

potenciálu, stane se sám sebou. Naučí se rozpoznávat a akceptovat svoje vlastnosti, naplní svou životní touhu po smyslu. Proces individuace probíhá ve dvou vývojových fázích, v první polovině života člověk prochází **fází vytváření identity** a ve druhé polovině **fází individuální kultury**.

Psychologický život dítěte začíná v kruhu rodiny, dítě se postupně osamostatňuje a vytváří si vlastní identitu. Mladý člověk je orientovaný na výkon a nemá čas se intenzivně zabývat svou osobou. Musí se soustředit na plnění biologických povinností, zplodí potomstvo, pečuje o hnízdo, vydělává peníze, buduje si sociální postavení.

Ve věku mezi 35 a 40 lety nastává životní poledne, střed života, který je obdobím největšího rozmachu, člověk se ocitl na vrcholu svých sil. Začíná se zabývat více introspekci, projevuje zájem o společenské hodnoty a potřeby. „*Víno vykvasilo a začíná se čerit.*“ (Jung, 1971/1995) Nastává druhá fáze života, ve které se, pokud je vše v pořádku, člověk stává konzervativním, díky prožité minulosti je připraven tvořit kulturu. „*Strom roste dolů a zapouští kořeny.*“ (Jung, 1971/1995) Stárnoucí člověk se začíná zaobírat minulostí a sebekritikou, musí zúžit a omezit své aktivity, které dříve považoval za důležité, a soustředí se na svůj vlastní duševní rozvoj. Individuační proces probíhá ve dvou liniích, vyvíjí se **vnitřní integrace osobnosti** a zároveň i **vztah k okolnímu světu**. „*Člověk se učí porozumět sám sobě, aby se naučil rozumět ostatním.*“ (Jung, 1971/1995) Mladý člověk s narušeným vývojem individuace se bojí osamostatnit, touží být pořád zaopatřeným dítětem, patologicky stárnoucí člověk naopak odmítá přijmout omezení svých kompetencí.

K pochopení Jungovy teorie, musíme rozumět rozdílu mezi individualismem a individualitami. Procesem individuace člověk dosahuje toho, k čemu je kolektivně určen, svojí činností vytváří kulturní hodnoty a přispívá celé společnosti. Individualista naopak vyzdvihuje zájmy jednotlivce nad potřeby společnosti.

Za nejvyšší metu považuje Jung zkušenost spirituální. Na sklonku života se už člověk nezabývá banalitami a drobnými peripetiemi v osobních vztazích, nýbrž: „*Přehlíží rozsáhlé prostory času a pozoruje stoletý pohyb idejí. V podvečer dlouhého, obsahem bohatého života, se mu otvírá pohled do netušených dálek.*“ (Jung, 1971/1995)

Teorie psychosociálního vývoje osobnosti Erika Eriksona

Erik Homburger Erikson (1902–1994), psychoanalyticky orientovaný americký psycholog dánsko-německo-židovského původu, navrhl a popsal v životním cyklu člověka **osm vývojových stadií** (Erikson, 1950), z nichž každé charakterizoval určitým typem psychosociálního **konfliktu a krize**. Ústředním konceptem Eriksonovy

teorie je **vývoj identity člověka**. Erikson přišel s názorem, že vývoj člověka probíhá po etapách, na jejichž vzniku se podílí genetiky naprogramované fyziologické faktory v interakci s vlivy sociálního a kulturního prostředí, což nazval **epigenetickým principem vývoje**. Termín si Erikson vypůjčil z embryologie, kde se epigenetickým principem myslely vrozené a pevně dané etapy vývoje vznikajícího dítěte. Pokud v určitém kritickém období dojde u plodu z nějakého důvodu k narušení vývoje, příslušná část těla (např. končetiny) se už nikdy nevyvine správně.

Erikson přisuzoval dětství ve vývoji člověka důležitou roli, vývoj člověka ale navíc prodloužil až do jeho stáří. Věřil, že každé stadium vývoje osobnosti stojí na základech vyřešeného konfliktu etapy předchozí. Akceptace obou polů konfliktu, prožití krize a její vyřešení umožňuje člověku se přesunout do vyššího stadia. Psychosociální krize není v pojetí Eriksona pro život člověka katastrofou, naopak její úspěšné vyřešení je zdrojem vývojové síly, kterou potřebujeme k osobnostnímu růstu. Vývojem se tak osobnost obohacuje o pozitivní vlastnosti (např. autonomie, identitu).

Pokud se konflikt nepodaří vyřešit, vývoj stagnuje nebo se naruší. Namísto zvyšující se kompetence vzniká pocit méněcennosti a do struktury osobnosti jsou integrovány negativní faktory (nedůvěřivost, nejistota, nadměrné pocity viny nebo zoufalství). Erikson se domníval, že s pomocí psychoanalýzy lze některé konflikty raných stadií vyřešit.

