

HUMANISTICKÁ A EXISTENCIÁLNÍ  
PSYCHOLOGIE

# HUMANISTICKÁ A EXISTENCIÁLNÍ PSYCHOLOGIE

- třetí proud psychologického myšlení
- povznášení a zdůraznění typicky lidských aspektů (tvořivost, láska, subjektivnost člověka, aktivita, seberealizace, autentičnost...) jde o holistický přístup
- největší rozkvět v 60. a 70. letech 20. století v USA

# PŘEDCHŮDCI

- filozofický existencialismus, fenomenologie (Kierkegaard, Heidegger, Husserl, Dilthey)
- psychoanalýza (Jung, Reich, Fromm, Rank, Horneyová, Adler...)
- gestalt psychologie (Wertheimer, Kohler, Koffka, Lewin ...)

Obecně lze říci, že humanistická psychologie je reakcí na krizi behaviorismu, reakcí, která vyrůstala z podhoubí tradic humanistického myšlení a ve styku s vlivem fenomenologicky orientované psychologie.

# SØREN AABYE KIERKEGAARD

## (1813 - 1855)

- filozoficky zaměřený na prioritu lidské reality s důrazem na význam osobního rozhodnutí a odhodlání.
- "Jde o to najít pravdu, která je pravdivá pro mě, najít ideu, pro kterou mohu žít a zemřít." 1.8.1835



