto srovnání se týká psychologických směrů dvacátého století. Cílem je ukázat rozdíly mezi těmito třemi směry, současně definuje samotnou humanistickou psychologii. Následující komparace jsou zahrnuty v kapitolách věnovaných osobnostem humanistické psychologie. První z osobností, kterou jsem představila v této práci a která je také považována za zakladatele humanistické psychologie a zároveň je jejím významným představitelem, je Abraham H. Maslow. V kapitole věnované tomuto psychologovi popisují některé teorie, kterými se Abraham H. Maslow zabýval. Na konci kapitoly se věnují komparaci jeho teorie motivace s teoriemi motivace jiných autorů, stále v rámci humanistické psychologie.

Druhým z osobností v této práci je jeden z významných představitelů humanistické psychologie a zejména psychoterapie Carl R. Rogers. Rogers se zabíral terapií zaměřenou na člověka, která se stala významnou díky novému pohledem na klienta. Tím se zrodila nová forma terapie a také fungování vztahu terapeut klient, klient terapeut. V této části kapitoly jsem zvolila k srovnání významnou teorii terapie zaměřenou na člověka s dalšími terapiemi dvacátého století. Dále jsem v této kapitole srovnala Rogersovu teorii fungující osoby s teorií vrcholného zážitku A. H. Maslowa. Tato komparace je dle mého názoru zajímavým střetnutím podobných teorií a ukazuje nám odlišné pojetí člověka díky rozdílné základní myšlence.

Třetí z osobností a také poslední, kterou jsem popsala, je Gordon W. Allport. Tento psycholog se nejvíce zabývá pojetím osobnosti a jejím vývojem. V poslední části kapitoly jsem se tedy věnovala jeho teorii vývoje osobnosti v rámci funkcí propria a také jsem popsala funkční autonomii. V této kapitole komparuji mezi sebou dvě teorie osobnosti G. W. Allporta a R. B. Cattela.

Poslední kapitola před samotným závěrem je věnovaná obecné komparaci teorií představených osobností.

Výsledkem mé práce je, že všechny tyto osobnosti mají stejný záměr, a to zabývat se člověkem a jeho osobností, vývojem. Snaží se pochopit, jaký cíl v životě má člověk a jak k němu dochází. Není tedy náhodou, že všichni tito psychologové mají jistý podobný závěr. Člověk jako individuální osobnost se během svého života vyvíjí. Každý z těchto psychologů byl ovlivněn trochu jinak, a tak například Maslow pojímá vývoj osobnosti jako vývoj nabývání potřeb. S tím, že člověk cílí k sebeaktualizaci. Stejně jako Maslow, tak i Rogers vidí význam cíle člověka v seberealizaci, ke které se každý z nás snaží dostat. Allport ve své teorii propria termín jako seberealizace sice nemá, ale také vývoj Allportova já směřuje díky stavění se k určité realizaci osobnosti jako jedince.

Pro mě osobně je směr humanistické psychologie příjemnou změnou v tak rozsáhlém vědním oboru psychologie. Je mnohem otevřenějším a méně extremistickým a dogmatickým směrem než směry předešlé, na které reagoval. Změnu vidím v zaměření se na člověka, na jeho já, jeho potřeby. A také v soustředění se na člověka jako na osobnost, které není přisouzeno chování vrozenými pudy, ale naopak má možnost se postupně během

života rozvíjet. Tento směr také daleko více souzní s filosofií a to je podle mého názoru vždy pro vědní obor přínosné. Jedinou slabou část v humanistické psychologii osobně vidím ve větším množství hodnocení vývoje osobnosti na zdravých jedincích a v opomenutí zmapování vývoje osobnosti ve stáří. Dle mého názoru se člověk ve stáří také vyvíjí jistými směry. A studium tohoto stádia života je podle mého názoru nedostatečné.

Myslím si, že tato diplomová práce může být využita jako část pro další komplexnější práce, kde bych mohla komparaci rozvinout nejen ve stejném směru, ale také zaobírat se opozicí vůči ostatním psychologickým směrům.

9 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Primární:

1. ALLPORT, Gordon W. *Pattern and growth in personality*. New York: Holt, Rinehart and Winston, 1961. ISBN 0030108101.
2. FROMM, Erich. *Cesty z nemocné společnosti: sociálně psychologická studie*. Přeložil Jindra HUBKOVÁ. Praha: Earth Save, 2009. ISBN 978-80-86916-10-1.
3. GENDLIN, Eugene T. *Focusing*. Praha: Portál, 2003. Spektrum (Portál). ISBN 80-7178-793-0.
4. MASLOW, Abraham Harold. *O psychologii bytí*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0618-7.
5. MASLOW, Abraham Harold. *Náboženství, hodnoty a vrcholné zážitky*. Přeložil Irena ŽAMPACHOVÁ. Brno: Holar, 2017. ISBN 978-80-906731-0-6.
6. MASLOW, A. H. *Motivation and Personality*, 1954. ISBN 978-0-06-041987-5. [Cit. 2019-02-03] Dostupné z: http://s-f-walker.org.uk/pubsebooks/pdfs/Motivation_and_Personality-Maslow.pdf
7. ROGERS, C. R. (1959), *A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework*. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of a science* (Vol. 3, pp. 184-256). [cit. 2019-02-03] Dostupné z: https://www.academia.edu/29021825/A_THEORY_OF_THERAPY_PERSONALITY_AND_INTERPERSONAL_RELATIONSHIPS_AS_DEVELOPED_IN_THE_CLIENT-CENTERED_FRAMEWORK
8. ROGERS, C. R. (1997). *On Personal Power. Inner Strenght and its Revolutionary Impact*. ISBN 0094620903.
9. ROGERS, Carl Ransom. *Být sám sebou: terapeutův pohled na psychoterapii*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0796-2.
10. ROGERS, Carl Ransom. *Způsob bytí: klíčová témata humanistické psychologie z pohledu jejího zakladatele*. Přeložil Jiří KREJČÍ. Praha: Portál, 2014. Klasická díla psychologie. ISBN 978-80-262-0597-5.

