

Humanistická a existenciální psychologie

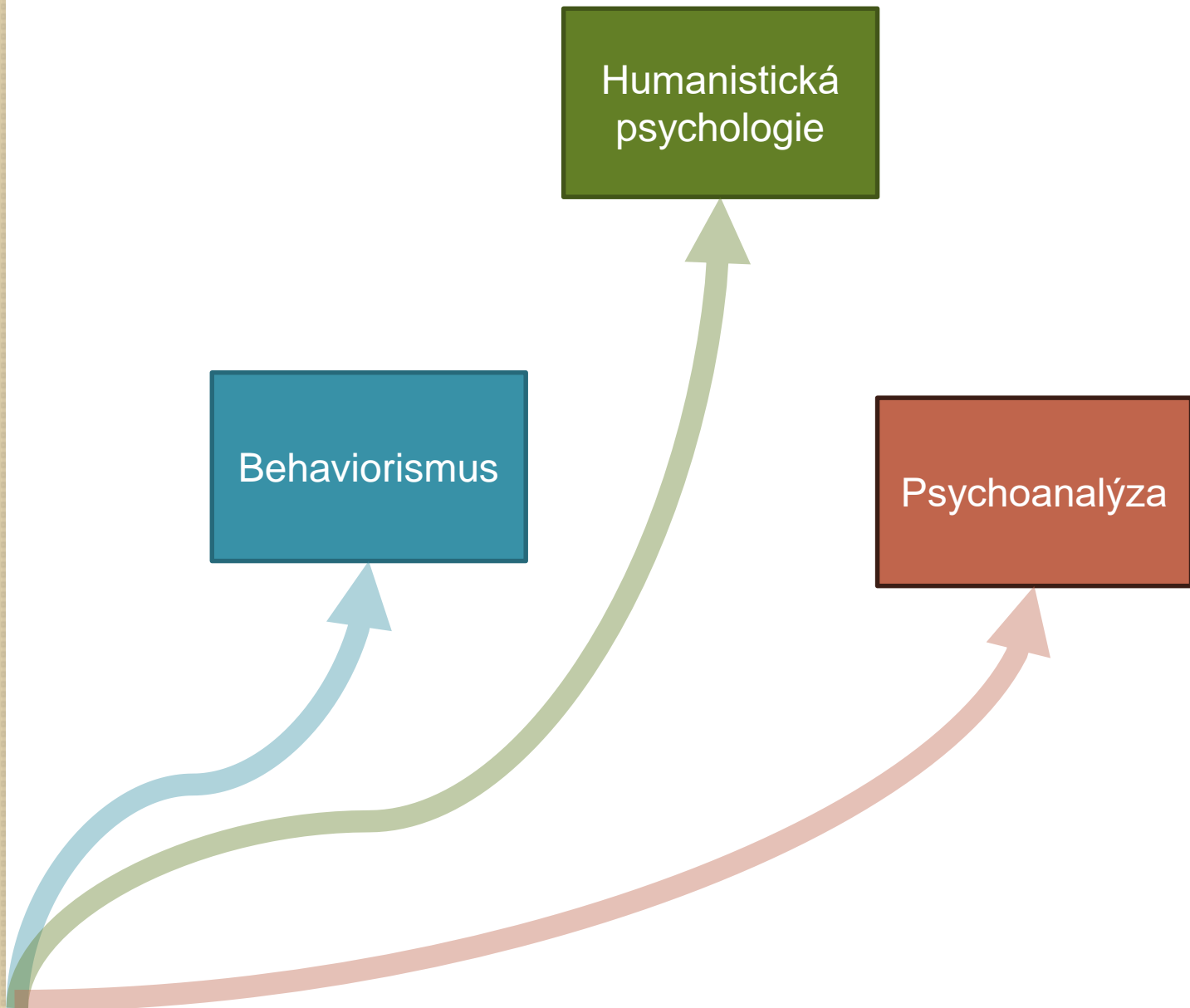
PSY269 Dějiny psychologie

Tomáš Řiháček



"We
are
our
choices."

- J.P. Sartre



Existenciální a humanistická psychologie

- filozoficky a duchovně zaměřené směry
- otázky lidského bytí, smyslu, svědomí, hodnot, zodpovědnosti, osamělosti, intimity, smrti
- předpokládá specificky lidské motivy a vlastnosti
- důraz na prožívání, introspekci (X behaviorismus)
- předpoklad svobodné volby, zaměření na budoucnost (X psychoanalýza)
- nevědomí není popíráno, ale není středem zájmu

Existenciální a humanistická psychologie

- tyto směry přinášejí nejvíce „lidský“ pohled na člověka
 - odmítají determinismus behaviorismu a psychoanalýzy
 - chápou přirozenost člověka jako primárně pozitivní
 - jsou (snaží se být) neredukcionistické
- jsou těsně spjaté s psychoterapeutickou aplikací

Wilhelm Dilthey

(1833-1911)

- Vymezil rozdíl mezi dvěma metodologickými přístupy:
 - Erklären
 - Verstehen



Franz C. Brentano

(1838-1917)

- Psychologie aktu
- Intencionalita

Každý mentální fenomén je charakterizován tím, co (...) bychom mohli nazvat (...) jako vztaženost o objektu, směřování k objektu (čímž v tomto případě nemíníme realitu) nebo jako imanentní objektivitu. Každý psychický jev v sobě zahrnuje něco jako objekt (...). V představě je něco představováno, v soudu je něco tvrzeno či popíráno, v lásce (je něco) milováno, v nenávisti (něco) nenáviděno, v touze (něco) touženo atd.