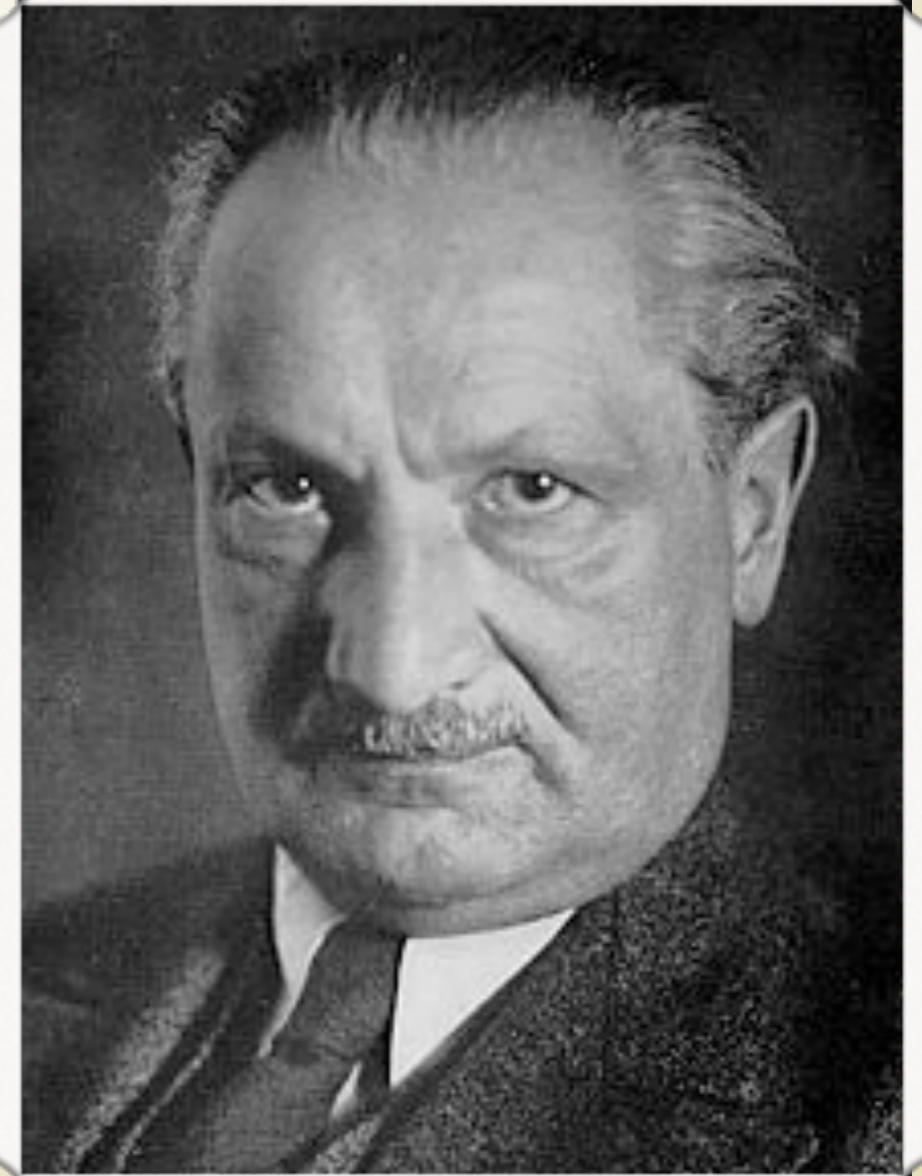
# MARTIN HEIDEGGER

## (1889 - 1976)

- Německý fenomenologický filozof, žák Edmunda Husserla
- 1927 - "Bytí a čas" - jsoucno, které se stará o svou existenci - *Dasein*
- 1947 - kontaktován Medardem Bossem a společně pak několik let rozvíjejí **Daseinsanalýzu**

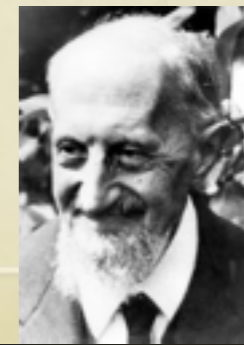
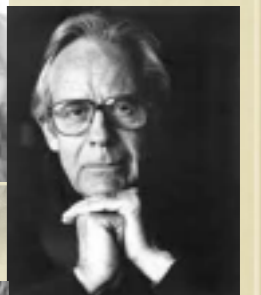
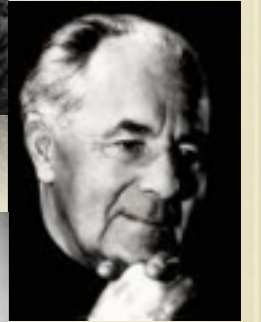
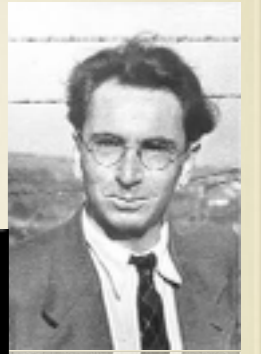
Martin Heidegger - analýza člověka v šesti bodech:

1. člověk svůj život žije v první osobě (subjektivně, individuálně)
2. člověk je na svém bytí zainteresován (snaží se prožít svůj život co nejlépe)
3. člověk je "vržený" do života bez vlastního přičinění - bytí autentické (já se rozhoduji za sebe), bytí neautentické (rozhodují za mně druzí)
4. člověk je spjat s okolím a druhými lidmi
5. člověk žije v určitém čase a je si vědom své smrti
6. člověk je bytostí pravdy, hledá pravdu a poznává jiná bytí