Stadia psychosociálního vývoje podle Erika Eriksona:

1. základní důvěra versus základní nedůvěra (od narození do 1 roku života): Dítě se rodí bezmocné a plně závislé na okolí. Okolí o něj pečuje. Poskytuje mu hygienu, mléko, fyzický a sociální kontakt. Kvalita péče nespočívá v kvantitě, ale v empatii, přiměřenosti a citlivém přístupu. V 1. roce života dítě získává základní důvěru v život a okolní svět. Péče způsobuje, že kojenec i přes prožívanou krátkodobou nespokojenost a frustraci získává naději, že svět je dobrý. Při prožívaném pocitu bezpečí se dítě stále více otvírá podnětům zvenčí;
2. autonomie versus stud, nejistota (2.-3. rok života): V tomto období dítě pohybově vyzrává, věnuje se různým činnostem, potřebuje získat vůli k poznávání světa, který ho obklopuje, a víru ve své schopnosti. Rodiče mají dítě v tomto věku povzbuzovat a zajišťovat mu bezpečí. Když je dítě zanedbáváno, trestáno, káráno či jinak zahanbováno, odkloní se od autonomie, trvale vzdoruje, je svéhlavé, místo aby spolupracovalo. Z pocitu nadměrné cizí kontroly nebo kvůli nezájmu rodičů vzniká trvajícím sklon k nejistotě a stydlivosti;

Stadia psychosociálního vývoje podle Erika Eriksona

Opozitní póly psychosociální krize	Účinná síla	Stadium životního cyklu	Věk
základní důvěra x nedůvěra	naděje	orálně-smyslové	do 1 roku
autonomie x stud, nejistota	vůle	svalové-anální	1-3 roky
iniciativa x vina	cílevědomost	pohybové-genitální	3-6 let
pracovitost x méněcennost	kompetence	latentní	6-12 let
identita x zmatečnost rolí	věrnost	adolescence	12-19 let
intimita x osamělost	láska	raná dospělost	20-25 let
generativita x stagnace	péče o druhé	střední dospělost	26-50 let
ego integrity x zoufalství	moudrost	pozdní dospělost	50 let +
společenská integrita x odloučenost	oduševnělost, gerotranscendence	stáří	80 let +

3. iniciativa versus vina (3.-5. rok života): Období, kdy se dítě rychle a dychtí učí, je zvýšeně iniciativní, činorodé, spolupracující. Identifikuje se s dospělými osobami a snaží se jim vyrovnat, je aktivní i v oblasti sexuality. S nástupem do školky se dítě setkává s cizí autoritou, účastní se aktivit v kolektivu v tevníkú, srovnává se s nimi a prožívá pocity méněcennosti. Sdružuje se a stává se do konfliktů s vrstevníky. Učí se spolupráci, cílevědomosti, orientaci na úspěch a zodpovědnosti za své konání. Rozvíjí se svědomí. Přílišná snaha o dosažení úspěchu vyvolává pocity viny, neúspěch vede k negaci, rezignaci a úzkosti. Naštěstí ale dobrý výkon dokáže rychle pocít viny z neúspěchu vykompenzovat;

4. pracovitost versus méněcennost (6.-12. rok života): Dítě v tomto období chází do školy. Méně si hraje, rozvíjí cíleně své rozumové dovednosti, zručnosti a celkovou výkonnost, prodlužuje pracovní pozornost, plní školní povinnosti a učí se skrze svoji pracovní činnost získávat uznání. Dobře vykonaná práce přináší potěšení. Dítě má možnost porovnávat svůj výkon s vrstevníky ve škole i mimo školu. Rozvíjí se schopnost sebehodnocení, dítě se často při svých výnech setkává s prožitkem nedokonalosti, vznikají u něj i pocity méněcennosti. V tomto období si člověk buduje vztah k individuální a kolektivní práci. Pokud jsou pocity méněcennosti zesilovány častým neúspěchem a potvrzovány negativními reakcemi okolí, dítě může reagovat pasivitou a rezignací na výkon nezvýšenou soupeřivostí. V průběhu období se dítě stává způsobilým (kompetentním) k plnění pracovních úkolů;

5. identita versus zmatečnost rolí (12.-20. rok života): Dítě dospívá a někdy dochází k velmi bouřlivému vývoji jeho identity. Erikson udává, že různě

rituály v době dospívání mohou získání identity napomoci. Dospívající stojí na počátku samostatného života. Vývoj probíhá po stránce fyzické, psychologické i sociální. Dospívající objevuje sám sebe, je schopen sebereflexe, vytváří plány a cíle do budoucna. Začíná navazovat přátelské vztahy založené na důvěrné intimitě, zamilovává se. Musí se vypořádat s pojetím vlastní osoby, svého místa v životě a ve společnosti, se smyslem života. Často čelí v důsledku krizí identity emočním rozladám, depresivním stavům, obavám a zmatkům. Na počátku adolescence pozorujeme potřebu identifikovat se s vrstevnickými nebo dospělými vzory a zvýšenou snahu o jejich nápodobu. V této životní etapě dochází často k zmatečnosti rolí a z toho důvodu k nejasnostem v oblasti sexuální identity, delikventnímu chování, možný je i výskyt psychotických atak. Věrnost ideálům, vlastním myšlenkám, cílům, plánům a hodnotám je hnací silou dalšího vývoje. Erikson tvrdí, že děti rodičů, kteří umožnili svým dětem hledání vlastní identity, jsou méně ohrožené zmatečností rolí než děti rodičů, jež byly donuceny přizpůsobit se názorům rodičů;

