

Teorie osobnosti

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

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

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

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

Základní vlastnosti teorií osobnosti

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

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

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

Vztah mezi teoriemi osobnosti a teoriemi poradenství

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

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

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

Psychoanalytická teorie

Sigmund Freud (1856 - 1939)

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

Freudův život

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Hlavní body Freudovy teorie

Fyziologický determinismus

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

Sexuální povaha duševní energie

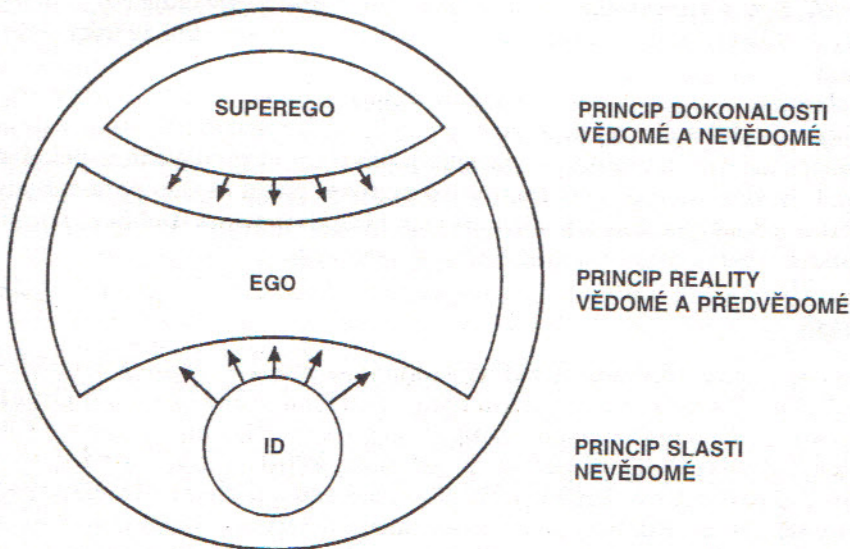
Libido je Freudův vlastní pojem pro psychickou energii, která oživuje všechny osobnostní funkce. Libido je svou povahou sexuální; tento bod Freud (1949) opakovaně zdůrazňoval: „Většina toho, co víme o Erótu - to jest o jeho zástupci, o libidu - byla získána studiem sexuálních funkcí“ (s. 24).

Nevědomí

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

Struktura osobnosti

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



Obr. 1. Struktura osobnosti podle Freuda.
Šipky vycházející z id jsou katexe; šipky vycházející ze superego jsou antikatexe.

Id

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

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

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

Ego

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

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

Superego

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

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

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

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

Interakce id, ego a superego

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

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

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

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

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

Intrapersonální konflikty

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

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

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

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

Pudy

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

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

Erós - pud života

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

Thanatos - pud smrti

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

Vývoj osobnosti

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

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

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

Orální stadium

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

Anální stadium

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

Falické stadium

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

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

Období latence

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

Genitální stadium

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

Obranné mechanismy

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

Vytěsnění

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

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

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

Sublimace

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

Regrese a fixace

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

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

Úzkost a strach

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

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

Povaha snů

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

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

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

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

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

Uplatnění v poradenství

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

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

Opakování kapitoly

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

Teorie pole

Kurt Lewin (1890 - 1947)

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

Lewinův život

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

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

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

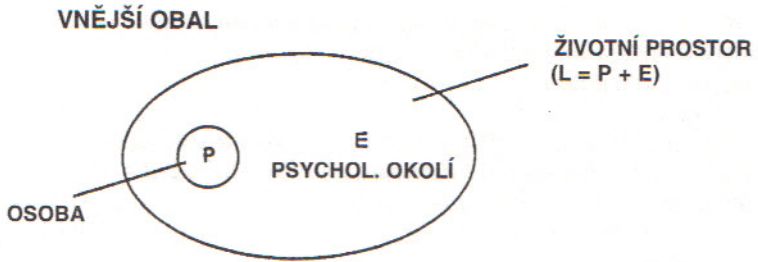
Hlavní body Lewinovy teorie

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

Struktura osobnosti

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

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



Obr. 11. Lewinova topologická struktura osobnosti.