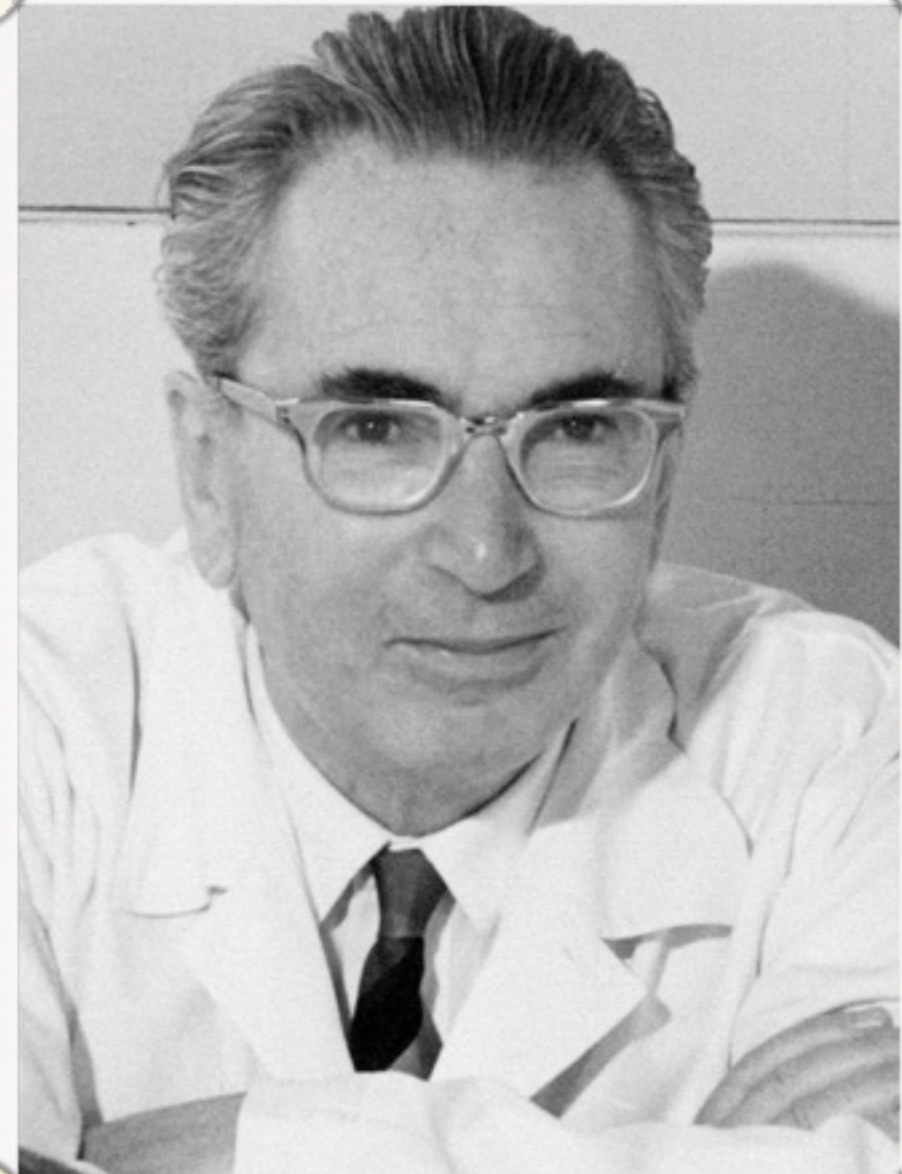
# PIONÝŘI A ZAKLADATELÉ

- Viktor Emil Frankl (1905 - 1997)
- Ronald David Laing (1927 - 1989)
- Medard Boss (1903 - 1990)
- Ludwig Binswanger (1881 - 1966)
- Abraham Herold Maslow (1908 - 1970)
- Carl Ransom Rogers (1902 - 1987)
- Rollo May (1909 - 1994)
- Roberto Assagioli (1888 - 1974)



# VIKTOR EMIL FRANKL (1905-1997)

- neurolog a psychiatr
- třetí Vídeňská škola
  - Freud - “touha po slasti”
  - Adler - “touha po moci”
  - **Frankl** - “**touha po smyslu**”
- vůle ke smyslu
- zakladatel logoterapie - “léčbu lidské duše hledáním a nalézáním smyslu”
- 1946 - “A přesto říci životu ano”



# LOGOTERAPIE

- „O otázce, 'Jaký má život smysl?', se domnívám, že je špatně položena a že správně zní: 'Jaký smysl chci dát svému životu?'“
- Smysl v životě může člověk podle Frankla najít:
  1. **ve vykonání činu** (myšleno hlavně v sebepřesahujícím činu; v takovém, jež je konán s ohledem na ostatní);
  2. **prožitím hodnoty** (opravdový zážitek, který člověka obohacuje či povznáší), tou nejhodnotnější je láska;
  3. **v utrpení** (promění-li ho člověk ve své morální vítězství).
- V každé této události lze nalézat a uskutečňovat určité hodnoty, které přinášejí uspokojení a smysl. Frankl je označuje jako:
  4. **tvůrčí** (hodnota tvořit);
  5. **zážitkové** (hodnota něco prožít);
  6. **postojové** (když není možné „užívat si života“ ani přinášet tvůrčí invenci, lze ještě přistupovat k situaci „správným“ postojem)