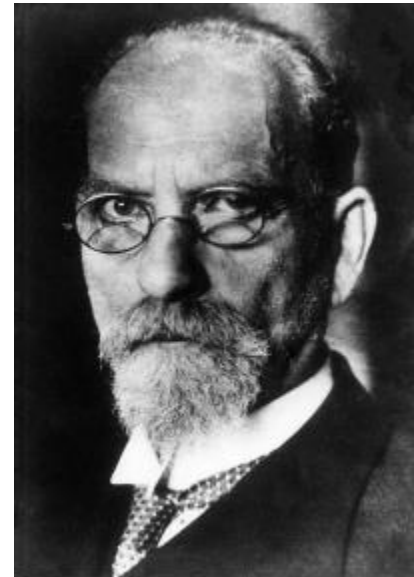


Edmund Husserl

(1895-1938)

- Fenomenologie
 - Fenomenologická psychologie
 - Úkolem fenomenologické psychologie je systematické zkoumání typů a forem intencionálního prožitku a redukce těchto struktur na primární intence
 - Transcendentální fenomenologie

(Husserl, 1927)



Fenomenologická metoda

v psychologickém výzkumu

Deskriptivní fenomenologická metoda (Giorgi, 2009)
(adaptace Husserlova přístupu)

- data (tj. popisy konkrétních zkušeností) jsou obvykle získávána od jiných lidí (ne od výzkumníka) - jedná se o popis z pozice „přirozeného postoje“
- výzkumník svět druhých zakouší zprostředkovaně, skrze imaginaci nad daty
- analýza zůstává na úrovni psychologicko-fenomenologické redukce (nepokračuje k transcendentální redukci)
- výzkumník s daty nakládá jako se zprávou o subjektivní zkušenosti (výzkumník se nezajímá o to, zda se „to skutečně stalo“)
- výzkumník hledá invarianty psychologického významu („esence“ psychologických fenoménů, jejich strukturu)

