

NADĚJE A SMYSL ŽIVOTA

SPR 205 Logoterapie a existenciální analýza

V. Smékal, Zd. Dohnalová, J. Vander

JS 2017

Fakulta sociálních studií,
Masarykova universita, Brno

Osnova přednášky

- Úvod
- Etymologie slova ‚naděje‘
- Definice naděje
- Různá pojetí naděje
- Souvislost naděje a smyslu života
- Závěr

Motto 1:

*Když nedoufáš, nenajdeš to,
co ti může dát svým přesahem
jen tvoje naděje.*

Cléméns Alexandrijský

Motto 2

*„Nemáš v co doufat,
jestliže jsi slepý k onomu světlu,
které není ve věcech,
ale které je v jejich smyslu.“*

Antoine de Saint-Exupéry

Motto 3

*„Až na dně své žízně,
staneš se hledačem pramenů
pro jiné.“*

(Markéta Procházková)

Úvodní poznámka

- Už v Upanišádách (5. století před n.l.) bylo konstatováno, že „*nejvíce zla v lidech a národech pochází z nevědomosti, strachu a sobectví*“, a z psychologického hlediska je zřejmé, že **naděje je v osobnosti nástroj překonávání strachu.**
- Za zmínku stojí i to, že v křesťanské tradici je **naděje** součástí tří základních podmínek vedení občansky důstojného duchovně zakotveného života. (jak to formuluje apoštol Pavel v 1. listu Korintským (13, 13): „*A tak zůstává víra, naděje, láska, ale největší z té trojice je láska*“.)

Etymologie a definice slova ‚naděje‘

- Etymologicky slovo naděje pochází z *nadíti se - od díti - klást, pokládat, domnívat se.*
- Avšak významový rámec je daleko zřetelnější v německém *eHoffnung, sHoffen*, které jednoznačně překládáme slovy doufat, mít důvěru, pevně věřit; i anglické *hope*, které je anglosaského původu, vyjadřuje pocit, že to, co je chtěno, se stane.
- Ve staročeském *úfati* - je patrné novočeské slovo doufat přímo odvoditelné i s jeho opakem slova ‚zoufat‘.
- V latinském *spes* = naděje, *spero* = doufám - je hluboká významová příbuznost obou slov zcela patrná.
- Mám-li naději, doufám v možnost výskytu toho, co si přeji, po čem toužím. Je to tedy očekávání, důvěra, že se stane to, co je žádoucí, potřebné, toužené. - Naděje takto nahlížená je součástí motivace a jádrem postoje **optimismu**.

Pojetí naděje v pozitivní psychologii

Charakterová síla (M. Preiss užívá termín ‚přednost‘) –
‚naděje‘ v pojetí M. Seligmana **je součástí ctnosti**
‚transcendence (přesahu)‘

Zakladatel pozitivní psychologie M. Seligman ji konkretizuje a vymezuje takto:

Naděje (optimismus, zahleděnost do budoucna, orientace na budoucnost) znamená *„očekávat v budoucnosti to nejlepší a pracovat na tom; věřit, že dobré budoucnosti lze dosáhnout“*.

Vedle naděje k ctnosti transcendence patří podle M. Seligmana ještě *oceňování krásy a vznešenosti, úžas, pozdviženost, vděčnost, laskavost, veselost, radostnost, spiritualita, duchovnost, víra, otevřenost vůči smyslu*.

Význam naděje z hlediska vývoje osobnosti

Člověku je dána dispozice k vytvoření **naděje** jako **základní důvěry**.

V pojetí vývoje podle E. Eriksona je vytvoření **základní důvěry** dokonce považováno za základní vývojový úkol, který má být realizován již v prvním roce života.

Kdo si nevytvoří tuto **základní důvěru** - chcete-li schopnost naděje - prožívá svůj život v mukách nejistoty a úzkosti, je celý život trosečníkem, který nevidí východisko ze své situace, a je proto daleko snáze vystaven různým selháním - dostane se snadněji do závislosti na drogách, alkoholu, skupině nebo je potenciálním klientem psychiatrických ambulancí a léčeben.

Beznaděje vzniká tehdy, když člověk nedokáže zjistit, co okolí chce, když se lidé v okolí chovají svévolně a když události přicházejí nepředpověditelně. Beznaděje je tedy naučená, což dává naději na její překonání.