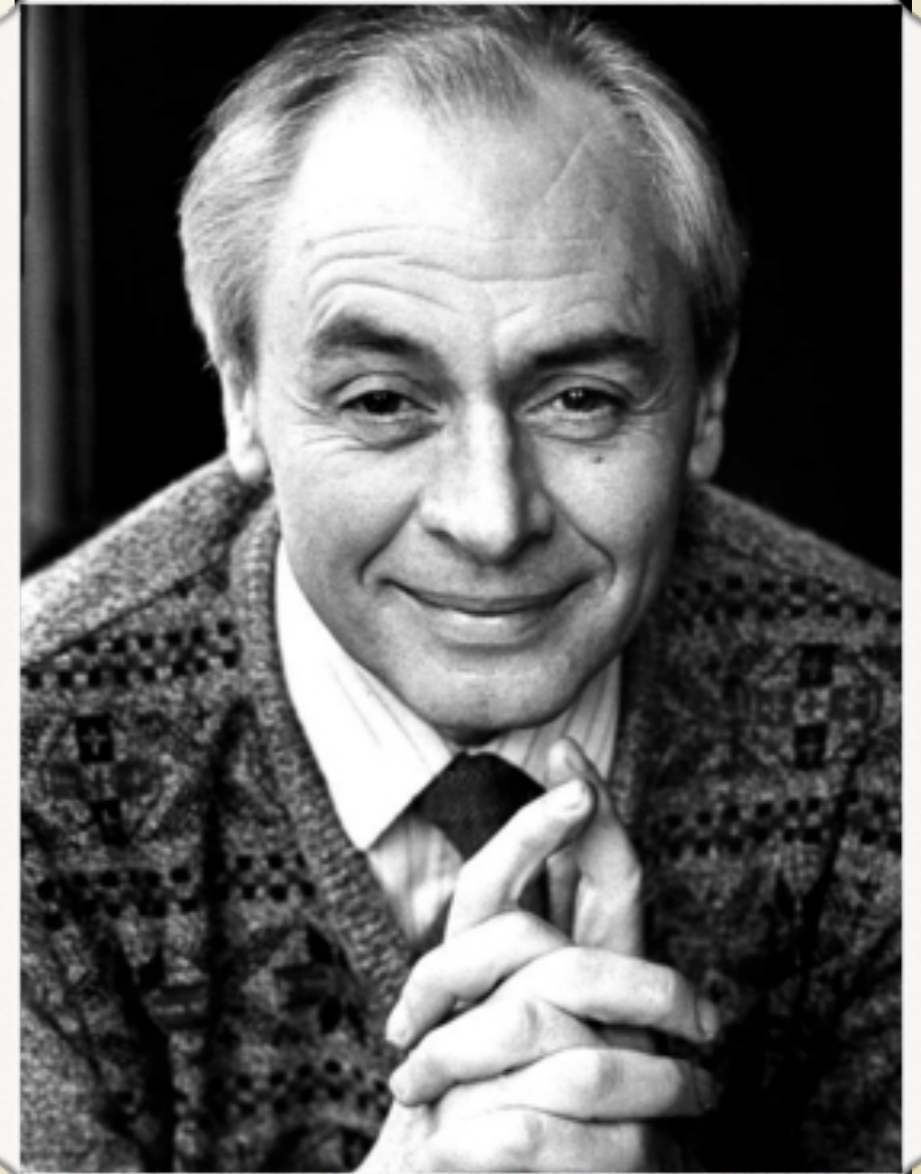
Základní myšlenkou logoterapie je, že pokud není touha po smyslu naplněna, vede to od frustrace až k **existenciálnímu vakuu**.



# RONALD DAVID LAING

## (1927-1989)

- jeden z hlavních představitelů existenciální psychoterapie
- kritik psychiatrie
- 1960 - Rozdělené self
  - základní ontologická jistota
  - základní ontologická nejistota
    - Tři druhy ohrožení (úzkosti):
      - pohlčení (absorpce)
      - imploze (zahlčení)
      - petrifikace a depersonalizace
- terapeutický vztah – autentické setkání dvou lidských bytostí