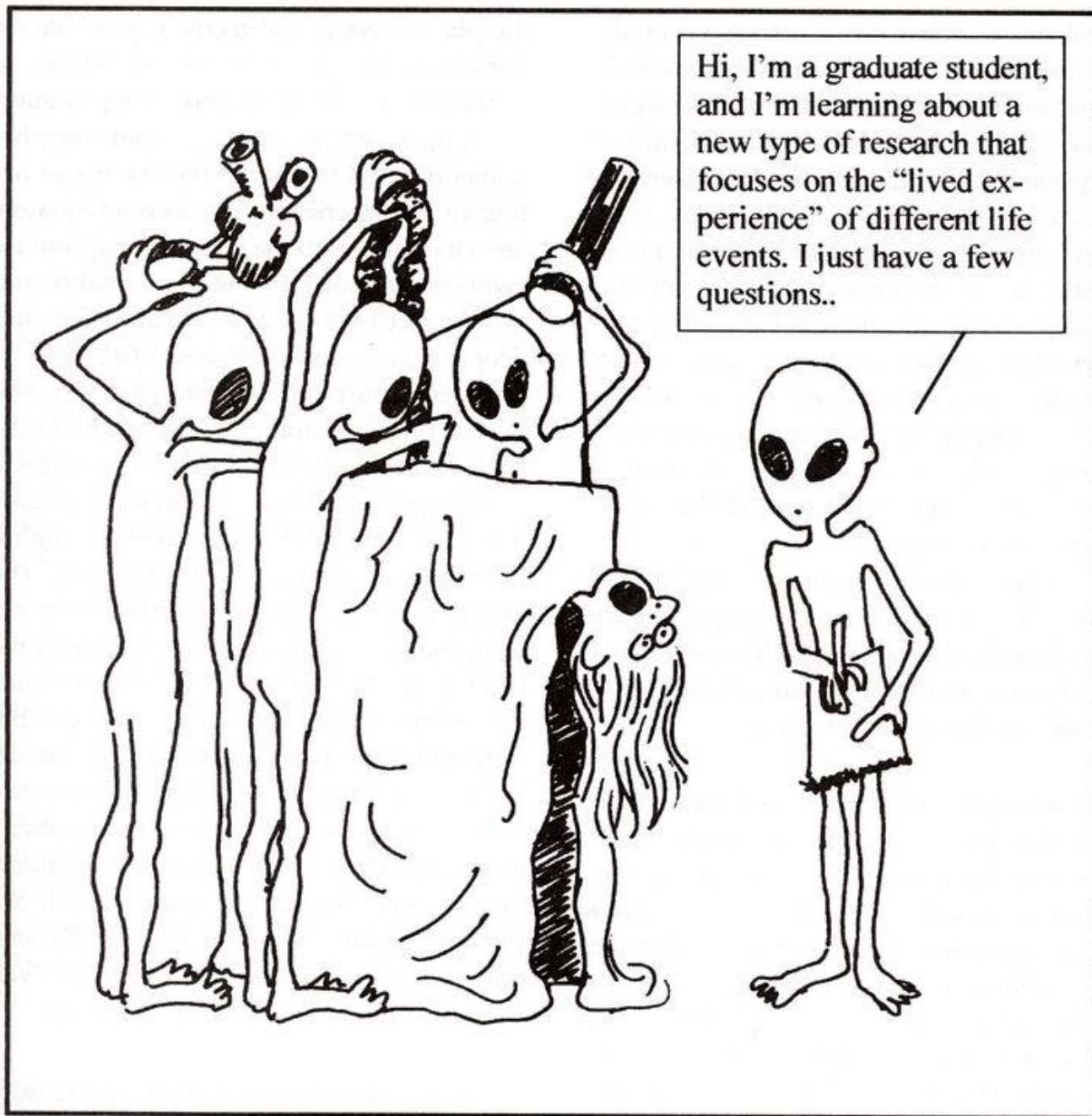
Fenomenologická metoda

v psychologickém výzkumu

Interpretativní fenomenologická analýza (IPA, Smith, Flowers, & Larkin, 2009)

(adaptace Heideggerova přístupu a hermeneutické tradice)

- překračuje deskripci, legitimizuje interpretaci při analýze
- koncept „dvojité hermeneutiky“
- zdůraznění idiografického přístupu



Hi, I'm a graduate student, and I'm learning about a new type of research that focuses on the "lived experience" of different life events. I just have a few questions..

Phenomenological abduction

Fenomenologická metoda

v psychoterapii

- Epoché
- Deskripce
- Horizontalizace

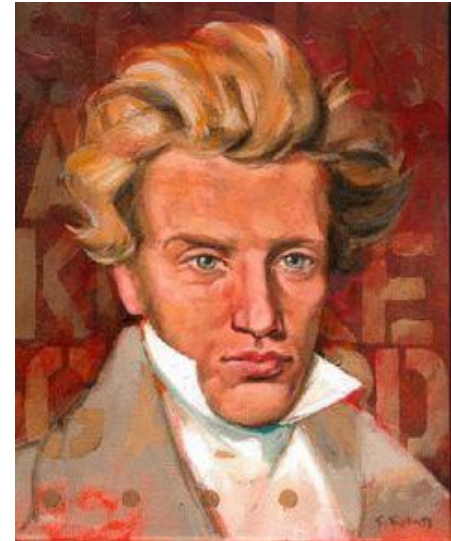
(např. Brownell, 2010)



Søren A. Kierkegaard

(1813-1855)

- Vymezuje se proti objektivismu – subjektivita je pravdou
- Svě době vytýká rozumnost, povrchnost a konvenčnost
- Rozlišil úzkost a strach



Martin Heidegger

(1889-1976)

- s *Dasein* = pobyt („bytí zde“)

„Ono bytí samo, k němuž se pobyt může tak či onak vztahovat a k němuž se vždy tak či onak vztahuje, nazýváme existence. A poněvadž bytnost tohoto jsoucna nelze určit nějakou věcně obsažnou odpovědí na otázku ‚co to je?‘ a spočívá spíše v tom, že každé takové jsoucno musí vždy být své bytí jako bytí, jež je jeho, volíme pro označení tohoto jsoucna titul pobyt jakožto výraz vyjadřující čistě jenom bytí.“

- *Spolubytí*
- *Časovost*



Martin Buber

(1878-1965)

- Filozofie dialogu

- Já-to (*Ich-Es*) a Já-Ty (*Ich-Du*)

Život lidské bytosti se neomezuje jen na okruh sloves, která vyjadřují směřování za nějakým cílem. Nesestává jen z činností, jejichž předmětem je nějaké „něco“.

Vnímám něco. Pociťuji něco. Představuji si něco. Chci něco. Cítím něco. Myslím na něco. Život lidské bytosti nesestává jenom ze všeho tohoto a pochodů tomu podobných.

Toto všechno a pochody tomu podobné společně zakládají říši slova Ono. Ale říše slova Ty má jiný základ.

Tomu, kdo říká „ty“, není předmětem žádné „něco“. Neboť kde je něco, tam je i jiné „něco“, každé Ono hraničí s nějakým jiným Ono - Ono existuje jen proto, že hraničí s jinými.