- Naději je možno charakterizovat jako psychický stav, který je povzbudivou reakcí na nepříznivé životní okolnosti.
- Připomeneme-li si čínský písmový znak pro krizi,



- v němž jsou spojeny dva znaky – jeden znamenající **nebezpečí** a druhý **šanci**,
- pak naděje je postojem vybízejícím **k zaměření na to, co v prožívané krizi je šancí.**
- Naděje přináší úlevu, která je pozitivní citovou odezvou kontrastující se smutkem, depresí a zoufalstvím.

Zpracování krize jako osmi fází spirály

(Podle E. Schuchardtové)

FINÁLNÍ STADIUM III. Reflexivně-aktivní; na sebe zaměřená dimenze	8. SOLIDARITA	<i>Spojme se – Půjdeme to toho...!</i>
	7. AKTIVITA NADĚJE	<i>Já to udělám...!</i>
	6. PŘIJETÍ	<i>Právě teď jsem si to uvědomil/a ...!</i>
PŘECHODNÉ STADIUM II. Emočně-afektivní; nezaměřená dimenze	5. DEPRESE	<i>Co s tím ... vždyť je to všechno marné ...?</i>
	4. VYJEDNÁVÁNÍ	<i>Když ...je to tak, určitě „Já/to/oni musí...“?</i>
	3. AGRESE	<i>Proč já ...?</i>
INICIÁLNÍ STADIUM I. Kognitivně-reaktivní; navenek zaměřená dimenze	2. JISTOTA	<i>Ano, ale to je snad nemožné ...?</i>
	1. NEJISTOTA (POCHYBY)	<i>Co se to děje...?</i>

Stádia krize a jejího zvládnání nadějí (podle E. Kübler-Rossové)



Fáze reakce na utrpení

- Existenční vakuum
- Je třeba umět odlišit nutné, opodstatnělé a tedy léčivé utrpení od toho, které není nutné nebo vede ke zbytečným komplikacím
- Bolest skutečně bezdůvodná a bolest, která je podstatným doprovodným jevem hojení
- Je třeba pěstovat ochotu a dovednost pracovat s utrpením
- Fáze reakce na utrpení podle Kübler-Rossově umožňují rozlišit -
 - Co je společné
 - Co je specifické

Trpící člověk prochází zpravidla třemi stádii krize:

- 1. Šok: „to přece není možné“,
„mě se to stát přece nemohlo“.***
- 2. Období hněvu.***
- 3. Období hledání smyslu utrpení.***

V. E. Frankl

charakterizuje základní lidskou situaci, jež je zdrojem **beznaděje** (ale nemusí jí být), pojmem „**tragický optimismus**“:

*„Položme si nejdříve otázku, jak chápat **tragický optimismus**“. Stručně řečeno, znamená to, že člověk je a zůstává optimistický navzdory **tragické triádě**, jak se o ní hovoří v logoterapii, triádě tkvící v těch aspektech lidské existence, které je možno popsat jako*

- (1) utrpení,*
- (2) vinu a*
- (3) smrt.“*

V. E. Frankl o postoji k událostem, které vedou k beznaději

Zdůvodňuje velmi přesvědčivě a svou osobní zkušeností potvrzuje, že život je potenciálně smysluplný za jakýchkoliv okolností, dokonce i za těch nejbídnějších. Opírá se o lidskou schopnost tvořivě proměnit negativní aspekty života v něco pozitivního nebo konstruktivního. Zdůvodňuje, že jde o to udělat v každé situaci to nejlepší, co udělat lze.

Logoterapeutické pojetí obnovení naděje

Pokračuje: „Nejlepší však je to, co je v latině nazýváno *optimum* - proto mluvím o tragickém optimismu, což je *optimismus tváří v tvář tragédii umožňující z hlediska lidského potenciálu:*

- (1) obrátit utrpení v dílo a čin;*
- (2) vyvodit z viny příležitosti změnit se k lepšímu; a*
- (3) vyvodit z lidské pomíjející podnět pro uskutečnění odpovědného činu."*

Toto je slavná Franklova triáda hodnot, jimiž je možno naplnit smysl života a tak jít cestou odhodlání: Jsou to **hodnota činu**, **hodnota prožitku** (jehož jádrem je naděje) a **hodnota postoje**.

