

## **ERIK ERIKSON**

Prožíval krizi identity, která ovlivnila jeho myšlení a nakonec se stala nejtypičtějším znakem jeho teorie osobnosti.

### *Modifikace psychoanalýzy*

Modifikované psychoanalytické pojetí úspěšně aplikoval na život v moderní společnosti. Omezil význam pudových motivů při utváření lidského chování. Podle jeho názoru jsou fyziologické tlaky na osobnost vyvažovány vlivy společenskými a kulturními."

### *Epigenetická stadia lidského růstu*

Chápal vývoj osobnosti jako proces probíhající epigenetickými stadii od narození do dospělosti a stáří.

Epi = na

Geneze = vznik

Epigeneze = jeden prvek vzniká na podkladě jiného v čase a v prostoru.

### *Identita a ego*

Ústředním tématem je utváření osobní identity, které úzce souvisí s vývojem ego. Než se objeví zralé ego, musí člověk získat přiměřený pocit identity. Jeho pojetí systému ego se liší od Freuda – ego se uplatňuje jak uvnitř, tak ve vztahu k jejímu sociálnímu prostředí.

### *Vývoj osobnosti*

Popisuje ho osmi stádii:

1. Důvěra proti základní nedůvěře – kojeneček potřebuje potravu, zdravý spánek a nerušené vyměšování. Osoba, která o kojence pečuje mu poskytuje pocit bezpečí. Kojeneček se učí důvěřovat a posléze i důvěřovat sobě – toto důvěřování mu pomáhá zvládat růst zubů a jiné nepříjemné události v průběhu vývoje. Ctností tohoto stádia je naděje – základní lidská síla, kterou zde Erikson nechápe jako filozofický nebo teologický pojem, nýbrž jako podmínku, aby člověk zůstal naživu.
2. Autonomie proti zahanbení a pochybnosti – dítě začíná chodit, mluvit a učí se vyměšovat – „zadržování“ a „pouštění“. Ctností tohoto stádia je vůle.
3. Iniciativa proti vině – dítě plánuje, experimentuje a pouští se do nových aktivit. Snaha o úspěch. Pocity viny následkem fantazie, některé i sexuální povahy. Ctností tohoto stádia je účelnost. Dítě může pomocí hry poskytovat náznaky svých budoucích aspirací.
4. Snaživost proti méněcennosti – dítě přechází od hry k produktivnějším činnostem, které vyžadují dovednosti a správné užívání nástrojů. Úspěch v dětství vyvolává radost, neúspěch pocit méněcennosti. Ctností tohoto stádia je kompetence
5. Identita proti zmatení rolí – příslib objevení sebe samého a hrozba ztráty sebe samého. Toto stádium sjednocuje všechny předchozí představy mladého člověka o sobě samém. Vědomí identity ego dává dospívajícímu člověku důvěru, že jeho sebepojetí odpovídá tomu, jak ho vnímají druzí. Ctností tohoto stádia je věrnost.
6. Intimita proti izolaci – podle Eriksona je intimita zdravým spojením vlastní identity s identitou druhého bez strachu, že člověk ztratí sám sebe nebo „rozpustí“ svou identitu. Proces intimity může pomoci člověku vyjasnit si svou vlastní identitu prostřednictvím identifikace s druhým člověkem. Ctností tohoto stádia je láska.
7. Generativita proti stagnaci – lidé se zapojují do společnosti, aby vytvářeli něco hodnotného. Ctností tohoto stádia je pečování, ochota konstruktivně přispět společnosti.
8. Integrita ego proti zoufalství - pokud se člověk ve stáří nemůže ohlednout na svůj život s pocitem dobře vykonaného díla a osobního naplnění nastupuje zoufalství. „Zdravé děti se nebudou bát života, pokud jejich rodiče budou mít dostatek integrity, aby se nebál smrti“ Ctností tohoto stádia je moudrost.

Erikson vypracoval **osm fází psychosociálního vývoje**, jimiž během svého života musí projít každý člověk. V každé fázi se jedná o určité dilema, krizi mezi dvěma protichůdnými tendencemi. Na základě interakce s prostředím si člověk z daného období osvojí určitou – dobrou či špatnou – zkušenost, od níž se vyvíjí jeho průchod dalšími životními fázemi. Osvojení si síly či ctnosti klíčové pro dané období se stává podmínkou toho, aby i následující životní fáze mohly být dobře prožity a integrovány. (Např. bez poctivého přístupu k sobě nelze v adolescenci nalézt autentickou identitu, bez ujasněné identity nelze příliš dobře vstoupit do fáze partnerské intimity, bez intimity není generativity apod.)

