

JAN
BRUNER



ZÁKLADNÍ
PSYCHOLOGICKÉ
SMĚRY

www.bruner.cz



OBSAH

I. Behaviorismus

II. Hlubinná psychologie

1. S. Freud

2. C. G. Jung

III. Humanistická a existenciální psychologie

1. A. Maslow a C. Rogers

2. V. E. Frankl

Schémata

Shrnutí



I. Behaviorismus//

//Bez duše

Jen málo myšlenkových směrů dosáhlo tak mohutného vlivu v rámci humanitních věd napříč všemi obory jako pozitivismus, vytvořený A. Comtem v 19. století. Sen a cíl, jenž vedl činnost pozitivistů, tkvěl ve snaze o smazání rozdílu mezi humanitními a přírodními vědami, a to cestou převzetí přírodovědných metod, principů a postupů. Pozitivisté doufali, že důraz na fakta, především fakta kvantifikovatelná, tedy exaktně číselně vyjádřitelná, měl umožnit dosažení trvale a všeobecně platných závěrů na úrovni přesnosti závěrů, k nimž dospívají přírodní vědy, včetně odhalení zákonů, jež budou popisovat lidi a společnost stejně, jako popisují fyzickou realitu zákony fyzikální.

V případě psychologie, kde je pozitivismus reprezentován právě behavioristy, měl pozitivistický přístup ke zkoumání a popisu lidské psychiky dva zásadní důsledky. Behaviorismus především velmi specificky definuje oblast, jež vůbec může být předmětem psychologického výzkumu. Aby nebyla porušena nejsvětější zásada exaktnosti, je za nezkoumatelné prohlášeno vše, co se děje uvnitř psychiky. Zkoumány jsou tak výhradně vnější projevy osobnosti, chování. To je totiž viditelné, popsatelné a v rámci opakovaných experimentů statisticky zpracovatelné. Pak již stačí „jen“ nasbírat dostatečné množství exaktních dat, najít v nich vzájemné vztahy a závislosti, čímž budou konečně objeveny trvalé zákony, podle nichž lidé jednájí.

Druhý důsledek pozitivistických přístupů je ještě důležitější, neboť se již netýká primárně metod, nýbrž samotného popisu utváření a fungování lidské psychiky. Behavioristé se v takové míře soustředili na popis vztahu mezi psychikou a prostředím, že nakonec pomíjeli vnitřní psychické procesy nejen z metodologických důvodů, ale na základě přesvědčení o jejich plné závislosti na vlivu okolního prostředí. Podle představ klasického behaviorismu se lidé rodí pouze s fyziologickými, nikoliv s duševními vlastnostmi, čímž je oživen starší filosofický koncept zrození s prázdnou, čistou myslí (teorie „tabula rasa“), jež je naplňována teprve na základě zkušenosti v průběhu života. Tento důraz na vnější vlivy pak vedl k obrazu lidské psychiky jako programovatelného stroje, jenž není svým okolím pouze ovlivňován, nýbrž zcela určen, determinován.

Popularita behavioristického modelu vrcholila v polovině 20. století, na západě byl lákavý především příslib exaktní vědeckosti, ve východním bloku se dokonce behavioristické teorie staly jediným politicky akceptovatelným základem psychologie, jelikož byly kompatibilní s marxistickým striktně materialistickým pohledem na svět. Později však tato popularita klesá, když je behavioristický pohled na člověka kritizován jako příliš zjednodušující jak kvůli mechanickému pohledu na psychiku, v níž vlastní vůle individua nehraje fakticky žádnou roli, tak i kvůli přenášení poznatků, získaných při pokusech na zvířatech, do modelu lidské psychiky. To však neznamenalo, že by ztratil behaviorismus zcela svůj vliv. Jednak v podobě nebehaviorismu byl ochoten ustoupit ze striktně mechanistických a deterministických pozic a akceptoval i některé teze jiných psychologických směrů. Především se však postupy, vycházející z behaviorismu, dokázaly prosadit při léčbě či eliminaci určitých poruch, jež lze vnímat jako chybně naučené a přeučitelné chování. Tzv. kognitivně-behaviorální terapie (KBT) se zaměřila například na oblast fobií či závislostí a dosáhla nepopíratelných úspěchů.



II. Hlubinná psychologie

1. S. Freud//

//Temná duše

Psychologie dlouhou dobu po svém vzniku zjevně trpěla komplexem méněcennosti. Nebyla v tom však sama, problém pocitu nedostatečnosti v konfrontaci s přírodními vědami řešily vlastně všechny společenské vědy. Základní možností bylo přijmout v rámci pozitivistického konceptu pravidla přírodních věd, ovšem prioritní studium vnějších projevů, k němuž vede pozitivistický behaviorismus, připadal řadě badatelů nedostatečný. Na počátku Freudových snah o vznik nové teorie lidské psychiky stálo přesvědčení, že vědecky pojatá psychologie nesmí být jen nezávazným povídáním, na druhou stranu pravdu o psychice nelze vyjevit v číslech, rovnicích a grafech. Toužil po tom, aby psychologie byla vědou, jež se nebude muset za své výsledky stydět ani před přírodními vědami, ale její metoda s nimi nebude totožná.

