

**ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI**  
**FAKULTA PEDAGOGICKÁ**  
Katedra psychologie

# TEORIE PSYCHOLOGIE OSOBNOSTI

**(starší a novější)**

***Bakalářská práce***

Josef Štědronský

Psychologie se zaměřením na vzdělávání (2009-2012)

Vedoucí práce: PhDr. Václav Holeček, Ph.D.

Plzeň, červen 2012

Prohlašuji, že jsem předloženou závěrečnou práci vypracoval(a) samostatně s použitím zdrojů informací a literárních pramenů, které uvádím v příloženém seznamu literatury.

V Plzni dne 31. března 2011

.....  
*vlastnoruční podpis*

# Obsah

Úvod.....	4
1 Osobnost .....	7
2 Determinace vývoje osobnosti.....	9
2.1 Biologická determinace osobnosti.....	9
2.2 Sociální a sociokulturní determinace .....	9
2.3 Historický pohled na determinaci.....	10
2.4 Současná pojetí determinace.....	10
2.4.1 Ontogenetický přístup.....	10
2.4.2 Strukturální přístup.....	10
2.4.3 Intervariabilní přístup.....	11
3 Teorie osobnosti.....	12
3.1 Pojem teorie osobnosti.....	12
3.2 Model osobnosti.....	14
3.3 Význam teorie osobnosti pro práci terapeuta.....	14
4 Teorie jednotlivých autorů.....	15
4.1 Sigmund Freud.....	15
4.1.1 Život Sigmunda Freuda.....	15
4.1.2 Topografický model psychiky .....	15
4.1.3 Strukturální model psychiky.....	16
4.1.4 Pudy ve Freudově pojetí.....	17
4.1.5 Konflikty mezi subsystémy osobnosti.....	17
4.1.6 Vývoj osobnosti .....	18
4.1.7 Obranné mechanismy ega.....	19
4.1.8 Freudovo pojetí snu.....	20
4.1.9 Parapraxe .....	20
4.1.10 S. Freud - shrnutí.....	20
4.2 Carl Gustav Jung.....	21
4.2.1 Život C. G. Junga.....	21
4.2.2 Struktura psychiky.....	22
4.2.3 Význam nevědomí pro psychologii.....	22
4.2.4 Kolektivní nevědomí .....	24

4.2.5 Archetypy.....	25
4.2.6 Individuace.....	25
4.2.7 Postupná realizace archetypů .....	26
4.2.8 Přehled hlavních archetypů.....	27
Persona.....	27
Já a Stín .....	27
Anima a animus .....	27
Dítě .....	27
Koré/panna .....	28
Hrdina .....	28
Moudrý stařec a Matka. ....	28
Bytostné Já/self.....	28
4.2.9 Typologie osobnosti dle Junga.....	29
4.2.10 Použití v terapii.....	29
4.2.11 C.G.Jung – shrnutí.....	30
4.3 Erich Fromm .....	30
4.3.1 Život E. Fromma.....	31
4.3.2 Teorie .....	31
4.3.3 Produktivní charakter.....	35
4.3.4 Neproduktivní charakter.....	37
Typy neproduktivní orientace.....	38
Receptivní orientace .....	38
Vykořisťovatelská (kořistnická) orientace .....	38
Hromadivá (křečkovská) orientace.....	39
Tržní (marketingová) orientace .....	39
Další typy orientací vyskytující se ve Frommových dílech.....	40
4.3.5 Použití v terapii.....	41
4.3.6 E. Fromm – shrnutí.....	41
4.4 Viktor Emanuel Frankl.....	42
4.4.1 Život V. E. Frankla.....	42
4.4.2 Teorie.....	43
Vůle ke smyslu.....	43

Logoterapie a existenciální analýza.....	43
Existenciální analýza.....	47
4.4.3 E. Frankl – shrnutí.....	50
4.4.4 Použití v terapii.....	51
4.5 Stanislav Grof .....	51
4.5.1 Život.....	51
4.5.2 Teorie.....	52
4.5.3 Dynamika bazálních perinatálních matric.....	54
První BPM – amniotický vesmír .....	56
Druhá BPM – pohlcení kosmem a pocit uvěznění.....	56
Třetí BPM – zápas smrti a znovuzrození .....	57
Čtvrtá BPM – zážitek smrti a znovuzrození .....	58
4.5.4 Transpersonální dimenze lidské psychiky.....	59
4.5.5 Použití v terapii.....	60
4.5.6 S. Grof – shrnutí.....	61
5 Srovnání jednotlivých teorií.....	63
Závěr.....	68
Resumé.....	69
Summary.....	69
Literatura.....	70
Internetové zdroje.....	71

## Úvod

Cílem této práce je sledovat dynamiku vývoje teorií osobnosti u některých autorů, počínaje Sigmundem Freudem a pokračuje některými jeho nástupci a zmapovat změny v akcentaci determinantů osobnosti u jednotlivých autorů, postihnout určitou evoluci – najít, na čem se jednotliví autoři shodují, v čem si navzájem odporují, do čeho vnáší nový rozměr, případně co z jejich teorií přetrvalo dodnes a co se změnilo. Pro účely této práce jsem se věnoval studiu děl mnoha autorů, u kterých bylo dostatek literatury v češtině, z nichž jsem vybral ty, kteří byli mému chápání světa nejbližší. Práce tedy zpracovává jen určitý výsek teorií osobnosti, a neklade si za cíl pojmut celou šíři různých směrů.

Nejprve se budu zabývat popisem jednotlivých teorií, pokusím se přitom nalézt nejdůležitější aspekty u jednotlivých autorů, což nemusí být jednoduché. Často při studiu literatury „o autorech“ narážím na to, že mám pocit, jako by pod stejným jménem vystupoval jiný člověk. Použiji tedy převážně primární literaturu autorů samotných, ale také literaturu, která se zabývá teoriemi osobnosti obecně a u řady autorů. Pokusím se vyextrahovat vše důležité pro účely této práce, tedy najít hlediska pro srovnání a jejich obsah u jednotlivých autorů. Následně se budu zabývat porovnáním jednotlivých teorií a jejich hledisek přístupu k osobnosti.

Důvodů pro volbu tohoto tématu bylo několik. Již v prvním ročníku studia mě teorie osobnosti natolik zaujaly, že jsem přečetl desítky knih od jednotlivých autorů, zaujaly mě i terapeutické směry, které z jednotlivých teorií vycházejí, a jejich specifické metody. Dalším důvodem bylo to, že jsem se před mnoha lety díky jistým koincencím setkal s díly Sigmunda Freuda, Carla Gustava Junga a Ericha Fromma. Díla těchto autorů ve mně vzbudila zájem o obor psychologie. Výsledkem tohoto zájmu je, po dlouhé inkubaci, mé dnešní studium tohoto oboru. Posledním silným důvodem pro volbu tématu je tendence dosáhnout co největšího subjektivního přínosu z vynaloženého úsilí, a domnívám se, že hlubší proniknutí do jednotlivých teorií osobnosti je správná volba, neboť jej využiji jak v dalším studiu, tak při práci v oboru, ale i v běžném životě. Zaujal mě vývoj akcentace jednotlivých vlivů na formování a funkci osobnosti v postupu času a v kontextu společenských změn. Taktéž je zajímavé sledovat nekonečný boj různých směrů na poli determinace lidské psychiky. V neposlední řadě zaujmou i některé nové eklektické přístupy snažící se s větší či menším úspěchem vybrat to nejlepší od svých předchůdců. I zde je

patrný vliv doby, společnosti, ale i úrovně poznání v jiných oborech. A to od neurověd až po kybernetiku a techniku počítačů, kde se nám zajímavým způsobem jaksi vrací zpět to, z čeho se kdysi při konstituování těchto věd vycházelo. Tedy dnes se například můžeme setkat s kybernetickým či počítačovým modelem osobnosti. Ten může být v dnešní přetechnizované době pro mladé lidi paradoxně srozumitelnější než použití modelů tradičních.

K výběru jednotlivých autorů mě vedly rozmanité důvody. První třídění bylo na základě dostupnosti primárních pramenů jednotlivých autorů v českém jazyce, což Freudovy nástupce do značné míry zredukovalo. Další výběr po prostudování dostupné literatury byl víceméně subjektivní. Sigmund Freud byla jasná volba, působí zde jako etalon, ze kterého všichni jeho nástupci vycházeli. Nebýt jeho psychoanalýzy, bylo by pravděpodobně vše trochu jinak. Mnoho jeho následníků Freuda reformuje či vyvrací, nicméně psychoanalýza je živá dodnes a Freudovy pojmy jsou v psychologii již nadobro zabydleny. Carl Gustav Jung se mi jeví jako velmi zajímavý autor díky svému specifickému pohledu. Jeho poněkud tajuplný svět archetypů a kolektivního nevědomí mě vždy lákal k hlubšímu průzkumu i přes své poněkud obtížné uchopení. Erich Fromm byl zvolen mimo jiné proto, že první vnesl do problematiky -determinant silného společenského vlivu. Četba jeho děl mě velmi oslovila, jeho typologie člověka je mi velmi blízká a taktéž jeho jazyk a filosofický pohled na svět jako by byl v podstatě můj vlastní, jen daleko lépe formulovaný. Přestože Fromm asi není úplně klasickým představitelem čistěpsychologa, považuji jeho pohled na společenskou determinaci za velmi důležitý, obzvláště v dnešní době, možná právě proto, že tento pohled je „interdisciplinární“. Velmi mě oslovil i Frommův rozbor Freudových teorií. Fromm se snaží Freuda velmi citlivě vysvětlovat a své teorie navazuje na Freudovy myšlenky. Dalším autorem, kterým se budu zabývat, je Viktor Emanuel Frankl. U tohoto autora mě zaujalo několik aspektů. Myslím, že jeho život může být dobrým příkladem, že přežít se dá ledacos, a utrpení „přetavit“ v něco dobrého. Další aspekt, který mě zaujal, je sama vůle po smyslu. Pokud znovu odhlédnu k dnešní době, tuším, že smysl budeme hledat stále obtížněji a logoterapie s existenciální analýzou by mohla být potřebná více než kdy jindy. Posledním zajímavým aspektem Franklovy práce, který zmíním, je rychlost a účinnost jeho terapie, což považuji díky hektičnosti dnešní doby za velké pozitivum. Posledním autorem, který byl zvolen, je Stanislav Grof. Důvodů bylo opět několik. Prvním byl fakt, že Grof je ustavitelem nové

psychologické disciplíny, „transpersonální psychologie“, a navíc je to Čech. Pokud člověk narazil při studiu literatury na díla Ram Dase nebo Timothy Learyho, pravděpodobně jej zvědavost dříve či později dovede i ke Grofovi. Jeho tajuplný svět mimořádných stavů vědomí, bazálních perinatálních matric a holotropního dýchání bude myslím přitažlivý pro řadu studentů. Slibuje určitou spirituální alternativu k dnešnímu hrubě materiálnímu a nezřídka pro řadu lidí i zlému a bezcitnému světu. Alternativu zcela jiného vnímání reality, spirituality vesmíru. Nakolik může být metoda Stanislava Grofa účinná v terapii si netroufám odhadnout, nicméně pro řadu lidí bude jistě přitažlivá. Řada lidí včetně mě může být přitahována i potřebou vysvětlit si stále se opakující děsivé sny velmi připomínající Grofovu symboliku perinatálních matric. Poslední důvod pro výběr Grofa je fakt, že ve své teorii vychází v mnohém z Junga, můžeme tedy sledovat určitý vývoj od Junga ke Grofovi .

Z autorů dalších, kteří byli k této práci prostudováni na úrovni primárních autorských děl a nebyli nakonec zvoleni, bych zmínil Carla Rogerse a Alfreda Adlera. U dalších autorů kteří by mohli patřit do této práce se mi nepodařilo sehnat dostatek literatury, tedy jsem se jimi již dále hlouběji nezabýval.



# 1 Osobnost

Pojem osobnost nabývá různých významů v různých společenských vědách. V psychologii zavedení tohoto pojmu sloužilo k tomu, aby nějakým způsobem zdokumentoval fakt, že si různí lidé počínají v určitých situacích různým způsobem. Nelze tedy jejich chování popsat jako pouhou přímou reakci na daný stimul, ale musíme kalkulovat s osobností jedince. Experimentální psychologie počátku století byla jedním ze zdrojů, neboť zde vznikla potřeba vysvětlit interindividuální rozdíly v reakcích různých jedinců na stejné stimuly. Dalším zdrojem psychologie osobnosti byla filosofie člověka. Nový pojem osobnosti se stal v jistém smyslu synonymem pojmu duše. (Nakonečný, 1997)

Existuje velké množství definic osobnosti, adekvátních směrům, ze kterých vyšly. Nakonečný uvádí toto:

*„Osobnost je individuální celek duševního života člověka, který tvoří jednotu s tělem subjektu a s jeho životním prostředím. V tomto smyslu je možné osobnost jako otevřený živý systém, který se vyznačuje určitou dynamickou organizací s určitým programem činností a určitým zaměřeným chováním reaktivního i aktivního typu.“* (Nakonečný, 1997, str. 142)

V psychologii tedy vnímáme osobnost jako hypotetický konstrukt, pojem, který vyjadřuje, že duševní život člověka je určitou dynamickou strukturou projevující se vně chováním jedince. Je determinována jak organickými změnami subjektu, tak i vlivy přicházejícími z prostředí, ve kterém subjekt žije. Osobnost tedy vysvětluje a popisuje jako celek duševního života člověka a jeho reprezentace ve vnějším chování i vnitřním prožívání. (Nakonečný, 1997)

*„Osobností pak rozumíme určitou kvalitativně nejvyšší úroveň interakční aktivity zobrazujících a řídicích funkcí psychiky, psychických vlastností a zvláštností subjektu činnosti, jejíž dosažení vůbec a co do konkrétních vlastností osobnosti zvláště je funkcí psychosociálních kontextů. Osobnost svými individuálně příznačnými vlastnostmi je produktem aktivní interakce mezi subjektem a sociálními podmínkami jeho existence.“* (Mikšík, 1999, str. 17)

Osobností se člověk stává, nerodí se jí. Vliv má prostředí, kultura i individuální zkušenosti. Osobnost se po celý život vyvíjí. Důležité jsou klíčové hodnoty jedince, kolem

nichž se odvíjejí další vlastnosti, a na nichž závisí i stabilita ve vyhocených či emočně náročných situacích.

V minulém století se názory na pojetí osobnosti měnily od jednoho extrému k druhému. Byly rozptýleny mezi dva krajní názory. – behavioristický, který považuje osobnost za odvozeninu z chování, jež jediné je měřitelný jev, a názor teoretiků „Já“, kteří vnímají osobnost jako skutečně existující entitu, manifestující se v projevech a mající skutečné účinky. (Drapela, 1997)

*„Námi navržená definice se blíží přístupu teoretiků „Já“, osobnost je definována jako dynamický zdroj chování, identity a jedinečnosti každé osoby. Výraz chování zahrnuje procesy myšlení, emoce, rozhodování, tělesné činnosti, sociální interakci atd.“ (Drapela 1997, str. 14)*

## 2 Determinace vývoje osobnosti

Determice znamená vymezení, stanovení vztahu mezi proměnnými, příčinná podmíněnost a zákonitá závislost věcí a jevů. Aplikujeme-li princip determinace na oblast psychiky, pak to znamená, že chování a prožívání je vždy podmíněno určitými příčinami, jež lze do určité míry rozpoznat, avšak jen omezeně vzhledem ke složitosti psychických jevů a nedokonalosti používaných metod. Vývoj psychiky jedince probíhá dle určitých zákonitostí, pokud je známe, můžeme s určitou pravděpodobností předpovídat jeho reakce. Již od nepaměti jsou rozlišovány dvě oblasti determinace: dědičnost a vliv prostředí.

### 2.1 *Biologická determinace osobnosti*

Biologická determinace zahrnuje faktory vnitřní a vnější. Mezi vnitřní patří: nervová soustava a její činnost, vegetativní, periferní a centrální nervová soustava. Například u dívek je rychlejší rozvoj levé hemisféry, jsou všestrannější, mají větší úspěchy ve škole. U chlapců se rozvíjí rychleji spíše pravá hemisféra, jsou jednostrannější, mají častější odklady školní docházky. K dalším vnitřním faktorům patří nervové procesy vzruchu a útlumu, žlázy s vnitřním vyměšováním, vrozené vlohy (anatomicko-fyziologické předpoklady), vrozené reflexy, instinkty a pudy, stavba těla, tělesný stav organismu, odolnost vůči nemocem, zdravotní stav, prodělané nemoci, úrazy apod. Faktory vnějšími jsou například: složení potravy, kvalita vody, vliv alkoholu, drog, mikro- a makroklimatické podmínky – čistota a teplota vzduchu, geografická poloha.

### 2.2 *Sociální a sociokulturní determinace*

Sociální a sociokulturní determinace zahrnuje: výchovné vlivy prostředí (rodiny, školy, vrstevnické skupiny), zážitky, traumata z dětství, společenské normy, zvyky, výtvoř lidské kultury a civilizace (umělecká díla, vliv médií), sociologické podmínky (např. lidnatost). Vývoj lidské psychiky je podmíněn životem ve společnosti a včasným inprintingem (vtištění v senzitivním období) jak se ukázalo např. na vlčích dětech. (<http://www.kps.zcu.cz/materials/muziko/osobnost.rtf>, 18.3.2012 13:30)

## **2.3 Historický pohled na determinaci**

První přístup můžeme označit jako tzv. „pseudofatalistický“, tedy rozhodl osud. Byl chápán ve smyslu dědičnosti, a to různým způsobem. Takovýto pohled měla například teorie vycházející z frenologie, která psychické vlastnosti dává do souvislosti s tvarem lebky, případně fyziognomie, která dává do souvislosti rysy tváře a duševní vlastnosti. Tyto teoreticko-empirické proudy byly založeny na zpracování velkých souborů jedinců a docházely k statisticky významným korelacím. Takovéto hypotetické konstrukty pak umožňovaly přiřazení jedince k určité skupině. Dalšími příklady mohou být typologie Sheldonova či Kretschmerova. Tyto teorie popírají význam prostředí tak, že se snaží prokázat závislost dědičnou prezentující psychické vlastnosti i např. v tělesné stavbě.

Druhý vyhraněný přístup k determinaci označovaný jako empirismus považuje za hlavní determinační faktor vliv prostředí, a to jak intencionální, tak neintencionální. Jako důkaz podporující tento pohled sloužily děti vyrůstající mimo lidskou společnost, tzv. vlčí děti. Tyto děti vychovávané mezi zvířaty se nepodařilo začlenit do lidské společnosti, měly stále blíže ke zvířatům než k lidem, a také zpravidla záhy zemřely. (Holeček, Miňhová, Prunner, 2003)

## **2.4 Současná pojetí determinace**

### **2.4.1 Ontogenetický přístup**

Ontogenetický přístup stejně jako zbylé dva moderní přístupy nepopírá ani jednu složku determinace a snaží se nalézt, jakým způsobem se obě složky podílí na fungování jedince v jednotlivých obdobích vývoje. V nejranějších stádiích vývoje je dle tohoto modelu jedinec především pod nadvládou determinací biologických, neboť zcela logicky faktory výchovné a sociální jej ještě neměly možnost ovlivnit. Postupem času se role obou determinujících faktorů vymění, takže okolo patnáctého roku věku již faktor prostředí zcela převažuje nad faktory dědičnosti. Tedy s věkem slábne vliv dědičnosti na úkor rostoucího vlivu prostředí.

### **2.4.2 Strukturální přístup**

Strukturální přístup vyjadřuje poměr determinujících faktorů vzhledem k typu

strukturální charakteristiky. Existují tedy charakteristiky jedince podléhající převážně determinaci biologické a naopak charakteristiky převážně determinované vlivy prostředí, tedy na hereditálních faktorech nezávislé. A samozřejmě mezi těmito krajnostmi existuje celá řada charakteristik s různým podílem obou kategorií determinantů. Jako krajní struktury můžeme uvést například temperament, který je převážně determinován geneticky, a na druhé straně například hodnotový systém či charakter, kde převážnou roli na konstituci osobnosti hrají faktory prostředí.

