

# HUMANISTICKÁ PSYCHOLOGIE

Nejprve je třeba uvést, že humanistická psychologie je po behaviorismu a psychoanalýze tzv. třetí proud psychologického myšlení. Tento směr zdůrazňuje především myšlenku, že s lidskou osobností nelze manipulovat podle předem naplánovaného programu. Humanistická psychologie vychází ze tří zdrojů:

1. Filozofický existencialismus-člověk si tvoří svou vlastní víru
2. Fenomenologie-vztah toho, co se děje navenek k lidské mysli
3. Gestalt psychologie-možnost volby

Znamená návrat k tzv. "psychologické" psychologii (návrat k člověku, jak ho rozvíjet a pomáhat mu). Nejsilněji působila v USA v roce 1962 a přetrvává dodnes.

Hlavním představitelem byl americký psycholog **Carl Rogers**. Svou terapii zaměřil spíše na výpověď klienta, nespolehal se na diagnostiku. Rogers viděl člověka jako proces, který se neustále mění a vyvíjí. také kladl důraz na individualitu a svobodu, avšak svobodu svázanou normami. Podle jeho názoru 80% úspěšnosti terapie tkví v pozitivním vztahu mezi terapeutem a klientem. Hlavně problémy klienta nezlehčovat, ať už jsou jakékoli.

Rogers uvedl do praxe tzv. nedirektivní neboli odkrývající psychoterapii - terapii zaměřenou na klienta, při které terapeut vede pacienta tak, aby příčiny svých problémů objevil sám.

Důležitým tématem humanistické psychologie je seberealizace a sebeaktualizace. Každý člověk přece touží změnit vše, co mu nevyhovuje. Zároveň je však pro něj velmi důležitý i klid. Psychologové sami sebe značí v první řadě jako lidi, pak až jako vědce, tím se významně liší od behavioristů. Stejně jako sníženými nároky na objektivitu.

**Člověk se vyvíjí dle obrazu sama sebe (tzv. self image), vnímá své ideální já (tedy takového, jakým by chtěl být) a své reálné já (jak se ve skutečnosti vidí).**

Jedinou bariérou dalšího osobního růstu je tzv. **inkongruence** - jakási zrada, hluboké zklamání ze situace, která neodpovídala určitému záměru. Pak už záleží jen na schopnostech samotného jedince, jak se s tímto jevem vyrovná. Terapii inkongruence tvoří právě program seberealizace a plánování dalších situací.

**Role nevědomí je dle tohoto směru velice minimalizovaná, zatímco u Freudovy psychoanalýzy naopak maximalizovaná a u behavioristů prakticky neexistuje.**

Celkový názor na lidskou psychiku je pozitivní, člověk má svobodnou volbu, jeho svědomí ho odměňuje radostí. Nejhodnotnější je právě jeho lidství a jako mravní bytost se odlišuje od zvířat, věcí - vlastně celkového vesmíru. Je otevřený, vytváří takové vztahy, ve kterých bude chtít žít

Humanistická psychologie se pokouší analyzovat lidský potenciál spojený s potřebou sebeaktualizace (seberalizace), tj. touhou a možností člověka být tím, kým může být. Reaguje na aktuální problémy současného člověka (t.j. 50.-60. léta 20. století.)

Vyvrací:

1. psychoanalytickou doktrínu, že osobnost a chování člověka jsou určeny jeho životními zkušenostmi, zejména zážitky z dětství.
2. behavioristický pohled, že chování člověka je pouze sadou podmíněných reakcí na podněty.

Síla jedince zvolit si svůj vlastní způsob chování a právo naplnit svůj život podle vlastního uvážení.

## Paul Tillich

německý filosof a theolog usídlený v USA, studie *The Courage to Be (Odvaha k životu)*, 1973, vychází z názorů existencialistické filozofie, podle níž je úzkost přirozenou součástí každé lidské existence.

Tři formy lidské úzkosti:

1. úzkost z osudu a ze smrti
2. úzkost z životní prázdnoty a ztrátu smyslu života

### 3. Úzkost z pocitu viny a zatracení

Úzkost a odvaha mají psychosomatický charakter - jsou podmíněny jak fyziologickými, tak psychologickými faktory

**Pozitivní úloha úzkosti:** Úzkost a strach jsou obranné mechanismy, jejichž úkolem je varovat živé bytosti před hrozbou nicoty a vyvolávat v nich obranné reakce.

**Pojetí odvahy:** Odvaha je schopnost přijmout negativní faktory, na něž nás upozorňuje strach, a to v zájmu plnějšiho života.

**Nicota x tvořivost:** Duchovní sebeuplatnění člověka nejvíce ohrožuje nicota v podobě prázdnoty a ztráty smyslu života.