Základní tezí, kterou Freud navždy změnil psychologii a vytvořil základ jednoho z nevlivnějších směrů, totiž hlubinné psychologie, je myšlenka nevědomí. Osvícenství, jako základ novověké evropské kultury i vnímání světa a člověka, stavělo na racionalitě. Nešlo jen o rozum jako metodu poznání, ale jako samotnou podstatu světa, rozumného světa s rozumným a funkčním řádem, s člověkem, jenž je definován jako rozumná bytost, tedy bytost, jež je bez rozumu jako základní řídicí složky nemyslitelná. Naproti tomu celá hlubinná psychologie předpokládá, že nejen nejrozsáhlejší, ale také nevlivnější část naší psychiky tvoří prvky, jež se zcela vymykají racionální kontrole, ba co víc, složky, jež si ze zdánlivě racionální kontroly našeho chování činí často svého otroka. Základ nevědomí tvoří složky, které sice z velké části prošly naší vědomou psychikou, ale byly z ní různým způsobem odstraněny, zdánlivě zapomenuty, vytěsněny. Jde přitom o prvky, které jsou zpravidla v příkrém rozporu s vědomým racionálním já. Nepouštějí se s ním však do otevřeného konfliktu, nýbrž naopak, útočí ze skrytu nevědomí, vytvářejí tlak a nerovnováhu, čímž si jednak vynucují podstatně větší vliv na chování jedince, ale také způsobují vnitřní napětí a psychické obtíže.

Problém je však v tom, že původ vnitřních psychických problémů uniká člověku v té míře, v jaké unikají jeho původci uvědomění. Cestou, jež má tvořit základ psychoanalytické terapie, je rozbor prvků a situací, v nichž se právě nevědomí dostává podle Freuda ke slovu. Proto se psychoanalýza zabývá sny, neboť ve stavu spánku je vědomá kontrola nejslabší a nevědomí tak může své touhy „realizovat“ alespoň v symbolické podobě. Úkolem terapeuta je najít ve změti symbolů jejich pravý význam a tím klientovi vyjevit, kde se berou jeho potíže, jejichž původ do té doby nebyl zjevný. Obdobně pracuje psychoanalýza i s tzv. chybnými výkony, tedy tím, co je běžně považováno za bezvýznamné omyly, opomenutí či přerádnutí. Vždy se projevuje výrazně vůdčí role terapeuta, jež je plně srovnatelná s dobovým chápáním role lékaře, což byl i Freudův cíl. Stejně, jako se lékař neptá pacienta, co si myslí o charakteru a původu zranění, zda si přeje zlomeninu odstranit, či který typ léčby by považoval za nejvhodnější, právě tak je oprávněn k interpretaci pouze analytik. Ba co víc, teorie vytěsnění a odmítání nepříjemného a nevhodného předpokládá, že brání-li se klient terapeutově interpretaci vlastního života či myšlenek, je to s vysokou mírou pravděpodobnosti způsobeno neochotou poznat pravdu a být konfrontován s temným obsahem vlastního nevědomí.

Pravděpodobně nejčastěji kritizovanou částí Freudových teorií je prvek, označovaný zpravidla jako sexuální redukcionismus. Freudovy teorie totiž nejen pracují se sexualitou jako s jedním ze základních prvků lidské psychiky, ale také jako s jedním ze základních zdrojů motivace i psychických problémů, jež podle Freuda nejčastěji vznikají z konfliktu mezi vnitřně prožívanými (a potlačovanými) sexuálními tužbami, sny či představami a společenskými konvencemi, jež projevení a realizaci těchto tužeb znemožňují.

Přesto vytvořil S. Freud jednu z nevlivnějších společenskovedních teorií moderní doby, ať už to poměříme obecnou známostí ve společnosti, vlivem na populární i „vysokou“ kulturu nebo konečnou i potřebou všech dalších psychologů nějak se s Freudem vyrovnat a vymezit se vůči jeho tezí.



II. Hlubinná psychologie

2. C. G. Jung//

//Pohádková duše

Freud dokázal v průběhu několika desetiletí své aktivní činnosti nejen rozšířit a zpopularizovat psychoanalýzu, ale také získat velké množství následovníků. Někteří z nich se soustředili jen na zachování myšlenek svého učitele, další pak usilovali o jejich doplnění o nové prvky a témata. Jungovy úpravy však nabyly takové formy a rozsahu, že již nešlo ve výsledku vlastně o úpravy, ale spíše o novou svěbytnou teorii.

Tím, co u Junga z Freuda zůstalo, je určující pozice nevědomí v modelu lidské psychiky. Nevědomí je i v tomto případě rozsáhlejší a vlivnější částí psychiky, ovšem samotný jeho obsah i role, kterou sehrává v psychickém aparátu, vytvářejí zcela odlišný celkový obraz. Jung nevědomí především rozšířil o složku tzv. kolektivního nevědomí, která je společná všem lidem. Z ní vycházejí představy či vzorce chování a prožívání, jež Jung popisoval jako všelidské, nezávislé na soudobém stavu světa a konkrétní kultuře, a vyjadřované například v mýtech nebo pohádkách. Samozřejmě, že již tento výchozí bod velkou část psychologů provokoval, neboť jím dával Jung jasně najevo svůj postoj k úsilí o přiblížení psychologie vědeckým standardům přírodních věd. Jungovi byl vždy bližší svět umění než svět moderní racionalistické vědy, proto také jsou součástí jeho teorií popisy, nestojící výhradně na racionálně budované argumentaci, ale spíše na prožitku, který buď přijmete za vlastní nebo odmítnete, nebudete-li mít pocit, že má s vámi prožívaným světem něco společného.