### **2.4.3 Intervariabilní přístup**

Intervariabilní přístup nám slouží k poznání v oblasti schopností, které mají v populaci rozložení podobné Gaussovu normálnímu rozložení. K tomuto rozložení vztáhneme oba determinační faktory, dědičnost i prostředí. U jedinců pohybujících se kolem středu Gaussovy křivky, např. v intervalu  $(-\sigma, +\sigma)$ , což je cca 68% populace, je výrazně převažující vliv prostředí. To -v praxi znamená, že mnoho jedinců podprůměrných lze vnějšími vlivy posunout k lepším výkonům, ale i jedince nadprůměrné nevhodným prostředím posunout k výkonům horším. Výrazná převaha hereditální determinace je jen na krajích Gaussovy křivky, tedy u jedinců výrazně podprůměrných, nebo naopak nadprůměrných. (Holeček, Miňhová, Prunner, 2003)

## 3 Teorie osobnosti

### 3.1 Pojem teorie osobnosti

Většina definic osobnosti má velmi podobné vlastnosti. Osobnost vnímá jako individualitu a zachycuje hlavně interindividuální odlišnosti. Osobnost vytváří jako abstraktní konstrukt, který vyvozuje z reálných projevů jedinců. Vnímá osobnost jako dynamický proces vývoje, jenž je determinován vnitřními a vnějšími vlivy. Tedy hereditárními, biologickými, ale i sociálními a také kulturními vlivy. Snaží se osobnost vnímat jako konzistentní strukturu s předpokládanou určitou stabilitou při změně kontextu i v plynutí času. (Mikšík, 1999)

*„V rámci těchto obecných témat pojmání osobnosti se jednotlivé koncepce navzájem výrazně odlišují a v závislosti na povaze a podstatě přístupů vykazují různou hladinu užitečnosti pro realizaci konkrétních cest pronikání do osobnosti, realizaci výzkumných aktivit, vysvětlování chování, vyvozování a sdělování závěrů aj.“ (Mikšík 1999, str. 11)*

Všechny teorie se pokouší co nejlépe a nejkompaktněji porozumět osobnosti jako integrovanému celku. Snaží se porozumět, jakým způsobem je ovlivňováno chování jedince, a najít vysvětlení i cesty, jak jej případně ovlivnit. Tento úkol je nelehký, neboť se jedná o velmi komplikované a komplexní děje determinované složitými kombinacemi mnoha vlivů současně. Je také velmi složité nacházet kauzalitu mezi stimuly a reakcemi, neboť vidíme jen povrch a neznáme, co se odehrává uvnitř procesu. Není na světě dvou stejných jedinců, stejné chování dvou jedinců může mít rozdílnou determinaci a také na stejné stimuly mohou různí jedinci reagovat zcela různým, i opačným způsobem. U některých modelů postihujících biologické, sociální i psychické determinanty lze určitým způsobem očekávat specifické společné skupinové charakteristiky například u jedinců majících společnou kulturu, geografické umístění, víru, zaměstnání. Nicméně společné charakteristiky zdaleka nebudou vystihovat jedince. I v těchto skupinách, které mohou např. sdílet podobné hodnoty, bude i nadále velký interindividuální rozdíl mezi jedinci v jiných oblastech osobnosti. Konstrukty osobnosti by tudíž měly splňovat některá kritéria, aby byly pokud možno široce použitelné. Vždy budou založené na empirických

zkušenostech. Je potřeba, aby konstrukty byly co možná nejjednodušeji popsatelné a byla možnost empirického testování. Důležitá je taktéž možnost co nejširší aplikace a možnost rozumného získávání informací o možných determinacích v teorii akcentovaných. Tak jako ve všech pohledech na člověka v různých vědách i pohledech nevědeckých, např. uměleckých či teologických, i v psychologii osobnosti musíme vnímat krom perspektiv i nesporné limitace jejích metod. Proto je dobré, že se v této oblasti vývoj nezastavil a novodobější teorie se snaží eklekticky využívat modelů předchozích, s úspěchy menšími či většími. Čím více se chceme abstraktním konstruktem přiblížit realitě fungování osobnosti, tím komplexněji se musíme snažit postihnout vše, co se postihnout dá. Tedy nejen všechny projevy, ale co možná nejvíce různých determinací majících vliv na formování a funkci či projevy osobnosti, a to determinací vnějších i vnitřních v co nejširším dostupném spektru. (Mikšík, 1999)

Drapela označuje teorii za rámeček, který nám umožňuje vysvětlovat problémy různé obtížnosti.

*„Teorie osobnosti jsou soustavy vypracované různými odborníky, psychology nebo psychiatry – k vysvětlení interakce dynamických sil působících v životě každého člověka.“* (Drapela 1997, str. 15)

Základní vlastnosti, které by měly mít teorie osobnosti dle Drapely, jsou tyto: jasnost a pochopitelnost výkladu (jakákoli nejasnost odporuje hlavnímu účelu teorie), logická stavba (vnitřní rozpornost vede ke zmatku, která vede zastánce k opuštění teorie, a ta rychle zanikne), vnitřní jednota (teorie musí být konzistentní s jasnými vazbami mezi jednotlivými částmi), jedinečnost (přinášet nový přístup k výkladu osobnostní dynamiky).

Poslední bod nemá znevažovat dobře vystavěné eklektické teorie, které přidávají vlastní příspěvek. (Drapela, 1997)

Základní vlastnosti, které by měly mít teorie osobnosti dle Mikšíka, jsou: ověřitelnost (možnost ověření nezávislými odborníky), heuristická hodnota (stupeň, jímž stimuluje nové výzkumníky k realizaci dalších výzkumů), vnitřní konzistence (není vnitřně rozporná, obsahuje koherentní a navzájem související předpoklady a tvrzení), úspornost (neobsahuje teoretický balast, není mnohomluvná), obsažnost (zdůrazňuje šíři a různorodost elementů) a funkčnost (použitelnost na běžné problémy lidského života).

(Mikšík, 1999)

Dále tedy v několika teoriích, kterým se budeme věnovat, uvidíme, nakolik byla tato kritéria jejich tvůrci naplněna.

### **3.2 Model osobnosti**

*„Modelem rozumíme konceptuální útvar, který představuje integrované vyjádření podstatných komponent studovaného systému, principy jejich sřetězení, a fungování systému jako celku (včetně jeho základních makrosystémových souvislostí a determinací).“*  
(Mikšík, 1999, str. 13)

Model se snaží simplifikací reálného originálu dospět do stavu podobnosti takové, aby dokázal postihnout povahu a podstatu originálu alespoň v těch hlediscích a strukturách, pro něž byl model navržen a stvořen. Je důležité, aby v něm byly zahrnuty struktury a hlediska důležitá a podstatná. Aby byl využitelný v praxi, např. v terapeutických technikách. Je potřeba, aby při praktickém testování model naznačoval, že skutečně proniká k podstatě osobnosti. Je potřeba poskytnout k modelu i dostatečnou metodologii, jak jej ke studiu osobnosti využít, jak jím postihnout, jaké determinanty měly vliv na formování a projevy osobnosti. Postihnout jak, a v závislosti na jakých vlivech, byly formovány klíčové psychické vlastnosti či struktury osobnosti, ale i celostní kvality osobnosti. Vzhledem k tomu, že zkoumáme nitro osobnosti pomocí zkouvnějších projevů, pak se musíme činností jedince zabývat hluboce, neboť skrze ní můžeme opatrně nahlížet psychiku jedince. Vnitřní i vnější psychické jevy nejsou vždy těsně a zřejmě svázány s činnostmi. Je nutno pokusit se najít kauzální souvislosti a smysluplné celky. Je tedy třeba postihnout souvislosti osobnosti s prostředím a s činnostmi, abychom získali co nejširší záběr možných zdrojů informací pro další zpracování. (Mikšík, 1999 )

### **3.3 Význam teorie osobnosti pro práci terapeuta**

Jelikož teorie využívá zobecnění z rozsáhlého souboru nasbíraných informací, lze s její pomocí snáze pochopit a popsat některé komplexní jevy a predikovat kauzalitu, tedy na základě určité vstupní informace (konstelace okolností) predikovat s určitou pravděpodobností výsledek. Většina propracovanějších teorií obsahuje i nástroje a metody aplikace v poradenství a terapii. Tímto značně zjednodušuje orientaci v problematice. Taktéž často obsahuje metodiku, jak vyvíjet další nástroje a terapeutické postupy.



## 4 Teorie jednotlivých autorů

### 4.1 Sigmund Freud

Sigmund Freud je asi nejrozporuplněji vnímaná osobnost novodobé psychologie. Některými vyznáván jako modla, hodnocen jako člověk s největším přínosem, jinými zatracován jako demagog neschopný vývoje svých myšlenek. Nicméně lze asi předpokládat, že Freudův přínos, ať už je historiky či jeho následníky přeceňován či podceňován jakkoli, byl celospolečenský a interdisciplinární. Hlavní přínos je pravděpodobně vnímán v teorii dynamického nevědomí.

#### 4.1.1 Život Sigmunda Freuda

Sigmund Freud (1856-1939) se narodil v Příboře na Moravě. Byl nejstarší ze sedmi dětí v židovské rodině. Otec byl obchodník byl starší a přísný. Matka byla mladší a láskyplná. Když mu byly asi 4 roky, Freudovi se přestěhovali do Vídně, kde strávil téměř celý svůj život. Díky svému odporu k náboženství a tehdejší morálce se však nikdy nestal pravým Vídeňanem. (Drapela, 1997) Po dokončení medicínských studií nastupuje do Vídeňské nemocnice. Podaří se mu získat stáž u francouzského psychiatra Charchota, což je pro něj zásadní zlom. Setkává se zde s léčením hysterie pomocí hypnózy. Po návratu se Freud může konečně oženit a otevřít si soukromou ordinaci pro nervově nemocné. Freudovo manželství bylo klidné a spokojené a vzešlo z něj celkem šest dětí, z nichž nejznámější je pravděpodobně dcera Anna, která se stala otcovou pokračovatelkou – částečně revidovala a částečně doplnila některé jeho teorie. (Plháková, 2006) Freudova tvůrčí období můžeme rozdělit na 3 části - sny a hypnóza (1900), topografický model psychiky (1905) a strukturální model lidské psychiky. (1923)

#### 4.1.2 Topografický model psychiky

Tento model byl Freudem nastíněn již v první etapě jeho tvorby. Je to model třívrstvý, skládající se z vědomí, předvědomí a nevědomí. Vědomí je propojeno s vnímáním a tvoří tu část osobnosti, kterou si člověk plně uvědomuje. V předvědomí se nachází obsahy již zapomenuté, jež si jedinec za určitých okolností dokáže vybavit. Obsahy předvědomí lze stejně jako obsahy vědomí verbalizovat. Tyto dvě instance se řídí

principem reality. Nevědomí je největší a pro vědomí nepřístupná část psychiky. Je zde uložena směsice neorganizovaných obsahů, jako jsou vzpomínky, přání, úzkosti apod. Řídí se principem slasti. (Plháková, 2006)

Mechanismy nevědomí jsou rozpoznatelné nejlépe v obsahu snů. Do nevědomí jedinec vytěšňuje myšlenky, emoce, pocity viny či úzkosti, které by jinak byly škodlivé či zraňující. Je to obranný mechanismus. Vytěsněné se však pokouší dostat zpět a psychika musí neustále vydávat energii na udržení těchto obsahů v nevědomí. Latentní obsahy se manifestují symbolicky ve snech, ale také ovlivňují chování jedince, jeho potřeby. Sny nazýval Freud královskou cestou k nevědomí.

### **4.1.3 Strukturální model psychiky**

Důvodem pro vytvoření tohoto modelu bylo, že model topografický neumožňoval Freudovi vysvětlit nevědomý pocit viny, s nímž se často setkával u pacientů. V tomto modelu Freud definuje tři značně nezávislé složky psychiky: id, ego a superego. Každá z těchto složek je řízena jinými principy a vlivy. (Plháková, 2006)

Id (ono), řízené principem slasti, je jistou analogií nevědomí z topografického modelu. Id je tvořeno komplexem pudů, je iracionální, požaduje okamžité uspokojení tužeb. Duševní energie slasti (libido) je hybnou silou a zdrojem energie pro ego i superego. Sny mohou plnit přání id a stejně jako u nevědomí jsou cestou k id – lze tedy jejich pomocí odhalovat obsahy id. Projevy ryzího id můžeme pozorovat u kojenců, kde ještě další složky nemohou působit. Tomu říkáme primární proces. (Drapela, 1997)

Ego (já) je racionální a řídí se principem reality. Pracuje na vědomé hladině, racionálně hodnotí požadavky id a reálné situace. Na tomto základě pak přizpůsobuje a jedná, zvažuje důsledky jednání a má také sebezáchovnou funkci. Vzniká jako produkt interakcí s vnějším světem (testováním reality) v průběhu vývoje dítěte. Požadavkům pocházejícím z id konfrontovaným s realitou, stanovuje vhodný čas a formu jejich uspokojení. Ego může působit na všech hladinách – vědomé, předvědomé i nevědomé. Na hladině nevědomé může pomocí obranných mechanismů přesměrovávat nepřijatelné požadavky id směrem k přijatelnějším formám uspokojení. Může také kompenzovat extrémní požadavky příliš silného superega. Silné, dobře rozvinuté ego je projevem zdravě vyvinuté osobnosti. (Drapela, 1997)

Superego (nadjá) je silou moralizující. Řídí se principem dokonalosti. Je obrazem výchovy rodičů a dalších autorit, vlivu jejich hodnotového systému, příkazů, zákazů, odměn a trestů. Superego obsahuje jak vědomé, tak nevědomé zvnitřněné normy uložené v průběhu socializace, může tedy být saturováno v průběhu celého života. Freud přikládá největší důraz jeho formování v raném dětství. Superego může být zdrojem nevědomých pocitů viny, úzkosti, tísně. To může být způsobeno příliš silnou autoritativní výchovou či velmi striktní, např. náboženskou, morálkou jedinci v mládí vštípenou. V krajních případech, pokud je superego nerozvinuté, jedinci chybí morální základ, tedy se může bez problému a bez pocitu viny chovat amorálně (např. zločinci). Naopak pokud je superego silné příliš, jeho projevem mohou být jedinci perfekcionista, což může způsobovat řadu psychických problémů. (Drapela, 1997)

#### 4.1.4 Pudy ve Freudově pojetí

Pudové pohnutky určují směr a způsob, jakým se energie id vybíjí. Pudy vychází z tělesných potřeb a snaží se dosáhnout jejich uspokojení. Mají psychickou reprezentaci, např. strach, úzkost či agresi. Freud vyčlenil z řady pudů dva základní, o něž se opíral ve své teorii. První pud, na kterém stavěl, byl eros – sexuální pud (pud života) fungující na principu slasti, sloužící uspokojení základních potřeb (hlad, žízeň, sexuální touha). Tento pud je spjat s erotogenními zónami. Jejich stimulací je možno dosáhnout jeho ukojení. S těmito zónami Freud spojuje vývojová stadia osobnosti. (Mikšík, 1999)

Druhým, zdánlivě opačným pudem je pud smrti **tanatos** – tento pud směřuje k smrti, destrukci či sebe-destrukci. Je to pud sloužící agresi – jež může být obrácená jak navenek, tak dovnitř. Slouží k návratu organismu k neorganickému stavu. (Mikšík, 1999)

#### 4.1.5 Konflikty mezi subsystemy osobnosti

Tyto tři úrovně (subsystemy osobnosti) jsou dle Freuda propojeny a fungují jako jednotná entita. Freud vymezuje dva pojmy – katexe a antikatexe – potřebné pro pochopení interakcí mezi jednotlivými složkami. Katexe je tok energie z id směrem k objektu uspokojení. Tento objekt může být vnější i vnitřní.

Katexe k vnějšímu objektu se nazývá objektová katexe (láska k někomu jinému), vnitřní tzv. egokatexe, např. sebeláska. Tyto síly způsobují přebytek energie v systému. V

egu a superegu vzniká síla působící proti katexi – antikatexe. Paradoxně má být živena z přebytečné energie vznikající katexí. Ego zastává roli prostředníka mezi nepřiměřenými požadavky id a příliš striktní restrikcí od superega. Snaží se na základě racionálního hodnocení reality nacházet určitý kompromis. (Mikšík, 1999)

Intrapersonální konflikty, které z těchto sil vznikají, jsou tří typů. Prvním druhem je id versus ego. Id touží po nějakém statku, ale ego racionálně vyhodnotí, že ukrást jej by nebylo moudré vzhledem k riziku dopadení. Id versus superego – hodnotí z pozice etické, tudíž neukradneme předmět naší touhy, protože je to v rozporu s morálkou dané společnosti. Ego versus superego – racionálně hodnotíme zamýšlenou činnost jako etickou, ale díky zvnitřněným normám z příliš moralizující výchovy s tím máme problém. Konflikt id versus superego je zdrojem dynamiky nevědomí. Všechny potlačené psychické obsahy v sobě nesou určitou energii, tato energie způsobí, že obsahy jsou transformovány do jiných a ovládají z pozice nevědomí myšlení a chování jedince, aniž by to jemu samému mohlo být zřejmé. (Mikšík, 1999)

#### **4.1.6 Vývoj osobnosti**

Vývoj se skládá z pěti stádií. Orální stadium je období, které reprezentuje věk dítěte od narození do 1,5 roku. Slast narozené dítě pociťuje převážně ústy – polykání a sání, ústy poznává svět. Anální stadium probíhá kolem druhého roku věku dítěte. Zdrojem slasti je spontánní vyprazdňování střev, dítě přesouvá svůj zájem na anální oblast. Postupem nácvičku čistoty tento zdroj uspokojení ztrácí význam. Falické stadium - nastává zhruba mezi třetím a šestým rokem dítěte. Pozornost je zaměřena převážně na genitální oblast, močení a manipulaci s genitáliemi. Děti si začínají všimnout rozdílů mezi dívkami a chlapci. V tomto období se projevuje se Oidipův komplex a jeho vyřešením toto stadium končí., Dítě se identifikuje s rodičem stejného pohlaví.

Oidipův a Elektřin komplex znamená, že dítě miluje rodiče opačného pohlaví a rodiče stejného pohlaví nenávidí. Uvědomuje si, že by na to mohl rodič, kterému se cítí být sokem, přijít a potrestat jej za to. Objevuje se kastráční úzkost u chlapců a dívka naopak trpí závisťou penisu – tedy je frustrována tím, že nemá část otcovy anatomie. Oidipův komplex nachází řešení v identifikaci s otcem a přijetím jeho hodnot, Elektřin komplex se řeší později a není podle Freuda nikdy zcela vyřešen. (Drapela, 1999)

Získání některých vlastností vedoucích k tomuto jednání Freud zasazuje do doby totemických kultur a popisuje ve svém díle „Totem a tabu“. Zde popisuje, jak synové opravdu zabijí otce, aby získali přístup k ženám a sexu. Následně toho litují a místo otce uctívají totemické zvíře. Tak dle Freuda vzniká v kultuře transkulturálně rozšířené incestní tabu. (Freud, 1991)

Dalším obdobím je období latence - období 6-12 let věku dítěte, soustředění na školu, sexualita zdánlivě „uspána“. Sexuální vývoj je pozastaven. Dřívější zážitky jsou potlačeny infantilní amnézií, která zakrývá a odcizuje naše dětství. Právě tyto obsahy se často psychoanalytická léčba snaží vrátit do vědomí, aby s nimi bylo možno pracovat. Poslední období Freud nazývá genitální stadium. Toto období začíná s příchodem puberty. V pubertě libido znovu ovládne jedince plnou silou. Objevují se erotické představy a zájem o druhé pohlaví. Jedinec postupně dosáhne skutečných erotických zážitků. Toto závěrečné stadium je vstupem do dospělosti. (Drapela, 1997)

#### **4.1.7 Obranné mechanismy ega**

Na nevědomé úrovni působí obranné mechanismy ega. K jejich porozumění nejvíce přispěla Freudova dcera Anna. Představují nevědomou obranu ega, jež se takto brání nezvládnutým afektům a pudovým tužbám. Někdy jde jen o odsun racionálního řešení, někdy jich však jedinec užívá příliš často a příliš dlouho, jako dlouhodobou či trvalou náhrádku řešení problémů. (Plháková, 2006)

Základní obranné reakce dle Freuda jsou vytěsnění, sublimace, fixace a regrese. (Drapela, 1997)

Vytěsnění je nevědomé potlačení traumatizující zkušenosti (s násilím, pohlavním zneužíváním apod.) – např. amnézie. Sublimace – je transformace nepřijatelných pudových sil do společensky akceptovatelné formy; např. agresivita se vybije v silovém sportu, sexuální tužby vyjádří v uměleckém projevu. Fixace – je zafixování v určitém vývojovém stádiu. regrese – návrat k projevům dřívějšího vývojového stupně; např. pláč či vztek při policejní kontrole. Regrese je narozdíl od fixace dočasná. Např. kdo hodně jí, při stresu regredoval do orálního stadia, kdo zanedbává hygienu, regredoval do análního. (Drapela 1997)

Obranné mechanismy ega dále rozpracovala Anna Freudová a řadí k nim např. tyto

reakce: regrese, represe (udržuje obsahy mimo vědomí), reaktivní formace (chrání před vytěsněnými pudovými impulsy), projekce (jedinec projikuje své nepřijatelné obsahy na někoho jiného), popření (potlačí něco nepřijatelného z vnějšího světa). (Plháková, 2006)

#### **4.1.8 Freudovo pojetí snu**

Sny vnímá Freud jako vhléd do nevědomých přání jedince. Z napětí id versus superego pramení snový obsah – sny symbolizují nesplněná přání, která se ve spánku plní, urovnávají se v nich konflikty za běžných okolností v bdělém životě neurovnané. Sny mají dvě roviny – manifestní a latentní. V rovině manifestní jim porozumí i snící, latentní obsah je symbolický a nachází jej psychoanalytik konfrontací se skutečnými informacemi ze života jedince. V roce 1900 toto téma rozpracovává v knize „Výklad snů“, nicméně jeho výklad se zdá některým jeho následovníkům poněkud chaotický, neurčitý a zcela subjektivní. (Drapela, 1997)

#### **4.1.9 Parapraxe**

Termín parapraxe Freud zavádí pro chybné úkony, které mohou naznačit nevědomé obsahy. Ve verbální rovině je reprezentována přeřeknutím, které Freud považuje za diagnosticky velmi cenné. Tyto chybné úkony nemusí být jen cestou k nevědomí, ale i k obsahům, které jedinec záměrně vědomě skrývá, jsa si vědom např. jejich společenské neúnosnosti.

#### **4.1.10 S. Freud - shrnutí**

Freudova psychodynamická teorie osobnosti staví na dynamice vývoje osobnosti, která je do značné míry determinována pudově. Tyto pudy se dostávají do konfliktu s vnějšími požadavky společnosti a okolí, které brání uspokojení všech pudových tužeb. Hlavní determinace osobnosti je tudíž spatřována ve vnitřních psychodynamických silách každého jedince a snahy organismu zajistit rovnovážný stav těchto sil. Zásadní vliv je tedy spatřován v individuální biologické konstelaci daného jedince, která produkuje vědomé i nevědomé síly určující procesy a obsahy jeho psychického života. Vliv vnějšího světa je v tomto modelu redukován na činitel modifikující či brzdící víceméně předem daný vývoj osobnosti.

