

Fenomenologický a humanistický pohled na osobnost – A. Maslow, C. R. Rogers, V. Frankl

Petr Macek, Vladimír Smékal

Teoretická východiska humanistické psychologie osobnosti

- Gordon Allport potřeby....

- Osobnost je dynamický, organizovaný systém
- Osobnost je jedinečná individualita (idiografický přístup)
- Osobnost je **aktivní sebe-uvědomující subjekt**, proprium
- **Adekvátní funkční autonomie osobnosti** – přesahuje úroveň základních motivů a potřeb, je to nejvyšší úroveň organizace osobnosti, je komplexní, determinuje život jedince jako celek, je to „**smysl pro zodpovědnost za svůj vlastní život**“

Proprium (Self, jáství) v pojetí G. Allporta

- Proprium („*proprius*“ , vlastní, zvláštní, význačný) je vědomí sebe

0 - 3	Tělesné já, pocit kontinuity, já jako aktér (sebehodnocení „já něco umím“, „kontrola“ okolí)
4 - 6	Rozšíření sebeuvědomění na nové role a aktivity, normativní představy jaký bych měl být, svědomí
6 - 12	Já jako „řešitel“ problémů
Dospělost	Snažení, plány, cíle, záměry a závazky (commitments), převaha vědomé motivace nad nevědomou

Dospělá osobnost	
Rozšíření smyslu já	Radost z mnoha aktivit, sladování zájmů s druhými, projektování budoucnosti
Vřelé vztahy k druhým	Schopnost intimity, soucitu, respekt k druhým, vztahy v rodině, s přáteli
Realistické vnímání sebe a světa	Vidět situace jaké jsou, z více úhlů, schopnost a ochota řešit problémy, mít pocit kompetence, postavit se světu a životu bez sebezničujícího „nastavení“ a chování
Sebeobjektivizování, vhled a smysl pro humor	Schopnost zachovat si pozitivní vztah k sobě a k druhým
Jednotící filozofie života	Smysluplnost jednání a snažení, spiritualita

Přínos G. Allporta – shrnutí (ve vazbě na humanistické pojetí osobnosti)

- Člověk je jedinečný, unikátní, řídí se rozumem a citem, v dospělosti převažují jeho **vědomé motivy a záměry**, které pramení z jeho přítomnosti a budoucnosti.
- Rysy jsou neuropsychické struktury, které řídí jednání člověka konzistentně v čase a v prostoru, nicméně, zralost člověka je určována jeho vědomým motivy, rozhodnutími, cíli a závazky.
- Self (proprium) je řídicí agent osobnosti, vyvíjí a rozšiřuje se v průběhu života, jako racionální činitel a aktér vlastních představ a přání.
- Cílem lidského snažení je smysluplný život

Teoretická východiska

- **Fenomenologie** pochází z řeckého slova *phainomenon* = jev
- Vychází z [Husserlovy](#) snahy vrátit filosofii "k věcem samým", která spočívá v systematickém objasňování toho, co a jak se nám jeví, a jak se to projevuje **ve vědomí**
- *Edmund Husserl (1859 – 1938) :*
*„existence jsoucna musí být srozumitelná čistě ze samotného lidského **vědomí.**“*



Teoretická východiska

Holismus (z řeckého *holos*, celek)

je filosofický názor nebo směr, který zdůrazňuje, že všechny vlastnosti nějakého systému nelze určit nebo vysvětlit pouze zkoumáním jeho částí. „**Celek**“ je důležitější než jeho části a každá část má význam pouze vztahujeme-li její význam k ostatním částem nebo k celku.