Uvedená klíčová triáda hodnot
je ve Franklově logoterapii
východiskem k naplnění smyslu života

Provázející podporuje u klienta odhodlání a
pomáhá mu rozvinout dovednosti, které
naplňují podle jeho možností:

**hodnotu činu,
hodnotu prožitku,
hodnotu postoje.**

Jak se dostat k přijetí smyslu života?

- Podle Frankla existují tři hlavní cesty ke smyslu:
- prožívání něčeho hezkého a cenného (zejména vztahů k lidem) – **zapamatovaná pohoda** podle H. Bensona
- vytváření hodnot, z nichž mají druzí užitek (péče o rodinu, práce, občanské aktivity),
- zastávání vnitřních přesvědčení (mezi nimiž má zvláštní postavení přesvědčení o hodnotě života, které člověku pomáhá zvládat nejnáročnější situace).
- Problematika životního smyslu je naléhavá jednak na prahu dospělosti, jednak na konci života. Logoterapeuti proto pracují často s klienty mladými a také s umírajícími. Logoterapie má též velké pole působnosti u lidí depresivních. Pro člověka, který nemá vyvinutý smysl pro duchovní hodnoty, logoterapie význam mít nemůže.
- Výsledkem logoterapeutické léčby by měl být pokornější postoj člověka k životu, popisovaný Franklem jako **obrat od otázky *Co očekávám od života?* k otázce *Co očekává život ode mě?***

V aplikaci logoterapie je rozhodující používat vhodné kroky logoterapeutické triády

Dereflexe

- tento odvrát od sebereflexe má za cíl nastolit přirozený sebeodstup a obnovit schopnost sebepřesahu, otevřenosti k přesahujícím hodnotám.
- Dereflexe je indikována u poruch spánku, při hyperreflexi normálně neuvědomovaných stavů (např. vegetativních funkcí), u sexuálních dysfunkcí, nutkavých stavů a drogových závislostí.
- Terapeut vede klienta k novému pojmání možností situace, kterému brání například nadměrné úsilí o výkon (hyperintence), nebo přílišné pozorování (hyperreflexe) sebe sama či nějakého symptomu. Nové pojetí směřuje k takovým obsahům, kvůli kterým je klient ochoten sebe sama upozadit.

Paradoxní intence

Jde o terapeutický postup, kdy je klient terapeutem veden a povzbuzován k tomu, aby si paradoxně přál, a to v té nejvyhrocenější možné podobě, to, čeho se tolik obává, před čím utíká, nebo proti čemu bojuje.

- Technika paradoxní intence je postavena na probouzení schopnosti klienta k sebeodstupu, v tomto případě k sebeironii a humoru, přičemž se klient nevysmívá sám sobě, ale svému strachu.

- Paradoxní intence je indikována při psychosomatických příznacích strachu (nеспavost, červenání se, tréma, ...), anticipační úzkosti (strachu před strachem), fobických a nutkavých stavech. Naopak není vhodná při generalizovaném a psychotickém strachu nebo při hrozící sebevraždě.

Navození postojové změny

je specifickou technikou, základním principem vedení rozhovoru, který Frankl nazval - inspirován Sokratem - „**sokratovský dialog**“.

Terapeut se snaží dovést klienta pomocí otázek

- nejdříve k relativizaci hodnot a poté k překonání tohoto rozporu zaujetím nového postoje.
- Hledají spolu směr nového způsobu pojmání možností v dané situaci - konkrétní „proč“ (smysl situace), které klientovi pomáhá překonávat utrpení, nemoc či smysluprázdnost.
- Postojová změna je indikována především pro práci s nevyhnutelným utrpením (utrpení, vina, smrt) a u neosobních postojů bránících naplněnému životu.

Už stoikové doporučovali:

*Změň postoj k věcem,
které tě znepokojují a
budeš mít od nich
pokoj !*

(Marcus Aurelius „Hovory k sobě“)

Téma zdroje naděje v pohledu Fr. Mauriaca („Cesty k moři“):

„Život je pro většinu lidí mrtvá cesta a nevede nikam. Ale jiní vědí hned od dětství, že putují k neznámemu moři.