Tento konstrukt osobnosti je tedy založen na akcentaci biologické determinace . Je nanejvýš pravděpodobné, že Freud byl ovlivněn řadou vnějších vlivů, počínaje dobou, přes geografický vliv místa působení, ale i vlivy rodiny, ve které vyrůstal, prostředí a lidí, se kterými přišel do styku (např. vliv Charchotův a Janetův). Freud sám nepovažoval psychoanalýzu za dokonalou teorii osobnosti, ale spatřoval v ní cestu, jak nahlédnout do skutečné lidské povahy. Díky svému ateismu si také zakládal na pojetí bez vlivu čehokoli spojeného s vírou a náboženstvím.

Psychoanalýza se stala terapeutickým nástrojem své doby a vzhledem k tomu, že je používána dodnes, zdá se, že se zakořenila v oblasti psychoterapie velice dobře přes veškeré chyby, které jsou jí oprávněně či neoprávněně přisuzovány. I terapeuti, kteří psychoanalýzu nevyužívají, jistě mohou z Freudovy teorie osobnosti mnohé čerpat.

Jak dále uvidíme, řada jeho následovníků opustila Freudem nastolenou cestu a vydala se svou vlastní. Jejich připomínky a kritiky budou uvedeny u každého z jeho pokračovatelů. Každý z nich se pokouší psychoanalýzu reformovat po svém, některé prvky se však budou stále „v novém kabátě“ vracet až do současnosti a bude jistě zajímavé tento vývoj sledovat.

## **4.2 Carl Gustav Jung**

### **4.2.1 Život C. G. Junga**

Carl gustav Jung (1875-1961) se narodil ve Švýcarské v Basileji. Jeho otec byl duchovním. (Mikšík, 1999). Jung však nechtěl pokračovat v jeho šlépějích a zvolil tedy studium medicíny. Postavení svého otce ho řadilo k vysoké společnosti. (Drapela, 1997) Jung byl velmi pracovitý, osamělý, velmi nadaný; individualista, a velmi důkladný. Věřil v mládí v nadpřirozené síly a zabýval se různými fantaziemi a vizemi do budoucnosti. Díky postavení otce byl finančně nezávislý. V r. 1907 se setkal se S. Freudem. Freud jej shledal vhodným kandidátem na post mluvčího psychoanalytiků, protože neměl židovský původ. Postupně se však jejich cesty počaly rozcházet, až se rozešly zcela a Jung roku 1914 psychoanalytickou společnost opustil a vydal se na svou vlastní cestu, kterou nazval „Analytická psychologie“. (Mikšík, 1999).

Věnoval se vydatně introspekci, každý den analyzoval své sny. Vědeckým metodám v oblasti psychologie příliš nevěřil, používal slovní asociace ke zkoumání

komplexů. Byl vzdělán v řadě dalších oborů a věnoval se po zbytek života průzkumu různých kultur Afriky, Ameriky a Asie. Mnozí považují jeho teorii za obtížně pochopitelnou, prodchnutou tajemnem a neověřitelnou. Jung nacházel oporu pro své teorie ve snech, pohádkách, legendách a mýtech.(Drapela, 1997).

Na rozdíl od Freuda sexuální pudy nejsou hlavními hybnými silami v pojetí C.G. Junga. Minulost vnímá také odlišně, na rozdíl od Freudova pohledu ontogenetického, tedy zkoumajícího jedince od jeho narození, C. G. Jung kladl důraz na minulost až do fylogenetické dimenze, tedy minulost celého lidského rodu, případně i subhumánních předků. Jeho hlavním přínosem je definování kolektivního nevědomí, komplexů a archetypů. Determinaci osobnosti lidských bytostí tedy spatřuje převážně v intrapsychických silách. (Mikšík, 1999).

#### **4.2.2 Struktura psychiky**

Podle C. G. Junga rozdělujeme psychiku na několik vrstev. Běžné vědomí je první z těchto vrstev vystupující na povrch. V centru vědomí je já (ego). Další vrstva pod touto je osobní nevědomí, další ještě hlubší vrstva je kolektivní nevědomí. Zde jsou uloženy nevědomé archetypy a nevědomované zkušenosti z celé fylogeneze. (Mikšík, 1999)

#### **4.2.3 Význam nevědomí pro psychologii**

Dle Junga hypotéza nevědomí „zvedala ze židle“ řadu psychologů. Duše se pak jevila jako směs známého a neznámého. Objev možnosti nevědomí vyvolal vlnu odporu a tato možnost byla okamžitě zpochybnována. Ve chvíli, kdy bychom připustili, že duše je částečně ovládána nevědomím či funguje nevědomě, pak je to důvod ke znepokojení, neboť již nenarážíme jen na hranice teorie poznání, ale už na pouhý práh vědomí, který rozhoduje o tom co je dostupné a co již není. (Jung, 1997)

*Nevíme zprvu jak toto nevědomí funguje, ale protože se předpokládá jako psychický systém, má tedy možná všechno co má i vědomí, totiž percepce, apercepce, paměť, fantazii, vůli, afekt, cit, uvažování, úsudek, atd., ale to všechno v podprahové formě. (Jung, 1997, s. 22)*

Pokud má nevědomí všechny procesy vědomí nemůže mít také nějaký vlastní subjekt ? Nějaké své já ?



S tímto samozřejmě řada zainteresovaných nesouhlasila, např. Wundt. Psychopatologovi disociabilita vědomí nepřipadá podivná. I prastaré zkušenosti lidstva počítají s tím že v člověku může sídlit několik duší. I z psychiatrické praxe známe, jak málo stačí mnohdy k tomu, aby se jednota duše rozštěpila na prvky. Jung uvádí i nadvědomí jako systém pracující vedle vědomí. Nevědomá část má pro to, aby byla v nevědomí, zpravidla nějaký důvod. První varianta je dříve vědomý, avšak s hodnotami neslučitelný obsah, který byl vytěsněn. V druhém případě se jedná o obsah, který nenašel vstup do vědomí, protože zde chybí schopnost jeho apercepce, tudíž jej vědomí fixované na já nemůže přijmout. Nebyl tedy vytěsněn, ale díky nemožnosti pochopení se do vědomí nikdy nedostal, energeticky je však silný dostatečně na to, aby mohly být ve vědomí. Tyto obsahy jsou dle Junga symptomatické, pokud člověk ví k čemu směřují nazývá, je sémiotické a Freud pro ně používá výraz „symbolické“. Tyto obsahy lze skutečně částečně považovat za symbolické a lze se k nim dostat jen neúplně.

Jung uvádí určitou analogii se smyslovými funkcemi kterými taktéž pobíráme jen malý výsek reality (zrak, sluch) a usuzuje, že i pro psychické procesy mohou existovat dva prahy – jak dolní, tak horní. (Jung, 1997)

Průkopníky oblasti nevědomí byli Pierre Janet a Sigmund Freud. Freud vyšel ze symptomů neuróz a zkoumal sny jako projevy nevědomých obsahů. Dospěl k tomu, že se do nevědomí dostávají obsahy morálně neslučitelné, proto vytěsněné. Narozdíl od zapomenutých obsahů, které jen ztratily část své energie, a tudíž se staly podprahovými, obsahy vytěsněné mají energie přebytek a byly jaksi vědomě vytlačeny. Freud je spojuje hlavně s pudy. Pudy jsou však poněkud obtížně uchopitelné. Funkce pudy podmíněné mají složku psychickou i fyziologickou. Díky složce psychické se vymaňují z nucené instinktivní formy a lze je korigovat vůlí. Janet rozděluje funkci na nižší část funkce, zpravidla biologicky determinovanou a vyšší, část funkce tzv. duchovní část. Díky vyšší psychické části může být funkce vůlí modifikována. Systém pudů není harmonický, umožňuje život, ale má mnoho rozporů, lze však vůlí modifikovat, což může samozřejmě způsobit i větší množství rozporů. Vůlí však nepodléhá instinkt a duch, neboť jsou v podstatě autonomní, vůle nemůže působit za hranicí psychické sféry. Otázku nevědomí v psychologii Jung přirovnává k stavu fyziky, která chtě nechtě musela přijmout teorii světelných částic, neboť teorie vlnová neuměla řadu jevů vysvětlit. Tedy nevědomí je jen model, který umožní vysvětlit to, co bez něj vysvětlit nešlo. Lze říci, že nevědomý obsah

změnil jen vztah k vědomému já, vše ostatní zůstalo stejné, vše dál funguje jako by bylo vědomé. Jung však upozorňuje že nevědomé komplexy mohou být stejně jako vědomé obohacovány novými asociacemi, bohužel však nemohou být nijak racionálně korigovány, stále působí, třeba i nutkavě, automaticky. Můžeme to sledovat například u pacientů s dvojitou osobností či schizofrenií. Mohou mít až archaicko-mytologický charakter a býti numinózní, tj. odevzdání bez vůle. V nevědomí je nelze korigovat, ale dostaneme-li tyto komplexy do vědomí, lze s nimi pracovat, zbavit je nádechu mystična, racionalizovat a dialekticky se s nimi vypořádat. Jung dokonce dospívá k závěru, že neexistuje obsah vědomí, který by nebyl v jiném aspektu obsažen v nevědomí. Obsahy podporované a žádané získávají převahu nad procesy nežádanými, které jsou zatlačovány. Jelikož vše ve vědomí má svůj díl i v nevědomí, můžeme uvažovat o jakémsi aproximačním vědomí. Jung upozorňuje na skutečnost, že posouváme-li se k primitivnějšímu lidskému stupni, já se postupně vytrácí přestává být reflektované, ukazuje také na domestikovaná zvířata. (Jung, 1997)

#### **4.2.4 Kolektivní nevědomí**

*„Kolektivní nevědomí je část psyché, již lze snadno od osobního nevědomí negativně odlišit, tím, že za svou existenci nevděčí osobní zkušenosti, a není proto osobním ziskem. Zatímco osobní nevědomí se skládá hlavně z obsahů, jež byly svého času vědomé, avšak z vědomí zmizely tak, že buď byly zapomenuty, nebo vytěsněny, obsahy kolektivního nevědomí ve vědomí nikdy nebyly a nebyly tudíž nikdy získány individuálně, a vděčí tedy za svou existenci výhradně dědičnosti.“* (Jung, 1997, s. 148)

Jung chápe archetypy jako předobrazy lidských instinktů v nevědomí, univerzální formy. Archetypy i instinkty označuje za hypotézu. Ale pokud se potýkáme s nějakým jevem u velkého počtu lidí je třeba krom sociálních a kulturních vlivů vzít i tuto hypotézu v potaz a zkoumat působení archetypu jako jednu z příčin, například u neuróz. (Jung, 1997)

Archetypy jsou obsahy tajemna po předcích, prapůvodní představy přírodních jevů a silně emočně nabitě tendence. Jsou to „vrozené vzorce imaginace a cítění“. Pojem archetyp není nový, ale byl již dříve používán v Augustinových spisech. Na rozdíl od kolektivního nevědomí obsahy osobního nevědomí jsou citově zbarvené komplexy.

Archetypy nás nutí jednat určitým způsobem, aniž bychom si uvědomovali proč. Mají určitou podobnost s Platonskými ideami (Eidos). Archetypální uvažování se běžně vyskytuje v tradičních kulturách, a postupem civilizace bylo jen zapomenuto. Náznaky tohoto pohledu lze vystopovat u řady kultur na různých místech na světě i v různých dobách. Jsou například součástí různých filosofí a náboženství předliterárních společností jak v Africe, tak i indiánů v severní i jižní Americe. V Asii stopy objevíme např. v Budhismu či Hinduismu. (Jung, 1997)

#### **4.2.5 Archetypy**

Podle Junga se člověk rodí s vrozenou pohotovostí ke zděděným instinktům a preformacím. Dědíme však jen vzorce těchto představ. Archetyp tedy není obraz, ale jen jakási forma pro možné obrazy, se kterými se můžeme v budoucnu setkat. Jsou nám k dispozici od narození a mohou se objevovat ve snových obrazech a vizích, či v pohádkách a mýtech. Vyskytují se univerzálně bez rozdílu v různých kulturách napříč světem. Rozdílná a kulturně závislá je jen finální podoba, vzorec zůstává nezměněn. (Jung, 1997)

*„Archetyp v podstatě představuje nevědomý obsah, který se uvědoměním a vnímáním mění, a to ve smyslu toho kterého individuálního vědomí, v němž se objevuje.“* (Jung, 1997, s.100).

Nevědomý obsah archetypu je pro nás tedy latentní a je dostupný jen skrze nějakou formu, ta se pak zjeví našemu vědomí. K jádru obsahu archetypu se však vědomí nedostane. Pro popis a vysvětlení archetypu tedy používáme alternativní obrazy, srozumitelné našemu vědomí. Tyto archaické zkušenosti mohou z vrstvy nevědomí ovlivňovat naše konání, prožívání, emoce, myšlení, aniž bychom si to byli schopni uvědomovat. Archetypické obrazy se nejčastěji objevují v mnoha druzích umění, kde na nás nezřídka zapůsobí velkou dechberoucí silou. Dle Junga je struktura kolektivního nevědomí do značné míry od antiky neměnná, přibývají sice nové obrazy, ale ve srovnání s celou fylogenezí je změna zanedbatelná. Proto jsme si velmi podobní ve vnímání archetypů bez ohledu na století či tisíciletí, ve kterém žijeme. (Jung, 1997)

#### **4.2.6 Individuace**

Pojmem individuace Jung označuje celou životní dráhu vývoje jedince. Osobnost

se stále vyvíjí, není statická. Tady Jung na rozdíl od Freuda klade důraz na to, že nejen období nejranějšího dětství má vliv na formování osobnosti, ale toto formování probíhá po celý život. V procesu individuace se jedinec pokouší realizovat bytostné já, které spojuje vědomí s nevědomím, tedy realizovat to, co doopravdy ve své podstatě jsme. (Mikšík, 1999)

V cestě je však mnoho překážek vnějších, tj. podmínky a vlivy aktuálního společenského kontextu, i vnitřních tj. komplexů osobního nevědomí ale i obsahy kolektivního nevědomí. Tato cesta není tedy vůbec jednoduchá a je velmi individuální. Potkáme se zde s množstvím archetypů, což na každého jedince zapůsobí trochu jinak. Silné pokušení působí jak možnost zapadnutí do konformity masky společnosti, tak možnost propadnout síle sugesce nějakého archetypu. Jung poukazuje na možnost různých způsobů individuace jedince. Musíme se tedy odtrhnout jak od moci společnosti, tak od moci archetypů, chceme-li najít správnou cestu. Aby se mohl jedinec odtrhnout od společnosti, potřebuje si vytvořit jiné hodnoty, které sice kolektivní normy překračují, ale také je ctí a respektují. Pro řadu jedinců však zůstane pohodlnější zapadnout do stereotypu společnosti. Realizace bytostného Já se tedy rozhodně netýká všech.

Další podmínkou je odtržení od moci archetypů. Pokud by se člověk fascinován archetypem dostal do jeho moci a ztotožnil se s ním (to hrozí často u archetypu matky u žen a moudrého starce u mužů), pak zpravidla dojde k nárůstu ega a s tím spojených projevů samolibosti, nadutosti, bohorovnosti apod.

#### **4.2.7 Postupná realizace archetypů**

Člověk prochází postupně jednotlivými fázemi. V první polovině života je hlavním archetypem persona. Po tuto periodu se formuje osobnost a jedinec se začleňuje do společnosti. První etapa individuace by mělo být zažití stínu „alter ega“ jedince. Druhá etapa je setkání animy a anima, což může být v partnerských vztazích, manželství. Další etapou je archetyp moudrého starce, tedy personifikace duchovního principu. (Plhánková, 2006)

Z toho vyplývá introverze v druhé půli života, odhazování řady masek, pod nimiž je ukryto bytostné Já. Druhá polovina pokračuje stínem a nakonec je pod vlivem animus, anima. Toto období slouží k přípravě na stáří a smrt. Na konci individuace by mělo být

sebe přijetí a svébytnost. Příklad personifikované svébytnosti je dle Junga např. Ježíš nebo Budha, symbol pak mandala. I u dalších autorů najdeme podobnosti s tímto principem, byť jinak pojaté a s jinou terminologií, vždy je to určitá forma naplnění života, poslání, smyslu a dosažení moudrosti.

#### **4.2.8 Přehled hlavních archetypů**

Persona, animus a anima jsou vztahové struktury. Struktury identity jsou já a stín.

##### **Persona**

První archetyp přímo na povrchu osobnosti se nazývá archetyp persony. Persona to nejsme my, je to jen maska nasazená pro diváky – „ta pravá“, kterou se prezentujeme a sami jí věříme a společnost vůkol to tak až na výjimky i vnímá. Je to spoj mezi jedincem a okolím, odpovídá aktuální společenské roli, s níž se identifikujeme. Každý člověk má masek více a střídá je podle situačního kontextu a diváků. (Jung, 1997)

##### **Já a Stín**

Já je sebeobraz, s nímž se identifikujeme. Stín obsahuje vytěsněné obsahy, to s čím se ztotožnit nechceme. Je to naše špatné, zlé Já. Dohromady Já a stín tvoří dvojici protikladů, první vystupující vědomě a druhá vytěsněna do nevědomí. Stín může obsahovat kvality, které Já chybí. (Jung, 1997)

##### **Anima a animus**

Anima / animus jsou protikladem persony. Anima (u muže) a animus (ženy), tento doplňkový archetyp je spojením do nitra a nevědomí, obraz ženy v muži a obraz muže v ženě. Na rozdíl od persony zprostředkující spojení vně ke společnosti, tyto dva archetypy je možno vypořádat v projekci jedince na osobu opačného pohlaví. (Jung, 1997)

##### **Dítě**

Archetyp velmi často vyskytující se v pohádkách a mýtech v podobě dítěte, elfa či trpaslíka, často v doprovodu zvířete, představuje zatím neintegrované kolektivní nevědomí. Bývají to ti, kdož přemohli temnotu, nevědomost, přináší světlo. (Jung, 1997)

## **Koré/panna**

Je součástí mužské animy (zpravidla poznávána jen jako projekce), u ženy je součástí nejhlubší podstaty komplementárně s archetypem matky (stáří - mládí). Tato dvojice zbavuje ženu tíže a umožňuje jí pocit znovuzrození v nekonečném cyklu života. (Jung, 1997)

## **Hrdina**

Povstávající dítě je hrdina archetyp převahy světla nad temnotou, či vědomí nad nevědomím. Aktualizuje sílu archetypu dítěte hrdinským činem. V pohádkách boj s příšerami, představiteli zla a překážkami, nad kterými vítězí důvtipem, silou a odvahou. (Jung, 1997)

## **Moudrý stařec a Matka.**

Stařec je archetyp nekonečné moudrosti ducha a smyslu života. Komplementárním je archetyp matky, milující a starostlivý. Na rozdíl od starce má však archetyp matky i temnou stranu mince, divokou a nespoutanou, reprezentovanou v mýtech např. bohyní Kálí. Matka reprezentuje zemi a hmotu stařec nebe a duchovno. (Jung, 1997)

## **Bytostné Já/self**

Centrálním archetypem je bytostné já. K němu by mělo vše směřovat. To je vlastní seberealizace jedince, jeho pravé já. V projekci se může zjevovat jako slunce nebo Bůh. K tomuto archetypu je přístup nejobtížnější, avšak je to nejmysterioznější archetyp. (Jung, 1997)

Bytostné já představuje v Jungově teorii nejdůležitější archetyp, naplňující sebeuskutečnění lidské bytosti a integrující další složky osobnosti. Harmonizace všech částí psyché však není proces jednoduchý, pokud se však podaří, má jedinec smysl pro harmonii, celistvost a jednotu. Bytostné já je cílem lidského vývoje. Jeho symbolem je mandala. Zralého self je možno díky obtížnosti zrání dosáhnout až koncem středního věku. Je k tomu potřeba vytrvalosti, vnímavosti a velké moudrosti. (Mikšík, 1997)

Bezpočet archetypů se může nacházet v kolektivním nevědomí. Pro svou teorii však Jung vybírá několik nejdůležitějších. (Jung, 1997)

### 4.2.9 Typologie osobnosti dle Junga

Jung vycházel z dlouhodobých klinických studií a historicko-srovnávacích studií existujících typologií. Říká, že osudy některých jedinců jsou spíše determinovány objekty jejich zájmu, zatímco u jiných více jejich nitrem. Nazývá to zaměřením psychických procesů na objekt či subjekt. (Nakonečný, 1997)

Toto Jungovo dělení introverze a extraverte osobnosti přetrvalo dodnes. Je to zaměření jedince na svůj vnitřní svět nebo vnější okolní svět. (Drapela, 1997) Introvert se straní ostatních, věnuje se svým niterným prožitkům. Naopak extravert je zaměřen ven, je společenský, rád komunikuje s ostatními, zajímá jej svět lidí a věcí. Člověk je zpravidla směsicí obého, avšak jedna varianta je dominantní. (Mikšík 1999)

Jung jako střed vědomí označil já (ego, ich). Toto já má čtyři základní funkce: čítí, myšlení, cit a intuici.

Myšlení a city považuje za racionální část, zatímco intuice a čítí (senzorické) považuje za iracionální. Tyto čtyři funkce tvoří dohromady já a jedna z nich zpravidla dominuje osobnosti jedince, a tím je i vědomá, ostatní jsou spíše nevědomé.