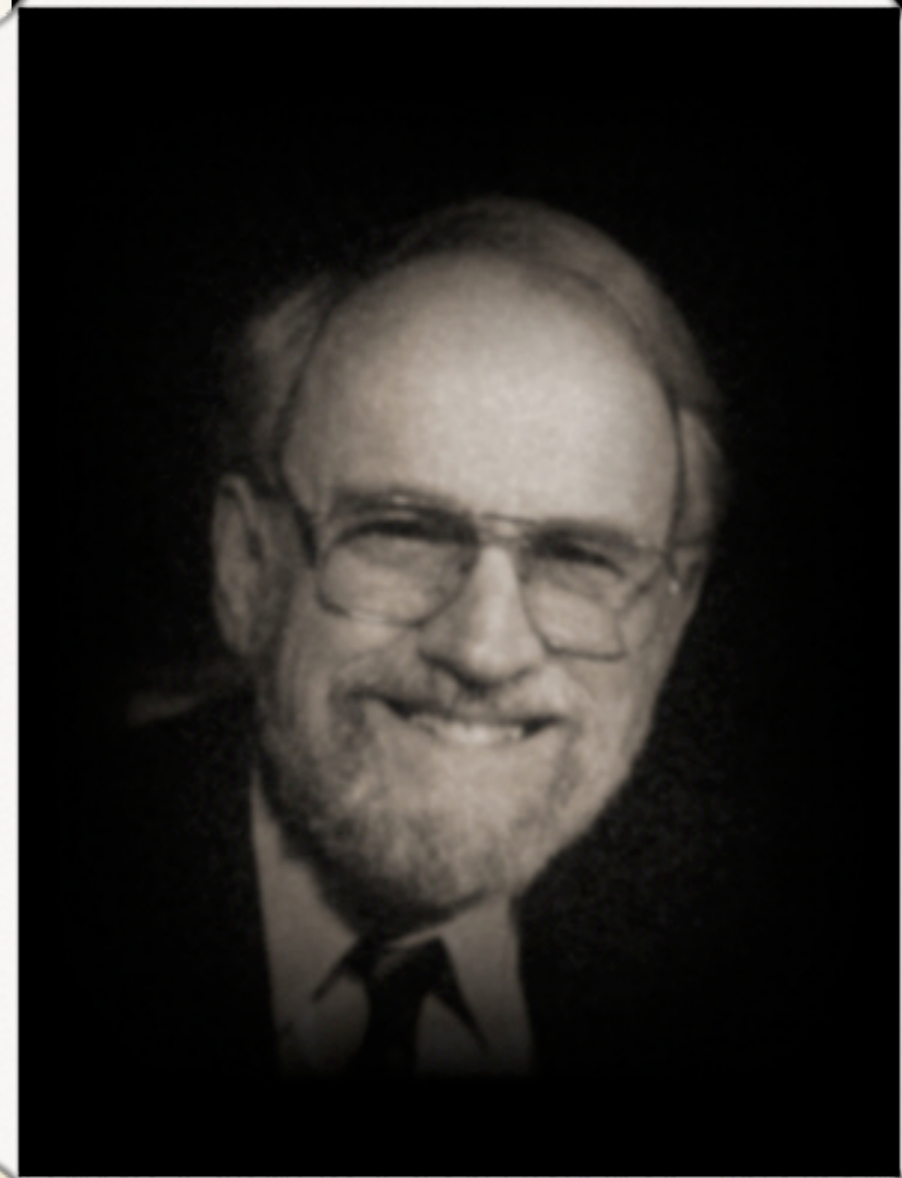
# GEORGE ALEXANDER KELLY (1905-1967)

- předchůdce humanistické psychologie, kognitivní klinické psychologie.
- 1955 - **teorie osobních konstruktů** – jak člověk vytváří, interpretuje nebo dodává význam určitému aspektu světa



# JAMES FREDERICK THOMAS BUGENTAL (1915-2008)

- jeden ze zakladatelů humanistické psychologie
- psychoterapie jako „filozofické dobrodružství“
- 1963 manifest humanistické psychologie Humanistic Psychology: A new breakthrough