Záhy je překvapuje ostrost větru; na jejich rtech je již chuť soli - až do té chvíle, kdy je za posledním písečným přesypem ta nekonečná vášeň zpolíčkuje pískem a pěnou.

A potom jim už nezbyvá než se do ní ponořit nebo se vrátit.“

Cesty k aktivizaci naděje se liší podle toho, zda jde o naději

- na uzdravení
- na přijetí na školu či do zaměstnání
- na trvalost vztahu
- na touženou změnu
- na osvobození
- na zbavení viny
- na prominutí trestu
- na odpuštění

Období hledání smyslu v beznaději.

- Pomáhat trpícímu v první a druhé fázi krize poukazováním na smysl jeho utrpení by bylo zraňující a neprozíravé. Až teprve nyní, když se trpící odpoutal od svých chaotických emocí, je mu možné pomoci s hledáním smyslu.
- Podle logoterapie nemá utrpení samo o sobě smysl. Člověk však může dát svému utrpení smysl.
- Na duševní úrovni propukají nejrůznější emoce: hněv, pláč, smutek... Na duchovní úrovni však platí, že se nemusím rozhněvat či rozplakat - protože duchovní sféra je sférou vůle, rozhodnutí. Mohu jednat jinak, než jak jsem na duševní úrovni disponovaný.
- Čím víc trpím, tím víc poznávám, jaký jsem. V hraničních životních situacích se vyjevuje, jací skutečně jsme. I toto sebepoznání může být smyslem prožité bolesti.
- Zdrojem dobra se může stát to, co jsme považovali za zlo. Třeba i po desetiletích. Zlo se může také proměnit v dobro, aniž bychom se toho vždy museli dožít.
- **Může být nejvyšší čas něco udělat, ale nikdy není pozdě na to, abychom dali svému životu smysl.**

Výchozí předpoklady

Trilistické pojetí osoby: Tělo – duše – duch

- Tři světy, v nichž žijeme
- Tři základní tužby: Okrajové, kritické a klíčové
- Zrcadlové doplnění antického rčení:
„V zdravém těle – zdravý duch“:
„Zdravý duch podporuje uzdravení těla.“
- Pět základních životních rozhodnutí
- Možnosti spolupráce člověka (terapeuta i trpícího) s Boží přízní

Emily Dickinsonová

*Když jedině srdce v žalu zachráním,
nebudu nadarmo žít;
když jedinému životu ulehčím
či pro jednu bolest najdu klid,
jediné vysílené července
pomohu v hnízdo se navrátit,
nebudu nadarmo žít.*