- V psychologii se holistický přístup rozvinul jako
- Tvarová celostní psychologie (německá Gestalt psychologie kognitivních procesů – M. Wertheimer, W. Köhler, K. Koffka a Gestalt terapie

Principy gestalt (terapie)

- **Tady a teď** – vše si uvědomujeme v přítomném okamžiku, minulost i budoucnost „řešíme“ ovlivnění přítomností
- **Uvědomění** – co si neuvědomuji, s tím nemohu zacházet... Poznat to, jak a co si uvědomuji, je první krok ke změně
- Zkušenost – **osobní zkušenost** je základem poznání a změny osobnosti
- Kontakt - „já“ není „ty“, ačkoli koexistují. **Být v kontaktu se sebou** (s některou svojí částí, již si právě uvědomuji) nebo s okolím (s lidmi, rodinou, kulturou, jež si právě uvědomuji) je základem osobnostní dynamiky
- **Fenomenologie** – svět je takový, jaký se nám jeví, člověk/subjekt ho spoluvytváří
- **Pole** – vše se odehrává v síti vztahů, vzájemného „silového, magnetického“ působení
- **Holistický přístup** – člověk (osobnost) je nahlížena v jednotě s prostředím
- Terapeut a klient jsou partneři, terapeut zajišťuje „**podporu**“
- Terapeut nabízí změnu – je **osobní zodpovědnost** klienta, zda ji přijme či ne
- **Změna = růst osobnosti** (uvědomění si svých „kvalit“)

Východiska pro studium osobnosti v kontextu humanistické psychologie

- Důraz na vědomou osobní zkušenost
- Pojetí osobnosti jako celku, který se neustále vyvíjí a proměňuje
- Osobnost je poznatelná a dá se zkoumat
- Základem je přítomná zkušenost se se sebou samým

Abraham Maslow (1908- 1970)

Neměl jednoduchý život

Syn ruských emigrantů

Neutěšené poměry v rodině

Neakceptovaný ve škole spolužáky

„Ve své podstatě jsme dobří.....“



A. Maslow

- Humanismus v psychologii jako třetí směr ...
- Člověk má potřeby, tendence, kapacity, které mají genetický základ
- Některé jsou typické pro všechny lidi, jiné jsou specifické pro určitého jednotlivce
- Tyto potřeby jsou ve své podstatě dobré nebo alespoň neutrální
- Jak sám autor uvádí, jeho teze jsou založeny nejen na doložitelných předpokladech, ale i na jeho soukromém přesvědčení

Základní teze

A. Maslow (1968, česky 2014). O psychologii bytí. Praha: Portál.

- Každý má svou „vnitřní podstatu“, která je přirozená a má tendenci přetrvávat – patří sem nadání, anatomické zvláštnosti, novorozenecká traumata, atd...jakýsi „surový materiál“ pro psychický vývoj, který se velmi rychle přetavuje v „self“, tedy uvědomovanou zkušenost se sebou samým
- To vše jsou možnosti, nikoliv konečné aktualizace, mají svoji historii a vývoj, jsou posilovány nebo potlačovány extrapsychickými vlivy. Velmi časně se tyto touhy spojují s objekty (sentimenty) procesem usměrňování (potřeba poznání vers. potřeba bezpečí)
- Tak vzniká „vnitřní jádro osobnosti“. Člověk ale nenaslouchá naplno svým instinktům, jsou tu vlivy kultury, pravidla, normy, strachy, atd.. Psychopatologie osobnosti je důsledkem popření, frustrace, překroucení naší základní podstaty. **Autentické self je možno definovat částečně jako schopnost slyšet hlas svých vnitřních impulsů, tedy vědět, co člověk opravdu chce nebo nechce, k čemu je způsobilý a k čemu způsobilý není..**
- Vnitřní přirozenost se vyznačuje určitými typickými vlastnostmi, které mají všichni jedinci (jsou druhově specifické – např. potřeba lásky), i když mohou časem pod vlivem okolností zmizet. Jiné vlastnosti (např. hudební nadání), jsou velmi specifické
- Mnohé aspekty této vnitřní podstaty jsou potlačeny (strach, obava z neschválení atd.) nebo zapomenuty (nepoužívány, přehlíženy). Aktivní potlačení vyžaduje hodně energie, již v dětství jako reakce na rodičovský či kulturní nesouhlas. Ale i dítě si tento nesouhlas zvnitřní
- Je třeba odlišovat nevědomé touhy od nevědomých způsobů poznávání – ty lze přenést do vědomí a modifikovat (kreativní jednání, neverbální projevy..)