Věkové učení jednotlivých fází je spíše orientační. Ve skutečnosti můžeme jednotlivé životní fáze s jejich typickými krizemi vnímat jako **stále přítomná patra naší psychiky**. (Obnoví-li se náš pocit základní důvěry v existenci, umožní nám to být iniciativnějšími, jsme-li iniciativnější, můžeme lépe objevovat svou identitu atd.) Jednotlivá stádia si můžeme představit jako části stromu od kořenů po jeho nejvyšší větve. Teprve dobře zakořeněný strom může mít odvahu dotýkat se nebe.

Integrované, naplněné a moudré stáří je tedy možné, jen pokud jsme poctivě zvládli průchod všemi životními stádii. (Naučí-li se mládí nebát se života, nebude se stáří obávat smrti.)

<b>Stadium</b>	<b>Věk</b>	<b>Krise</b>	<b>Ctnost</b>
1. orálně smyslové	do 1 roku	základní důvěra x nedůvěra	naděje
2. muskulárně-anální	1-3 roky	autonomie x stud	síla chtění
3. pohybově-genitální	3-6 let	iniciativa x vina	záměr
4. latentní	6-12 let	výkonnost x méněcennost	kompetence
5. adolescence	12-19 let	identita ega x zmatení rolí	poctivost
6. raná dospělost	20-25 let	intimita x izolace	láska
7. střední dospělost	26-64 let	generativita x stagnace	péče

8. pozdní dospělost

nad 65  
let

integrita ega x zoufalství

moudrost

## 1. Základní Důvěra x Nedůvěra

V prvním roce života je úkolem dítěte získat základní důvěru v život a svět skrze vytvoření pevného vztahu k matce nebo zastupující osobě. Stálost a účinnost péče, kterou od ní dostává, umožňuje kojenci vytvořit si v sobě pocit naděje, že život je, přes dočasné utrpení a neuspokojení, v základě dobrý („i když to teď není úplně ok – zítra bude lépe“). Nedostatek naděje vede v dospělosti k pocitu, že nemůže věřit v uspokojení svých potřeb a bude od okolí očekávat primárně ohrožení.

Množství důvěry nezávisí ani tak na množství poskytované potavy, ani na množství lásky, ale na **kvalitě mateřského vztahu**. Matky ve svých dětech vytvářejí pocit důvěry tak, že kombinují a spojují citlivou péči o individuální potřeby dítěte a upevňování vědomí dítěte o jeho hodnotě.



Zobecněná zkušenost z tohoto období:

+ důvěřuji, že dostávám, co potřebuji, a proto vracím a dávám druhým ve stejné míře

- nevěřím druhým lidem, snažím se z nich přímo nebo oklikou (manipulací) „dostat“ co potřebuji

## 2) Autonomie x Stud a nejistota

V druhém roce života je úkolem dítěte osvojit si sebedůvěru, že je schopno se správně a samostatně rozhodovat (rozvoj volných vlastností).

Vztahem, v němž především řešení jádrového konfliktu probíhá, je vztah s rodiči nebo je zastupujícími osobami. Je-li samostatná volba dítěte potvrzována rodiči jako dobrá, upevňuje se v něm cit samostatnosti a nezávislosti, schopnosti sebevlády a vynakládání volního úsilí. Pokud není rodiči podporována a oceňována jeho samostatnost, dítě si spíše vytváří pocity zahanbení a pochybnosti vůči sobě ve vztahu k okolí.

Jestliže je pocit autonomie a možnosti volby u dítěte popírán, dítě se „obrátil proti sobě“, bude samo sebe zavrhat a manipulovat. Rozvine se u něj předčasné špatné svědomí. Místo aby se snažilo vlastnit věci proto, aby je mohlo testovat jejich účelným opakováním (hrou), stane se ono samo posedlé vlastním opakováním (myšlenkovými automatismy). Touto posedlostí se samozřejmě učí získávat sílu tvrdohlavou kontrolou tam, kde nemůže nalézt širokou škálu vzájemné regulace. Vyvrcholením může být kompulzivní neuróza.

Vnější kontrola v tomto stadiu by měla být pokud možno co nejméně konejšivá, uklidňující. Dítě by mělo cítit základní víru v existenci. Mělo by pocítit, že jeho záměr „já chci“ je v pořádku a mělo by být podporováno ve volném nakládání s věcmi ve svém okolí. Nemělo by být přehnaně peskováno a bržděno.