Ale kde říkáme „ty“, tam není žádné „něco“. Ty nehraničí s ničím. Kdo říká „ty“, nemá žádné „něco“, nemá nic. Ale ocitá se ve vztahu.

(Buber, 1995)



Martin Buber

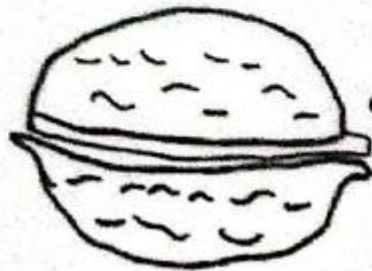
(1878-1965)



"A person cannot approach the divine by reaching beyond the human. To become human, is what this individual person, has been created for."

Martin Buber

Existentialism in a Nutshell



I'm like
totally having
my own
experience
in here



EXISTENCIÁLNÍ PSYCHOLOGIE A PSYCHOTERAPIE

Ludwig Binswanger

(1881-1966)

- Daseinsanalýza
 - Okolní svět (*Umwelt*)
 - Spolusvět (*Mitwelt*)
 - Vlastní svět (*Eigenwelt*)
- Důraz na osobní svobodu
- Pokračovatelé:
 - Medard Boss
 - Oldřich Čálek



Ellen West (1888-1921)



Viktor E. Frankl

(1905-1997)

- Logoterapie a existenciální analýza
- Vůle ke smyslu
- Sebetranscendence
- Smrt dává životu smysl:

Může smrt opravdu zrušit smysl života? Naopak... Kdybychom byli nesmrtelní, mohli bychom právem odsunovat každé jednání donekonečna (...). Takto však, tváří v tvář s mrti jako nepřekročitelné hranici své budoucnosti a ohraničení svých možností, nacházíme se pod nátlakem, abychom využili svého času a nenechali bez užitku projít kolem sebe jedinečné příležitosti, jejich konečný souhrn pak tvoří celý život.

(Frankl, 1996)



Viktor E. Frankl

(1905-1997)

Tři kategorie hodnot

- Tvůrčí
- Zážitkové
- Postojové

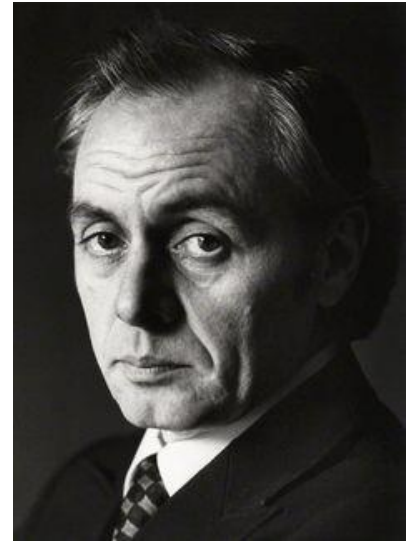
Významní pokračovatelé:

- Elisabeth Lukasová
- Alfried Längle

Ronald D. Laing

(1927-1989)

- Základní ontologická (ne)jistota
 - Pohlcení
 - Imploze
 - Petrifikace a depersonalizace
- Antipsychiatrické hnutí



Frederick S. Perls

(1893-1970)

- Terapie koncentrací (později Gestalt terapie)
- Teorie pole
- Princip „ted' a tady“
- Zdůrazňování autonomie

Já dělám svoje a ty dělej taky svoje.

Nejsem na světě proto, abych žil podle tvého očekávání,

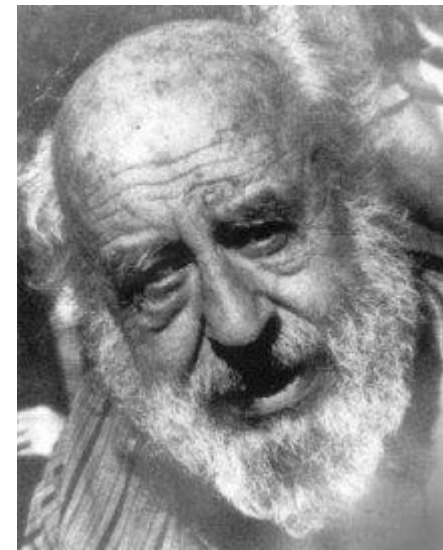
a ty nejsi na světě proto, abys žil podle mého.

Ty jsi ty a já jsem já,

a jestliže náhodou najdeme jeden druhého,
je to krásné.

Jestliže ne, nedá se s tím nic dělat.