11. STEJSKALOVÁ, Marina. *Psychoterapie uměním*. Praha: Pressto Publishing, 2012. ISBN 9788090514102.

Sekundární:

12. DRAPELA, Victor J. *Přehled teorií osobnosti*. 6. vyd. Přeložil Karel BALCAR. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-262-0040-6.

13. EYSENCK, Michael W. *Simply psychology*. 4th edition. New York, NY: Routledge, 2018. ISBN 9781138698956.

14. HILGARD, Ernest R. *Introduction to psychology*. 3rd ed. New York: Brace & World, 1962. ISBN 1408089025.

15. HOMOLA, Miloslav. *Motivace lidského chování*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1972. Knižnice psychologické literatury.

16. HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Třetí, aktualizované vydání. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0873-0.

17. HELUS, Zdeněk. *Úvod do psychologie: učebnice pro střední školy a bakalářská studia na VŠ*. Praha: Grada, 2011. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3037-0.

18. HUNT, Morton M. *Dějiny psychologie*. Vydání čtvrté. Přeložil Renáta MLÍKOVSKÁ, přeložil Ivo MÜLLER. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0898-3.

19. KOSEK, Jan. *Věda to je určitě, ale o čem?: kapitoly z psychologie*. Praha: Baset, 2003. ISBN 80-7340-014-6.

20. KRATOCHVÍL, Stanislav. *Základy psychoterapie*. 7. vydání. Praha: Portál, 2017. ISBN 978-80-262-1227-0.

21. MADSEN, K. B. *Moderní teorie motivace*. Praha: Academia, 1979. ISBN 21-090-72.

22. MIKŠÍK, Oldřich. *Psychologické teorie osobnosti*. 2., přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1312-3.

23. NAKONEČNÝ, Milan. *Průvodce dějinami psychologie*. Praha: SPN - pedagogické nakladatelství, 1995. ISBN 80-85937-23-9.

24. NAKONEČNÝ, Milan. *Obecná psychologie*. Praha: Stanislav Juhaňák - Triton, 2015. ISBN 978-80-7387-929-7.

25. NAKONEČNÝ, Milan. *Dějiny psychologie do konce 19. století*. Praha: Stanislav Juhaňák - Triton, 2019. ISBN 978-80-7553-608-2.

-
26. NAKONEČNÝ, Milan. *Motivace lidského chování*. Praha: Academia, 1996. ISBN 80-200-0592-7.
 27. NAKONEČNÝ, Milan. *Základy psychologie*. Praha: Academia, 1998. ISBN 80-200-0689-3.
 28. NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie osobnosti*. Vyd. 2., rozš. a přeprac. Praha: Academia, 2009. ISBN 978-80-200-1680-5.
 29. NOLEN-HOEKSEMA, Susan. *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Vyd. 3., přeprac. Přeložil Hana ANTONÍNOVÁ. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0083-3.
 30. NYKL, Ladislav. *Carl Ransom Rogers a jeho teorie: přístup zaměřený na člověka*. Praha: Grada, 2012. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4055-3.
 31. PLHÁKOVÁ, Alena. *Dějiny psychologie*. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-0871-X.
 32. PROUTY, Garry, Dion Van WERDE a Marlis PÖRTNER. *Preterapie: [navázání a udržení kontaktu s obtížně komunikujícími klienty]*. Praha: Portál, 2005. ISBN 8071789496.
 33. ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. 6., rev. a dopl. vyd., V Grada Publishing 2. Praha: Grada, 2010. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3133-9.
 34. SHEEHY, Noel. *Encyklopedie nejvýznamnějších psychologů*. Brno: Barrister & Principal, 2005. Encyklopedie (Barrister & Principal). ISBN 80-86598-82-9.
 35. ŠIFFELOVÁ, Daniela. *Rogersovská psychoterapie pro 21. století: vybraná témata z historie a současnosti*. Praha: Grada, 2010. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2938-1.
 36. TARDY, Vladimír. *Psychologie 20. století*. 2., přeprac. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1973.
 37. Kirk J. Schneider, James F. T. Bugental, J. Fraser Pierson, *The Handbook of Humanistic Psychology, Leading Edges in Theory, Research, and Practice*. ISBN: 145226774X.
 38. VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychologie osobnosti*. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1832-6.

39. VYMĚTAL, Jan. *Rogersovský přístup k dospělým a dětem*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-561-X.

10 RESUMÉ

This thesis is dealing with humanistic psychology and its representatives. The aim was to compare theories of chosen authors of this psychological perspective. Mentioned figures are Carl R. Rogers, Abraham H. Maslow and Gordon W. Allport. At the thesis beginning I pursue the history of psychology, psychology as a scientific discipline, humanistic psychology, psychotherapy and also psychology of personality. I use these theories as a foothold through comparisons. In its second notional part individual representatives and their theories are described. I was comparing partial theories and terms, as well as humanistic representatives continuously in the whole thesis. At the end I managed to create a comprehensive work introducing humanistic psychology and its reflection of human of the 20th century.