### 4.2.10 Použití v terapii

V terapii pravděpodobně mnoho ryzích „jungianů“ nenajdeme, nicméně dalo by se předpokládat, že většina terapeutů jiných směrů bude s jeho teorií obeznámena a bude ji využívat, nebo využívá terapeutických směrů novějších, které již integrují Jungovy prvky jako např. důraz na jedinečnost osobnosti, sebeuskutečnění, komplexy osobnosti a vliv archetypů na osobnost jedince. U vývoje osobnosti nevidí přesně rozčleněná období jako Freud, jediný zásadní zvrát člověka spatřuje v období přelomu třicátých a čtyřicátých let života jedince. V této době dochází ke změně vztahu jedince k egu a bytostnému já. Člověk v tomto období přestává upřednostňovat ego, a naopak začíná využívat syntézu vědomého a nevědomého umožňovanou bytostným já. V praxi to znamená, že hmotné zájmy se mění postupně v zájmy filosofické či náboženské. Jung také varuje před určitými překážkami

růstu ve chvílích, kdy ego brání bytostnému Já v jeho snaze o rovnováhu. Komplexy mohou ovládnout ego a skrze něj celou osobnost, jež se pak s komplexem identifikuje. To může vést až k neurotické disociaci osobnosti. (Drapela, 1997)

#### **4.2.11 C.G.Jung – shrnutí**

Osobnost (psyché) je u Junga složena z vědomí, nevědomí osobního a nevědomí kolektivního. K Freudovu nevědomí, které Jung chápe trochu jinak a označuje jej jako osobní nevědomí, tedy Jung přidal nevědomí kolektivní, nevědomí přesahující jedince a sahající přes celou fylogenezi. Rozměr tento je transcendentní, obsahuje zážitky historie lidstva, spirituální, mystické, projevující se formou instinktů a archetypů. Tyto formy ovládají nevědomě naše jednání a chování. Období vlivu determinantů prohloubil z raného dětství na celou lidskou evoluci a rozšířil i z pohledu ontogeneze. Pojem libida vnímá jako tvořivou životní sílu, a nejen pudovou sexuální energii. Přispěl také typologií extraverze a introverze a většina jeho pojmů v nějaké formě přetrvává i v soudobé psychologii. Výrazně tedy změnil pohled na interpersonální dynamiku osobnosti. Zavedl pojem archetyp a popsal, jakým způsobem na nás působí. Ženský a mužský princip v každém jedinci řeší pomocí komplementárních archetypů animus a anima, k nimž jako princip boje dobra zla v každém člověku přidává archetyp stínů. Vztah k rodičům a autoritám nám může zprostředkovávat archetyp matky a moudrého starce. Archetyp masky nám pomáhá pochopit, jakým způsobem člověk hraje své životní role a nakolik může být tato hra falešná a v každé roli prezentovat zcela jinou identitu. Jeho pohled na fungování jedince pomocí archetypů může působit na první pohled mysticky a podivně. Podaří-li se nám však do něj proniknout, nabízí úžasné možnosti pochopit některá zákoutí lidské psyché jinak velmi těžko uchopitelná. Snad tedy Jung poodhalil roušku tajemna naší duše a umožnil vysvětlit svým způsobem, to, co doposud spadalo jen do oblasti spíše ezoterické či teologické.

#### **4.3 Erich Fromm**

Působil v oblasti humanistické psychoanalýzy (Mikšík, 1999), kulturní psychoanalýzy (Plháková, 2006) a psychosociální teorie (Drapela, 1997)



### 4.3.1 Život E. Fromma

Erich Fromm (23.03.1900- 18.03.1980). Narodil se ve Frankfurtu nad Mohanem v židovské rodině. Jako jinoch se setkal se s antisemitskými postoji Němců a poznal i nesnášenlivost Židů. (Drapela, 1997) Sám sebe líčí jako neurotické, úzkostné dítě. Vystudoval psychologii, filosofii a sociologii.

Byl zdrcen lidskou destruktivitou a iracionalitou, která byla kolem něj. Vedle zájmu o filozofii a sociologii se zabýval psychologií, kterou vystudoval na Heidelberské univerzitě. Zajímali ho Freud a Marx, pokusil se o syntézu jejich teorií. Marxovy myšlenky použil jako sociální rámec, do něhož integroval Freudovy psychologické prvky. Celý život se zajímal o marxistický socialismus. Byl vycvičen v psychoanalýze v Mnichově a Berlíně kde se seznámil s Karen Horneyovou. Původně praktikoval klasickou psychoanalýzu, pak se od ní odchýlil, zejména od její „zúžené“ teorie libida. V roce 1934 emigroval do USA, učil na psychoanalytickém institutu, kde se opět setkal s Karen Horneyovou. Ta se postavila proti tomu, aby na institutu učil bez lékařského vzdělání; Fromm po určitých restriktivních opatřeních vůči jeho osobě z institutu odešel a na protest proti tomu tak učinilo i několik jeho kolegů. V roce 1949 se přestěhoval do Mexika kvůli artróze své manželky, inicioval zde (1957) výzkum vlivu industrializace na mexické venkovany. V 70. letech se přesunul do Švýcarska, kde žil až do své smrti. (Drapela, 1997).

### 4.3.2 Teorie

Erich Fromm zdůrazňuje společenský kontext lidské existence – na rozdíl od subhumánních živočichů je člověk schopen uvědomění si sebe sama a vlastní vnitřní hodnoty. Svoboda by měla být nejzákladnějším lidským aspektem, nicméně ne každý je ochoten si jí užívat a proto mohou fungovat diktátorské systémy.

Hlavním problémem společnosti je volba mezi „robotismem“ a „humanistickým socialismem“. Ten definuje jako systém, kde převažuje spolupráce, aktivita, odpovědnost, a v němž člověk využívá kapitálu a ne naopak. Práce by měla být smysluplná, a tím také přitažlivá, všichni lidé by se měli spolupodílet. Zdůrazňoval humanistickou etiku jako protiklad k etice autoritativní a ryze subjektivní. Štěstí je účastí na štěstí druhých. (Drapela, 1997)

*„Východiskem jeho koncepce je kvalitativní odlišnost lidské existence od existence*

*živočichů. V důsledku života v sociálních podmínkách je člověk osvobozen od instinktivní předurčenosti činností. Tím současně dochází k narušení jeho přirozeného spojení s přírodou, prvotní harmonie s ní. Musí hledat nové cesty řešení vztahu s přírodou, přizpůsobit se přírodě.“ (Mikšík, 1999, str. 66)*

Postupně začínáme chápat tragičnost našeho osudu. Na jedné straně touha zůstat součástí přírody s kterou jsme zůstali bytostně svázáni a na straně druhé neustálá snaha se z přírody vyčlenit. Člověk vědom si svého nevyhnutelného osudu spějícího k smrti, odtržen od přírody s pocitem osamocení, beznaděje a nicotnosti. Usilující o stále větší autonomii a individualitu za cenu ztráty jistoty a pocitu vlastní bezvýznamnosti. Instinktivní jsme nahradili vědomým a racionálním, a musíme tedy vynaložit úsilí a přemýšlet. Přírodě se již nepřizpůsobujeme, ale naopak jsme se pasovali na vládce přírody a snažíme se jí zotročit do našich služeb. (Mikšík, 1999)

Stále se snažíme o rozvoj svobody, i tato mince však má rub i líc. Fromm popisuje to, že jedinec není schopen být svobodný a často se upíná k autoritám. Svoboda může být člověku prokletím, se kterým se nemůže vyrovnat. Člověk ve své podstatě není nastaven, aby spoléhal sám na sebe, je mu přirozenější podřídit se. Podobenství nachází ve vyhnání Adama a Evy z ráje. Oni zde nemají žádnou volbu, nemusí nic, protože nejsou tedy ani svobodní. Jakmile poruší pravidlo, jsou z ráje vyhnáni, což Fromm chápe jako akt osvobození od nátlaku, tedy akt svobody. Člověk je tedy svobodný od nátlaku a donucení, svobodu k sebeovládání však nemá. Porušení pravidel je chápáno jako akt svobody. Svoboda však jeví se utrpením, což vede k hledání nových vazeb. V Evropě dochází z nedostatku možností pozitivní realizace vlastní individuality a svobody k únikům do nových vazeb, ale i k únikům do totální lhostejnosti. (Fromm, Strach ze svobody)

Fromm tedy svobodu rozděluje na dva základní typy: *svoboda od* a *svoboda k*. *Svoboda od* je svoboda od něčeho, tedy od tlaku zvenku, tedy tlaku společnosti politického nebo ekonomického útisku či diskriminace. *Svoboda k*, je také nazývána svobodou pozitivní, a je to svoboda umožňující jedinci seberealizaci, sebeaktualizaci, možnost být svým pánem.

Frommův přístup k osobnosti je postaven na analogii homeostázy. Primárně analyzuje podmínky lidského života a jejich vývoj od konce středověku dodnes. Z těchto analýz mu vyplývá závěr o lidské odcizenosti, izolovanosti a osamocení. V historickém

vývoji spatřuje stále rostoucí gradient tendence člověka k realizaci individualizace a osobní svobody. Lidé o to usilují všemi možnými způsoby. Velká míra autonomie a volby s sebou však nese i pocit bezvýznamnosti a nicoty, pokles pocitu bezpečí a smyslu pro sounáležitost. Tento rozpor mezi svobodou a bezpečím generuje řadu konfliktů. Člověk je rozpolcen chtějíce mít nad vším moc a zároveň být ve spojení s druhými, mít svobodu ale i bezpečí. Tento rozkol a jeho hloubka je závislá na politickoekonomickém systému, v němž se daný jedinec nachází. (Mikšík, 1999)

Fromm nijak nezastírá svou levicovou orientaci a silně se opírá do všech špatných společenských jevů své doby a společnosti, ve které žije. V této společnosti nachází mnoho špatného a popisuje tyto jevy velmi srozumitelně a lidsky, tak, že pravděpodobně může oslovit široké spektrum čtenářů jakéhokoli vzdělání či věku.

Fromm naznačuje dvě cesty, jak s pocity bezmoci a odcizení bojovat. První cesta je produktivní vztah ke světu, tj. žít aktivně za pomoci skutečných prožitků svobody, za zachování spojitosti s druhými lidmi. Toho lze dosáhnout, pokud si jedinec zachová spontánní aktivitu, kterou známe u malých dětí jednajících podle své přirozenosti, a nikoli podle společenských zvyků a norem. Stěžejními složkami takového rozvoje jsou láska a práce, které lidi sjednocují bez obětování integrity či individuality. Jak je asi nasnadě, společenské podmínky zpravidla toto celoplošně neumožňují, tedy zbývá druhá cesta – neproduktivní vztah ke světu. Neproduktivní vztah je vlastně únik před nesnesitelnou situací za pomoci únikových mechanismů. Fromm definuje tři varianty úniku – do autoritativismu, do destruktivismu a do konformity automatu. (Mikšík, 1999)

Tyto mechanismy sice neodstraní příčiny, ani problém existence neřeší, ale činí život snesitelným. Lze k nim proniknout například psychoanalytickými technikami, jako jsou např. volné asociace či výklad snů.

Únik do autoritativismu je spojení s někým silným a využití jeho síly. Má dvě formy: masochistickou a sadistickou. Masochistická je submisivní závislost na druhých, naproti tomu sadistická je využívání a vykořisťování druhých. Může nastat i stav, že u jedné osoby nacházíme současně obě tendence. Například v hierarchické struktuře se člověk na jedné straně klaní nadřazeným a na straně druhé šikanuje a týrá své podřízené. Únik do destruktivismu Fromm ukazuje na německém fašismu. Člověk své destruktivní touhy skrývá za racionalizace jako je patriotismus, láska a poslušnost. Únik do konformity

automatu je prezentován zcela konvenčním, konformním chováním, absolutně podřízeným společenským normám. Z člověka se stává stroj své doby, jedno kolečko v dobře namazaném stroji společnosti, přesně tak, jak si společnost žádá a co potřebuje pro své udržení. Je stejný jako miliony jiných koleček, jeho identita je jen iluzorní, je shodná s miliony dalších identit. Tito lidé přejímají stejné hodnoty, podléhají diktátu módy, pod vlivem reklamy si kupují všichni stejné produkty, které jim slibují, že právě jimi se stanou sami sebou.

Fromm poupravuje základní psychoanalytická východiska do svého pojetí základních existencionálních potřeb. (Mikšík, 1999)

Potřeba příbuznosti (souvztažnosti) je potřeba být s ostatními, spoluprožívat, láskyplně, produktivně se vztahovat k lidem a světu, abychom kompenzovali pocity izolace a odtržení od přírody. Pokud tato potřeba není saturována, inklinuje jedinec k narcistické orientaci.

Potřeba vynikání (dokonalosti) je naplněna pokud člověk svou kreativitou se stane tvůrcem vlastního života. Kreativita se může projevovat různými způsoby, od dětské spontánní, přes vyjádření skrze jakékoli umění, až po kreativitu materiální. Pokud jedinec není schopen saturovat tuto potřebu, zpravidla to kompenzuje tendencí k destruktivitě. Potřebu zakořenění (zapuštění kořenů) jedinec naplňuje tím, že někam náleží. Vzniká počínaje odtržením od mateřského lůna, a sílí následným osamostatňováním, odtržením od rodiny a v pozdní dospělosti přibližováním se smrti.

Potřeba identity je naplněna, vnímá-li jedinec svou identitu, autentičnost, uvědomuje si, kým skutečně je. Žije s pocitem kontroly nad vlastním životem, na rozdíl od jedinců žijících s pocitem, že jsou životem vláčeni bez možnosti jej řídit. Například pokud se jedná o člověka slepě konformního.

Další potřebou je potřeba orientačního rámce a oddanosti (nábožnosti). Člověk potřebuje objekt oddanosti, Boha či smysl ke kterému by mohla směřovat jeho transcendence. Objekt úcty ke kterému se vztahuje, a který jeho životu propůjčuje význam. Bez tohoto je člověk zmaten a nejedná účelně. Potřebuje racionální pohled na svět, je nezbytný pro zachování psychického zdraví.

Uspokojení těchto potřeb je ovlivněno sociálními podmínkami jedince, a tedy společnosti, ve které žije. (Mikšík, 1999).

Osobnost dle Fromma je celek zděděných a získaných vlastností. Tento celek je u každého člověka jedinečný a osobnost je produkt kombinace vrozených potřeb a vlivů sociálních norem a institucí.

Základní složky osobnosti jsou dle Fromma temperament a charakter. Zatímco temperament je vrozený, víceméně trvalý a nemá etický význam, charakter etický význam rozhodně nese a je tvořen hodnotovým systémem jedince, který je modifikován sociokulturním prostředím, v němž se jedinec nachází.

Fromm rozebírá ve svém díle „Člověk a psychoanalýza“ typologii charakterů v dnešních společnostech. Dle něj se zde vyskytují dvě třídy typů osobnosti. Jedná se o třídu produktivního charakteru, kterou již dále nedělí, a třídu neproduktivního charakteru obsahující pět různých typů neproduktivní osobností. (Fromm, 1967)

### **4.3.3 Produktivní charakter**

V této oblasti Fromm shledává, že se doposud zkoumání člověka odehrávalo formou kritické analýzy a nikdo se příliš nezabýval tím, jak by měl tím měl vypadat člověk naplňující ideál. Freud například popsal výborně neproduktivní charakter, ale zdravým charakterem se nezabýval. Fromm se tedy vydává za hranice kritické analýzy právě zkoumáním produktivního charakteru člověka. Produktivním charakterem Fromm postihuje plně rozvinutý charakter odpovídající ideálům humanistické etiky, který by měl být cílem lidského vývoje. Člověka definuje jako produktivního či produkujícího živočicha, nejen rozumového a společenského. Produktivnost nepojímá jen ve smyslu materiálním ale, i ve smyslu duševních, citových a smyslových reakcí na sebe sama a své okolí, tedy lidi i věci kolem sebe. Produktivnost je schopnost využít své vlastnosti a sílu k uskutečnění sebe sama. K tomu jedinec potřebuje svobodu a nezávislost. Fromm vymezuje termín produktivnosti, jako příklad uvádí uměleckou tvorbu. (Fromm, 1967)

*„Produktivnost je způsob chování, který může mít každý člověk, pokud jeho myšlení a citění nebylo zmrzačeno.“ (Fromm 1967, s. 71)*

Fromm upozorňuje na zaměňování slova produktivnost a aktivita. Tato záměna není namístě neboť tyto dva výrazy mohou v dnešním moderním smyslu vyjadřovat protiklady. Jako příklad neproduktivní aktivity uvádí aktivitu hypnotizovaného skrze nějž vlastně jedná hypnotizér. Analogií v běžném životě je reakce na pocit strachu, která je

často zdrojem horečné činnosti dnešního člověka. Další formou může být podrobení se autoritě, kdy je jedinec k aktivitě poháněn například rozkazy nadřízeného. Takovou aktivitu Fromm přirovnává k aktivitě automatu. Jako nejsilnější zdroje aktivity nachází Fromm iracionální vášně, například lakotu, masochismus, závist či žárlivost. Tedy ve všech těchto případech je člověk někdy až extrémně aktivní, nikoli však produktivní. Jedinec tímto jednáním může dosahovat výsledků. Produktivita naopak nemusí bezpodmínečně vést k praktickým výsledkům. Zabýváme se charakterem člověka nikoli jeho úspěchem. Produktivní člověk přijímá svět tak, jak je, a snaží se jej pochopit a obohatit. Nejdůležitějším předmětem produktivnosti je jedinec sám. Fromm uvádí, že produktivnost je i jedním z ústředních pojmů Aristotelovy etiky. A dle něj je dobrým ten člověk, jenž rozumnou činností uvádí v život specifické možnosti člověka. (Fromm, 1967)

Produktivní láska. Láska je velkým Frommovým tématem, kterému se věnuje ve svém díle „Umění milovat“. Z pohledu produktivního charakteru je potřeba pochopit pojem produktivní lásky, neboť ta se od toho čemu se běžně láska říká výrazně odlišuje. Fromm uvádí, že slovo láska je pravděpodobně nejvíce matoucí slovo které označuje jakýkoli cit k čemukoli a komukoli s výjimkou nenávisti a hnusu. Je používána jako synonymum závislosti, chtivosti někoho vlastnit, zamilovanosti, sympatie. Fromm spatřuje v uskutečnění lásky nejobtížnější cíl pro člověka, přesto, že každý je produktivní lásky schopen. Jejimi součástmi jsou nesporně péče, úcta, odpovědnost a porozumění. U člověka, kterého milujeme cítíme zodpovědnost i za jeho zranění a růst jeho lidských schopností.

Produktivní charakter by měl být prezentován produktivním myšlením a produktivní aktivitou.. Fromm se pokouší dopátrat produktivního myšlení zkoumáním rozdílu mezi rozumem a inteligencí. Na rozdíl od inteligence, která může operovat i na iracionálních základech, rozum je obohacen o další rozměr – hloubku, která zasahuje k podstatě věcí a procesů samých za účelem odhalení podstaty a smyslu. Zahrnuje všechny aspekty, nejen ty momentálně důležité pro cestu k cíli. Objekt není v produktivním myšlení subjektu lhostejný, vede subjekt. Potřebujeme být schopni vidět totalitu jevu, tj. všechny aspekty. Tento pohled nám umožní objektivitu, a to ne díky odstupu, ale díky respektu, tedy schopnost nezkrášlovat a nefalšovat.

Produktivní aktivita je zpravidla střídáním aktivity a odpočinku. Nelze mezi ni

zařadit ani nucenou aktivitu např. otrocka, ani běžnou hyperaktivitu dnešního člověka, který se neustále kamsi žene. Pro to, abychom mohli vykonávat produktivní aktivitu, je potřeba svoboda a rámec společnosti poskytující jistotu. Pak se práce může stát skutečnou realizací schopností člověka. (Fromm, 1967)

*„Produktivní práce, láska a myšlení, jsou možné jen tehdy, jestliže člověk dokáže – je-li potřeba – být klidný a sám se sebou. Mít schopnost slyšet sebe sama je podmínkou pro to, aby člověk mohl slyšet jiné: cítit se sám u sebe doma je nutným předpokladem, aby se člověk dostal do vztahu k jiným.“ (Fromm, 1967, s. 87)*

#### **4.3.4 Neproduktivní charakter**

V procesu zespolečenštění Fromm rozlišuje dva způsoby začlenění do společnosti – asimilaci a zespolečenštění. Vztahy mezi lidmi rozděluje na symbiotický, destruktivní a lásku. Vztah symbiotický je spojení s druhými, ale se ztrátou nezávislosti. Má dvě formy: masochistickou s podřízením se a sadistickou – chtít někoho pohltnout. Racionalizujeme to jako formy lásky, potřeby pečovat či potřeby být opečovávan. Symbiotický vztah je intimní a blízký, avšak existuje na úkor svobody a integrity. Pocit bezmoci člověk překoná odklonem od ostatních lidí. Tento odklon nemusí být vědomý a do značné míry je nám všem vlastní, je to lhostejnost k ostatním často doplněná sebepřeceňováním. Pokud je odklon aktivní, Fromm jej nazývá destruktivností. Odklon a destruktivnost jsou tedy pasivní a aktivní forma téhož. Destruktivnost proměňuje veškerou sílu života v ničení. (Fromm, 1967)

Neproduktivní charakter tedy znamená že člověk sám neprodukuje, musí tedy najít jinou cestu – buď od druhých dostává, nebo si od nich bere (vykořisťuje). U každého člověka se vyskytují produktivní a neproduktivní orientace zastoupené v různých proporcích. Proces vytváření charakterových vzorců může být socializace u produktivního charakteru, člověk je ochoten druhým poskytovat péči, nebo asimilace u neproduktivního charakteru což je získávání žádoucích statků prostřednictvím jiných. Optimální je vhodná kombinace obou těchto procesů. Pokud převládá produktivní charakter, pak význam neproduktivních stylů může nabýt jiné hodnoty a naopak podporovat růst. (Mikšík, 1999)

Fromm dělí neproduktivní charakter na čtyři tzv. orientace, a to: receptivní, kořistnickou (vykořisťovatelskou), křečkovskou (hromadící), a tržní.