Člověk se má stát tvořivou osobností, nemusí být nutně umělcem, vědcem, státníkem, ale musí být schopen se smysluplně podílet na původních výtvořech nejrůznějších oblastí lidského ducha, čerpat z nich podněty pro svoji vlastní činnost a pro svůj individuální život.

**Souvislost s existencialistickou filosofií a uměním, literaturou:** Krutý obraz lidského života se všemi jeho nejistotami, nezakotveností, avšak na druhé straně je to vášnivě odmítnutí tohoto života, odvaha existovat navzdory všemu jako jedinec, jako autonomní osobnost

Odraz dobových společenských systémů: Rozbor úzkosti v liberálních a totalitárních systémech, davový člověk totalitní éry, tlumící své životní úzkosti ponořením do kolektivity, má dnes čelit dosud nepoznaným úzkostem ze samotné existence

## A. H. Maslow

Vůdčí představitel "3. cesty v psychologii", holisticko-dynamické hledisko v psychologii. Pohlíží na osobnost jako celek a chce integrovat názory získané ze všech izolovaných pohledů. Výtky vůči Freudovi: že se soustřeďuje výhradně na studium neurotiků a psychotiků.

Maslow byl přesvědčen, že duševní choroby pochopíme za předpokladu, že pochopíme duševní zdraví. Vzal do úvahy také takové aspekty lidského chování, jako je: radost, štěstí, hravost, duševní rovnováha, uspokojení. Odmítl názor, že všechny instinkty jsou pouze negativní a že je třeba se jich obávat. Odmítl behavioristický důraz na statistické metody, včetně tzv. normálního, dobře přizpůsobeného jedince.

Podle Maslowa teorie chování musí vzít do úvahy a spojovat jak vnitřní determinanty chování, tak vnější determinanty sociálního prostředí. Čistě objektivní studium lidského chování nepostačuje. Pro celkové pochopení je nezbytné vzít v úvahu i subjektivní stránku: lidské pocity, přání, naděje.

Studium seberealizovaných jedinců - lidí, jimž se podařilo rozvinout co nejplněji všechny své vlohy a schopnosti, kteří dosáhli vysokého stupně lidské zralosti a psychologického zdraví, byli ztělesněním nejvyšších lidských hodnot.

**Výzkum vrcholných zážitků:** Při studiu seberealizovaných lidí Maslow zjistil, že velmi důležitou součástí jejich života jsou okamžiky vytržení, náhlého nazření, prudkého štěstí, pocitů naplnění a osvětlení. (Prožitek plného lidství). Kritika P. Druckera (The End of Economic Man, 1939), podle něj byla západní Evropa ovlivňována 4 koncepcemi: duchovní člověk (středověk), intelektuální člověk (renesance), ekonomický člověk (kapitalismus), člověk-hrdina (diktatury, Nietzsche). Podla Maslowa všechny tyto mýt selhaly, nový mýtus, pokrokový, stane se dominantní v příštích desetiletích: koncepce psychologicky zdravého člověka

Maslow si klade otázky:

- Jak se mohu stát dobrým člověkem?
- Jak mohu žít dobrým životem?
- Jak mohu být tvůrčím člověkem?
- Jak člověkem šťastným?
- Jak žít v míru sám se sebou?

Odpovědi:

- spontánnost
- uvolněnost
- přirozenost
- vlastní volba
- sebeakceptance
- uvědomění si podnětů a uspokojení základních potřeb

## C. R. Rogers

významný psychoterapeut - terapie zaměřená na klienta - nový přístup v psychoterapii: vřelost, citlivost, hluboký zájem o citění druhých lidí a účast s jejich soudem.

### Fenomenologická pozice v psychologii:

Každý člověk vnímá svět jedinečným způsobem - fenomenologické (jevové) pole. Rozdíl mezi psychoanalytickým přístupem: Jevové pole člověka zahrnuje jak vědomé, tak nevědomé vjemy. Nejdůležitějšími determinanty chování, zejména u zdravých lidí, jsou vědomé vjemy

Psychologická věda se musí věnovat výzkumu pochopit fenomény (jevy) subjektivního prožitku. Vědecká práce nemůže začínat v laboratoři nebo u počítače, musí vycházet z poznatků klinické praxe.

Rogerova teorie je proto založena na na klinických pozorováních (oproti behaviorismu). Rogers chronicky optimistický člověk, přesvědčení, že lidé jsou v podstatě dobří, dokáží vyřešit své problémy, jakmile přijmou fakt, že drží osud ve svých vlastních rukou (používá termín "klient" na místo "pacient")

Já - uvědomovaný vjem vlastní osoby - je u Rogerse ústředním pojmem

1. Já není malá osoba uvnitř nás, která řídí naše chování. Já představuje organizovanou řadu vjemů.
2. Vzorce zážitků a vjemů, které tvoří Já, jsou k dispozici našemu vědomí, nejsou tedy nevědomé, (ačkoliv lidé mají rovněž prožitky, které si neuvědomují, pojetí Já je převážně vědomé) .