Tak je to i s popisem role nevědomí v lidské psychice a v širším smyslu i v celém lidském životě. Freudovo nevědomí není pro vědomou složku osobnosti příliš příjemným partnerem. Neustále vytváří problémy, ať už v konfliktu s vědomím či při boji jednotlivých složek nevědomí (například pudy vs. svědomí). Vlastně bychom těžko našli cokoli dobrého, co nám freudovské nevědomí přináší. (Pokud pomineme, že jím vyvolané problémy poskytují obživu psychoanalytikům.) Jungovské nevědomí nevyvolává napětí a konflikty bezcílně, z rozmaru. Člověk je v nich konfrontován s obvyklými obsahy nevědomí, což je cestou k jeho duševnímu růstu. Jung i Freud by asi souhlasili s tvrzením, že konflikty vyvolané nevědomím k životu neodmyslitelně patří, každý z nich to však chápal po svém. Pro Freuda jsou trvalou součástí života – asi tak jako rýma. Všichni to znají, všichni se s tím čas od času potýkají, ale nikdy to nikomu nebylo k ničemu dobré. Takovéto problémy ve vztahu vědomí-nevědomí existují i podle Junga, avšak základní role nevědomí spočívá v něčem jiném. Stejně jako pohádkový příběh klade hrdinovi do cesty další a další nesnáze, jež nejsou samoúčelné, nýbrž jsou právě cestou, jíž se z hlavní postavy příběhu stává skutečný Hrdina. Na konci pohádkového příběhu čeká po zabití draka princezna, na konci životního příběhu, označovaného Jungem pojmem individuace, je odměnou poznání sebe sama i „hlubokých pravd“ všech vrstev nevědomí. Problém je ovšem samozřejmě v tom, že pohádky vždy jako hlavního hrdinu popisují vítěze, zatímco ve skutečném světě většina lidí při některém z úkolů selže a omezí tak možnosti svého dalšího rozvoje.

Z nového pohledu na lidskou psychiku musel nutně vzejít i nový pohled na terapii. Klíčová změna je, jak bylo naznačeno výše, již v odlišném chápání psychických problémů. Ty se nedají odstranit, naopak je třeba s nimi dlouhodobě pracovat, tak aby byla nalezena jejich role. Psychické problémy mohou být smysluplnou odpovědí, k níž je třeba najít otázku. A tu nikdy nemůže smysluplně naformulovat nikdo zvnějšku. Proto musí být jungovské terapeutické přístupy mnohem individuálnější, bez pochopení vnitřního fungování klienta by byly všechny terapeutovy postřehy bezcenné. Proto nemůže být jungovská terapie direktivní, výzvam vlastního života není možné porozumět na rozkaz.



III. Humanistická a existenciální psychologie

1. A. Maslow a C. Rogers//

//Vlastní duše

Podobně jako behaviorismus vyrůstá i humanistická psychologie z intelektuálního prostředí, dalece překračujícího prostředí psychologie. Ovšem těžko bychom našli tak vzdálené myšlenkové směry jako je pozitivismus a existenciální filosofie. Jestliže se pozitivismus soustředil na přetvoření psychologie do podoby exaktní přírodní vědy, neboť se domníval, že člověk je, stejně jako například fyzikální objekty, bezzbytku určován vnějšími silami okolního světa, existencialisté stavěli své myšlení na přesvědčení o nepřekonatelném rozdílu mezi lidmi a věcmi. Věc lze popsat na příkladu účelově vyrobeného předmětu. Jeho podstata, tedy jakási definice toho, čím je či bude, k čemu je vhodný, je určena již předem, tím, kdo se rozhodl daný předmět vyrobit a má o něm již jakousi představu. Tím je věc utvořena zvenjšku a sama na tom nemůže nic změnit. Naproti tomu podstata člověka, či, jak by to vyjádřili psychologové, jeho osobnost, nejen není utvořena předem někým jiným, ale dokonce není dotvořena nikdy. Jestliže věc svou podstatu prostě má a v průběhu doby, kdy existuje, se tato podstata nemůže příliš změnit, pak lidská podstata se proměňuje neustále. Člověk v průběhu svého života neustále činí, a musí činit, různá rozhodnutí, jež jednak ovlivňují okolní svět, jednak proměňují člověka samotného. Existenciální filosofie i humanistická psychologie tak vycházejí z myšlenky, že lidskou osobnost utvářejí vlastní vědomá rozhodnutí, činěná na základě vlastní vůle.

Neznamená to však, že by humanistická psychologie na základě teorie individuální volby vůbec nepochybovala s nějakou „obecnou teorií člověka“, tedy s představou o tom, co je lidem společné. Takovou teorii vytvořili i humanisté, což lze zdokumentovat na jejich dvou nejvýznamnějších reprezentantech, Abrahamu Maslowovi a Carlu Rogersovi. Oba dva byli totiž přesvědčeni, že svobodná volba neprobíhá v mysli, jež by byla na počátku zcela prázdná. Výchozím prvkem popisu lidské psychiky je pro ně totiž touha po vlastním rozvoji. V Maslowově pyramidě lidských potřeb je definována jako potřeba seberealizace, jež je v hierarchickém řazení tou nejvyšší. Ještě jednoznačněji hovoří Rogers ve své teorii výchovy. Podle něj je základní vrozenou lidskou vlastností, v zásadě samotnou definicí lidství, touha po sebeaktualizaci, tedy trvalé seberealizaci. Pokud se tak člověk neprojevuje, nejedná se o vyvrácení teorie, nýbrž výhradně o důsledek nevhodného výchovného působení okolí, jež v člověku tuto přirozenou touhu utlumilo.

Je tedy zřejmé, že humanistická terapie především rezignovala na jakékoliv direktivní prvky. Terapeut klienta nevede, neurčuje ani cíle, ani cesty, jak k nim dospět. To vše je úkolem samotného klienta. On jediný má právo rozhodovat nejen o dalším směřování svého života, ale vlastně sám definuje i psychickou normalitu, neboť určuje, co je problémem, jenž je třeba řešit. Úkolem terapeuta je pak výhradně pomoc při řešení problémů sebepochopení a sebeakceptace, porozumění vlastní vůli a sebezpřijetí, sebeúcta.