A. Maslow

- Cesta k osobnímu růstu a zdraví je naplnění tendence k sebeaktualizaci
- Sebeaktualizace je přijetí a vyjádření jádra self, tedy uskutečnění a naplnění skrytých možností a schopností, vyjádření své lidské podstaty
- Vnitřní podstatu je třeba nepotlačovat, ale povzbudit ji a rozvinout nebo alespoň „uznat“, přijmout. Brzdami tohoto vyjádření jsou ovládání, vůle, opatrnost, sebekritika, strach z vlastní psyché. Je třeba se těchto brzd zbavit
- Některé „kontroly“ mají smysl, protože žijeme ve světě, který se řídí „ne-psychickými“ zákony a pravidly. Vzdělání má vést ke kultivaci spontánnosti a ke kultivaci kontroly.

- Pokud se dítě rozvíjí normálně, má se v současnosti za to, že se samo rozhodne, co je dobré pro jeho rozvoj. Dělá to proto, že mu to přináší radost a požitek, samo ví lépe než druzí, co je pro něj dobré.
- Liberální režim neznamena, že dospělí uspokojují jeho potřeby přímo, ale že mu umožňují, aby svoje potřeby uspokojovalo samo. Je potřebné, aby dospělí dítěti důvěřovali, pomáhali mu, ne ho vedli.

Hierarchie potřeb



D - potřeby

1. Fyziologické potřeby

Jsou to základní potřeby našeho organismu: dýchání, pití, jídlo, spánek, vylučování. Rovnovážený stav organismu, v němž nám nic nechybí (ani "nepřebývá"), nazýváme homeostáze.

2. Potřeba bezpečí

Jistota, stabilita, ochrana, permisivita – povolování v rámci limitů, predikovatelný, organizovaný svět

3. Potřeba spolupatřičnosti a lásky

Pocit patření, sounáležitosti, akceptace, sdílení

4. Potřeba ocenění

Dva druhy ocenění: **ocenění kompetence**, sebedůvěry, nezávislosti a **potřeba uznání**, respektu, slávy

B - potřeba

Sebeaktualizace – naplnění vlastního potenciálu a možností – 17 metapotřeb

Sebeaktualizace –

čím člověk může být, tím také musí být, musí být věrný své přirozenosti

17 Metapotřeb

- Pravda
- Dobrota
- Krása
- Nepodmíněnost
- Životaschopnost
- Jedinečnost
- Perfektnost
- Nevyhnutelnost
- Komplettnost
- Spravedlivost
- Pořádek
- Jednoduchost
- Bohatství
- Nenucenost
- Hravost
- Soběstačnost

Sebeaktualizace

- Odstup a potřeba soukromí
- Nezávislost na kultuře a okolí – autonomie a asertivita
- Smysl pro humor bez nepřátelství
- Originalita a tvořivost
- Sebe-transcendence:

Zaměření na problém a ne na sebe, spontaneita –

vede k tzv. vrcholným zážitkům – údiv, láska, pokora, splynutí, symbióza, zapomenutí na čas a prostor

Carl Rogers (1902 – 1987)



Aby mohl člověk žít svobodně, aby mohl být sám sebou, potřebuje **prožít vztah**.

Terapeutický vztah dává klientovi příležitost „stát se sám sebou“, přijmout všechny své emoce a myšlenky za své a v chaosu, ve kterém se vyjevují, hledat a nacházet **své pravé já**. Rozvíjet takový vztah není podle autora žádoucí a prospěšné jen v kontextu terapie, ale i v rodinných vztazích, mezi přáteli a spolupracovníky. Terapie je v jeho pojetí osobnostním růstem

Person-Centered Approach

- Prosazoval „na osobu zaměřenou terapii“, která studuje osobnost z vnitřního vztažného rámce, což se projevuje důrazem na pohled z klientova hlediska. Uplatňoval kombinace empatie (vcítění), kongruence (shody) a reflexe (porozumění, účast na pacientově světě).
- Rozvinul skupinové techniky psychoterapie (skupinová setkání) se zaměřením na uvolnění kulturního napětí (rasového, náboženského, sociálního, ...).
- Také je autorem teorie osobnosti soustředující se na pojem „já“.