*„Toto stadium se proto stává rozhodujícím pro poměr lásky a nenávisti, spolupráce a svéhlavosti, svobody sebevyjádření a jejího potlačení. Z pocitu sebekontroly bez ztráty sebeúcty pramení pocit trvalé dobré vůle a hrdosti; z pocitu ztráty sebekontroly a z pocitu nadměrné cizí kontroly vzniká trvajícím sklon k pochybám a studu.“ (Erikson)*

+ vím, kdy zabrat a vydržet – a kdy nechat věci volně plynout (vzdát se kontroly)

– mám tendenci k přílišné (nutkavé) kontrole (sebe, druhých) – anebo mi naopak chybí schopnost dotahovat věci do konce (chybí mi vůle a samostatnost)

## 3) Iniciativa x Vina

Ve třetím až pátém roce života je úkolem dítěte osvojit si základní postoj zodpovědnosti za své činy. Svou iniciativu by mělo vnímat jako dobrou a mělo by v ní být okolím podporováno.

Úspěšné vyrovnání s konfliktem iniciativy podporuje vývoj osobnosti ve směru zaměřenosti a cílevědomosti vlastního úsilí.

Neúspěch vede k postojům rezignace a sebeobviňování za činy uskutečněné nebo zamýšlené.

**+ v životě za něčím jdu, nevyhýbám se hravému experimentování a objevování terénu, nebojím se rizika, dovedu spolupracovat s ostatními; udělat chybu je o.k.**

**– trpím už dopředu pocity, že nic nedokážu, raději neudělám nic, abych nic nepokazil a vyhnul se pocitům viny a zahanbení, bojím se dělat chyby, zůstávám v koutě, spoléhám na známé a prověřené**

#### **4) Výkonnost x Méněcennost (latentní období)**

Mezi šestým rokem a počátkem dospívání je úkolem dítěte osvojit si dovednosti cílevědomě a úspěšně zacházet s předměty hmotného světa. V tomto období přesahuje jeho zkušenost rámec rodinných vztahů a je vystaveno srovnávání a hodnocení v širším výběru školních a mimoškolních situací (musí „obstát“ i mimo rámec rodinného kruhu).

Úspěšné dosahování praktických cílů vlastní snahou v tomto období je základem rozvoje kompetence, sebedůvěry a sebeprosazení v praktické činnosti („umím to, jsem šikovný“). Neúspěchy vedou k ustavení pocitů vlastní nedostačivosti a méněcennosti ve srovnání s ostatními.

Předtím než se dítě stane biologickým rodičem, musí se začít stávat pracovníkem a potenciaálním ochranitelem a poskytovatelem péče (zkouší si hrát na tatínka a maminku, pečuje o své sourozence). S přicházejícím latentním obdobím dítě normálně se vyvíjející zapomíná nebo spíše sublimuje nezbytnost ovlivňovat lidi přímým (na ně adresovaným) útokem (či přáním). Nyní se učí získávat uznání produkováním věcí. Rozvíjí výkonnost, stává se dychtivým aktérem a tvůrcem situací. To podporuje jeho autonomii.

Ohraničené Ego dítěte zahrnuje jeho dovednosti a zručnosti, dítě se učí potěšení z dokončené práce, zaměřené pozornosti a péči, pracovitosti.

Nebezpečí v tomto stadiu spočívá v pocitu neadekvátnosti a méněcennosti. Jestliže dítě ztratí naději na dosažení vlastní výkonnosti, vede to u něj k tendenci se izolovat. Může se objevit snaha o rivalitu, soupeření s okolím nebo naopak pasivita v chování nebo mutilace (oněmění). (Může být důsledkem příliš autoritativní nebo rejektivní výchovy).

+ jsem šikovný, něco umím, něco mi jde a baví mě to, rád věci dělám a dokončuji, jsem na to hrdý; vím, že jsem něčím výjimečný

– připadám si neschopný a neužitečný, nejsem ničím zajímavý ani výjimečný, trpím pocity méněcennosti; neumím přijít na to, v čem jsem vlastně dobrý, a proto si nemohu vážit sám sebe

## 5) Identita x Zmatení rolí (adolescence)

Ústředním tématem vývojového procesu je zde utváření osobní identity, které úzce souvisí s vývojem „Ega“. Než se objeví zralé „Ego“, musí člověk získat přiměřený pocit identity. Po ukončení dětského období vývoje je v průběhu biologického a psychologického dospívání úkolem mladého člověka ustavit si pevné pojetí vlastního já, svého místa a smyslu v životě.