Hlavním důvodem kritiky humanistické psychologie je zpravidla její obecnost, pokud jde o popis lidské psychiky. Vzhledem ke svému zaměření se totiž samozřejmě humanisté nezaměřovali na popis konkrétních problémů, což je nejčastější výtkou třeba právě i u nejcitovanějšího prvku humanistické psychologie, již zmiňované Maslowovy pyramidy potřeb. Navíc humanisté vycházejí z nezdůvodněně pozitivního vidění člověka. Záměrně se soustředili více na budování psychologie jako rozvoje schopností a využívání možností než na psychologii jako řešení (odstraňování) problémů. Tím vznikl obraz všech lidí jako aktivních kreativních bytostí, schopných, přinejmenším potenciálně, trvale řídit vlastní život a přirozeně usilujících o vlastní zdokonalení.



III. Humanistická a existenciální psychologie

2. V. E. Frankl//

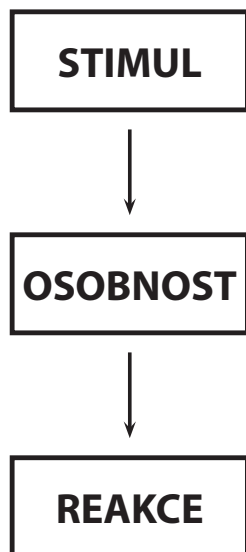
//Smysluplná duše

Viktor Frankl spojuje hned několik směrů. Jako Freudův žák vycházel z psychoanalýzy, její teorie mu však nevyhovovala, proto si postupně nadefinoval vlastní obraz lidské psychiky, jenž zase pro změnu sdílí některé teze s humanistickou psychologií. I Franklův člověk je svobodná bytost, tvořící vlastními rozhodnutími svou osobnost. Ovšem všechny ostatní aspekty umožňují vidět logoterapii jako svébytný směr, jenž je humanistické psychologii sice dosti blízký, není s ní však totožný.

Logoterapie mnohem intenzivněji reflektuje sociální vztahy. Jedinec je svobodný, ale svoboda nespočívá v absolutní nezávislosti na okolí. Člověk nemůže bezezbytku určovat stav okolního světa a chování ostatních lidí, ovšem to neznamená, že by okolní svět zase bezezbytku určoval jeho chování a myšlení. Člověk má vždy svobodu, spočívající v možnosti zaujmout jakýkoliv vnitřní postoj k okolnímu světu. Tato teze čerpá svoji sílu ze situace, v níž byla naformulována. Frankl byl totiž sám zasažen brutálním úderem okolního světa, „velkých dějin“. Jako rakouský Žid čelil nacistickým represím a byl deportován do koncentračního tábora. Právě tam došel k poznatku, že stejná situace (například hlad) vyvolává zcela odlišné reakce, a to i bez ohledu na to, jak dlouho trvá. Klíčem k pochopení je tedy jen vnitřní postoj.

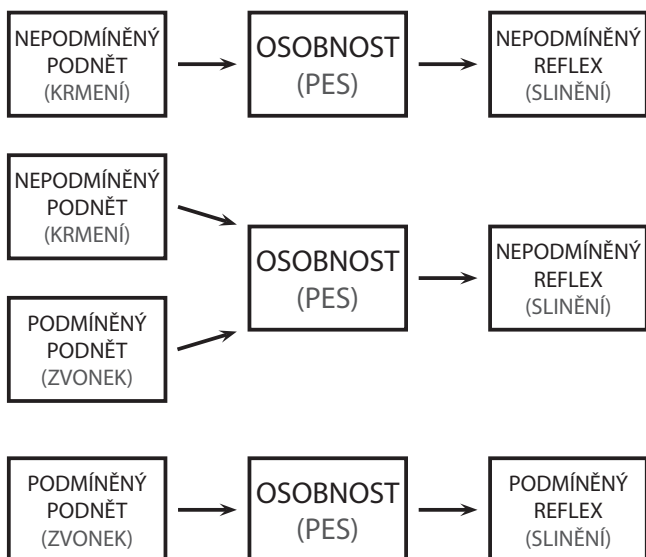
Ústředním pojmem Franklovy teorie je smysl (řecky LOGOS). Ten je tím základním, o co v životě jde. Ale i tady hraje velkou roli kontakt mezi člověkem a světem. Člověk nedokáže žít bez pocitu smyslu. Řešením však není vlastní stanovení cíle, smysl si není možné vymyslet, skutečný je pouze takový smysl, který člověk najde ve světě. Frankl zde vlastně rozvíjí tradiční židovskou myšlenku, vlastně životní úkol – být pro ostatní požehnáním. Zároveň je možné význam této myšlenky opět lépe docenit při znalosti zásadních momentů Franklova života. Po válce totiž zjistil, že téměř všichni jeho nejbližší příbuzní byli brutálně zavražděni ve vyhlazovacích táborech. Vidět smysl života v takovéto situaci, navíc ve světě, jenž něco tak zjevně nesmyslného dopustil, se zdá být téměř nemožné. Přesto ho Frankl našel – v pomoci ostatním, kteří prožili něco podobného. Logoterapie se tudíž nesoustředí na odstraňování problémů, ale na hledání cesty do budoucna, která má nadosobní smysl. Ten pak u Frankla velmi často souvisí s prací (i zde lze vidět souvislost s židovskou tradicí, chápající práci jako bytostné poslání člověka), jež sice může člověka po určitou dobu uspokojovat výší příjmu, ale z dlouhodobého hlediska je rozhodující právě přítomnost či absence smyslu.