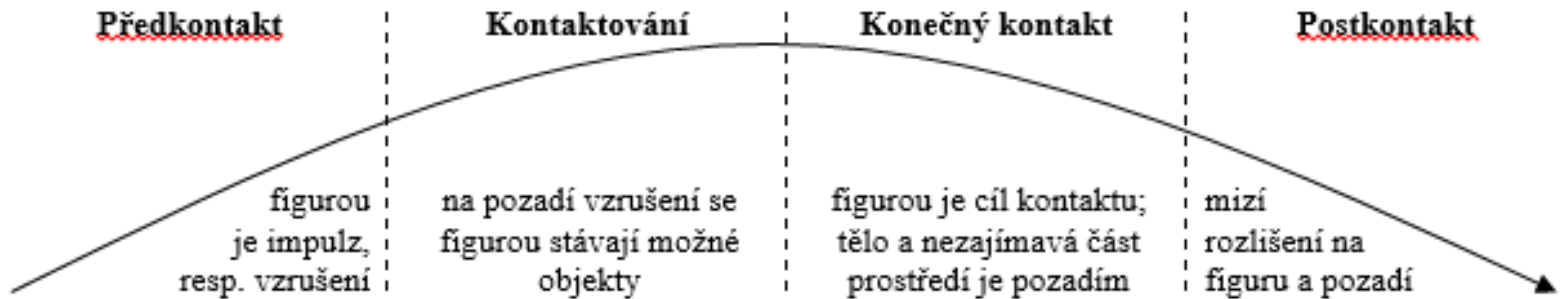
(Perls, 1969)



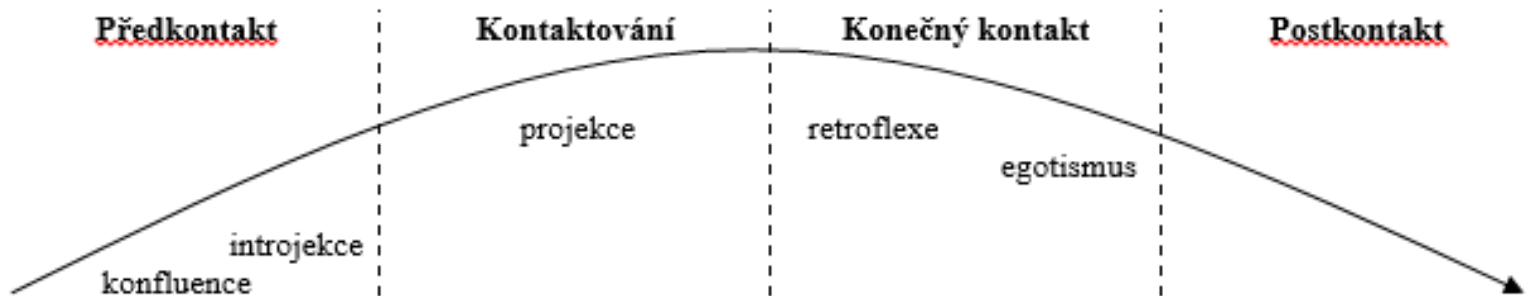
Frederick S. Perls

(1893-1970)

Organismická seberegulace



„Přerušeni“ na hranici kontaktu



Perls, Goodman, & Hefferline (1951)



HUMANISTICKÁ PSYCHOLOGIE A PSYCHOTERAPIE

Gordon W. Allport

(1897-1967)

- Eklekticismus – psychologie osobnosti bez ústředního „tématu“
- Důležitost reflexe filozofického rámce každé teorie osobnosti
- Empiricko-humanistický přístup
 - Úcta k jedinci, zdůraznění jedinečnosti každého člověka (idiografický přístup)
 - Střední cesta mezi naprostou svobodou (existencialismus) a naprostou nesvobodou (determinismus)
 - Touha po autonomii



Gordon W. Allport

(1897-1967)

- Proprium (z lat. *proprius* = svůj vlastní) = aspekt osobnosti vysvětlující vyvíjející se zážitek „já“ (self); má 8 funkcí
 - Tělesné já
 - Identita já
 - Sebeuplatnění
 - Rozrůstání já
 - Racionální řešení
 - Sebeobraz
 - Snažení plynoucí z já
 - Poznávající já

Abraham H. Maslow

(1908-1970)