Úspěšné zakotvení ve světě s jasným sebepojetím jedinci umožňuje vytváření jednoznačných a smysluplných vztahů k vlastní osobě i k druhým.

Nesoudržná, rozporná zkušenosti s tím, jak se jeví sobě a ostatním, vytváří neurčitou, nejednotnou a zmatenou strukturu sebevymezení – tzv. **difuzní identita**.

V pubertě a rané dospělosti se vše, co bylo v dětství přirozené, vyřešené a volně plynoucí, opět vynořuje jako problém. Rostoucí a vyvíjející se mladý člověk tváří v tvář své vlastní fyziologické revoluci nyní konfrontuje to, čím se zdá být v očích druhých lidí s tím, čím se cítí být sám. Ptá se sám sebe, jak spojit role a dovednosti, které si vytvořil dříve – s profesionálními prototypy, které vyžaduje jeho současné postavení (zvládání nových profesních a sociálních rolí).

Adolescence představuje tedy hledání sebeidentity. To se projevuje tím, že mládí zkouší různé masky – hledá způsob zábavy, oblékání, účesu, tak, aby bylo přijato uznávanou vztaznou skupinou.

Erikson věří, že rituály dospívání a nejrůznější obřady – jako například biřmování – jsou nástroje, kterými se potvrzuje získání identity a integrace Ega. (V dnešní době tyto rituály postrádáme, postrádáme přechody mezi životními fázemi, takže neexistuje hranice mezi dětstvím a dospělostí).

Nebezpečím tohoto stadia je zmatení rolí (jak různé role skloubit?). Může dojít ke zmatení sexuální identity, delikvenci, výjimkou nejsou ani psychotické incidenty. Jestliže je toto však včas a správně diagnostikováno a léčeno, nemají tyto incidenty tak fatální význam jako by měly v jiných vývojových stadiích.

Zamilování se v této fázi se jeví jako pokus definovat vlastní identitu projekcí vlastního zmateného Ega do druhé osoby.

Vývoj jáství směřuje k propriu, intimnímu jádru já, které se stává hlavně zdrojem učení. Jedinec sám sebe činí stále diferencovanějším objektem sebereflexe.

*„V žádném jiném stadiu životního cyklu... nejsou si tak těsně blízké příslib objevení sebe samého a hrozba ztráty sebe samého“.* (Erikson)

Dá se říci, že hledání identity je proces, který málokdo bravurně zvládne ještě na konci (i tak náročné) adolescence – většinou tento proces pokračuje celou první polovinu života.



+ cítím se sám sebou, přijímám se takový jaký jsem, dovedu s druhými sdílet sebe sama, znám své místo ve světě a ve vztahu ke své budoucnosti, mám životní perspektivu (vizi)

- uvnitř se necítím spojený se svým skutečným „já“, mám strach sdílet své pocity a pochybnosti, používám masky a hry, abych se druhým zalíbil (aby mě přijali) anebo se vůči nim vymezil (abych dal najevo, jak jsem výjimečný), neustále se s někým srovnávám; mám zmatky v partnerských vztazích, protože se skrze ně snažím marně nalézt sám sebe

## **6) Intimita x Osamělost (raná dospělost)**

Úkolem raného údobí dospělosti je dosažení schopnosti spojit se v důvěrném citovém vztahu s druhým člověkem, s nímž osoba plně sdílí všechny podstatné stránky života.

Těžištěm osobnostního vývoje jsou zde vztahy pohlavního partnerství s původně cizím člověkem.

Erikson vypočítává nároky úspěšného důvěrného vztahu jako „1. společný orgasmus, 2. s milovaným partnerem, 3. opačného pohlaví, 4. s nímž je člověk schopen a ochoten vzájemně si důvěřovat a 5. s nímž je schopen a ochoten sladit rytmus práce, rozmnožování a zotavování 6. tak, aby zajistili uspokojivý vývoj i svému potomstvu.“

Úspěšné ustavení životního partnerství vyžaduje vydat se druhému v situacích, v nichž se člověk vzdává záruk bezpečí (otevřít se s důvěrou blízké osobě, učinit se zranitelným). Byl-li dosavadní vývoj málo úspěšný, člověk **nemá odvahu podstoupit riziko utrpení**, kterým hrozí případné selhání pokusu navázat důvěrný vztah (neunes riziko rozpadu vztahu), a místo toho směřuje k uhýbání před ním a ke společenské izolaci. Není schopen se zranitelným způsobem otevřít, a proto spíše žije dlouhodobě bez partnera – anebo „vedle“ případného partnera, namísto „s ním“ – tzv. „izolace ve dvou“. Nechce se druhému „vydat“, zůstává v bezpečí vlastních psychických zdí.