J. B. WATSON – SOR



Watsonovo schéma popisuje prakticky vše, co považoval klasický behaviorismus za důležité pro komplexní popis psychiky a jejího fungování. V rámci touhy po co největším přiblížení zvyklostem exaktních věd vyjádřil Watson vztahy mezi jednotlivými prvky matematicky: $R=f(S,O)$, tedy reakce je funkcí stimulu a osobnosti. Jinak řečeno, reakce (chování) je závislá na stimulu (okolních, vnějších vlivech) a osobnosti. Když k tomu přidáme behavioristickou teorii tabula rasa, popisující mysl v momentě zrození jako zcela prázdnou a utvářenou taktéž vnějšími vlivy, vyjde nám sklon behavioristů vnímat lidskou osobnost jako zcela determinovanou, doslova naprogramovanou prostředím.

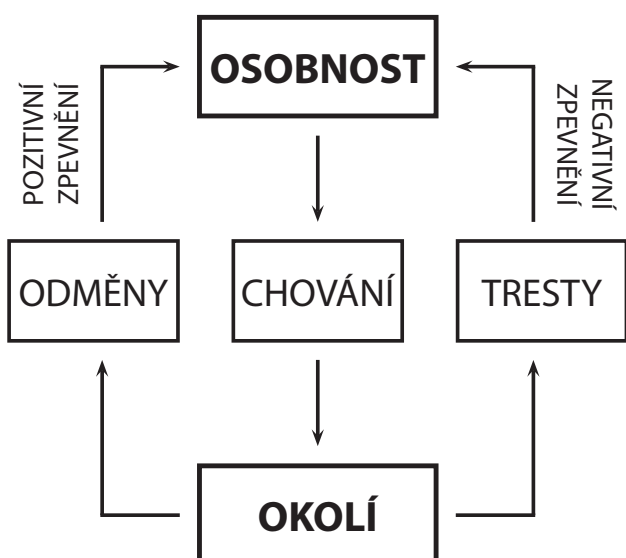
I. P. PAVLOV – KLASICKÉ PODMIŇOVÁNÍ



Ruský fyziolog I. P. Pavlov nepatřil k behavioristům, přesto je prakticky vždy v souvislosti s tímto psychologickým směrem zmiňován. Behavioristé byli totiž ovlivněni jeho pokusy se zvířaty a někdy i snahou popsat vnitřní procesy pouze jako projevy fyzické podstaty, jež je jediným základem všech organismů.

Nejnámější Pavlovův pokus popisoval proces ovlivňování chování, kdy pes spojil dva původně nesouvislé jevy (krmení a zvonek), načež původní přirozenou reflexní reakci přenesl z jednoho jevu na druhý.

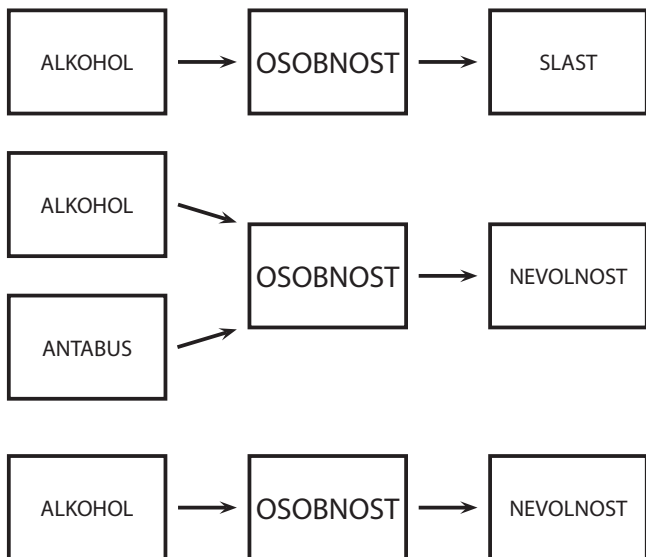
B. F. SKINNER – OPERANTNÍ PODMIŇOVÁNÍ



Skinner se snažil nějak rozpracovat a zobecnit Pavlovovy pokusy s podmíněným chováním do teorie učení. Okolní vlivy definoval jako operanty, tvořící zpětnou vazbu, jež reakcí na chování toto chování trvale moduluje.

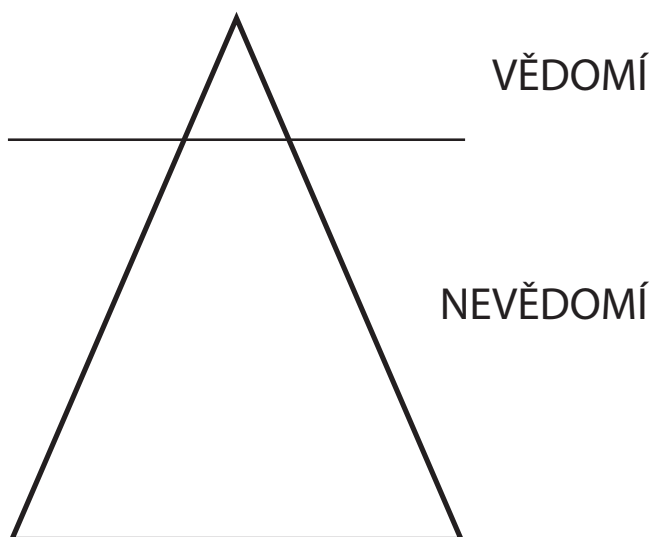
Tvrdil, že vhodnou kombinací operantů lze osvojit i poměrně složité chování, což dokazoval složitou drezurou výzkumných zvířat. Požadované chování vždy rozdělil na co nejmenší základní prvky a ty si zkoumaný objekt osvojoval v jednotlivých krocích, přičemž Skinner kladl důraz na použití pozitivního zpevnění, neboť došel k závěru, že cestou odměn dochází k rychlejšímu a efektivnějšímu učení.