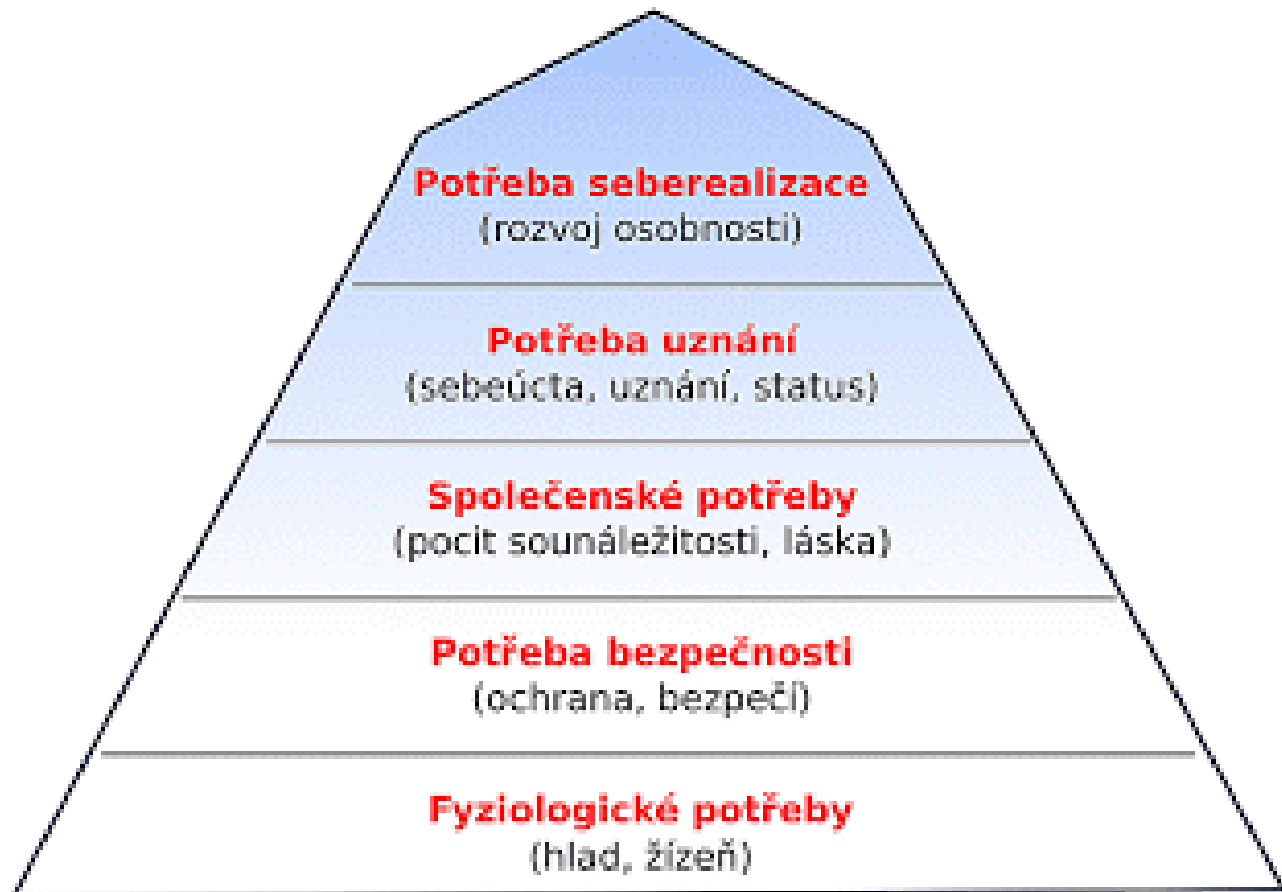
- Celostní pojetí psychiky
- Důraz na psychické zdraví (vs. poruchy)
- Koncept seberealizace (sebeaktualizace)
„To, co člověk může být, to musí být.“
- Teorie motivace (hierarchie potřeb)

(Maslow, 1968/2014)



Abraham H. Maslow

(1908-1970)



Abraham H. Maslow

(1908-1970)

Znaky seberealizujících se osob

- vnímá lidi a události přesně, aniž by do vnímání vkládal své vlastní předpoklady
- přijímá sebe a ostatní lidi včetně chyb a snaží se zlepšit to, co je možné. Je v souladu s přírodou
- je spontánní, prostý a přirozený, zejména ve svém myšlení a cítění
- zaměřuje se na problémy mimo sebe, spíše než na vlastní nejistotu a introspekci
- má schopnost odstupu, nenechá se strhnout událostmi, dovede být o samotě a dokonce ji vyhledává v obdobích řešení nějakého problému svého zájmu
- je autonomní a zůstává k sobě pravdivý bez ohledu na tlak, který ho nutí ke konformitě, udrží si svoje zájmy i v obtížných podmínkách
- oceňuje dobré a krásné věci, i když jsou prosté a důvěrně známé
- má vrcholné zážitky intenzivně pozitivních emocí a někdy i zážitky mystické kvality
- má velmi hluboké vztahy, ale jen s malým počtem velmi pečlivě vybraných lidí
- má filozofický smysl pro humor, tj. humor z nadhledu, porozumění, a nikoliv nepřátelský
- respektuje druhé, neshazuje je a oceňuje je podle jejich vnitřních kvalit spíše než podle jejich rasy a sociální třídy
- má pevné morální standardy a smysl pro správné a špatné, a to i tam, kde se mohou lišit od konvence
- je tvořivý, otevřený novým zkušenostem, dokáže vidět věci novým způsobem

Abraham H. Maslow

(1908-1970)