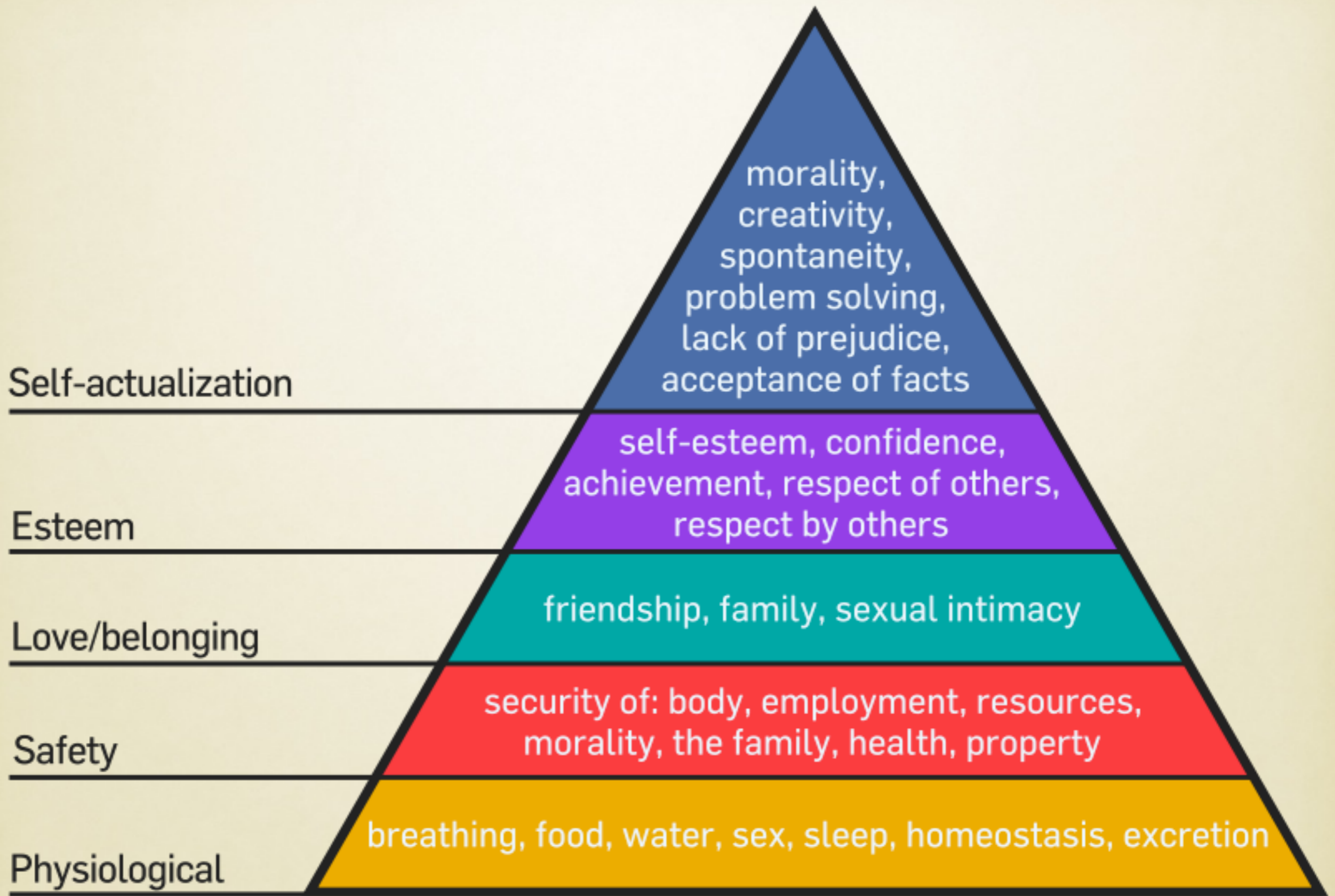
# HUMANISTICKÁ PSYCHOLOGIE

- 5 základních postulátů humanistické psychologie
  - lidské bytosti nemohou být redukovány na jednotlivé součásti nebo funkce
  - lidské bytosti existují v jedinečném lidském kontextu
  - lidské bytosti si uvědomují samy sebe v kontextu ostatních lidí
  - lidské bytosti mají možnost volby a tím také odpovědnost
  - lidské bytosti směřují k určitému cíli, jsou si vědomy, že mohou ovlivnit budoucí události, a hledají smysl, hodnoty a tvořivost