Pojetí osobnosti C. R. Rogerse

- Podobně jako Maslow mluví o tendenci k sebeaktualizaci. Jde podle něj o základní motivační pud.
- Člověk je jako organismus uspořádaným celkem. **Organismus** je centrem všech zážitků. Reaguje na okolí tak, aby vyhověl svým potřebám.
- Základní potřeba: *tendence uchovávat se, rozvíjet a uplatňovat.*
- Osobnost člověka reprezentuje jeho **Self (Já)**. **Je to uvědomovaný vjem vlastní osoby, zahrnuje i vnímání sebe sama ve vztahu k ostatním lidem a k okolnímu světu.**
- Člověk se snaží chovat v souladu s tím, jak vnímá svoje já ve **fenomenálním poli**

Self

„Self je organizovaný, konzistentní pojmový geštalt (tvar), složený z vjemů charakteristik „já“ anebo „mě“ a z vjemů vztahů „já“ nebo „mě“ k druhým lidem a k různým aspektům života, společně s hodnotami, které jsou spojeny s těmito vjemy“ (C. Rogers, 1959).

Aktuální já (Self), někdy též sebepojetí či struktura sebe

Je možné odlišit od

Ideálního já (Ideal Self). To je tvořeno představou o tom, jaký by člověk rád byl, anebo co považuje za cíl svého vývoje

- Mezi organismem jako centrem všech zážitků, uvědomovaných i neuvědomovaných a Self (uvědomované já, vědomí sebe sama) vyrůstají v procesu individuálního vývoje **diskrepance**
- Vyrůstají z negativního hodnocení rodičů a dalších důležitých osob, tato hodnocení se postupně zvnitřňují, člověk je začleňuje do vztahu k sobě. Jde o *podmíněné přijetí druhými, kteří na něj kladou určité nároky a přijímají či schvalují ho pouze tehdy, když jim vyhoví*
- Zvnitřňením se může dopracovat *až k podmíněnému sebepřijetí, to může vyústit až v sebedestruktivní tendence*
- Rozštěpení mezi Self a organismem může zabránit bezpodmínečné přijetí (akceptace a sebeakceptace). To je také smyslem terapie.

„Organismické“, skutečné prožitky, neslučitelné s vědomým sebepojetím a se zvnitřněnými podmínkami sebepřijetí, představují ohrožení já (Balcar, 1983). Pokud by si je člověk zřetelně uvědomil, byl by frustrovaný a zažíval by úzkost. To mohou zamezit obrané mechanismy jako popření či zkreslení pocitů a prožitků. To je škodlivé, ochromuje to sebeaktualizaci.

Když je „já“ odtrženo od organismu, je v tom podle Rogerse základní odcizení člověka.

- Nepodmíněné přijetí – akceptace je základem terapie. Tím, že je člověk přijímán druhými přijímá i sám sebe jaký je..
- Škála kongruence terapeuta:
 1. Zřejmá diskrepance mezi tím, jak terapeut prožívá klienta a jak s ním komunikuje na verbální a neverbální úrovni
 2. Terapeut odpovídá klientovi na jeho otázku, dává mu informaci, ale ne pravdu, za kterou si stojí. Vyhýbavé chování, necítí se dobře
 3. Terapeut ve výpovědi neprotiřečí citům, které v něm klient vyvolává. Ale neinformuje o nich klienta.
 4. Informace oznamuje terapeut spontánně, otevřeně a lehko. Připouští, že se zaměřuje jen na něco a nesnaží se klienta podvést, je upřímný
 5. Terapeut oznamuje průběžně svoje city, co prožívá, pozitivní i negativní, neskrývá se za profesionalitu, je autentický

- Otevřenost C. Rogerse k výzkumu terapeutického procesu a tím i zkoumání osobnosti
- Obsahová analýza
- Q-třídění
- Sémantický diferenciál