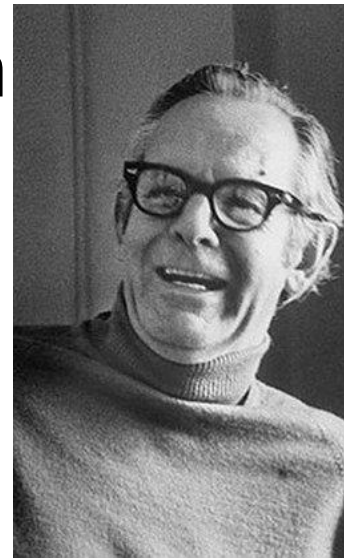
Vrcholné zážitky

- Okamžiky silného prožitku krásy, dobroty nebo lásky
- „Citová odezva při vrcholných zážitcích má zvláštní příchut' údivu, úžasu, úcty, pokory a poddání se před takovým zážitkem jako před něčím vznešeným“

Rollo R. May

(1090-1994)

- Formuloval principy existenciální psychologie:
 - Měla by se zabývat charakteristikami, které konstituují člověka jako lidskou bytost
 - Neměla by se snažit vysvětlit složitější jednodušším (jako konvenční věda)
 - Základní jednotkou studia by měl být vztah dvou osob (pacient-psycholog), nikoli „problém“
- Souhlasí s existencí nevědomých motivů, ale jejich poznáváním se člověk stává svobodným
- Rozlišoval „sex“ a „eros“, „vůli“ a „přání“



Carl R. Rogers

(1902-1987)

- Client-Centered Therapy (CCT)
později
Person-Centered Approach (PCA)



Carl R. Rogers

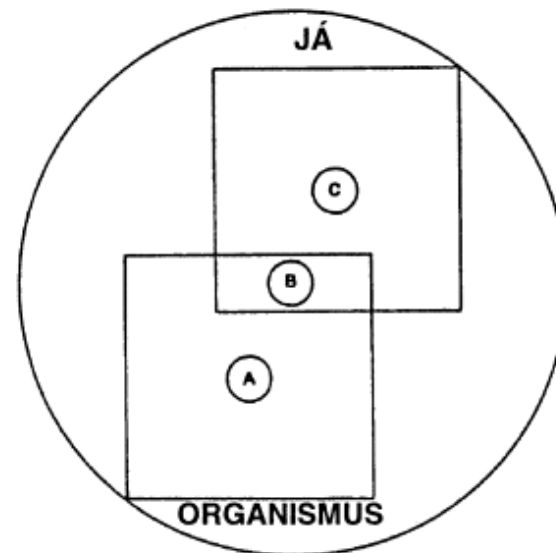
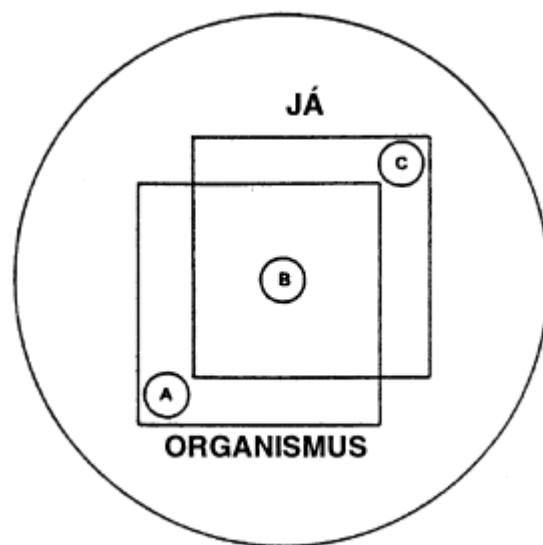
(1902-1987)

Východiska Rogersova přístupu

- Obhajoba individuality a svobody
- Optimistický pohled na podstatu člověka
- Ocenění rozdílnosti namísto konformity
- Sebeaktualizace jako základní lidská motivace
- Důraz na aktuálně přítomné potřeby
- Psychopatologie je důsledkem inkongruence...

Carl R. Rogers

(1902-1987)



A - POPŘENÉ PROŽITKY

B - PŘESNĚ SYMBOLIZOVANÉ PROŽITKY
(OBLAST KONGRUENCE)

C - PROŽITKY SYMBOLIZOVANÉ ZKRESLENĚ

Carl R. Rogers

(1902-1987)

Necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change (Rogers, 1957)

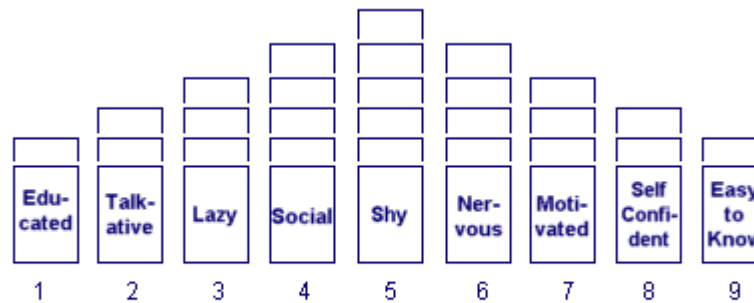
1. Two persons are in psychological contact.
2. The first, whom we shall term the client, is in a state of incongruence, being vulnerable or anxious.
3. The second person, whom we shall term the therapist, is congruent or integrated in the relationship.
4. The therapist experiences unconditional positive regard for the client.
5. The therapist experiences an empathic understanding of the client's internal frame of reference and endeavors to communicate this experience to the client.
6. The communication to the client of the therapist's empathic understanding and unconditional positive regard is to a minimal degree achieved.