Moudrost

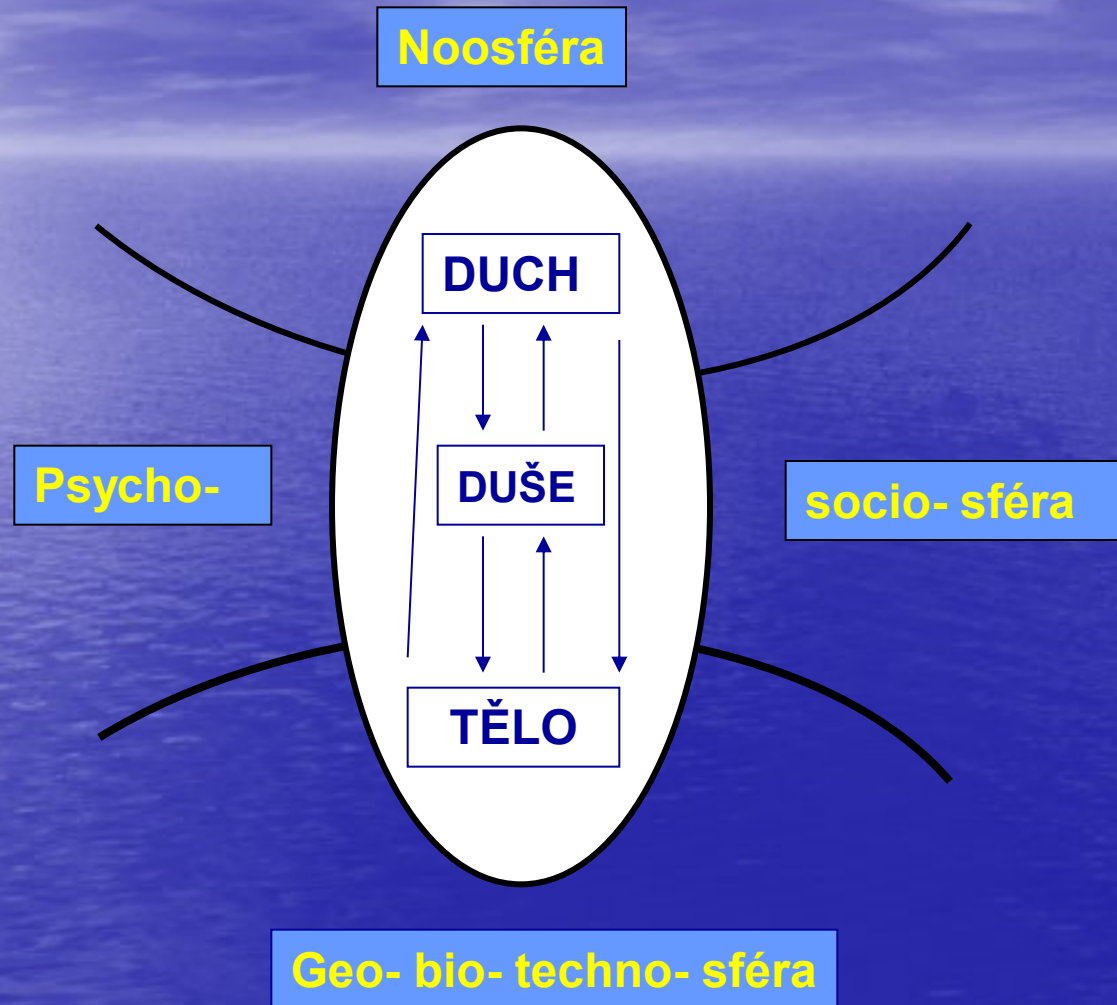
„Moudrost je odlesk věčného světla, neposkvrněné zrcadlo Boží činnosti a obraz jeho dobroty. Ačkoliv je jedna, všechno může, i když v sobě zůstává, všechno obnovuje, v průběhu věků vchází do svatých duší a tvoří z nich Boží přátele a proroky.“

(Mdr, 7, 26-27)

Franklova trojdimenzionální antropologie

<p>3. Pouze člověk</p>	<p>Stanovisko k danému</p>	<p>DUCH <i>Svoboda zaujetí, duchovní (noetická) vrstva</i></p>	<p>NOOSFÉRA</p>
<p>2. Člověk, zvíře</p>	<p>Částečná závislost na daném</p>	<p>PSYCHÉ <i>Značně ovladatelná psychosociální vrstva</i></p>	<p>SOCIO- SFÉRA</p>
<p>1. Člověk, zvíře rostlina</p>	<p>Závislost na daném</p>	<p>TĚLO <i>Málo ovladatelná biologicko-fyzikální vrstva</i></p>	<p>GEO- A BIOSFÉRA</p>

Model osoby a tří světů



Doporučená literatura

- Assagioli, R.: *Akt vůle*. PLOT, Praha 2011.
- Benson, H.: *Moc a biologie víry v uzdravení*. Práh a Knižní klub, Praha 1997.
- Berne, E. *Transakční analýza jako psychoterapie*. Emitos, Brno 2012.
- Ellis, A.: *Racionálně emoční behaviorální terapie*. Portál, Praha 2005.
- Frankl, V. E.: Příklad tragického optimismu – Postskriptum 1984, *Prostor*, 35, 1997, str. 54-69 (přeložil V. Smékal)
- Kafka, B.: *Nové základy experimentální psychologie*. Poznání, Olomouc 2011.
- Peseschkian, N.: *Psychoterapie v každodenním životě*. Cesta, Brno 2001.
- Peterson, Ch., Seligman, M. E. P.: *Character Strenght and Virtues*.
- Seligman, M.: *Opravdové štěstí*. Ikar, Praha 2003.
- Thomas, G.: *Já jsem OK – Ty jsi OK*. Pragma, Praha 1997.
- Yeomans, Th.: *Soul wound and psychotherapy*. The Concord Institute, Box 82, Concord, Massachusetts, 01724, 1994

Kognitivně emoční terapie

(A. Ellis)

A. Aktivizující událost

B. Bláznivé nápady

C. Celkové důsledky

D. Dialog

E. Eliminace

Duchovní poranění v pojetí psychosyntézy

(dle Thomase Yeomane):

„Chci opět zdůraznit, že duchovní strádání (trauma, utrpení) nemá kořeny v tom, jak bylo s člověkem zacházeno jako s osobností, ale jak byl vnímán a přijímán na duchovní úrovni své existence.“

Spirituální inteligence:

- nalézání smyslu,
- uvádění do souvislostí,
- schopnost transformace.