## **Typy neproduktivní orientace**

### **Receptivní orientace**

Veškeré zajištění očekávají z vnějších zdrojů, očekávají že budou milováni, aniž by sami milovali jsou submisivní, lehkověrní a sentimentální. Pokud jsou inteligentní, jsou dobří posluchači, sami neprodukují jen přijímají. Neustále hledají spasitele, pokud jsou věřící, nebo zázračné pomocníky, pokud věřící nejsou. Vždy raději na někoho čekají než by vyvinuli vlastní aktivitu. Mají zvláštní vděčnost, vděčnost ruce, jež je živí, jsou vděční a věrní svému chlebodárci. Těžko říkají ne, což jim způsobuje problémy své časté sliby splnit. Bez pomoci druhých se cítí ztraceni, propadají zoufalství. Milují jídlo a pití, jídlem zahánějí depresi. V jejich snech se často objevuje motiv býtí krmen, který symbolizuje touhu býtí milován, hlad v jejich snech symbolizuje nezdár. Mají nápadná ústa, pootevřená jako by stále čekali na potravu. Všeobecně bývají optimističtí a přátelští. Stanou se však bojácní je-li pramen pomoci ohrožen.

### **Vykořisťovatelská (kořistnická) orientace**

Jedinec této orientace také očekává saturaci svých potřeb zvnějšku, ale nečeká na dárce, neváhá s aktivitou, loupáním, lstí či násilím, s agresí a arogancí. Sami nic neprodukují, vše si přivlastňují. Orientace prostupuje všemi oblastmi, nepřivlastňují si jen statky, ale i myšlenky, city apod. Vše si bere násilím, i v lásce chce ukrást druhému, zřídka volí partnery nezadané. Přitahují jej partneri, které může ukrást někomu jinému. Miluje druhé dokud jim je co brát, naopak nenávidí ty, kterým již není co vzít. Stejný postoj nacházíme v myšlení a intelektuálních aktivitách, krade myšlenky, užívá plagiátorství. Překvapivě mnoho inteligentních lidí volí tuto jednodušší cestu, přestože by sami mohli tvořit. V oblasti materiálních věcí tyto jedince také láká víc to, co mohou odejmout druhým, nemají zájem cokoli tvořit. Využívají a vykořisťují vše a každého, kdo se dá. Ukradené plody jsou pro ně nejsladší. Pro tyto jedince je typický je kousavý výraz, často pronášejí kousavé poznámky o druhých. Typické vlastnosti této orientace jsou: nedůvěra, cynismus, závist, žárlivost, egocentrismus, svádění, hrdost a vysoká sebedůvěra. Přeceňují cizí vlastnictví a podceňují své. Cizí vlastnictví je pro ně zdroj, který lze přivlastnit. (Fromm, 1967)



## **Hromadivá (křečkovská) orientace**

Jedinec má tendenci hromadit a uchovávat nahromaděné, bez ohledu na potřebnost hromadí vše, aniž by toho užíval. Izoluje se od druhých, aby se uchránil zasahování vnějšího světa do jeho věcí. Žije minulostí, je rigidní, podezřívavý, tvrdohlavý, věrný, rezervovaný. Lidé s touto orientací málo věří v to, že nové lze získat vně. Spoří, schraňují a udržují to, co mají. Mají velký problém cokoli vydat. V lásce usilují o zisk osoby do svého vlastnictví. Mají zvláštní věrnost lidem i vzpomínkám, libují si ve vzpomínkách. Ví vše, i vědomosti sbírají a hromadí, ale nejsou tvořiví, neprodukují vlastní myšlenky. Bojí se vnějšího světa, protože ten jim hrozí vpádem. Jsou přehnaně pořádkumilovní, pořádek považují za cestu k ovládnutí. Důvěrný vztah považují za určité ohrožení, ale vlastnictví druhého jim dává pocit bezpečí, stejně jako vlastní nepřístupnost. Jsou nedůvěřiví, ale se smyslem pro spravedlnost – moje je moje a tvoje je tvoje. Rty mívají sevřeny, gesta odtazitá. (Fromm, 1967)

## **Tržní (marketingová) orientace**

Cenu všeho řídí trh, nejen zboží se získává na trhu, vše můžeme získat v procesu výměny. Tržní je tedy i přístup k osobnosti. Jak člověk působí na ostatní jaký dojem dokáže vyvolat, ne jaký je doopravdy, to jsou zákony úspěšnosti na trhu, kde je člověk na prodej stejně jako jiné zboží. Obvyklé vlastnosti těchto jedinců - jsou oportunní (příležitostní), netaktní, bezcílní, přístupní jakýmkoli názorům, velkomyslní, zvědaví. Tato orientace neexistovala do 19 století. Na trhu osobnostní již nejde o znalosti a osobnost, ale jak se prodat, nestačí být dobrý ve svém oboru, člověk musí být dobrý obchodník. Tedy i v tom, jak se dokáže na trhu prodat. Důležitá je atraktivita, móda, co vyjde z módy, to se již neprodá. Stejný princip bohužel platí i u lidí. Je žádána flexibilita, neustále sám sebe měnit dle požadavků měnícího se trhu. Musí vědět, po jakém druhu osobnosti je v danou chvíli největší poptávka, sledovat vývoj módy. Sdělovací prostředky nabízejí životní příběhy úspěšných. Tržní člověk se jim chce alespoň přiblížit, napodobit je. Oni jsou naši svatí, jsou úspěšní, ztělesňují vzor. Člověk je zboží i prodavač v jedné osobě, řada faktorů je mimo jeho kontrolu, stále se mění podmínky trhu, neustále je třeba hnát se za úspěchem, často z toho vyplyne nejistota a bezcennost. Člověk musí být takový, jakého jej chce trh mít. Rovnost se stala vyměnitelností lidí, to způsobilo ztrátu individuality. Vztahy těchto lidí jsou povrchní, lidé jsou směnné statky. Vše podléhá stejným, tržním zákonům, všichni

se chtějí líbit. Člověk se neustále žene za úspěchy, neúspěchů se děsí, protože snižují jeho sebevědomí. Člověk nemá zájem o svůj život a lidské štěstí, stará se jen o svou prodejnost. Stejně vnímá i ostatní lidi, i oni jsou jen zbožím s větší či menší atraktivitou a směnnou hodnotou na trhu. Ve vztazích se to projevuje tak, že do vztahu nevstupují lidé ale směnné statky, toto bohužel vylučuje pravou lásku. Povrchnost žene lidi k individuální lásce, lásce k jednomu člověku, ale ta je neoddelitelně spjata s láskou k bližnímu. Vztah milostný je jen výraznější formou obecně převládajících vztahů. Představa, že osamělost vyléčí individuální láska je bohužel pouhou iluzí. Tržní orientace ovlivňuje i cítění a myšlení. Myšlení je povrchní, jen pro účel věci, netřeba jít k podstatě. I vědění je zboží, psychologie jako věda o člověku degeneruje na nástroj k lepšímu ovládnutí jiných lidí, ale i sebe sama. Vzdělávací systém sleduje po všechny stupně vzdělání jen hromadění mnoha informací, které mohou být pro trh užitečnými, jimž však často nikdo nerozumí. Naopak zcela devalvovány jsou oblasti myšlení pro trh neužitečné, jako hledání pravdy, jež nemá žádnou tržní hodnotu. Tržní orientace nerozvíjí, co v člověku je, ale jen co se dá prodat. Není třeba být poctivý, ale jedinec musí vypadat poctivě, např. pokud je obchodník. Čím lépe umí člověk vypadat v souladu s požadavky role, tím větší je jeho tržní cena. Vše je třeba hrát a obměňovat identitu dle potřeby. (Fromm. 1967)

### **Další typy orientací vyskytující se ve Frommových dílech**

V knize „Lidské srdce“ se zabývá biofilní a nekrofilní orientací. Člověk s biofilní orientací (biofilie – láska k životu) miluje vše živé, přirozené, přírodní, naopak člověk orientace nekrofilní (nekrofilie – láska ke smrti) miluje vše technické, uměle vytvořené, uspořádané, symetrické. Dále rozlišuje lásku na lásku k bližnímu a lásku k sobě – narcismus. (Fromm, 1996)

Převládání jedné orientace ve společnosti silně koreluje se společenským uspořádáním. Celá osobnost jedince je formována mezilidskými vztahy a determinována politickoekonomickou strukturou společnosti natolik, že dle jednoho jedince se dá usuzovat na strukturu celé společnosti. (Fromm, 1967)

Frommův přístup k osobnosti je nápadný zejména mírou prosazování sociálních faktorů. Je zajímavé jakým způsobem dokáže skrze společnost nahlížet jedince a naopak, tato provázanost je velmi výrazná. Oprávněnost jeho pohledu by snad bylo možné sledovat na vývoji po roce 1989, kdy u nás došlo ke skokové změně společenských podmínek. Jistě

by nebyl problém najít mnoho příkladů změn struktury osobnosti jedinců, které by Frommovu pohledu daly za pravdu v mnohém.

#### **4.3.5 Použití v terapii**

Fromm nevytvořil pro poradenství žádnou ucelenou terapii. Jeho terapeutické postupy vycházejí z klasické psychoanalýzy, kterou modifikoval na základě svého poznání. V terapeutickém procesu rozlišuje maligní a benigní formu neurózy. Maligní neuróza postihuje jádro charakteru člověka, a je daleko náročnější s tímto typem neurózy pracovat. Narozdíl od Freuda nevěří v mechanistickou funkci psychoanalytického procesu, a upozorňuje na řadu problémů klasické psychoanalýzy. Jinak vnímá i roli terapeuta. Terapeut musí umět naslouchat a následně v pacientovi mobilizovat jeho vlastní odpovědnost a aktivitu. Upozorňuje na vliv společnosti, na podstatně delší období kdy na člověka působí konstituční faktory než je rané dětství a také na jejich větší šíři. Dále upozorňuje na vzájemné vlivy dítěte a rodiče, které vnímá obousměrně. Za faktory terapeutického úspěchu považuje: nárůst svobody, nárůst psychické energie a osvobození vrozeného úsilí o zdraví. (Fromm, 2000)

Cenné pro terapii by mohlo být také uvědomění si sociálních faktorů, procesu asimilace a socializace jedince do společnosti, jednotlivé kategorie produktivních a neproduktivních orientací jako konstrukty určité typologie jedinců, které dnešní společnost generuje. Důležitou myšlenkou je, že jedinec svými rozhodnutími utváří svůj charakter. Také význam Frommovy zralé lásky by mohl být pro poradenskou praxi vodítkem k naplnění života člověka. Bohužel se toto pojetí lásky může v dnešním kontextu doby jevit jako utopie. (Drapela, 1997)

#### **4.3.6 E. Fromm – shrnutí**

Fromm tedy přináší do teorie osobnosti vliv determinantů společnosti na formování a fungování jedince. Drapela používá pro tyto teorie pojem který vytvořil Erickson – psychosociální teorie. Fromm vzdělán v sociologii, psychologii, historii a filosofii, si dobře uvědomuje, jakým způsobem je jedinec formován či deformován společností, která jej obklopuje. Tato společnost mu tedy poskytuje i určitý rámec možností a vede jej k určitým vzorcům chování, ať už to činí záměrně, či nikoli. Vychází z poznatku, že člověk se od

živočiha liší životem ve společnosti, odtržením od přírody a všemi s tím spojenými důsledky. Z dnešního odstupu času a z vývoje v naší zemi po roce 1989 můžeme konfrontovat Frommovy několik desítek let staré pohledy na kapitalistickou společnost, s tím, co jsme zažili a zažíváme v posledních desetiletích. Je pravděpodobné, že najdeme mnoho paralel a také příkladů, jak společnost ovlivňuje chování a jednání lidí. Je zřejmé, že společenské vlivy jsou velmi silné. Kdo má například zkušenost s výchovou vlastních dětí, je si pravděpodobně vědom, kolik jim do vínku dala společnost, kolik hodnot, které jsou zcela v rozporu s hodnotami rodičů. Frommovo dělení orientace lidí je natolik trefné, že každý v jednotlivých typech najde jistě sám sebe či své blízké. Ve Frommových dílech nacházíme mnoho lidskosti a smysluplnosti. Nejde jen o syntézu psychoanalýzy a Marxismu, ale také hlubokého humanismu v dehumanizované společnosti jeho doby. Proto je některými autory jeho teorie označována za humanistickou psychoanalýzu. (Mikšík, 1999). Jeho nasměrování člověka k produktivní, biofilní orientaci, k bratrské lásce k ostatním v dnešní době může vyznít utopisticky, nicméně je stejnou výzvou jako Jungův důraz na sebeuskutečnění a jedinečnost či Franklova vůle ke smyslu.

Jedna ze zásadních Frommových myšlenek je, zda v nemocné společnosti může být zdravý jedinec. Zda tedy léčit jedince či společnost a upozorňuje, že je těžké určit zda je vůbec jedinec nemocen, pokud je nemocná celá společnost.

## **4.4 Viktor Emanuel Frankl**

### **4.4.1 Život V. E. Frankla**

Viktor Emanuel Frankl (1905-1997) se narodil ve Vídni v učitelské rodině, od mládí se u něj objevují sklony k introspekci. Na střední škole byl silně ovlivněn sebevraždou spolužáka, s Nietzscheo knihou u sebe. V té chvíli si uvědomil sílu filosofických myšlenek a destruktivitu nihilismu. V mládí měl kontakty s Freudem, i když s ním nesouhlasil, velice si jej vážil. Krátce byl mezi stoupenci Adlera, ale posléze byl zklamán a opustil je. (Mikšík, 1999) Nesouladem byla Franklova duchovní dimenze. (Plháková, 2006) To by mohl být zásadní rozdíl v pojetí jejich teorií.

Po absolvování lékařské fakulty se vydal na dráhu v psychiatrii. Věnoval se práci s problémovou mládeží, s nezaměstnanými. Po okupaci Rakouska byl poslán do

koncentračního tábora. Utrpení koncentračního tábora mu poskytlo zdroj pro jeho teorii. V táboře sledoval, kdo má jaké hodnoty a jaký mají vliv na jeho šanci na přežití. Objevuje, že kdo má pro co žít, má větší šanci na přežití než ten, kdo smysl nemá. Po návratu do Vídně zjistil, že celá jeho rodina byla vyhlazena vyjma jeho sestry. (Drapela, 1997)

## 4.4.2 Teorie

### Vůle ke smyslu

*„Ústředním pojmem Franklovy teorie je vůle ke smyslu (Wille zum Sinn), kterou sám autor chápe spíše jako potřebu smyslu života a jeho naplňování. Smysl lidské existence je podle Frankla dán napětím mezi realitou a ideály, které mají být uskutečněny, „napětím mezi existencí a esencí, mezi bytím a smyslem“. Frankl upozorňuje na rozdíl mezi seberealizací a přesahováním sebe sama. Člověk uskutečňuje sám sebe pouze v té míře, v níž naplňuje smysl. Seberealizace se pak dostavuje jako vedlejší účinek naplnění smyslu.“ (Plháková, 2006, s. 214)*

Člověk sám smysl nachází, nestanovuje jej, je to cosi transcendentního, celá existence člověka směřuje k volbě a realizaci smyslu. Osobní hodnoty rozdělujeme do tří kategorií: tvořivé, zážitkové a postojevé. Tvořivé či tvořivé reprezentuje např. práce, znamená to vytváření hodnot, například v umění. Zážitkové hodnoty reprezentuje například láska, umělecký zážitek, zážitek poznávání. Hodnoty postojevé pak například postoj k vlastnímu utrpení či neměnnosti osudu. (Plháková, 2006).

### Logoterapie a existenciální analýza

Člověk by se měl upínat ke správným hodnotám, volit správně, aby mohl naplnit smysl. Pokud smysl ztrácí, nastává existenciální frustrace nesoucí s sebou poruchy osobnosti. Nevědomí Frankl vnímá odlišně od psychoanalýzy, a to jako nereflektovatelné a nereflektované. Pomocí Franklovy „logoterapie“ je možno člověku takto postiženému pomoci najít nový smysl života. K nápravě škod způsobených únikem před odpovědností volby používá Frankl „existenciální analýzu“. Pochybnosti o smyslu života vznikají na základě existenciální prázdnoty. Tato prázdnota je způsobena v dnešní době několika

faktory: ochuzením instinktů (což znamená, že člověk nemá dostatečnou instinktivní výbavu, která by jej vedla), ztrátou tradice (tento faktor pramení z toho, že se náš svět dynamicky mění a tradice a rituály, které člověku pomáhaly najít své kořeny, pozbyly smyslu a vytrácejí se, či se již zcela vytratily) a konformismem, tedy tím že člověk ztrácí směr, neví co chce a kam kráčí, nechá se tedy ovlivňovat okolím a napodobuje druhé. Konformní člověk se chová jako ovce, je snadno polapitelný totalitářským řádem, ale i dalšími nástroji jako např. reklama, móda, propaganda. V tomto faktoru bychom mohli shledat podobnost s Frommovou konformitou automatu. Další fenomén objevující se v poslední době je fenomén neurózy, nudy a nedostatku iniciativy, se kterým si psychoanalýza neví rady. Existenciální frustrace z důvodu existenciální prázdnoty (vakua) se dnes významně podílí na vzniku neuróz (tzv. noogenních) a depresivních stavů. (Mikšík, 1999)

*„Je mi 22 let, mám akademický titul, luxusní vůz, jsem finančně zajištěn a mám k dispozici více sexu a moci, než mohu zvládnout. Jenomže se musím ptát, jaký to všechno má mít smysl.“ Naši pacienti si však stěžují nejen na pocit bezsmyslnosti, nýbrž také na pocit prázdnoty, jak jsem to označil a popsal jako „existenciální vakuum“. Zdá se, že existenciální vakuum se šíří stále více. Abych sáhl pouze k jednomu příkladu, výzkum 500 učňů ukázal, že „existenciální vakuum stouplo během posledních dvou až tří let z 30 až 40% na 70 až 80%“ (Alois Habinger). Dokonce v Africe je možno zjistit přírůstek, a sice jmenovitě mezi akademickou mládeží. A Freudovi přívrženci přiznávají výskyt existenciálního vakua právě tak jako přívrženci Marxovi.“ (Frankl, 1994, s. 5)*

Zde vidíme Franklův pohled na transkulturálnost problému existenciálního vakua, tedy jako by nezáleželo na tom, kde se člověk nachází, kdekoli trpí absencí instinktů a tradic a neví, co vlastně chce. Proto prahne po tom dělat to, co jiní dělají, či to co jiní chtějí, což směřuje ke konformismu nebo totalitarismu. Tento stav je zároveň doprovázen výše zmiňovanou „noogenní neurózou“. Frankl odhaduje, že těchto neuróz je v Evropě i Americe zhruba 20%. Velký výskyt je mezi studující mládeží. Pocit bezsmyslnosti sám o sobě nelze označit za neurózu, nebo případně pouze za neurózu sociogenní. Frankl uvádí, že z jeho studentů na vídeňské univerzitě znalo pocit bezsmyslnosti 25% studentů, u studentů, kteří přišli z USA, to však bylo alarmujících 60%. Frankl v tomto výrazném rozdílu spatřuje vliv redukcionismu ovládajícího duchovní život v anglosaských zemích. (Frankl, 1994)

*„Redukcionismus je nihilismus dneška. Říkám to na rozdíl od rozšířeného mínění, že je to existencialismus, který zaujímá toto místo. I když titul hlavního díla Jeana-Paula Sartra zní „Bytí a nicota“, to podstatné na existencialismu není nicota (nothingness), nýbrž nepředmětovost (no-thingness) člověka. Člověk není věc mezi jinými věcmi. Zatímco se nihilismus včerejška prozrazoval povídáním o Ničem, činí tak nihilismus dneška slovním obratem „nic než“. Ať už je rodičovská láska prohlašována za „nic než narcismus“ nebo ať už se nevidí v přátelství „nic jiného než sublimace homosexuálních sklonů“.“ (Frankl, 1994, s. 7)*

Frankl uvažuje, kde problém redukcionismu působí nejvíce, zmiňuje výzkum na 64 lékařích a na jejich posun k cynismu již v průběhu studia. Později dochází k obratu, ale zdaleka ne u všech. Frankl zde zmiňuje omezení psychoanalýzy v takových případech a odvolává se na samotné psychoanalytiky. Ti na svém mezinárodním kongresu sami prohlásili, že v případě nedostatku obsahu života u pacienta se stává sama psychoanalytická terapie jediným obsahem.

Frankl seberealizaci považuje jen za epifenomén sebetranscendence lidské existence. Tou je smysl lidské mise. Frankl uvádí i Maslowovo vyjádření k tomuto poznatku, které je souhlasné, tedy že člověk hledající sebeaktualizaci přímo, odděleně od životního poslání, jí nemůže skutečně dosáhnout. Smysl považuje za lidskou potřebu, již nelze nahradit saturováním jiných potřeb. Na základě výzkumu, který zkoumal vůli ke smyslu a korelace této vůle s jinými faktory osobnosti poukazuje, že vůle ke smyslu je vyvinuta u psychicky zdravých jedinců. Naopak frustrace vůle ke smyslu poukazuje na psychickou abnormalitu. Uvádí výsledky jedné studie, kde 90% zkoumaných těžkých alkoholiků mělo silné pocity bezsmyslnosti života. Frankl se zamýšlí nad teoriemi Freuda a Adlera a dospívá k názoru, že jejich teorie založené na vůli ke slasti či vůli k moci vznikly prostřednictvím zkušenosti s frustrovanými pacienty a extrapolací této zkušenosti na celou populaci. Zajímavým zjištěním byl i výsledek průzkumu, který zjistil, že návštěvníci zábavního parku ve Vídni byli vesměs nadprůměrně existenciálně frustrovaní, přestože tento faktor je na většině kontinentů velmi konstantní. Honbu za slastí a štěstím vidí jako kontraproduktivní, čím více se jedinec snaží hnát za štěstím, tím více mu štěstí uniká. V oblasti libida spatřuje problém v honbě za výkonem a ukojením, která má na svědomí řadu

sexuálních problémů. Člověk ztratil i v této oblasti zbytek bezprostřední přirozenosti, tedy i zde došlo k odlidštění. Další stupně Frankl spatřuje v promiskuitě, kde již nejde o dva subjekty, ale jen vhodný objekt, promiskuitu vnímá jako výsledek regrese. Po promiskuitě přichází pornografie jaké náhrada reálného a přirozeného. (Frankl, 1994).