6. **intimita versus osamělost (20.–25. rok života):** Po nabytí vlastní identity je úkolem mladé dospělosti dosažení schopnosti vytvořit důvěrný a stabilní pohlavní vztah s druhým člověkem a sdílet s ním podstatné stránky života. Člověk se nezaměřuje již jen sám na sebe, ale má k druhému člověku i závazky. Důvěrný intimní vztah přerůstá v lásku. Identity dvou lidí se propojí do identity párové, vlastní identita ale nezaniká. Strach ze selhání v intimním vztahu vede k distancování od intimního vztahu a k osamělosti;

7. **generativita³⁶ versus stagnace (25–64 let):** Zájem se nesoustředí jen na vlastní osobu a partnerskou dvojici, ale rozšiřuje se na děti a celou společnost. Základní silou je péče o děti, společenský přínos komunitě, případně prospěšnost dalším generacím. V tomto období je člověk produktivní, plodí a pečuje o potomstvo, pracuje, tvoří. Generativity lze dosáhnout i v případě, že člověk nemá děti, tím že vytvoří něco, co ho přežije (může jít o vědecký nebo umělecký produkt, pomoc druhým lidem, politickou aktivitu, ochranu životního prostředí apod.). Člověk příliš zaměřený na vlastní osobu a cíle ve svém vývoji stagnuje;

8. **ego integra versus zoufalství (od 65 let do smrti):** V poslední fázi života člověk bilancuje svůj dosavadní život, vyrovnává se s vlastní konečností. Není již čas

začít znovu jiný život a dosáhnout skrze odlišnou životní cestu větší spokojenosti se svým životem. Pokud člověk žil smysluplný život, bývá strach ze smrti mírnější. Integrovaná osobnost dosahuje životní moudrosti. Neutěšená rekaptulace vlastního života, osamění, intenzivní strach ze smrti a pocity bezmocnosti způsobují dezintegraci osobnosti, která je provázána zoufalstvím, postupující destrukcí osobnosti a v krajním případě sebevraždou;

9. **společenská integrovanost versus odloučenost, autonomie versus bezmátlá (přes 80 let):** Devátý stupeň psychosociálního vývoje navrhla Eriksonová manželka a spolupracovnice Joan Mowat Eriksonová (1902–1997) pro etapu pozdního stáří člověka a příspěvek byl zveřejněn v Eriksonově doplněném díle o životním cyklu (Erikson, 1998). Oba manželé se shodli, že pozdější etapa života zasluhuje přepracování. Jako jeden z důvodů uvedli, že v době, kdy teorie vývojových stadií vznikala, neměli s osmou etapou osobní zkušenost. Výsledky výzkumu naznačují, že devátý stupeň psychosociálního vývoje u 80–90letých má své oprávnění (Brown, Lowis, 2003). Pozdní stáří přináší určitá specifika. Mnoho příbuzných a přátel je mrtvých a smrt se stává velmi blízkou realitou. Vzhledem k postupujícímu zhoršování fyzického a psychického zdraví dochází k částečné nebo úplné ztrátě autonomie a vzniku závislosti na okolí. Tento proces doprovází regres do předchozích stadií, a z toho plynoucí ztráta sebeúcty, snížení naděje a důvěry. Joan Eriksonová zdůrazňuje význam starých člověka pro mladší generace, např. ve formě prarodičovství či pro jejich přímé spojení s minulostí. Zdůrazňuje, že v současné době jsou v naší společnosti staří lidé zanedbáváni, přehlíženi a izolováni od zbytku komunity. Souhlas s konstruktem gerotranscendence (termín současného švédského sociologa a gerontologa Larse Tornstama, 1994), která je pozitivní silou v životě starých lidí a spočívá v duchovním spojení s vesmírem, ve vnímání smrti jak součásti života a v chápání pokračování vlastní existence skrze další generaci a přírodu.

Zhodnocení a kritika Eriksonovy teorie:

Zjednodušení vývojových úkolů na bipolární konflikt.

Rigidita stadií; změny ve stadiích nepřináší pouze vývoj, ale i osobní zkušenosti (např. úmrtí, rozvod)

Vývojová stadia více odpovídají vývoji mužů, u žen může být pořadí stadií jiné (např. intimita-generativita-identita).

Vývoj některých stadií se u některých osob zrealizuje dříve, než je uvedeno.

Dětskému věku je věnováno více pozornosti než dospělému, dospělost je méně diferencovaná.

Důraz na vývojové změny v průběhu celého životního cyklu.

Teorie vychází z normy, a nikoli z patologie.

Důraz na identitu člověka.

Zohledňuje kulturní a historické vlivy.

36 Generativita je slovo odvozené od slova „generovat“, tedy něco užitečného vytvářet; znamená nezaměřovat se pouze na vlastní prospěch, pohodlí a zájmy, ale vytvářet i jiné hodnoty (zplození, péči a vzdělávání další generace, práci pro společnost a schopnost být užitečný nejen sobě, ale i druhým).