No other conditions are necessary. If these six conditions exist, and continue over a period of time, this is sufficient. The process of constructive personality change will follow.

Carl R. Rogers

(1902-1987)

Využití Q-třídění ve výzkumu účinku psychoterapie



Example of a Q-Sort

Carl R. Rogers

(1902-1987)

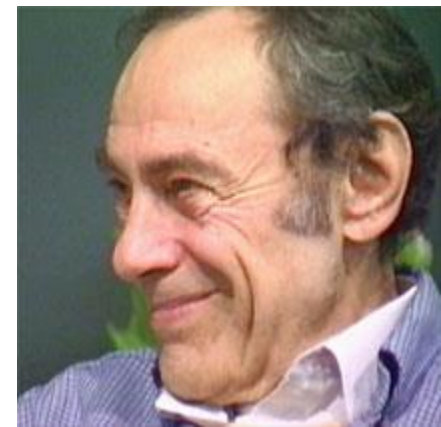
These terms [psychotherapy and counseling] will be used more or less interchangeably in these chapters, and will be so used because they all seem to refer to the same basic method a series of direct contacts with the individual which aims to offer him assistance in changing his attitudes and behavior. There has been a tendency to use the term counseling for more casual and superficial interviews, and to reserve the term psychotherapy for more intensive and long-continued contacts directed toward deeper reorganization of the personality. While there may be some reason for this distinction, it is also plain that the most intensive and successful counseling is indistinguishable from intensive and successful psychotherapy.

(Rogers, 1942: 3-4)

Eugen T. Gendlin

(1926-)

- Primárnost žité zkušenosti před konceptuálním poznáním (moudrost těla a práce s „implicitním“) (Gendlin, 1964)
- Metoda focusingu (Gendlin, 1978/2003)
 - Pociťovaný smysl (*felt sense*)
 - Pociťovaný posun (*felt shift*)
- *Thinking at the Edge*
(Gendlin, 2004)



Leslie Greenberg

(1945-)

- Na emoce zaměřená terapie (EFT)
 - na výzkumu založený přístup
- Ústřední role emocí v lidském životě
 - Inspirován neopiagetovským konstruktivistickým modelem mysli (~emoční schémata)

(Greenberg, 2001)

- Aplikace metody *task analysis* výzkumu psychoterapie

(Greenberg, 2007)





POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE

Mihaly Csikszentmihalyi

(1934-)

- Štěstí nemůžeme najít tak, že ho budeme vědomě vyhledávat. Štěstí najdeme tak, že budeme plně zaujati všemi podrobnosti svých životů, ať dobrými nebo špatnými (...)
Cesta vede přes kontrolu obsahů svého vědomí
- „Zeptejte se sami sebe, jestli jste šťastní, a v tom okamžiku přestanete být šťastní.“ (J.S. Mill)

(Csikszentmihalyi, 1996)



Mihaly Csikszentmihalyi

(1934-)

Fenomenologie radosti

- radost obvykle přichází s úkolem, který máme šanci úspěšně dokončit
- musíme být schopni soustředit se na to, co děláme
- daný úkol má jasně stanovené cíle
- a poskytuje okamžitou zpětnou vazbu
- člověk ho vykonává s hlubokým zaujetím, ale necítí přitom žádnou zvláštní námahu (v tomto stavu nevnímá starosti a frustrace každodenního života)
- radostné prožitky umožňují lidem mít pocit kontroly nad tím, co dělají
- mizí starosti o vlastní já (ale pocit vlastního já se paradoxně vynořuje silněji, když zážitek plynutí skončil)
- je změněno vnímání času (ať již subjektivní zpomalení nebo naopak zrychlení)

Mihaly Csikszentmihalyi

(1934-)

Autotelická osobnost

- Stanovit si cíle
- Ponořit se do příslušné aktivity
- Věnovat pozornost tomu, co se děje
- Naučit se mít radost z toho, co právě prožíváme



Martin E. P. Seligman

(1942-)

- Naučená bezmocnost a naučený optimismus
- Autentické štěstí
- Ctnosti a silné stránky

(Seligman, 2003)



Martin E. P. Seligman

(1942-)

Šest univerzálních ctností:

- moudrost a vědění
- odvaha
- láska a lidskost
- spravedlnost
- střídmost
- duchovnost a transcendence