Frankl se zde odvolává na Konráda Lorenze, který se zabývá etologií, a na jeho názory. Uvádí, že tam, kde Freud a jeho žáci shledávají sexuální projevy, jako je např. hlazení a líbání, tam etologové nacházejí jen odvození z chování při péči o potomstvo, a přičítat dítěti mazlícímu se s rodičem opačného pohlaví sexuální motivaci není správné. Vytýká také Freudovi, že staví na svých hypotézách jako na ověřených faktech, a všechny sociální vztahy odvozuje od sexuálních. Frankl uznává význam sexuality pro partnerskou vazbu, ale díky specifické lidské lásce je přesvědčen, že člověk je vrozeně disponován k dlouhodobějším vztahům, tedy např. manželství. Upozorňuje na to že sexualita byla plně emancipována od rozmnožování až vynálezem „pilulky“ (hormonální antikoncepce). (Frankl, 1994)

Dostáváme se tedy k nutnosti terapie u patologie ducha doby díky její bezsmyslnosti. Psychodynamické teorie tady nepomohou. Terapeut by měl svému klientovi pomoci při tvorbě hodnot a cílů.

Frankl upozorňuje, že existenční vakuum vzniknuvší na základě ztráty tradic, zprostředkovávajících cestu ke smyslu, nemusí nutně znamenat, že s nimi zmizel i smysl sám. Upozorňuje, že u mladých lidí inklinujících přirozeně k hledání smyslu, může být toto kompenzováno experimentováním s psychadeliky. Jako alegorii však připomíná pokusy s krysami, které si stisknutím páčky mohly díky elektrodě způsobovat zážitky libida a dělaly to až padesátisíckrát denně. Již je pak nezajímala ani skutečná samička, ani jídlo a v podstatě pokus skončil tím že se „upáčkovaly“ k smrti. Frankl označuje svědomí jako orgán smyslu. Jím je tedy třeba se řídit, ono by mělo rozpoznat, kde smysl nalézt. Zdaleka ne vždy to ale funguje a člověk může být svědomím až do konce života klamán, zvláště pokud je pod vlivem totalismu nebo konformismu. Výchovu ve společnosti je třeba směřovat k odpovědnosti za to, aby člověk rozlišil, co má smysl a co ne. To je v dnešní době konzumní společnosti obtížné. Je přebytek informací i materiálních statků, je obtížné se v něm zorientovat. Frankl poukazuje na to, že psychoanalýza je více moralizující než logoterapie, taktéž u behaviorismu shledává, že terapeut je ten, kdo určuje, co je správné.



(Frankl, 1994)

*„Morálka však musí být ontologizována, existencializována a fenomenologizována. Fenomenologická analýza bezprostředního, nezakresleného zážitku, jak ji můžeme najít u prostého „člověka z ulice“ a jak ji stačí pouze přeložit do vědecké terminologie, by nám totiž odhalila, že člověk nejenom hledá – v důsledku své vůle ke smyslu – smysl, ale jej také nachází, a sice trojí cestou. Zaprvé vidí smysl v tom, něco dělat nebo tvořit. Nadto vidí smysl v tom, něco prožít, někoho milovat ale také ještě v beznadějně situaci, vůči níž stojí bez pomoci, vidí za jistých okolností smysl. Na čem záleží, to je stanovisko a postoj, s nímž se střetává s nevyhnutelným a nezměnitelným osudem. Stanovisko a postoj mu dovoluje, aby vydal svědectví o něčem, čeho je schopen pouze člověk: přeměnit utrpení ve výkon.“*  
(Frankl, 1994, s. 20-21).

Měli bychom se učit od nevléčitelných pacientů, jak je to se životem a smyslem. Také je potřeba rozlišovat, jaké příčiny vedou k pacientovu chování, například k depresi. Pokud se jedná o příčiny fyziologické, pak asi nebudeme aplikovat logoterapii, ale svěříme pacienta do rukou psychiatra. Pokud je patogeneze taková, že je vhodná indikace psychoterapie, terapeut, tedy logoterapeut se pokouší dosáhnout určité kontroly nad duchovním bojem, který v pacientovi probíhá. Je však třeba nepřebírat kontrolu nad pacientem ale jen jej vést ke kontrole jeho vlastní. Frankl se zde dostává ke genezi neurózy, která může být podmíněna sociálním kontextem společnosti, a rozlišuje stejně jako Erich Fromm svobodu „od“ a svobodu „k“. Svoboda nás velmi často zavazuje k odpovědnosti, a právě toto je potřeba akcentovat u neurotického modu existence.

### **Existenciální analýza**

Odpovědnost je centrálním bodem existence, okolo kterého se vše otáčí, je bodem přechodu od logoterapie k existenciální analýze, což je analýza lidské existence ve vztahu k odpovědnosti. (Frankl, 1994)

*„Neboť co je existenciální analýza jiného než analýza lidské existence vzhledem k jejímu centrálnímu „být odpovědným“.“* (Frankl, 1994, s.41).

Frankl vymezuje existenciální analýzu oproti existenciální filosofii a kvietismu jako něco mezi, mající minulost fixovanou a budoucnost otevřenou. Existenciální analýza vnímá příležitosti a možnosti, z pohledu času je vnímá jako pomíjivé a pokud nejsou využity, stávají se „pominulými“, tedy ty, co už pominuly, zůstaly provždy minulé. I vše,

co bylo, dobré či zlé, je v minulosti člověka uloženo a zůstane tam navždy. Vše se ukládá do protokolu našeho života, který nám nemůže nikdo vzít. Musíme si však dávat pozor, protože tento protokol také nejde zpětně editovat. Frankl přirovnává tok času k přesýpacím hodinám: nejvíce se vše krčí v úžině přítomnosti, kde vše prchá z nicoty budoucnosti do jistoty „bytí“ v minulosti. (Frankl, 1994).

*„Úžina přítomnosti, toto úzké místo, které převádí z nicoty budoucnosti do (věčného) bytí minulosti, je pak jako hraniční rovina mezi nicotou a bytím hraniční rovinou – věčností. Z toho však vyplývá ne méně, než že věčnost, jako ohraničená, je vlastně věčností konečnou. Sahá vždy jenom až k přítomnosti. Až k oné přítomnosti, v níž rozhodujeme, co bude vpuštěno do věčnosti. Tak je tato hraniční rovina věčnosti, tato hraniční rovina mezi nicotou budoucnosti a bytím minulosti, zároveň oním místem, na němž se v každém okamžiku činí rozhodnutí, co se jako námi uvedené do času samo sebou zvěční.“* (Frankl, 1994, s.47).

Ve smrti, kdy se vše zastaví, skončí psychofyzické „já“ a zbyde jen sebe (selbst). Člověk se stává svou stopou v historii, tou, kterou v běhu života stvořil. Ve smrti již člověk nemá život, ale je jím – tím životem. Je tedy důležité uvědomit si, co za námi stojí, co již jsme v životě dokázali, a ne jen se hnát stále vpřed zoufajíce, že trať ke smrti je stále kratší. Tato stopa a odpovědnost za to, jak bude vypadat, je dána našimi volbami v průběhu celého života. (Frankl, 1994)

Znovu se tedy vrátíme k existenciální analýze a k tomu, co je vlastně existence v jeho pojetí osobnosti. Existence je přírodními vědami nenahlédnutelná. Jako objekt lze vidět pouze způsob bytí (Sosein), ale nikoli existenci (Dasein) – skutečnou existenci člověka ve své nahotě. Jen když posuneme zorné pole tak, abychom objekt vnímali „periferním viděním“, pak máme šanci zahlédnout existenci, tedy podstatu člověka. Objektivnímu zkoumání se člověk brání intimitou a studem, což se nemusí zdaleka týkat sexuální oblasti, ale dalších, u každého jiných – u někoho je to třeba oblast náboženských zážitků, apod. Existenciální analýza na rozdíl od chirurga nemůže vnímat člověka jako objekt, ale pouze jako existenciální bytost s charakterem subjektu. Život je pro člověka vždy úkol, celá existence má tedy v každém okamžiku nějaký smysl, který se s časem mění. Ne všichni to tak chápou a řada lidí život prožívá jako příkaz, např. příkaz boží. I k tomuto faktu je potřeba důsledně přihlídnout při existenciální analýze, protože takový člověk prožívá život spolu s příkazcem, tedy např. Bohem. Frankl uvádí podobnost s

úběžníkem v obraze, který není obrazu vlastní a přesto celý obraz ovládá. Stejně tomu může být s lidskými hodnotami, které taky zdá se vesměs směřují jedním směrem, tedy bychom mohli usuzovat na existenci podobného transcendentního bodu, kde se tyto hodnoty sbíhají. Frankl zde tedy předpokládá cosi člověku vrozeného, nabízí se určitá podobnost s Jungovými archetypy či Grofovým pojetím transcendence. Logoterapie by však nikdy neměla zajít do vod určených teologii, to je nepřípustné a terapeuticky bezcenné. Odpověď na poslední otázku necháme knězi, či v nejlepším případě by si ji měl dát člověk sám sobě. Často se může stát, že logoterapie přivede pacienta k znovuprožívání religiozity jen jako vedlejší účinek. Jako příklad Frankl uvádí kazuistiku pacientky s odporem ke křesťanství, u níž se při logoterapii podařilo objevit nevědomou příčinu z mládí, a to pomocí snu pacientky. (Frankl, 1994)

*„Zajisté tento existenciálně analytický výklad má jen velmi málo společného s výkladem psychoanalytickým. Málo nejen s oním ortodoxně psychoanalytickým, nýbrž také s oním jungovským směrem, který rekuruje na archaické kolektivní nevědomí. Nevidíme však důvod, proč bychom měli – jako tento směr stále znovu vkládat do snů naší pacientky pouze primitivní náboženské kultovní motivy nějakých jihomořských ostrovanů; daleko spíše jsme toho názoru, že můžeme přinejmenším stejným právem vyčíst z toho také motivy ze zdejšího a dnešního kulturního náboženského okruhu.“* (Frankl, 1994, s. 69)

Zde si lze povšimnout Franklovy určité vyhraněnosti vůči Freudovým a Jungovým přístupům k osobnosti.

Na straně druhé bychom mohli najít některá podobenství s Frommovým pohledem na sociokulturní determinaci. Uvedeme několik jeho myšlenek velmi podobných. Ve svém díle se například zaměřuje na to, co přinesl počátek novověku, tedy zejména využití techniky a ustavení přírodních věd. Technika postupem času ovlivnila spolu s výchovou i celkový pohled na svět jen jako na zdroj k uspokojení zvyšujících se potřeb. Jako prostředek k účelu. Člověk se vyčleňuje ze světa, aby si jej podrobil. Tím, že se vyčlenil, popírá však svou vlastní přirozenou podstatu. Postupně si člověk začíná uvědomovat, že zapoměl na věci bezprostřední. Na smysl bytí. Kapitalistický systém člověka degradoval na součástku stroje v produkčním procesu. Válka degradovala člověka ještě více – na určitou formu spotřebního materiálu. Vrchol nastal v koncentračních táborech, kde byl člověk degradován na pokusného králíka. Technický pokrok je zde hybnou silou a Frankl

se ptá, zda je vůbec nějaký jiný pokrok. Odmítá extrapolaci technického pokroku na pokrok obecný. (Frankl, 1994)

#### **4.4.3 E. Frankl – shrnutí**

Za klíčovou hnací sílu jedince vidí vůli ke smyslu, nesouhlasí s Freudovým pojetím touhy po slasti. Osobnost má dle Frankla tři dimenze: fyziologickou, psychologickou a noologickou – ta vyjadřuje vůli ke smyslu. Život vytváří sebenaplnění, seberealizaci postupně vedoucí k realizaci vlastního smyslu života jedince. Frankl stejně jako Fromm vidí jedince, který sám rozhoduje o tom, kam se vydá a jaký život bude žít. Způsob naplnění smyslu života, smysl musí být nalezen, není dán. Frankl vidí tři cesty k naplnění smyslu. První je prožití činu – tvořivost, člověk vytvoří nějaké dílo, nezáleží příliš na tom, jaké, ale mělo by být prospěšné druhým, nikoli jen jeho osobnímu zisku, oblasti mohou být různé – umění, architektura, nějaký vynález, který pomáhá lidstvu, ale i práce, která je člověku naplněním. Zde se nabízí paralela s Frommovu produktivní orientací. Druhá možnost naplnění smyslu je prožitím hodnoty lidského zážitku, který povznáší. Za nejhodnotnější lidský prožitek Frankl považuje lásku. I zde by se dala najít paralela k Frommovu pojetí. Třetí možností Franklova pohledu na nalezení smyslu je utrpením, nikoli však utrpením nesmyslným, ale utrpením, které má smysl, například poskytne něco dobrého dalším lidem. Zavedl pojem existenciální analýzy, tj. analýzy existence jedince a také existenciálního vakuu – prázdnoty existence bez nalezení smyslu, útěku k zábavě, požitkům. Dle Frankla se až smrtí člověk stává svým životem. Jako nutnost fungování osobnosti vidí sebetranscendenci. Pohled vědy na realitu vnímá jen jako řez multidimenzionální realitou. Frankl vytváří vlastní terapii, kterou nazývá logoterapií. Ta pomáhá člověku, který zbloudil a sešel ze správné cesty, tuto cestu znovu najít a v případě, kdy není možno se vrátit ke smyslu původnímu, najít alternativu – smysl nový. K nevědomí má Frankl jiný vztah, za nevědomí považuje to, co je nereflektované a nereflektovatelné. Mechanismus úniku Frankl spatřuje v ochuzení instinktů, ztrátě tradic, což vede až ke stavu, kdy jedinec podlehne totalitářským vůdcům. Úkolem logoterapie není pacientovi podsunout smysl, ale dovést jej k nalezení smyslu jím samým. Frankl na rozdíl od Fromma neklade takový důraz na společenskou determinaci a říká, že smysl může nalézt každý za všech okolností a v jakékoli situaci. Díky vlivu společnosti budou asi velmi odlišné i cesty k němu. Princip slasti v psychoanalýze považuje jen za psychologický

artefakt. Slast je totiž jen vedlejší produkt naplnění smyslu, tedy slast přichází současně s naplněním smyslu. Hledání slasti samy o sobě je životem bez smyslu.

#### **4.4.4 Použití v terapii**

Logoterapie je použitelná na řadu problémů a Frankl uvádí, že narozdíl od psychoanalýzy je zpravidla její účinek daleko rychlejší, někdy i po prvním setkání s terapeutem. Pro ostatní terapeutické směry se jistě hodí základní poznatky logoterapie o vůli ke smyslu, možnostech, jak jej realizovat, jak najít smysl i v utrpení, a pojem existenciálního vakuua. V logoterapii je užívána zajímavá technika „paradoxních intencí“, kdy si člověk schválně představuje nejšílenější scénáře svého problému (např. fobie), a tím potlačí i běžný projev. Další technikou je terapeutická technika dereflexe. Tato technika má pomoci nastavit přirozený sebeodstup a obnovit schopnost sebepřesahu. Dereflexe lze užít u poruch spánku, při hyperreflexi u sexuálních dysfunkcí, nutkavých stavů a drogových závislostí. Terapeut vede klienta k racionálnímu uchopení situace, kterému brání například nadměrné úsilí o výkon (hyperintence) nebo přílišné pozorování sebe sama (hyperreflexe).

Postojová změna je jak specifickou technikou, tak obecným principem vedení rozhovoru v logoterapii. Terapeut používá formu tzv. „sokratovského dialogu“. Terapeut se otázkami snaží klienta dovést k novému pohledu na situaci a tak dosáhnout změny jeho postoje.

### **4.5 Stanislav Grof**

#### **4.5.1 Život**

Stanislav Grof,(1931- ) je psychiatr s více než padesátiletou zkušeností. Dlouhodobě zkoumá ozdravný a transformační potenciál neobvyklých stavů vědomí. Jeho průkopnická teorie ovlivnila integraci transpersonální dimenze do západní vědy. Dne 5. října 2007 Dr. Grof získal prestižní cenu Vize 97 udělenou Nadací Dagmar a Václava Havla v Praze.

Je jedním ze zakladatelů a hlavních teoretiků transpersonální psychologie a získal cenu za zásadní přínos k rozvoji v oblasti transpersonální psychologie od Asociace pro

transpersonální psychologii v roce 1993.

Grof je také zakladatelem mezinárodní asociace Transpersonal (ITA) a také jejím minulým i současným prezidentem. Grof pořádá velké mezinárodní konference po celém světě a nadále vede odborné tréninkové programy v holotropním dýchání a transpersonální psychologii. V současné době je Grof profesorem psychologie na Kalifornském institutu integrálních studií. Grof se narodil v roce 1931 v Praze, kde získal vysokoškolské vzdělání na Karlově univerzitě a Ph.D. (doktor filozofie v medicíně) z Československé akademie věd. V letech 1960 a 1967 byl hlavním výzkumníkem psychedelického výzkumného programu na psychiatrickém výzkumném institutu v Praze.

Ve Spojených státech Grof pracoval jako vedoucí psychiatrického výzkumu v Maryland Psychiatric Center.

Rozsáhlý Grofův výzkum zahrnuje zážitkové psychoterapie pomocí psychedelických látek a nedrogových technik, především holotropního dýchání (metoda, kterou vyvinul se svou ženou Christinou). Zabývá se alternativními přístupy k psychózám, pochopením a léčbou „psychospirituální krize“, důsledky nedávného vývoje v kvantově-relativistické fyzice, biologií, výzkumem mozku a dalšími cestami změny vědeckého paradigmatu psychiatrických teorií a studia vědomí.

Západní věda se blíží změně paradigmatu nebývalých rozměrů. To může zcela změnit naše představy o realitě a lidské povaze, překlenout propast mezi starou moudrostí a moderní vědou a setřit rozdíly mezi východní spiritualitou a západním pragmatismem. (volně přeloženo <http://www.stanislavgrof.com/index.htm>, 17.3.2012 11:30)

#### **4.5.2 Teorie**

Stanislav Grof o sobě říká, že byl ateista, vnímal svět deterministicky, ale po hlubokých zážitcích ve změněných stavech vědomí se označuje za spiritisticky založeného člověka. Když se jeho rodiče brali, řešili problematiku rozdílnost svého vyznání, a po této zkušenosti se rozhodli vychovat děti bez náboženství. Vystudoval medicínu, dostal stipendium v USA r. 1967, chtěl se věnovat psychoanalýze, ale objevuje její limity. Po r. 1968 v USA zůstal. Dostalo se mu do ruky LSD. LSD považuje za katalyzátor (jen zvýší hladinu a nevědomé procesy se objeví). LSD není tedy tvůrce zážitků, ty jsou autentické. Pro pochybnosti o LSD studuje šamany a vyvíjí nefarmakologickou metodu – holotropní

dýchání – jímž dokážeme vyvolat stejné prožitky jako s LSD. Holotropní dýchání považuje za terapeutickou metodu sloužící k sebepoznávání. Používá etnickou hudbu, bubny, dýchání a speciální práci s tělem. Učí účastníky, jak prožitky interpretovat, zážitky nejsou vyvolané ale vynořují se staré traumatické zážitky, které nebyly dožité a integrované. Máme konvenční úzký pohled na psychiku, jen z fyziologie mozku, a co se týče zkušeností, jde jen o zkušenosti postnatální. Jen západní civilizace nemá zájem o změněné stavy vědomí (tímto nezájmem je v dějinách výjimečná), na rozdíl od zbytku světa, kde je a bylo toto zcela běžně používáno. V náboženstvích se běžně vyskytují tyto přístupy a my dnes u proroků a mesiášů hledáme psychopatologii. Myslíme si, že jediné místo inteligence je uvnitř lidské lebky. Inteligence však prostupuje celý vesmír, naše psyché je vyčleněna z celkové matrice kosmické psyché. Vesmír však má svůj plán. V orientálních filosofických systémech najdeme přesvědčení, že vztah napojení člověka na vesmír a jeho vědomí je základní cíl člověka. Západ spiritualitu považuje za pověru, magické primitivní myšlení, a prožitky tohoto typu považuje za patologické, nevědecké. Grof je považuje za jevy sui generis, kterými bychom se měli zabývat a ne se je snažit potlačit, to je spíše projev naivity člověka. Zážitky božského se pravidelně vyskytují ve stavech změněného vědomí, jsou nezávislé na vzdělání, náboženství i víře. Jsme si vědomi, že prožíváme jinou realitu a vnímáme ji jako jinou. Jung toto nazývá numinozitou. Člověk, který prožije takový zážitek, se otevře spiritualitě bez ohledu na své vzdělání, i pokud je materialistické. Spiritualita a náboženství nemusí mít nic společného. Grof říká, že transpersonální zážitky nezávisí na typu náboženství, ateismu, materialismu. Upozorňuje také na komercializaci náboženství. Takové komerční organizované skupiny mohou být naopak zábranou na cestě ke spiritualitě. Náboženství dává spojení skrze prostředníka. Transcendentní zážitky se váží k podstatě, k božskému principu přímo. Náboženství sice spojí skupinu, ale postaví se proti jiné skupině, jdou proti sobě, jedno se pokouší zlikvidovat druhé, přináší nesnášenlivost, války. To, co prožíváme, není realita, ale jen našimi smysly zprostředkovaný výřez reality. Někteří lidé změněné stavy vědomí pojímají jako deficitní. Tyto stavy nám dovolují poznávat tvůrčí princip vesmíru. Tvůrčí úmysl celého kosmu se pokouší vytvořit virtuální materii světa. Tato iluze byla stvořena tak dokonale, že si jí neuvědomujeme a je těžké se vymanit. Pomůžou nám k tomu například mystické zážitky. My vidíme jen banální stránku světa, řady nudných domů, vlastní biologické projevy jako je urinace, defekace ale také projevy jako vulgárnost na ulici. Je to obraz banálního materiálního světa velmi snadno

přijatelný. Naším hlavním objektem je naše tělo, to však nejde opěvovat věčně, ani pěstění duše nám nevydrží navěky, přijde stáří a vše nabyté se vytratí. Proces smrti by však měl být fantastickým zážitkem podobným tomu, co můžeme prožít ve změněných stavech vědomí. LSD Grof považuje za katalyzátor, který umožňuje přístup tam, kam jej jinak nemáme. Po 20 let používal LSD v kombinaci s psychoterapií. Po vycestování do USA se účastnil několika projektů s pacienty ve velkých skupinách. Byly to skupiny alkoholiků, závislých na heroinu a pacientů umírajících na rakovinu. U těchto pacientů byl zkoumán vliv mimořádných stavů vědomí na strach ze smrti. Následně se svou ženou Kristýnou vyvíjí holotropní dýchání jako alternativu k psychadelikům. Pomocí této metody lze se dostat do mimořádných stavů vědomí bez použití jakýchkoli cizorodých látek. Za nejdůležitější závěr Grof považuje zjištění, že západní kultura se odcizila přírodě i spiritualitě, a dostala se na cestu sebevražedného kursu. Metody holotropního dýchání mění materiální pohled na svět a vrací člověka do spirituální dimenze, čímž mu umožní objevit jeho vlastní božství. (volně zpracováno dle dokumentárního pořadu S. Grofa, <http://www.youtube.com/watch?v=g25Xd2TKu34>, 19.3.2012 12:00)