J. SKÁLA – ANTABUSOVÁ TERAPIE



Příkladem ověřeného a úspěšného užití behavioristických metod v terapeutické praxi je Skálova terapie, zapojená do systému léčby alkoholiků. Nadměrná konzumace alkoholu je vnímána jako naučené chování, jež je vyhledáváno jako zdroj příjemných pocitů. Proto je součástí léčby konzumace alkoholu a antabusu, což je látka, vyvolávající v kombinaci s alkoholem prudkou nevolnost a zvracení. Podstatou terapie je pak přenesení těchto krajně nepříjemných pocitů právě na samotný alkohol, jenž tím ztratí svou atraktivitu.

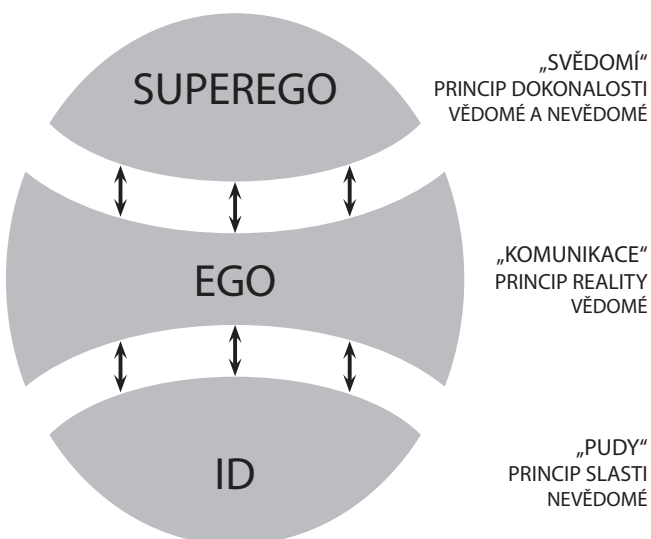
S. FREUD – LEDOVCOVÝ MODEL



Ledovcový model schematicky vyjadřuje samotný základ hlubinné psychologie. To, co je běžně z lidské psychiky vnímáno, tvoří pouze menší a méně vlivnou část.

Freud pro svoje přirovnání zvolil ledovec, v němž se většina hmoty skrývá pod hladinou. Právě tak lidské vědomí nepředstavuje celou psychiku, ale pouze příslušnou špičku ledovce. Lidská psychika je ve vleku hlubokých mimovědomých vrstev, proto hlavním cílem Freudovy psychoanalýzy i dalších směrů hlubinné psychologie je hledání metod pro uvědomění, zviditelnění obsahů nevědomí.

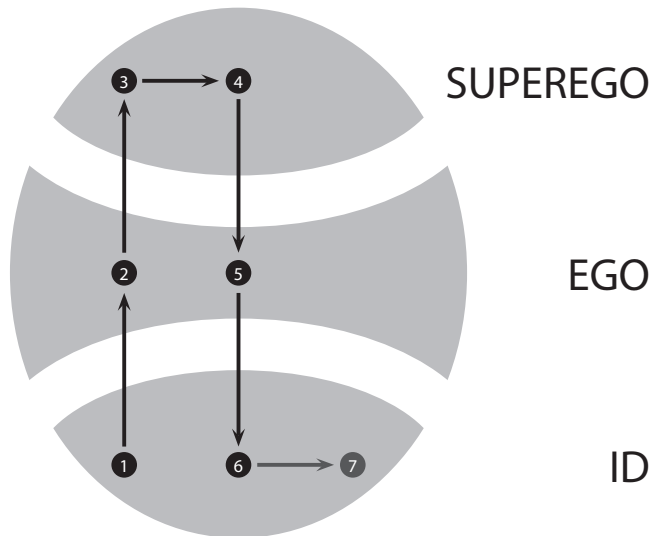
S. FREUD – MODEL ID-EGO-SUPEREGO



Jiný způsob vyjádření vztahů uvnitř lidské psychiky našel Freud v modelu, jenž osobnost dělí na tři části s odlišnými, ba dokonce často protikladnými cíli.

Id představuje podle Freuda vývojově nejstarší, doslova zvířecí část, jež touží pouze po uspokojení pudových tužeb a potřeb. Opoziční složkou je superego, vznikající především pod vlivem výchovy jako souhrn představ o tom, jaké jednání je přijatelné, nepřijatelné či zcela tabu. Úloha ega, jediné plně vědomé části, představuje obtížný boj o rovnováhu, kdy čelí nejen protichůdným tlakům uvnitř psychiky samé, ale navíc je jeho úkolem komunikace s okolím a vědomé řízení jednání. Psychické problémy pak logicky vyplývají z toho, že ego tuto roli nezvládá, čímž je křehká rovnováha narušena.