Životní prostor a vnější obal

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

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

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

Psychologické okolí

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

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

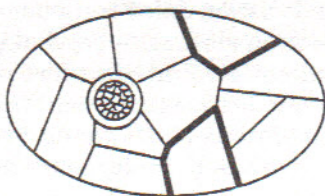
Psychologické oblasti a skutečnosti

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

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

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

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



HHRANICE OBLASTÍ: PRUŽNÉ A PEVNÉ

Obr. 12. Životní prostor rozdělený do oblastí.

Valence

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

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

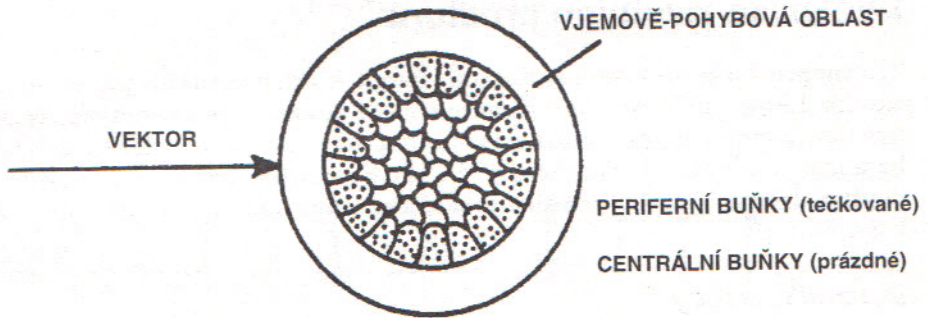
Například člověk, který zřídka chodí do kina, může mít s psychologickou skutečností „filmy“ spojenou lehce zápornou hodnotu. Týž člověk však může přičítat vysoce pozitivní valenci určitému filmu, který mu byl doporučen přítelem

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

Osoba

Hraniční pásmo a vnitřní oblast osoby

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



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

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

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

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

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

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

Dynamika životního prostoru

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

Dynamika osoby

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

Dynamika psychologického okolí

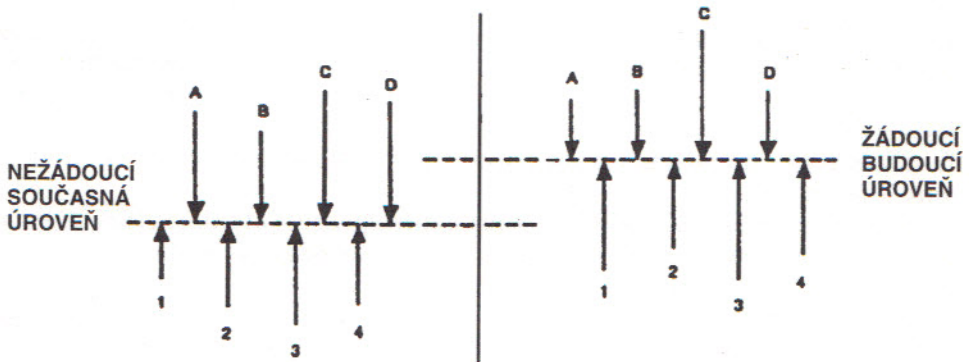
Jak jsme se již zmínili, každá oblast psychologického okolí má pro osobu zvláštní význam, který je vyjádřen jako pozitivní nebo negativní valence. Pozitivní va-

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

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

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

SÍLY PŮSOBÍCÍ PROTI ZMĚNĚ



SÍLY PODPORUJÍCÍ ZMĚNU

LEGENDA:

- A - NEGATIVNÍ POSTOJE RODIČŮ
- B - NEDOSTATEČNÉ VYBAVENÍ POMŮCKAMI
- C - NÍZKÉ PLATY UČITELŮ
- D - PŘEPLNĚNÉ UČEBNY

- 1 - PODPŮRNÉ POSTOJE RODIČŮ
- 2 - PODPORA ZE STRANY ÚŘADŮ
- 3 - POZITIVNÍ POSTOJ UČITELSKÉHO SBORU
- 4 - SPOLUPRÁCE ŽÁKŮ