Grof uznává obrovský přínos Sigmunda Freuda k psychologii a psychoterapii, označuje jej za revoluční a zásadní zlom. Na druhé straně vidí jeho zásadní omezení v zaměření jen na postnatální biografii. Taktéž Freudovu terapeutickou techniku považuje za slabý nástroj průniku do nevědomí. Techniky psychoanalýzy považuje za velmi časově náročné. Grof byl inspirován výzkumy Otto Ranka, který tento model významně rozšířil tím, že zaměřil pozornost odborníků na význam porodního traumatu. (Grof, 1999)

### **4.5.3 Dynamika bazálních perinatálních matric**

U lidí, kteří byli blízko smrti, se objevují podobné prožitky. Jsou to často prožitky ztotožnění se s určitou skupinou (zranění vojáci všech věků, umírající v koncentračních táborech, rodící matky apod.). Prožitky zpravidla doprovázejí velmi silné fyziologické procesy, dušení, zrychlená tepová frekvence, šílené bušení srdce, chvění, trhavé pohyby a celá řada dalších projevů motoriky. Pokud těmto projevům přihlížíme, vzbuzuje to v nás opravdu pocit blížící se smrti. Prožívání se liší u osob, které se již opravdu dostaly do stavu ohrožení života a musí si tím znovu projít. Ti se pak teprve tímto mostem dostanou do další sféry. U lidí, jimž se toto ještě nestalo a mohou vstoupit do této hladiny vědomí přímo, je prožívání odlišné. Některé jevy a prožitky v tomto stavu jsou v propojení s tím, co se děje



při porodu, a jedinci často spolu s prožitkem smrti prožijí stav znovuzrození. Z tohoto prožitku Grof usuzuje, že trauma porodu je důležitý moment prožitkového procesu uložený v nevědomé oblasti, a tuto část nevědomí Grof označuje jako perinatální. Klasická medicína popírá možnost, abychom si pamatovali období porodu, kvůli nedokončené myelinizaci a nedokončenému vývoji mozku. Jak se zdá, nemusí to vždy být pravda. Grof uvádí, že existenci perinatálních zážitků nemůžeme popírat, a medicína by se tím měla vážně zabývat. Zkoumá tedy klinické fáze porodu a z nich vyvozuje rámce pro porozumění dynamice perinatálních prožitků. (Grof, 1998)

Tyto prožitky jdou nad rámec biologický a mají i význam duchovní, psychologický a filosofický. Grof uvádí, že někteří příliš nadšení považují tento model za vševysvětlující, před tím sám varuje a vymezuje svůj model jako jen omezeně použitelný na jevy, které se týkají určité specifické roviny nevědomí. Prožitky smrti a znovuzrození mají vysoký terapeutický účinek na různé emoční a psychosomatické problémy související s traumatem porodu jak u dítěte, tak u matky. Mají i silný transpersonální a duchovně-filosofický vliv na člověka. Prožitky zrození a smrti se pojí s existenciální krizí a člověk si klade nejzákladnější otázky smyslu života. (Tady je možno povšimnout si podobnosti s Franklovým pohledem.) Připomínají přechodový rituál, transformaci osobnosti. Nevědomí ve své perinatální rovině je mezistupeň mezi kolektivním a individuálním nevědomím, či psychologií a mystikou (zde se nabízí prozvěnu inspirace C.G. Jungem). Zážitky prožité jsou komplexní a zahrnují prožitky archetypální, historické, sociální, politické, antropologické či fylogenetické. Grof objevil, že tyto zážitky se vyskytují ve čtyřech specifických vzorech, které dle něj odpovídají čtyřem fázím porodu, a ustanovil pro potřeby své hlubinné psychologie čtyři hypotetické tzv. bazální perinatální matrice (BPM) – řídicí procesy v nevědomé perinatální hladině. Tyto BPM mají specifický psychosomatický a emoční obsah a působí na organizaci i ostatních obsahů nevědomí, například tvorbu COEX systémů. COEX – systém zhuštěných zážitků (condensed experience) – je dynamická konstelace materiálu vzpomínkového, emočního, představ z různých období života, nese v sobě silný emoční náboj – Grof se těmito komplexy zabývá v knize „Říše lidského nevědomí“. Některé stránky BPM jsou těsně spojeny s COEX systémy např. tělesného poškození, vyčerpání, dušení, ohrožení či stavy opačnými, libidozními. Otevírání nevědomí v perinatální oblasti mohou často provázet transpersonální prožitky, jsou to např. archetypální vize matky, pekla, ráje či minulých

inkarnací, a to i zvířecích. Grof také shledává vztah BPM k Freudovským erotogenním zónám, jejich aktivitám a psychopatologickým změnám. (Grof, 1998)

### **První BPM – amniotický vesmír**

Nitroděložní perinatální vztah – symbióza plodu s matkou, plod je ještě v klidu, v téměř ideálních podmínkách. I v tomto stadiu však může vnějšími vlivy docházet k narušení tohoto klidu. Tyto vnější faktory mohou být mechanické, chemické, biologické nebo psychologické. Pokud se dostaneme nějakou regresní technikou zpět do tohoto období, můžeme prožít tyto stavy v rovině biologické, ale také v rovině symbolické. Symbolika scén může být archetypální, z paměťové banky jedince, či tvořena obrazy kolektivního nevědomí, případně jakýmsi holografickými obrazy z živé i neživé přírody. Klidné prožitky z tohoto období mohou být například spojení jedince s oceánem, vesmírem, galaxií, astronautem, ale také krásná životodárná příroda v rozpuku jako průvodce děje. Jsou to i představy nebe, zemských rájů (květiny, stromy, exotičtí barevní ptáci, ovoce). Tyto představy jsou silně nadpřirozené, jaksi zhuštěné prožitky. Pokud v tomto čase byl nějaký problém, může se objevit jeho symbolika v podobě nebezpečných situací pod vodou, znečištěné řeky, jezera, moře, otrávená půda, odpadní jímky, zničená krajina. Pokud došlo ale k brutálnějšímu narušení, které život plodu ohrozilo, symbolika může být například konec světa či jiné apokalyptické vize – vojáci zasažení chemickými zbraněmi, umírající v plynových komorách, pokřivené vnímání a panická hrůza. Použijeme-li pohled prizmatem Freudových erotogenních zón, pak pozitivní projevy BPM jsou odpovídající stavu, kdy žádný pud nemá požadavky, a nevzniká tedy tenze. (Grof, 1998)

### **Druhá BPM – pohlcení kosmem a pocit uvěznění**

Tento vzorec je reprezentací druhé fáze – počátku klinického porodu. Tou dobou je již klid plodu rušen stahy a zároveň chemicky změnou hormonální hladiny. Stahy se zesilují a hrdlo dělohy je stále uzavřeno, díky tomu klesá přívod krve, kyslíku a živin plodu. Symbolicky se tato fáze v prožitcích regrese projevuje jako pohlcení kosmem, strach a úzkost vzrůstá k pocitu bezprostředního ohrožení života. Jedinec se stává paranoidním s přesvědčením, že dostal jed, unesli jej mimozemšťané či posedli démoni. Typicky se v symbolice této fáze objevuje obraz trojrozměrné spirály, trychtýře, tornáda,

vodního víru, čehokoli, co má podobu vtažení do zúžené části. Symbolika může však nabývat i bizarnějších forem – např. draka či jakékoli obludy, která člověka pohltí. Další reprezentací může být sestup do nebezpečné hlubiny – podsvětí, propasti, labyrintu. Archetypálně odpovídá nástupu na dráhu hrdiny, pádu andělů, ztrátě ráje. Pocit chycení bez možnosti dostat se ven, nesnesitelná beznaděj může přinést obrazy cel, koncentračních táborů, vše působící nesnesitelná muka, umírající člověk nebo zvíře hladem, zimou, na poušti. Člověk v područí této matrice trpí mučivými pocity bezmoci, beznaděje, neschopnosti, viny, život se mu jeví bezvýznamný. Asociovány bývají COEX systémy obsahující zážitky bezmoci oběti. Podobenství s Freudovými erotogenními zónami shledáváme v situaci vyvolávající silnou frustraci, což je v hladině orální hlad a žízeň, v anální je to zadržování potřeby, v genitální nenaplnění sexuálního pudu či bolest rodící ženy.

### **Třetí BPM – zápas smrti a znovuzrození**

Tato matrice odpovídá druhé klinické fázi porodu, kdy stahy pokračují a hrdlo dělohy se již rozevívá, plod se tedy postupně posouvá ven což mu působí obrovské úsilí a boj o přežití. V této fázi je významný mechanický tlak a stahy též způsobují plodu nedostatečný přívod kyslíku. Pokud se pupeční šňůra omotá, může dojít až k odtržení od děložní stěny, což způsobí silnou hypoxii. Tento úsek se projevuje v regresích jako boj smrti a znovuzrození. Obsahuje mnoho archetypálních prvků, titánský boj, sadomasochistické prožitky, sexuální vzrušení, oheň. Prožívání je velmi silné, explodující energie, může dojít například ke ztotožnění s vulkánem, bouří, tornádem, zemětřesením, či s technologiemi jako jaderný reaktor, výbuch bomby, tank apod. Slabší forma může obsahovat boj s příšerami, zvířaty, gladiátory, dobývání. V archetypech se objevuje poslední soud, očištec, bitva světla a tmy, bohů a Titánů. Sadomasochistické a agresivní projevy vyjadřují zvířecí zběsilost ve chvíli dušení – z toho Grof usuzuje na spojení sadismu a masochismu jako „rubu a líce“ jednoho principu. Objevují se scény jak vražedné, tak suicidální, mrzačení, mučení a sebedestrukce. Co se týče sexuálního obsahu, je jeho spojení s dušením využíváno například i v rituálech nebo pozorováno u oběšení, dušení je i součástí některých sexuálních praktik, tato vazba může generovat řadu sexuálních problémů jedince ve spojitosti s třetí BPM. Nejčastější projevy v regresi jsou čarodějnické sabaty, satanské orgie, černá magie, dábelské síly. Dohromady vzniká

podivný mix prožitků smrti, zvrácené sexuality, hrůzy, agrese, skatologie. Skatologické výjevy mají reálný základ, protože dítě může při porodu přijít do kontaktu s výkaly. Zážitky můžou dojít podstatně dále, než byla vlastní zkušenost. V symbolice se objevuje cesta odpadními rourami, kanály, válení se ve výkalech, pití moči, krve, pocity rozkladu, nejšílenější výjevy existence na biologické úrovni. Oheň může být očistný (pyrokatarze), může symbolizovat pálení plodu či matky při této části porodu. Symbolismus náboženství či mýtů se může projevit jako spojení s Kristem či různými bohy. Rituály mohou mít i sexuální podtext či podtext falického uctívání, uctívání plodnosti, rituální znásilnění nebo znovuzrození ptáka Fénixe z popela. Narozdíl od druhé BPM, kde je prožívána totální bezmoc, ve třetí BPM již se beznaděj změnila v naději a je to těžký boj. Obraz pekla se mění v obraz očistce, je to hranice mezi agonii a extází. V oblasti COEX systémů se zapojují ty, jež obsahují vzpomínky z bojů, závodů, seskoků padákem, adrenalinová dobrodružství, znásilnění, cizoložství, orgie a zvláštní kategorie styku s biologickým materiálem. Na hranici mezi třetí a čtvrtou perinatální matricí se mohou objevit vzpomínky na velké požáry. Z pohledu Freudových erotogenních zón reprezentuje třetí matrice uvolnění z tenze, v orální oblasti je to žvýkání, polykání, zvracení, v anální oblasti je to vyprazdňování, v genitální pak cesta orgasmu a rodící ženy.

#### **Čtvrtá BPM – zážitek smrti a znovuzrození**

Souvisí s třetí klinickou fází porodu, kdy dojde k vlastnímu zrození, které představuje konec největšího utrpení a náhlé uvolnění. Svět však již nikdy nebude tím bezpečným místem. Měsíce tmy jsou náhle vystřídány prudkým světlem, přerušení pupeční šňůry dokončí separaci od matky, musí se nastartovat všechny fyziologické procesy, protože jedinec je již samostatnou biologickou jednotkou. Specifické procesy tohoto stadia se mohou projevovat i jako konkrétní vzpomínky, u lidí zcela neznajících okolnosti svého narození můžeme zjistit, že tyto vzpomínky mají a jsou s to celkem přesně popsat okolnosti porodu včetně polohy, doby či medikace, také způsob, jakým byl porod porodníkem veden či použití nástrojů. V symbolice se zobrazuje jako přechod mezi smrtí a znovuzrozením. Paradoxně někdy může člověk pociťovat hrůzu z toho co přijde a snažit se tomu zabránit. Přechod ze třetí do čtvrté matrice obsahuje tedy totální destrukci na všech rovinách, absolutní zánik ega, znovuzrození neprobíhá současně. Pokud se tento zážitek podaří správně zpracovat a integrovat, pak by měl umožnit těšit se více ze života a lépe

fungovat ve světě, protože dojde ke změně filosofické identifikace s vlastním egem. Po zážitku totálního zániku by měl nastat zážitek znovuzrození provázený nadpřirozeným světlem zářící bílé či zlaté barvy doprovázeným zástupem archetypálních bytostí, barevnými obrazci, úchvatnými přírodními scenériemi. Dostávají se pocity zbavení se břemene, osvobození od strachu. Pokud však jedinec prošel dlouhým a komplikovaným porodem, může se symbolika prožitků této matrice zcela zásadně změnit. Symbolicky se čtvrtá BPM může projevovat formami z kolektivního nevědomí, mohou to být různé ničiví bozi – Šiva, Kálí apod., ale i naopak spojení s Kristem nebo jinými svatými nebo i abstrakcí božského, např. do zdroje blahodárného světla. V COEX to mohou být komplexy obsahující vzpomínky na šťastné konce válek, nehod, revolucí, uzdravení se, apod. Ve Freudových erotogenních zónách bychom mohli hledat místa kde dochází k úlevě, tedy např. v oblasti orální úlevné zvracení, ukojení hladu nebo žízně, v anální je to např. vyprazdňování, a v genitální orgasmus a porození dítěte. (Grof, 1992)

#### **4.5.4 Transpersonální dimenze lidské psychiky**

Co tedy je a kde se vzala tato dimenze? Je to to, co se v nás, respektive v našem vědomí, odehrává při některých extrémních situacích, např. blízkosti smrti. Prožitky jedince se dostávají mimo vlastní já a expandují mimo čas a prostor, mimo hranice vlastního těla, mimo danou chvíli a naše okolí. Dokážeme překonat jedno či více těchto omezení současně. Tedy obecně lze říci, že jde o rozšíření či expanzi vědomí za hranice tělesného já, času a prostoru. Grof zavádí dva termíny pro dva komplementární mody jakými můžeme vnímat svět. (Grof, 1992).

*„Hylotropní neboli hmotně orientovaný stav vědomí je termín, který používám pro běžnou každodenní zkušenost s konvenční realitou. Holotropní stav vědomí, neboli vědomí zaměřené na bytí v jeho celistvosti a úplnosti, je charakteristické pro určité mimořádné psychické stavy, jako např. meditativní, mystické nebo psychadelické zážitky. Tento stav vědomí lze také pozorovat při mnoha spontánních psychických změnách, které současná psychiatrie označuje jako psychozy.*

*V hylotropním stavu vědomí je prožíván jen určitý omezený díl jevového světa nebo konvenční reality. Charakter a rozsah tohoto prožitkového fragmentu reality jsou zcela jednoznačně určovány časovými a prostorovými souřadnicemi našeho jevového světa,*

*anatomickými a fyziologickými možnostmi našich smyslových orgánů a fyzikálními rysy okolí.*“ (Grof, 1992, s. 43)

Pokud jsme schopni využít holotropního stavu, dostaneme se k ostatním stránkám existence. To znamená přístup jak do vlastní minulosti ve všech rovinách – biologické, psychologické, sociální, duchovní, rasové, tak do minulosti kolektivní, do systémů mystických, ale i pohyb do současnosti a budoucnosti.

Grof dále dělí roviny zážitků. Říše hrubě materiálních zážitků prezentuje běžnou realitu v souladu se světovým názorem, vědami, lineární kauzalitou, newtonovským chápáním prostoru a času. Další roviny jsou jemnohmotná, kauzální a absolutní. Jemnohmotnou i kauzální dále můžeme rozdělit na nižší a vyšší. V nižší jemnohmotné najdeme mimotělesné zážitky, astrální cestování a řadu jevů jako psychokinezi, jasnozřivost. Ve vyšší jemnohmotné rovině nalézáme archetypální představy, božstva, duchovní vůdce, zážitky inspirace od Boha, vize, zjevení apod. Nižší kauzální rovina je místem Boha, nejvyššího zdroje pro další božstva. Ve vyšší kauzální rovině se nachází transcendence, není zde ani objekt, ani subjekt, ani ego, ani Bůh, jen beztvaré vědomí samo. V rovině absolutna se vědomí vrací do své podstaty, a ta je podstatou všech ostatních rovin.

Transpersonální prožitky mohou být rozděleny do tří kategorií. První jsou prožitky v souladu s materiálním světem, jak jej vnímá naše kultura za objektivní realitu, další jsou takové, které věda vycházející ze současného paradigmatu zcela popírá, ale jsou oceňovány řadou kultur minulých, nezápadních, ale i většinou tradičních mystických kultur (Aldous Huxley to nazval věčnou filosofií). Tyto druhé lze dále dělit na ty zážitky, které narušují prostorové tradice, a na část kde je popřena linearita času. Další kategorii zážitků, kde se mixuje realita s jemnohmotou i kauzalitou nazývá Grof termínem psychoidní jevy. (Grof, 1992)

Je potřeba si uvědomit, že zážitky nepřichází většinou v čisté formě jednoho typu, ale smíchaný různě dohromady, například perinatální s transpersonálními či archetypálními, ale i vytěsněnými nebo zapomenutými.

#### **4.5.5 Použití v terapii**

Grof zpochybňuje tradiční pojetí psychologie a psychiatrie, protože tyto dva obory

nejsou schopny shodnout se ani na základních otázkách. V důsledku toho máme množství různých škol, které si navzájem odporují. V práci s holotropními stavy vidí radikální alternativu, která díky mobilizaci niterné vnitřní inteligence člověka řídí proces léčby sama. Pozorování a prožitky zcela podkopávají základní metafyzické pilíře dnešní vědy, zejména v oblasti spojení vědomí a hmoty. (Grof, 2004)

Grof upozorňuje na fenomén takzvané transformační krize, kde je možno využít techniky transpersonální psychologie. V souvislosti s touto krizí sledává zajímavý i fenomén závislostí, v jehož genezi může hrát roli například touha po Bohu či vyšším já, ale také touha po smrti, tedy fenomén pomalé sebevraždy. Od terapie očekává možnost zbavení se těchto závislostí. Zdá se, že by mu mohly dát za pravdu i zkušenosti jihoamerických šamanů s terapií závislostí pomocí liány Ayuhasca obsahující psychadelickou látku DMT. Uvádí, že i Wiliam James viděl jako cestu z alkoholismu religiomanii, a taktéž Jung spojuje alkohol s touhou po jednotě s Bohem. (Grof, 1999)

Grof uvádí, že prožitky terapie holotropního dýchání mají ozdravný a transformační účinek. Vynáší na povrch hluboce skryté emoce či pocity, jejichž vynoření umožní znovuprožití a tím osvobození z jejich vlivu. Zajímavé je, že účastníci holotropního dýchání mají často zážitky archetypálního charakteru, návštěvy mytologických říší apod., jež jsou ověřitelné studiem mytologie. Podobná pozorování přivedla kdysi Junga k myšlence kolektivního nevědomí. (Grof, 1999)

#### **4.5.6 S. Grof – shrnutí**

Grofova teorie osobnosti tedy posouvá Freudovy ontologické vlivy z raného mládí dále v čase, a to do období prenatálního a perinatálního. I v těchto obdobích považuje plod za vnímající bytost, která zde může procházet mnohými vlivy, které determinují její budoucí vývoj. Upozorňuje na vlivy porodních traumat, na rozdíl mezi klasickým porodem a porodem císařským řezem. Na základě informací získaných při studiu změněných stavů vědomí Grof navrhl rozšíření mapy lidské psyché o oblast perinatální a transpersonální.