# ABRAHAM HAROLD MASLOW (1908-1970)

- teoretik, výzkumník
- zkoumání sebe-realizovaných jedinců, výzkum vrcholných zážitků
- “Je to tak, jako kdyby Freud popsal nemocnou polovinu psychologie a my nyní musíme doplnit její zdravou část.”
- teorie motivace
- hierarchie potřeb





# ROLLO MAY

## (1909-1994)

- čerpal z psychoanalýzy a z existencialismu
- teorie motivace - termín **“daimon”**  
1969 - “Love and will”
- významný psychoterapeut
- “... člověka ovlivňují mnohé nevědomé tlaky, obavy i minulé zkušenosti. Pokud však jedinec akceptuje, že je ovládán nevědomými silami, zbytečně tím rezignuje na svou schopnost svobodně volit.”



# CARL RANSOM ROGERS (1902-1987)

- terapeut
- 1951 Client Centered Therapy (na klienta zaměřená terapie)
- klient subjektem léčby
- potřeba sebeúcty, kladného přijetí
- já vs. ideální já
- nedirektivní psychoterapie  
tři předpoklady: \* autentičnost,  
\* opravdovost  
\* kongruence





# ZÁKLADNÍ TÉMATA HUMANISTICKÉ PS.

- Jací jsme coby lidské bytosti?
- Jaká je povaha subjektivního prožívání?
- Jaký je náš potenciál?
- Jak můžeme nejlépe podpořit změnu a osobní růst?
- Čeho jsme součástí?

(podle Hiles, 2000)

# PRINCIPY HUMANISTICKÉ PSYCHOLOGIE

- Za základní teoretické východisko humanistické psychologie je pokládán "holistický koncept organismického sebeuskutečňování" K. Goldsteina, rozpracovaný v jeho díle "Organismus".
- Chování organismu je organizováno způsobem, jemuž je analogický gestaltisticky pojatý princip utváření figury a pozadí ve vnímání. O tom, co se stává v chování organismu figurou, tj. činnostní dominantou, rozhoduje jeho aktuální motivace.
- Tendence k seberealizaci je obecným přírodním jevem u člověka, individualizovaným vlivem jeho interindividuálně odlišných schopností a typizovaným jeho příslušností k tomu kterému kulturnímu prostředí.

# KRITIKA HUMANISTICKÉ PSYCHOLOGIE

- postrádá integrovanou, jasnou teorii
- nedostatečný empirický základ – spíše naznačuje orientaci psychologie
- důraz na seberealizaci může vést k sebestřednosti
- Ch. H. Sommers a S. Satel “Vzhledem k nedostatku empirické podpory, již Maslowovy myšlenky vyšly z módy a nikdo je ve světě akademického psychologie nebere vážně.”

# PŘÍNOS HUMANISTICKÉ PSYCHOLOGIE

- nová témata do psychologie, kritika redukcionistických přístupů – až posun paradigmatu
- nové metody psychoterapie

# ZAŘAZENÍ HUMANISTICKÉ PSYCHOLOGIE VZHLEDEM K WATSONOVÝM DIMENZÍM

- vědomý mentalismus
- obsahový subjektivismus
- indeterminismus
- molární přístup
- idiografický přístup
- utilitarismus
- kvalitativní přístup
- dynamický přístup

# DOPLŇUJÍCÍ LITERATURA

- Maslow, Abraham H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50, 370-396.
- Rogers, Carl R.. (1946). Significant aspects of client-centered therapy. *American Psychologist*, 1, 415-422.
- Rogers, Carl R. (1947). Some observations on the organization of personality. *American Psychologist*, 2, 358-368.

# DOPLŇUJÍCÍ LITERATURA

- Thinking Allowed - Interview with Rollo May
- <http://www.intuition.org/txt/bugental.htm>
- Frankl, Viktor E. (1994). Člověk hledá smysl. Úvod do logoterapie. Praha: Psychoanalytické nakladatelství.
- Frankl, Viktor E. (1997). Co v mých knihách není. Autobiografie. Brno: Cesta.
- <http://www.ahpweb.org> sekce WATCH