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

Vývoj osobnosti

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

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

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

Regrese

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

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

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

Uplatnění v poradenství

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

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

Opakování kapitoly

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

Teorie „já“

Carl R. Rogers (1902 - 1987)

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

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

Rogersův život

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

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

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

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

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

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

Hlavní body Rogersovy teorie

Humanismus a existencialismus

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

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

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

Optimistický pohled na podstatu člověka

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

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

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

Opozice vůči behaviorismu

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

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

Studium osobnosti: vnitřní vztažný rámec

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

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

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

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

Základní lidská motivace

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

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

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

Organismus

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

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

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

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

„Já“ (self)

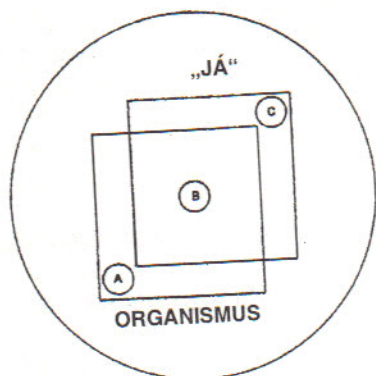
„Já“ je druhou složkou jevového pole. Utváří se postupně: „Jak se malé dítě vyvíjí, část celého jeho soukromého světa začíná být rozpoznávána jako já. Vznik pojmu já je spjat s mnoha tajemnými a nezodpovězenými otázkami“ (Rogers, 1951, s. 497).

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

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

Duševní zdraví a patologie

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

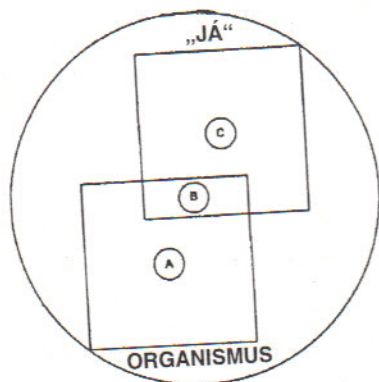


- A - POPŘENÉ PROŽITKY
- B - PŘESNĚ SYMBOLIZOVANÉ PROŽITKY (OBLAST KONGRUENCE)
- C - PROŽITKY SYMBOLIZOVANÉ ZKRESLENĚ

Obr. 18. Rogersovo pojetí dobře přizpůsobené osobnosti.

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

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



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

Obr. 19. Rogersovo pojetí patologické osobnosti.

Kongruence

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

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

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

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

Vývoj sebepojetí

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

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

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

Ideální a reálné „já“

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

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

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

Dobrý život

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

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

Ke znakům tohoto procesu patří:

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

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

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

Uplatnění v poradenství

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

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

Opakování kapitoly

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

Logoterapie

Viktor E. Frankl (1905 - 1997)

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

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

Franklův život

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

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

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

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

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

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

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

Viktor Frankl zemřel ve Vídni ve věku devadesáti dvou let.

Hlavní body Franklovy teorie

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

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

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

Svoboda vůle

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

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

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

Vůle ke smyslu

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

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

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

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

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

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

Životní smysl

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

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

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

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

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

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

Vykonání činu

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

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

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

Prožití hodnoty

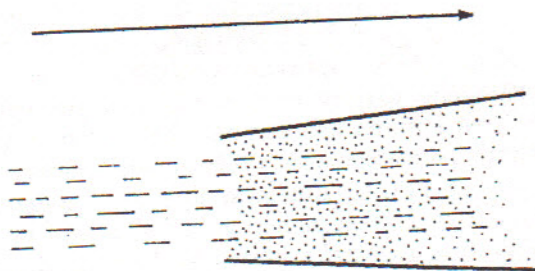
Prožitím hodnoty míní Frankl jakýkoli **opravdový** lidský zážitek, který jej **obohacuje** či **povznáší**. Může to být zážitek hodnotného uměleckého díla, krásy přírody nebo úspěšného lidského výkonu. Za nejhodnotnější lidský zážitek pokládá Frankl (1965) lásku: „Láska mimořádně zvyšuje vnímavost vůči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

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

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

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

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



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

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

Utrpení

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

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

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

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

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

Existenciální vakuum

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

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

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

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

Uplatnění v poradenství

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

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

Opakování kapitoly

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