(Podle D. Zoharové, I. Marshalla)

Psychosyntéza

- Nejdůležitější je i jen **duchovní přítomnost blízkého člověka**. Jeho přiblížení se či spojení s duchovní vrstvou osobnosti probouzí naději.
- Jiným prostředkem je evokovat **duchovní přítomnost** toho, kdo člověka propadnuvšího beznaději **vnímal v jeho duchovním bytí**, a spojit tento obraz s jeho dětským a dospělým Já. To je možné provést imaginativní cestou nebo pomocí psychodramatu.
- Třetí prostředek je zjistit **jedinečné kvality a vlastnosti člověka**, které mu pomáhají zviditelnit se ve společnosti. Toto je pomoc sebevyjádřením, jednáním.
- Další prostředek je **postupné odpoutávání se od obsahu osobnosti a psýché**, uvědomování si naší připoutanosti a odpoutávání se, a uvědomování si, že my jsme Jáství, jehož prostřednictvím vyjadřujeme osobnost a psýché navenek. Rozvíjení stavu "svědka vědomí", a obecně řečeno, pomáhá zde většina forem meditace, protože kultivuje prostor čistého bytí, které není ovlivňováno stavem psýché a osobnosti.

- Pátým prostředkem je překvapivě **odpočinek**. Žijeme jako bytosti bez odpočinku v neklidné kultuře. Je třeba vést klienty ke zpomalení tempa, k péči o sebe, k odpočinku, podporovat cesty ke znovunalezení duše. Čas a prostor se rozšiřují v klidu, ticho je často doprovází, vyjasnění přichází jako to, co je pravdivé, dokonce i když je to velmi bolestivé. Mohl bych dodat, že na základě toho musí být i terapeut v klidu a ve spojení se svým bytím.
- Šestý prostředek, opět běžný v duchovní práci, je **pěstování soucitu**. Doslova to znamená "spolu trpět" a nestát stranou mimo smutek nebo nad ním. Nácvik soucitu udržuje pohromadě pole JÁ a spojuje oba dva zúčastněné ve sdíleném lidství, a to jak poznáním duchovního strádání, tak hledáním uzdravení psýché. To také přináší do terapeutické práce zážitek lásky, a ačkoli je tento proces zapotřebí pečlivě odlišovat od dynamiky přenosu a protipřenosu, opravdová lidská láska je neodmyslitelnou součástí léčení duchovního utrpení.
- Kromě všeho uvedeného zůstává terapeutova účast ústředním a základním předpokladem vyléčení. Tyto i ostatní přístupy fungují pouze tehdy, jsou-li naplněny duchovní energií pramenící z této účasti a z existence pole, které vytvářejí. **Angažovaná účast je v práci s duchovním utrpením primární.**

Následuje postupná **práce na úplném sebepřijetí a ztotožnění se svým tělem**. Ve skutečnosti to znamená přijmout svoji lidskou smrtelnost a psychohistorická omezení, pomíjivost života, stálou přítomnost utrpení, radost z jednotlivých okamžiků, možnost lásky, úplné rozvíjení našeho jedinečného a osobitého života na zemi. S postupem léčení se tyto skutečnosti stávají se stále více naší zkušeností a my zjišťujeme, že naše psýché se čím dál více uskutečňuje uvnitř a prostřednictvím našeho těla, nikoli jeho přesahováním, a že je zviditelňována našimi pocity a myslí, ne jejich potlačení. Stručně řečeno, zjišťujeme, že naše psýché je na zemi šťastnější, že chceme být zde a na prvním místě a že je to odmítané utrpení duše, které nás nenechává žít běžný, normální život, mimořádný ve své hloubce a kráse. Věděli jsme to jako děti, ztratili jsme to, nacházíme to opět, ale nyní jako plně rozvinuté osobnosti, schopné zralého sebevyjádření.