**+ nebojím se otevřít v hloubce druhému člověku a jsem ochoten učinit se zranitelným, přijímám nejistotu a riziko lásky, jsem ve vztazích schopen ve vyvážené míře dávat i přijímat (podporu, sexualitu, emoce, důvěru)**

**– vyhýbám se intimním vztahům, uzavírám se, připadám si prázdný a odcizený, jakobych nezapadal mezi ostatní lidi; pokud jsem s někým ve vztahu, bedlivě si střežím své hranice a chráním svou intimní zónu, nedůvěřuji lidem, své emoce si raději nechávám pro sebe, neumím se sladit s životním rytmem partnera**

## **7) Generativita x Stagnace (dospělost)**

Úkolem zralé dospělosti je přispívat druhým. A to především péčí poskytovanou vlastním dětem ve své nové rodině, dále i ve společenství, v němž člověk žije, vytvářením něčeho užitečného. Člověk je produktivní, něco vytváří, je nápomocný a užitečný pro druhé. – Překračuje tak svůj egoismus, sebestřednost a pasivitu. Má pocit životní dynamiky a relativního růstu. (Někdy se v tomto období dostane do situace, kdy musí pečovat o své stárnoucí rodiče – i to je projev generativity nebo sebepřekročení).

Neúspěšný vývoj se projevuje neschopností být takto prospěšný svému okolí, prožíváním životního ochuzení a ztrátou činného kontaktu s druhými lidmi. Objevuje se pocit stagnace, že



život nemá smysl, nic se nikam nevyvíjí, člověk předčasně uvažuje o jistotách stáří, důchodu, pojištění – stává se předčasně příliš rigidním a nejistým. Přijímá konformní vzorce chování (když nevím co se sebou, udělám to, co se ode mě očekává). Necítí životní naplnění.



+ v životě je něco mimo mě, o co pečuji a k čemu chovám bezpodmínečnou lásku, jsem schopen jednat altruisticky a cítím se tak naplněn něčím, co mě přesahuje; žiji tvůrčí, produktivní život a tím překračuji sebe sama

– jsem příliš zaujat sám sebou, jsem uzavřen ve svém sobectví, nepřejčnosti, závisti; druzí lidé, kromě mých vrstevníků, mě příliš nezajímají, nepřemýšlím o tom, co tu po mě zůstane, mám pocit stagnace a pohlcení sebou samým – jsem uzavřený ve své bublině

## 8) Integrita x Zoufalství (stáří)

V období stáří je cílem osobnostního vývoje dospět k jistotě o smysluplnosti toho, jak člověk blížící se smrti svůj život prožil (moudrost).

Smysl svého jedinečného a konečného života může najít pouze ve vztazích, které jej přesahují – transcendence sebe sama. To znamená ve spojení s dosavadním a dále pokračujícím životem lidstva, na němž se platně, byť časově a místně omezenou účastí, podílí.

*„V takovém konečném vyrovnání ztrácí smrt svůj osten. Nedostatek nebo ztráta rostoucí integrace „já“ se ohlašuje strachem ze smrti: jedinečný životní běh není přijímán jako poslední možnost života. Zoufalství vyjadřuje pocit, že čas je nyní příliš krátký pro pokus začít znovu jiný život a vyzkoušet alternativní cestu k integritě...“ (Erikson)*

Neúspěch při zvládnání této vývojové krize se projevuje strachem z konce osobního života, nespokojeností s jeho prožitím a zoufalstvím z toho, že již nelze začít znovu a lépe (frustrace, zlost, sebelítost, nenávisť „k mládí“). Tato varianta může vést v krajním případě až k sebe-destructivě.

+ jsem naplněn, protože jsem již mnohým byl; snesu pohled do prázdna ne-bytí; ničeho nelituji, přijímám život, jaký je a byl; přijímám konečnost života, jsem spokojen se svou dosavadní snahou a výsledky

- mám pocit promarněných příležitostí, trpím lítostí, snahou vrátit čas zpět a dostat ještě jednu šanci, cítím zoufalství