V dnešní době spiritualita nabývá ve společnosti značné zajímavosti. Snad je tomu pro ztrátu boha či jakékoli víry, ztrátu hodnot morálních, víry v pravdu, dobro či zlo. Člověk toužící po sebetranscendenci tedy stále hledá v Grofovo pojetí transcenci,

sjednocení s vesmírem či nekonečnost duše. Nabízí se jistá podobnost s Frommovým hledáním lásky, biofilní a produktivní orientace a taktéž s Franklovým hledáním smyslu. Nesmíme zapomenout též na Junga a jeho teorii, která je transpersonální psychologii velmi blízká. Grof nás tedy spojuje s celým vesmírem, s jeho inteligentním řádem, z tohoto aspektu tedy vnímá člověka nejšířeji a zdá se, že mu dnešní kvantová fyzika může dát brzy za pravdu v pohledu jednoty všeho ve vesmíru. Holotropní Grof vysvětluje jako pohyb k celosti. Grofova teorie integruje teorii Freudovu a Jungovu a přidává další rozměr.



## 5 Srovnání jednotlivých teorií

Uvedli jsme zde pět různých teorií osobnosti, což jistě není reprezentativní vzorek. Jako malá sonda nám však umožňuje nahlédnout, jak složitá je problematika teorií osobnosti, jak složitá a komplexní je osobnost sama a jak těžko ji lze teoreticky postihnout. Každá teorie má jiný pohled na osobnost, každá akcentuje jiné determinanty, každá se snaží pochopit osobnost jinými metodami. Nicméně u všech teorií můžeme sledovat určité podobnosti či vývoj k lepšímu pochopení osobnosti. Na našem výčtu vidíme jen určitý výsek z vývoje jedné větve, tj. Freudových pokračovatelů, a i z nich jsme vybrali jen malý díl. Jistě by bylo zajímavé sledovat všechny jeho nástupce a obrovskou varietu jejich pohledu na člověka přesto, že všichni absolvovali výcvik v klasické psychoanalýze. Freudových pokračovatelů však bylo tolik, že je to mimo rámec této skromné práce.

I když určité snahy o uchopení osobnosti najdeme již v antice a můžeme je sledovat u všech filosofických směrů napříč dějinami, pro potřeby psychologie je asi prvním autorem ucelené teorie i s návaznou terapií psychických problémů Sigmund Freud.

U Freuda a dále u Junga najdeme akcentaci nevědomí. U Freuda osobního s vytěsňenými traumaty z raného dětství jako výsledek boje mezi pudovými složkami id a požadavky superega. U Junga pak nacházíme na poli osobního nevědomí vytěsněné komplexy, jež již nejsou jen sexuální, a libido je chápáno širěji jako tvořivá životní síla. Nevědomí rozšiřuje o další dimenzi, a to nevědomí kolektivní, čímž se dostáváme do širšího pojetí nevědomí. V nevědomí kolektivním se však posuneme i do obrovské hloubky celé fylogeneze až k subhumánním předkům, paměti historie předků, mystična projevujícího se v instinktech a archetypech. Oproti Freudovi, který se zaměřuje na rané mládí, Jung zcela posunul u determinantů dimenzi času, a to směrem do hluboké minulosti předků člověka. Jung tedy vnímá dynamiku osobnosti odlišným způsobem. Nicméně společné jak pro Freuda, tak pro Junga zůstává, že klíčové determinanty oba nacházejí v nevědomí jedince, byť tuto oblast psychiky chápou poněkud odlišně. Jejich teorie jsou zpravidla řazeny k hlubinně orientovaným. Freudova je označována jako psychoanalytická a Jungova jako analytická teorie osobnosti (Mikšík, 1999). V terapii Freud využívá metodu volných asociací a analýzu snů jako hlavní nástroje odkrývání. Dalším nástrojem je využití diagnostické hodnoty nevědomých úkonů, jako např. přeřeknutí. Odkrytá traumata se snaží Freudova psychoanalýza převést do vědomí a tam je zpracovat. Jung používá taktéž

analýzu snů, byť, jak sám říká, poněkud odlišným způsobem. Jeho terapeutickou technikou je technika aktivní imaginace, při které pacient v bdělém stavu získává informace pocházející z nevědomí. Takto získané informace pak Jung zpracovává pomocí konfrontace s jednotlivými archetypy. Dále se zaměřuje na proces individuace a střídání vlivu jednotlivých archetypů v průběhu života.

Dalším autorem, kterým jsme se zabývali, je Erich Fromm. Mikšík, 1999 jej řadí k autorům hlubinně orientované koncepce osobnosti s Freudem a Jungem, Drapela jej řadí k autorům psychosociálních teorií osobnosti spolu s Ericsonem (Drapela, 1997). Frommův směr je také nazýván „humanistická psychoanalýza“ (Mikšík, 1999) či kulturní psychoanalýza (Plhánková, 2006). Fromm se pokusil o syntézu psychoanalytických pohledů s humanistickou filosofií a marxistickým pohledem na ekonomiku a společnost. Fromm vnesl do pohledu na determinanty osobnosti nový směr. Snad díky své vzdělanosti napříč obory si uvědomil zcela zásadní vliv společnosti, její struktury a hodnot na osobnost jedince. Ve své teorii vychází ze svých předchůdců, dokonce i jeho kritika namířená na Sigmunda Freuda je velmi citlivá a snaží se spíše jeho myšlenky interpretovat svým způsobem než jen kritizovat. Na Freuda se takto odvolává ve většině svých děl. Jako filosof moderní či postmoderní doby se Fromm zaměřil na to, co se ve společnosti změnilo a jakým způsobem to člověka odervaného od sepětí s přírodou ovlivnilo. Věděl, že člověk z počátku 20. století je člověk jiný než z druhé poloviny téhož století. Snažil se tedy akcentovat determinanty společenské a poukazovat na to, jakým způsobem společnost jedince formuje či deformuje. Pokusil se nejen najít orientaci v typech lidí a pojmenovat je, ale i naznačit jak by člověk měl žít a co pro to může udělat. Nezanechal po sobě žádný specifický terapeutický směr, ale jeho poznatky jsou pravděpodobně cenné nejen pro odbornou, ale i širokou laickou čtenářskou obec. Řada lidí si dodnes vliv společnosti na osobnost člověka neumí nebo nechce připustit, i přesto, že mnozí byli svědky společenské změny v r. 1989 a mohli metamorfózu některých jedinců sledovat téměř v „přímém přenosu“, a to i u již dospělých jedinců, kde by se dala očekávat osobnost do značné míry stabilní. Drapela řadí Fromma spolu s Franklem a Allportem do kategorie, kterou nazývá „filosofický přístup ke studiu osobnosti“ (Drapela, 1997). Jeho teorie je výrazně posunuta směrem k filosofii i sociologii. V dnešní době však může mít svou silnou stránku právě v tom, že jako jediná ze zkoumaných výrazně akcentuje vliv kulturní či společenské orientace. Fromm nám také ukazuje, podobně jako Frankl, že smysl života musíme hledat

v cestě člověka k „být“, nikoli k „mít“, což je bohužel trend dnešní konzumní společnosti (Fromm, 2001).

Dalším Freudovým žákem, který se vydal vlastní cestou, je V. E. Frankl. U tohoto autora je do značné míry poznatelný vliv kontextu jeho života. Jeho teorie byla pravděpodobně velmi silně ovlivněna událostmi, kterými na své životní cestě prošel, zejména pak pobytem v koncentračních táborech. Jeho stěžejní myšlenka vůle po smyslu se v nesmyslnosti a absurditě války a koncentračního tábora jeví jako velmi rozumný koncept osobnosti. U Frankla jako u řady jiných autorů nacházíme důraz na transcendenci člověka. Je potřeba vést člověka tak, aby pochopil svůj smysl a vydal se cestou jeho naplnění. Podobně jako Fromm zdůrazňuje též svobodnou volbu jedince a naplnění života mimo jiné také spatřuje v láskyplném a tvůrčím životě. Jako hlavní determinanty u Frankla tedy nacházíme vůli k naplnění smyslu života a sebeutváření na základě svobodného rozhodování a hodnotového systému jedince. Zajímavá je i transkulturální nezávislost Franklovy teorie. Frankl tvrdí, že je možno najít smysl v každé době, společnosti či situaci. S touto hypotézou bychom mohli jistě do určité míry polemizovat, nicméně je dobré nad se nad ní hluboce zamyslet a pokusit se ji alespoň v mezích možností přijmout. Franklova teorie se upíná k určité transcendenci člověka, že veškeré konání má nějaký hlubší smysl, a ukazuje nám, jak tento smysl nalézt. Existenciální analýza jako základní kámen terapie v tomto hledání má pomoci a Frankl nám i naznačuje, jakým způsobem lze smysl hledat. Jeho teorie jistě navazuje na tradiční pohledy na člověka a jeho transcendenci ve většině světových kultur po tisíce let, vyjma té naší „západní“. Fromm nás mimo jiné také učí chápat lidskou destruktivitu, a provede nás i postupným vývojem názoru jiných autorů na tento fenomén (Fromm, 1973). V nemalé míře nám Frommova díla umožní chápat i dnešní společnost a její „nemoci“. Jeho syntéza psychoanalýzy, sociologie a filosofie nám přináší řadu neotřelých náhledů do těchto oborů.

Posledním autorem je Stanislav Grof. U Grofa by se mohlo zdát, že poněkud vybočuje z řady, ale i v jeho teorii najdeme mnoho podobného s autory předchozími. Jako zakladatel transpersonální psychologie vycházel v mnohém z Junga, používá nejen jeho kolektivní nevědomí, ale i archetypy a jejich symboliku. Jungův pohled na vlivy v průběhu ontogeneze posouvá proti směru času do „minulých životů“ a také akcentuje vlivy perinatální a prenatalní. Společně s dalšími autory pak klade důraz na transcendenci jedince. Jeho technika holotropního dýchání je sice skeptiky zpochybňována, ale řadou

jedinců, kteří jí vyzkoušeli, naopak velmi ceněna. Pravděpodobně tedy jako všechny ostatní terapeutické metody bude vhodná jen pro někoho a jen pro některé aplikace. V dnešní době až přehnaného návratu spirituality do společnosti by si pravděpodobně mohla snadno získat své místo. Grof tedy akcentuje vlivy perinatální, čímž se od ostatních autorů významně liší, nicméně akceptuje celou řadu vlivů zdůrazňovaných psychoanalýzou či Jungem, například vytěsněné, zapomenuté a archetypální vlivy. Nezapomíná však také na vlivy společnosti zdůrazňované Frommem. Zajímavým pojmem jeho teorie může být transformační psychospirituální krize jedince. K tomuto pojmu asi paralelu u jednotlivých autorů nenajdeme, vyjma Junga a jeho procesu individuace a změny vlivu jednotlivých archetypů v průběhu celého života jedince. Nabízí se i srovnání s hledáním smyslu u Frankla, či produktivním a láskyplným životem u Fromma. Jak u Grofa, tak u Frankla bychom mohli objevit začátky toho, čemu dnes říkáme „bio-psycho-socio-spirituální model“. Dále jsme pro srovnání jednotlivých autorů uspořádali hlavní hlediska jejich teorií do přehledné tabulky, která nám ukáže základní rozdíly mezi nimi, ale i jejich podobnosti.

Hledisko	Freud	Jung	Fromm	Frankl	Grof
struktura osobnosti	id, ego, super-ego	osobní nevědomí, kolektiv. nevědomí, vědomí, Bytostné Já	analogie homeostázy, syntéza kulturních vlivů a vlivů osobních	tělesno, psyché, duchovno, sociální vlivy	transpersonální dim. jednoty (roviny: jemnohmotná, kauzální, absolutní)
základní motivy	sex, agrese, pudy, krom sexuálního i sebezáchovný a pud smrti	individuace	konflikt mezi usilováním o svobodu a bezpečností	vůle ke smyslu	touha po transcenci, psychospirituální krize
determinace	pudy, biolog. potřeby, dědičnost	archetypy, vytěsněné konflikty	temperament, charakter, silně společnost, láska, produktivita	vlastní svobodná rozhodnutí v přítomnosti, transcendence	bazální perinatální matrice BPN 1-4, transcendentální determinace
čas determinace	rané dětství	celá fylogeneze, celá ontogeneze	u jedince ontogeneze, u společnosti celé období jejího vývoje	ontogeneze, transcendence do minulosti i budoucnosti	akcentace perinatálního období, ontogeneze, fylogeneze
role nevědomí	maximální	velmi významná	částečná	částečná, lze vlastní vůlí překonat	významná
příčiny psych. poruch	nevědomé potlač. konflikty, traumata z dětství	ovládání archetypy, nezvládnutá individuace	poruchy asimilace a socializace =>neprod. charakter, odtržení od přírody	ztráta smyslu, existenciální vakuum	vliv perinatálních traumat, psychospirituální transformační krize
pojetí svědomí	super ego	bytostné já	svoboda vlastní volby, směřování bytí k „být“	nevědomé transcendentní pojetí vyššího principu, obecný morální příkaz	jednota všeho, zodpovědnost každého za fungování celku
v terapii jde o	odkrývání obsahů nevědomí	nalezení bytostného Já, odhalování obsahů nevědomí, vytěsněných komplexů, problémů individuace	nacházení konfliktů společnosti a jedince, určení orientace jedince, nasměrování k progresivní orientaci	řešení problémů ztráty smyslu a existenčního vakuu	odhalování porodních traumat, vytěsněného, zapomenutého, vliv archetypů
terapeutické techniky	volné asociace, analýza snů	aktivní imaginace, analýza snů, hledání vlivu archetypů	pomoci pacientovi získat znovu schopnost milovat	existenciální analýza, paradoxní intence, dereflexe, přestavba negativních postojů	zpočátku psychedelika, hlavně LSD, následně holotropní dýchání
typologie osobnosti	stadia orální, anální, genitální, latentní, falické	extraverze X introverze	produktivní, neproduktivní, biofilní, nekrofilní narcistická orientace	dle způsobu hledání smyslu vykonání činu, prožití hodnoty utrpením	dle toho, pod vlivem jaké BPM člověk je

## Závěr

Lze tedy na závěr říci, že ač se akcentace determinantů osobnosti výrazně u jednotlivých autorů liší, je vidět i určitá podobnost a vývoj. Řada poznatků je postupně přejímána a rozvíjena. Freud nám navěky zanechal osobní nevědomí, id, ego a superego, Jung přidal nevědomí kolektivní, pojmy introverze a extraverze a také pojem archetypu. Fromm nás upozornil na vliv společnosti a na to, že v nezdravé společnosti není jednoduché být zdravým jedincem. Frankl nás učí, že smysl se dá najít vždy a všude. Grof se pokouší znovuotevřít spiritualitu a dostat se určitým způsobem do jiné dimenze vnímání lidské psychiky, ale i celého kosmu.

Většina těchto autorů nachází smysl a naplnění lidského života v transcenci, lásce a tvořivosti. Je možné že toto mohl být sjednocující prvek, který na počátku podvědomě ovlivnil volbu právě těchto autorů pro zkoumání v této práci. Snad pokud bychom dosáhli tohoto náhledu u celé společnosti, mohl by svět býti méně „slzavým údolím“.

## **Resumé**

Cílem práce je zmapovat vývoj akcentace determinantů osobnosti u několika autorů teorií osobnosti. Práce se zabývá teoriemi Sigmunda Freuda, Carla Gustava Junga, Ericha Fromma, Viktora Emanuela Frankla a Stanislava Grofa. Práce vymezuje pojmy osobnost, teorie osobnosti, teoretický model či konstrukt osobnosti. Zmiňuje význam teorie osobnosti pro práci terapeuta. Následně se věnuje teoriím jednotlivých autorů a pokouší se najít v čem se autoři shodují, v čem si naopak odporují a co z jejich teorií přetrvalo dodnes. U jednotlivých teorií osobnosti se práce také krátce zmiňuje o jejich aplikaci v poradenství a psychoterapii.

## **Summary**

The aim of this work is to map the development of accentuation of the individual personality determinants in personality theories of several authors. The work deals with the theories of Sigmund Freud, Carl Gustav Jung, Erich Fromm, Viktor Emmanuel Frankl and Stanislav Grof. The work defines the concepts of personality, personality theory and construct or theoretical model of personality. It mentions the importance of personality theory for the work of a therapist. Next it deals with the theories of the individual authors and tries to find in what the authors agree, in what they on the contrary disagree and what of their theories has survived to this day. For individual personality theories it also briefly mentions their application in counselling and psychotherapy.

## Literatura

DRAPELA, Victor J. *Přehled teorií osobnosti*. 2. opr. vyd. Praha: Portál, 1997, 175 s. ISBN 80-717-8251-3.

FRANKL, Viktor E. *Teorie a terapie neuróz*. 1. vyd. Praha: Grada, 1999, 171 s. ISBN 80-716-9779-6.

FRANKL, Viktor Emil. *Co v mých knihách není: autobiografie*. Překlad Lea Švancarová, Josef Švancara. Brno: Cesta, 1997, 117 s. ISBN 80-853-1966-7.

FRANKL, Viktor Emil. *Člověk hledá smysl: úvod do logoterapie*. Vyd. 1. Překlad Z Trlík. Praha: Psychoanalytické nakladatelství J. Kocourek, 1994, 88 s. Psychoterapie (Psychoanalytické nakladatelství J. Kocourek), sv. 5. ISBN 80-901-6014-X.

FRANKL, Viktor Emil a Elisabeth S LUKASOVÁ. *Vůle ke smyslu: vybrané přednášky o logoterapii*. Překlad Vladimír Jochmann. Brno: Cesta, 1994, 212 s. ISBN 80-853-1929-2.

FREUD, Sigmund. *Totem a tabu: Vtip a jeho vztah k nevědomí*. 2. vyd. Praha: PRÁH, 1991, 181 s. ISBN 80-900-8351-X.

FROMM, Erich. *Člověk a psychoanalýza*. 2. dopl. vyd. Překlad Irena Petřinová, Marta Hubscherová. Praha: Aurora, 1997, 200 s. ISBN 80-859-7418-5.

FROMM, Erich. *Lidské srdce*. Praha: Nakladatelství Josefa Šimona, Simon and Simon Publishers, 1996, 177 s. Český klub. ISBN 80-856-3728-6.

FROMM, Erich. *Anatomie lidské destruktivity: můžeme ovlivnit její podstatu a následky?*. Praha: Aurora, 2007, 514 s. ISBN 978-807-2990-894.

FROMM, Erich. *Mít, nebo být?*. 1. vyd. Praha: Aurora, 2001, 242 s. ISBN 80-729-9036-5.

FROMM, Erich. *Umění naslouchat*. 1. vyd. Praha: AURORA, 2000, 206 s. ISBN 90-85974-85-1.

GROF, Christina a Stanislav GROF. *Nesnadné hledání vlastního já: růst osobnosti pomocí transformační krize*. 1. vyd. Překlad Jana Veselá. Praha: Chvojko nakladatelství, 1999, 270 s. ISBN 80-861-8310-6.

GROF, Stanislav. *Dobrodružství sebeobjevování*. 1. vyd. Praha: GEMMA, 1993, 257 s. ISBN 80-852-0615-3.

GROF, Stanislav. *Psychologie budoucnosti: poznatky a poučení z moderního*



*vědomí*. V českém jazyce vyd. 1. Překlad Jaroslav Gorčák. Praha: Perla, 2004, 366 s. ISBN 80-902-1566-1.

HAYMAN, Ronald. *Život C.G. Junga*. Vyd. 1. Překlad S Blumfeld. Praha: Práh, 2001, 323 s., [8] s. obr. příl. ISBN 80725204742.

HOLEČEK, Václav, Jana MIŇHOVÁ a Pavel PRUNNER. *Psychologie pro právníky*. Dobrá Voda: Aleš Čeněk, 2003, 311 s. Právnícké učebnice (Aleš Čeněk). ISBN 80-86473-50-3.

JUNG, Carl Gustav. *Slova duše*. Vyd. v tomto uspořádání 1. Překlad Blanka Kirsteinová. Praha: Vyšehrad, 2001, 141 s. Moudrost světa. ISBN 80-702-1490-2.

JUNG, Carl Gustav *Archetypy a nevědomí*. Vyd., Jan Černý. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 1997, 437 s. ISBN 80-7021-490-2.

MIKŠÍK, Oldřich. *Psychologické teorie osobnosti*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1999, 213 s. ISBN 80-718-4926-X.

NAKONECNY, Milan. *Encyklopedie obecné psychologie*. 2., rozšířené vyd., v Akademii vyd. 1. Praha: Academia, 1997, 437 s. ISBN 80-200-0625-7.

PLHÁKOVÁ, Alena. *Dějiny psychologie*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2006, 328 s. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-0871-3 (DOTISK : BROŽ.).

## Internetové zdroje

<http://www.kps.zcu.cz/materials/muziko/osobnost.rtf>, 18.3.2012 13:30

<http://www.stanislavgrof.com/index.htm>, 17.3.2012 11:30

<http://www.youtube.com/watch?v=g25Xd2TKu34>, 19.3.2012 12:00