Šok: „to přece není možné“, „mě se to stát přece nemohlo“.

- Toto období popírání nějaké nepříjemné události (např. oznámení o vážné nemoci nebo o ztrátě blízkého člověka) může trvat jen pár minut, ale také několik týdnů.
- Trpící má zpravidla tendenci vytěsnit nepříjemnou událost, a proto si z tohoto období moc věcí nepamatuje. Žije jako „náměsíčný“ a postrádá smysl pro realitu. Hovoříme-li s ním, je mu nutné říkat věci jednoduše a opakovaně.
- Jedná se o období velké úzkosti, v němž se spolu s nepříjemnou situací vynořují i dávno zasuté a nevyřešené problémy.
- Tomu, kdo doprovází trpícího, se doporučuje vytvořit atmosféru blízkosti: chytnout za ruku, obejmout, hovořit, být s ním tak dlouho, dokud to bude potřebovat (třeba i 6, 12 a více hodin).

Období hněvu.

- Poté, co si člověk svou situaci uvědomí a vůbec připustí, propukají v něm chaotické emoce. Jedno přísloví říká: *Tak zamračené nebe může vyjasnit jen bouře.* Emocím hněvu je dobré dát průchod a ten, kdo doprovází trpícího, může posloužit jako jejich „hromosvod“. Nedostaví-li se hněv, může přijít něco mnohem horšího: deprese, apatie.
- Fáze truchlení při ztrátě blízkého člověka trvá přibližně 6 měsíců až 1 rok, v případech velkých ztrát i více let. Nejkritičtější na prožívání bývají výročí ztráty blízkého člověka, jeho svátek, narozeniny, Velikonoce a Vánoce.
- Je dobré vyhnout se zdánlivě posilujícím větám typu: *Nepodléhej svým emocím, nes svou situaci statečně!* Naopak by doprovázející měl trpícího ocenit v tom, jaký je: *Já být v tvé situaci bych byl na tom ještě hůř než ty, jsi dobrý/á, jak to snášíš.*

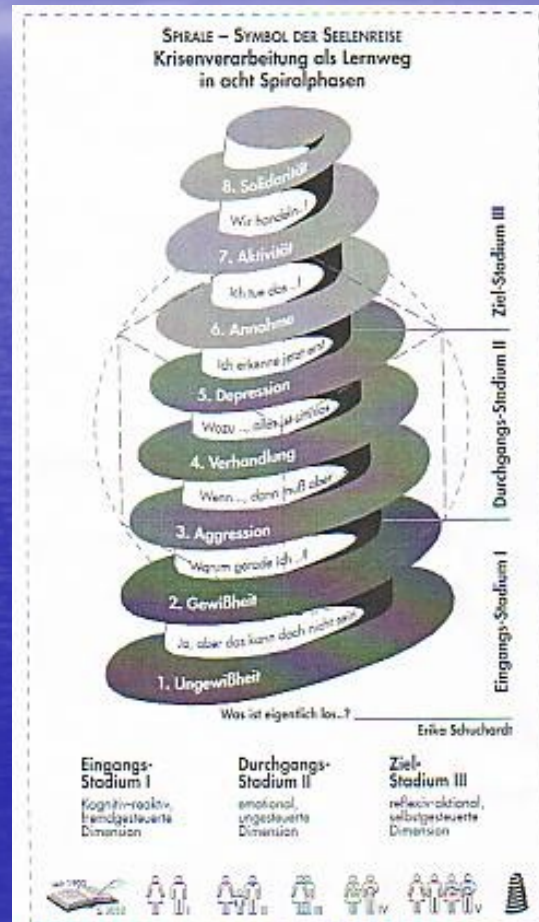
Jak reagovat?