Dvě potřeby: - potřeba pozitivního hodnocení druhými, potřeba sebeúcty

Rogers jako terapeut věnoval nejvíce pozornosti následujícím kvalitám:

1. Důvěra, otevřenost, akceptování sebe sama
2. Prožitek sebe sama
3. Nezávislost, osvobození od různých "měl bys", vyhovování různým "očekává se od tebe", odklon od fasád, menší důraz na děláni radosti jiným, těžiště zhodnocení uvnitř sebe sama
4. Prožívání života jako sledu kompetentních a svobodných voleb, realizace tvůrčího potenciálu.

Odsuzování snahy držet se sterilních vzorů přizpůsobení pramení ze strachu, že ztratíme sebeúctu, či že nás druzí nebudou akceptovat.

Důležité si uvědomit, že nejsme nuceni se stát výtvozem druhých, nejsme nuceni být formováni jejich očekáváním a jejich požadavky

**Sebeaktualizace (seberalizace):** Základní lidská motivace - každý jedinec má základní tendenci k sebeaktualizaci. Sebeaktualizace obsahuje řadu potřeb, např. potřebu potravy, bezpečí, nezávislosti, sebeřízení a naplnění prostřednictvím opravdových interpersonálních vztahů. Chování je vždy motivováno přítomnými potřebami, nikoliv minulými událostmi (i když do určité míry mohou motivaci ovlivnit).

## V. E. Frankl

**Pojetí svobody** - zkušenosti z koncentračního tábora - analýza pojmu svoboda: vnitřní záležitost, něco, co existuje v člověku, úplně mimo vnější volbu alternativ, o nichž se domníváme, že tvoří svobodu. V koncentračním táboře vše odňato - majetek, možnost volby; zůstala poslední z lidských svobod - zvolit si za libovolných okolností svůj vlastní postoj, svoji vlastní cestu - vnitřní, subjektivní, existenční svoboda

**Logoterapie:** "3. vídeňská škola psychoterapie" (po Freudovi a Adlerovi) mnohem více zaměřena na budoucnost, na úkoly, které člověka čekají a které musí splnit, aby jeho život nabyl smyslu. Neurotický pacient se snaží tomuto úkolu

vyhnout, logoterapie usiluje o to, aby si pacient svůj úkol plně uvědomil a aby se pokusil dělat maximum pro jeho uskutečnění.

**Vůle ke smyslu:** Frankl hovoří o vůli ke smyslu v protikladu k principu slasti, na kterém je založena Freudova psychoanalýza (a v protikladu k "vůli k moci" - Adler). Nový typ neurózy příznačný pro současného člověka - chybějící zájem a nedostatek iniciativy. Nejde o klinickou symptomatologii, ale poruchu motivace. Jejím základem je hluboký pocit nesmyslnosti života, existenciální frustrace, nenaplněná touha po smysluplném životě. Zkušenosti z koncentračních táborů a dalších mezních situací - přežili jen ti, kteří se upínali k budoucnu, k úkolu, jež na ně čeká

## R.W. Coan

Kniha Hero, Artist, Sage or Saint? 1977 (Hrdina, umělec, mudrc či světec?) - modely ideálního člověka:

- klasické Řecko - kalokagathia - harmonie těla a ducha
- starověk - hrdina
- středověk - rytíř, světec
- renesance - intelektuální člověk, umělec
- osvícenství - humanista (altruista)
- Rousseau - "přirozený člověk" - vyvinuty přirozené schopnosti a dispozice, překonává sociální bariéry, aby mohl volně vyjadřovat a svobodně prožít svůj život. Harmonie s přírodou, spontánní projevy a tvořivost.

Všechny složky ideálního stavu je možné redukovat do 5 základních způsobů lidského naplnění:

1. Efektivnost: efektivní fungování buď v intelektuální, sociální nebo fyzické oblasti
2. Tvořivost: vytváření nebo realizování originálních forem nebo originálních zážitků.
3. Vnitřní harmonie: absence konfliktu, kooperativní fungování všech vrstev osobnosti
4. Vztahy k lidem: orientace na pozitivní interakce s jinými lidmi
5. Transcendence: účastenství v oblasti, která přesahuje rámec individuálního bytí, prožitek rozplynutí seperátní individuality

Lidské naplnění v těchto 5 dimenzích vyjadřuje ideální představu psychologicky zdravého člověka.

Kritické námitky: Síla jedince zvolit si svůj vlastní způsob chování a právo naplnit svůj život podle vlastního uvážení. Tvrzení, že jednání člověka by se nemělo posuzovat podle objektivních vědeckých měřítek, ale podle vlastních hodnot člověka. Odchylky od běžných společenských norem nechápány jako vada charakteru.

Humanistická psychologie měla proto velký ohlas, zejména u mladých lidí, během individualistických 60. let 20. století.