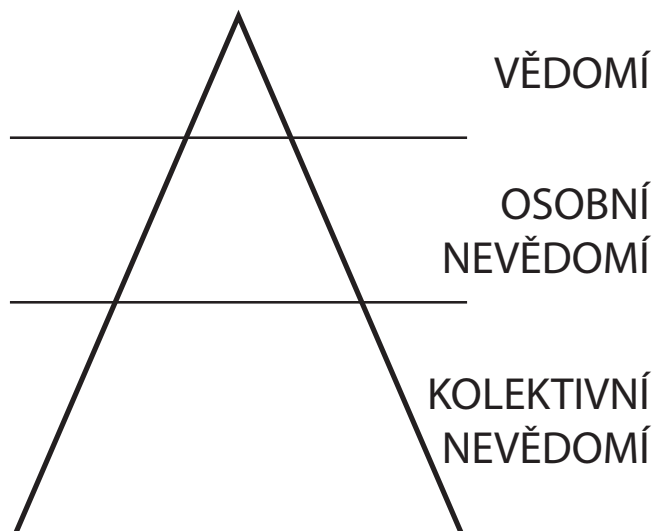
S. FREUD – VYTĚSNĚNÍ



Na modelu id-ego-superego lze velmi dobře popsat jeden z procesů, který považoval Freud za původce psychických potíží, totiž proces vytěsnění.

Id vznese určitý požadavek (1). Ten je následně předán ego k realizaci (2). Ego se však musí zabývat nejen možnostmi realizace vzhledem k podmínkám vnějšího světa, ale i představami superega (3). Superego provede posouzení z hlediska morálky a svědomí (4) a dodá „posudek“ zpátky ego (5). Je-li výsledek zamítavý, žádá ego, aby id svůj požadavek stáhlo (6). Tento neúspěch však id neodradí. Neopakuje svou žádost v totožné podobě, ale transformuje ji do podoby, u níž ego bude moci přehlédnout souvislost (7). Tím vznikají chybné výkony, jako například zdánlivě bezvýznamná přerěknutí, či symbolický obsah snů.

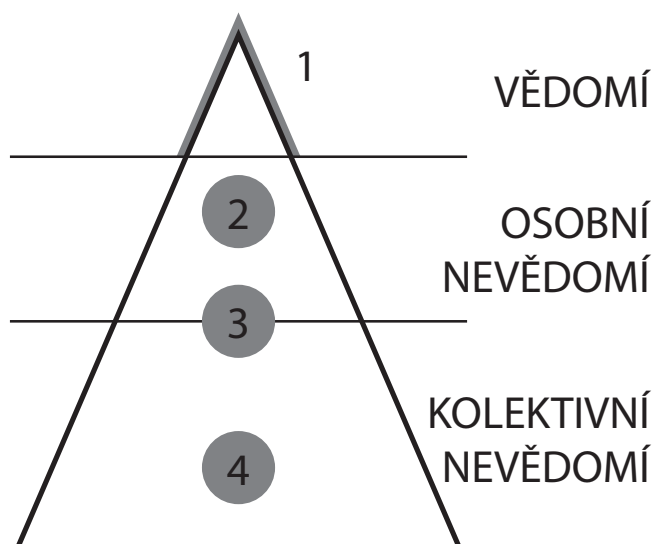
C. G. JUNG – LEDOVCOVÝ MODEL



Jung byl Freudovým žákem a jako takový vycházel z jeho teorií. Přesto se však dlouho nemohl zbavit pocitu, že jeho představy o lidské duši přesahují nejen vědomí, ale dokonce i oblast, popisovanou Freudem. Začal dávat do souvislosti umění, tradiční mytologie i bludné představy silně psychicky narušených lidí a došel k závěru, že se ve všech případech jedná o prvky sice formálně vzdálené, přesto však o příbuzné projevy nejhlubších vrstev nevědomí. Právě příbuznost těchto projevů ho vedla k hypotéze, popisující tuto nejhlubší část jako kolektivně sdílenou.

Základními prvky psychiky jsou pak podle Juunga archetypy, tradiční praobrazy, projevující se symbolicky krom jiného například v mytologiích či pohádkách.

C. G. JUNG – INDIVIDUACE



Jedním ze základních prvků Jungova díla je důraz na úsilí o celoživotní duševní růst, popsany procesem individuace, konfrontace s obsahem vlastní psychiky a plnohodnotné integrace jejích jednotlivých částí.

V první fázi je člověk konfrontován s rozdílem mezi personou (1), tedy vnějšně vědomě projevovanými „chtěnými“ vlastnostmi, a stínem (2), vlastnostmi, jež člověk nechce a jež se snaží freudovsky vytěsnit do nevědomí. Podaří-li se mu s tímto rozdílem vyrovnat, je schopen konfrontace s archetypem anima/animus (3), projevující se ve výběru životního partnera. V pozdějším věku může dosáhnout hlubší obecné životní moudrosti integrací archetypu moudrý stařec/matka příroda (3), aby, uspěje-li, dosáhl nakonec zcelení všech vrstev do bytostného Já.

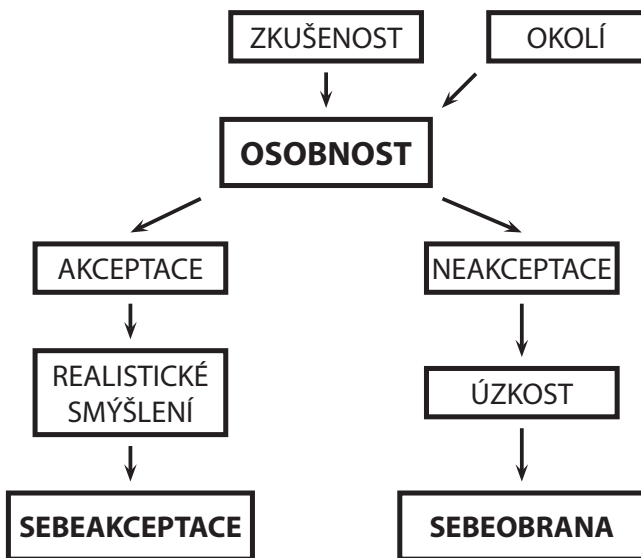
A. MASLOW – HIERARCHIE POTŘEB



V Maslowově hierarchii potřeb je vlastně stručně shrnuto to nejdůležitější z pojetí člověka a lidství v humanistické psychologii.