- Rozhodně bychom se měli v této fázi podle logoterapie vyhnout vysvětlování, PROC trpícího jeho bolest postihla. Jakýmikoli (pseudo)filozofickými a moralistními zdůvodněními smyslu utrpení bychom důvěru tohoto člověka nenávratně ztratili. Na otázku *Proč zrovna mě tato situace postihla?* bychom měli odpovídat *Nevím* a snažit se spíš ptát *Co se dá v této situaci pro tebe udělat?*
- Často vzniká v trpících pocit viny. Mívá někdy i u jinak rozumných lidí paradoxní podobu: *Tento člověka zemřel proto, že jsem ho nenáviděl.* Nebo: *Protože jsem chyboval na psychické úrovni (duševní hygiena apod.), onemocněl jsem ve svém těle.* Jedná se o mýtus, zakořeněný v našem nevědomí, který je potřeba zcela rozhodně vyvrátit: *Máš právo na nenávist. Chyby jsou zcela přirozené a nutné. Učíme se především svými chybami.*

Idea **trialismu** osoby u sv. Pavla

*Sám Bůh pokoje necht' vás cele
posvětit a zachová vašeho
ducha, duši i tělo
bez úrazu a poskvrny
do příchodu
našeho Pána Ježíše Krista.
(1Te, 5, 23)*

SPIRÁLA ZVLÁDÁNÍ KRIZE (podle E. Schuchardtové)



Význam ‚naděje‘ pro život

- **Naděje** je člověkem vnímanou možností (šancí) pokroku (výsledku) ve zdánlivě neznámé (neřešitelné) situaci, která následně vytváří **víru** v pozitivní výsledek událostí a situací v životě člověka, a souvisí s přijímanou i dávanou **láskou**. Pocit naděje vyžaduje určitou houževnatost - víru, že vše dobře dopadne i přes vnímané problémy“. (Částečně podle Wikipedie)
- Podle sv. Tomáše Akvinského (Summa Theologica, I-II q. 40 a. 1) je naděje „*očekávání věci budoucí, která je dobrá, nsnadno dosažitelná, ale možná*“.

- Křesťanská tradice zařazuje naději mezi základní ctnosti, jimiž člověk čelí zdání nicoty a díky nimž je orientován na růst osobnosti.
- Teologicky řečeno: člověk naděje žije svůj život v očekávání spásy, jsa kladně naladěn vůči možnostem zlepšování bytí, a vyvíjí v tomto směru mravní úsilí. Takto viděna je naděje nejen citovým postojem, ale i aktem vůle.

Individuální psychologie

- Odstranění pocitů méněcennosti
- Odstranění pocitů nadřazenosti a úsilí o převahu
- Obnova vědomí sounáležitosti
- Dodávání odvahy / povzbuzování
- Podpora naděje rozvíjením tvořivosti

Transakční analýza

Slovo TRANSAKCE v tomto přístupu k osobnosti znamená výměnu (– podobně jako v ekonomii).

Jde však o výměnu informací, citů, přání, očekávání, požadavků a dalších psychických stavů a obsahů, které se objevují ve vzájemných stycích člověka s člověkem.

Základní hlady člověka

Každá psychologie vysvětluje prožívání a jednání člověka tím, že hledá a určuje, jaké motivy či základní potřeby, pohnutky nebo tendence uvádějí jeho jednání do pohybu. Transakční analýza charakterizuje životní potřeby pomocí metaforu tří základních hladů. Rozlišuje:

- ❖ **hlad po struktuře**, který se realizuje v různých formách strukturace času;
- ❖ **hlad po pozici**, který vede k ‚zabydlování se‘ i na neproduktivních pozicích, jestliže je na nich člověk životními scénáři ‚uvrtán‘;
- ❖ **hlad po podnětech**, které vedou k vyhledávání různých způsobů ‚hlazení‘ a realizují se v transakcích charakteristických pro daného člověka.

Proč jednají právě tak, jak jednají, a prožívají to, co dělají právě tak?

STRUKTURA SLOŽEK OSOBNOSTI

- Rodič
- Dospělý
- Dítě

ŽIVOTNÍ POZICE

- ❖ "Já nejsem OK, ty jsi OK"
- ❖ "Já nejsem OK, ty nejsi OK"
- ❖ "Já jsem OK, ty nejsi OK"
- ❖ "Já jsem OK, ty jsi OK"

POCITOVÁ ZÁKLADNA

- ✓ Pozitivní emoce
- ✓ Negativní emoce
- ✓ Struktura temperamentu

SCÉNÁŘ

- ✓ dramatický trojúhelník
oběť - obhájce -
pronásledovatel
- ✓ příkaz scénáře