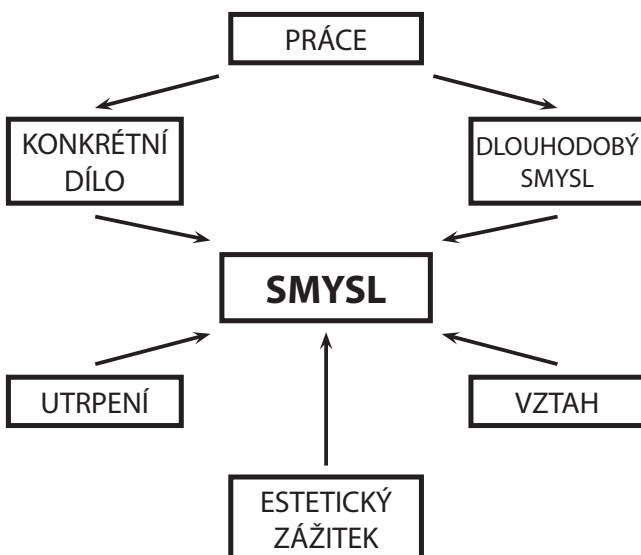
Těmi nezákladnějšími potřebami jsou sice potřeby fyziologické jako jídlo či spánek, bez jejichž nezákladnějšího uspokojení člověk nemůže pokročit k potřebám vyšší. Ovšem právě tyto vyšší potřeby, především pak vrcholná potřeba seberealizace, rozvíjení vlastní osobnosti, jsou tím, co dělá člověka člověkem. Potřeba seberealizace se může rozvinout pouze v závislosti na uspokojení nižších potřeb, je však člověku vrozená.

C. ROGERS – VÝCHOVA A VÝVOJ JEDINCE



Bezkonkurenčně neúspěšnějším teoretickým konceptem, vzešlým z prostředí humanistické psychologie, je Rogersova teorie výchovy. Vychází z přesvědčení o přirozeném tónu člověka k rozvoji vlastní osobnosti, jednoduše řečeno ke snaze být co nejlepším člověkem. Na cestě naplňování tohoto náročného celoživotního úkolu však může člověka zastavit jeho okolí, pokud mu nenechá dostatečný prostor k pochopení vlastních prožitků a potřeb, pokud vyvíjí příliš silný výchovně formující tlak. Tím může podle Rogerse dojít k předefinování životní strategie – na seberozvoj není prostor, celý život je soubojem mezi okolím, jež něco vnucuje, a často protichůdnými vnitřními pocity. Touto svojí teorií se Rogers stal základním teoretikem ultraliberální výchovy.

V. E. FRANKL – HLEDÁNÍ SMYSLU



Centrální myšlenku logoterapie, totiž že pro uspokojivý život je třeba vědomí smyslu, rozvíjel Frankl popisem situací, jež jsou pro odkrytí smyslu klíčové. Velmi častým tématem je pro něj práce. Samozřejmě, pro lidský život má velký význam jako zdroj materiálního zajištění, ale z dlouhodobého hlediska člověka vnitřně devastuje, pokud mu práce nepřináší uspokojení v podobě, alespoň občasného, pocitu smyslu. Obdobné je to i s mezilidskými vztahy, kde je možné vidět různé druhy praktického užítku, ale klíčovým je opět smysl. Zvláštní roli má u Frankla, i s ohledem na jeho život, utrpení. Pochopitelně, že ho Frankl nepovažuje za užitečné ve smyslu vztahů či práce, ale vzhledem k tomu, že jde o neodstranitelnou součást lidského života, nabízí i prožitá hrůza možnost osobnostního růstu.



BEHAVIORISMUS

- snaha o přizpůsobení psychologie standardům přírodních věd
- důraz na výzkum chování, jediné je objektivně zkoumatelné
- osobnost je utvářena vnějšími vlivy, vnitřní procesy nejsou podstatné
- terapie přeucením chybně osvojeného chování

HLUBINNÁ PSYCHOLOGIE

- ústřední role nevědomí, tvořícího největší a nejvlivnější část psychiky

S. FREUD

- zakladatel a hlavní představitel hlubinné psychologie
- nejvlivnější část nevědomí tvoří potlačené vzpomínky a touhy
- jejich působení na lidskou psychiku je destabilizující
- terapeut objasní souvislost mezi psychickými problémy a obsahem nevědomí

C. G. JUNG

- model psychiky rozšířen o kolektivní nevědomí
- role nevědomí není jen negativní
- střetávání se s obsahem nevědomí je základem celoživotního procesu osobnostního růstu

HUMANISTICKÁ A EXISTENCIÁLNÍ PSYCHOLOGIE

A. MASLOW A C. ROGERS

- člověk trvale utváří svou osobnost vlastními rozhodnutími
- základním rysem osobnosti je svoboda volby
- rozvoj osobnosti je základní vrozenou lidskou potřebou
- omezující výchova může potřebu seberealizace utlumit

V. FRANKL

- základní lidskou potřebou je smysl
- smysl nelze svévolně vybrat, musí být nalezen v okolním světě
- silná souvislost mezi Franklovou životní zkušeností a psychologickou teorií