(*Toto je část textu z loňska, kdy jsem ještě neměl prostředky a kompetence na on-line distanční výuku, tak jsem improvizovaně zpracoval obsah některých otázek jako krátký text, níže je část týkající se některých vybraných částí antické psychologie*)

**ANTICKÁ PSYCHOLOGIE**:

V tomto krátkém textu začínám až od doby, kdy se ve starém Řecku posunulo poznání „od mýtu k logu“, jak se psává v učebnicích filosofie. Tím se myslí, zjednodušeně řečeno, posun „od poznání v obrazech a příbězích k poznání v pojmech“ (to jsem vám první hodinu ukazoval na vyprávění o tom, jak Faun pronásleduje Nymfu, a když už jí skoro má, ta se na poslední chvíli promění v rákos, který Faun utrhne, vyrobí si z něj flétnu a začne na ní hrát - a místo přímočarého pudového uspokojení je tu hudba, kulturní výtvor). To, co se takto poeticky vyjádří příběhem /tj. jazykem mýtu/, pozdější psychologie – přesněji psychoanalýza – vyjádří pojmem „sublimace“ /tj. jazykem logu/, ale to jen pro dokreslení, tj. my letos v okruhu antické psychologie začínáme až od logu, tj. od toho méně poetického).

Obecné pojmy, a s nimi řecká filosofie, vznikají se vznikem obce (polis), v této obci svobodný občan starající se o věci veřejné (na každého takového připadá množství otroků), tj. v „obci“ dochází k hledání „obecného“, v pojmech (logos).

V této redukované podobě zbydou v okruhu antické psychologie tři hlavní figury: 1) Sokrates/Platón, 2) Aristoteles, 3) Stoici / a dvě menší figury, a to 1) Herakleitos a 2) Pythagoras. Začnu těmito dvěma, kteří chronologicky předchází Platóna a spol.

**Herakleitos** (vrchol života kolem 500 př. n. l.):

Tady mi stačí to, co je v PP presentaci „Ant-psych.ppt“ (Antická psychologie, tabule 4. až 8.). Je důležité, že u Herakleita dochází k čemusi, čemu se někdy říká „antropologický obrat“, tj. obraz od spekulací o přírodě, k zaměření na člověka.

Jak píšu v presentaci, podle H. vše (člověk a svět) je určování logem (řád, zákon, rozum, smysl, řeč). Tento logos je chápán jako věčný pra-oheň (což není totéž jako oheň coby jeden ze čtyř živlů). Tento pra-oheň (logos) je principem pohybu a sváru čtyř živlů.

Podle Herakleita ve všem vládne zákon boje a jednoty protikladů. Tady můžeme vidět vznik západní dialektiky (na východě je takovým velkým dialektikem Lao-tse, otec taoismu). Dialektické myšlení je z hlediska psychologie důležitá věc, i v dalším vývoji psychologie. Obecně lze dialektiku (ve všech podobách, včetně novověké, jako je Hegel či Marx) shrnout do dvou vět. 1) Každá krajnost vede ke svému protikladu, 2) Když se zadaří, protiklady se sjednocují. Nebo jste tohle možná četli či slyšeli ve formulaci „teze – antiteze – synteze“. To je víceméně totéž.

Pro chápání člověka a duše je v Herakleitově myšlení důležité toto: Člověk je mikrokosmem odpovídajícím makrokosmu. Takhle uvažuje nejen Herakleitos, ale řada dalších antických myslitelů. Tj. živly v kosmu odpovídají živlům v člověku (odtud je odvozena např. i pozdější teorie čtyř temperamentů, kdy sangvinikovi odpovídá vzduch (čilý, pohyblivý), cholerikovi oheň (výbušný), melancholikovi země (tíže a deprese) a flegmatikovi voda (která si líně steče na nejnižší místa).

Duše je podle H. „žhoucí povahy“, tj. je příbuzná pra-ohni, jejím základem je logos. Dokonala duše je suchá a ohnivá, méně dokonala je vlhčí. Podle H. když se člověk opije, jeho duše zvlhne. H. předpokládá, že rozumnost je dána tím, že člověk, jeho duše se skrze smysly spojuje se světem, s jeho logem. Proto když spí (a je uzavřen do sebe), je méně rozumný.

Dva známé H. zlomky:

1. „*Povaha je člověku osudem*“. Tohle bylo v H. době nové. Tradičnější bylo, že „osud člověka je ve hvězdách“. Jestliže H. tvrdí, že osud člověka je v jeho povaze, nátuře, pak v tom lze vidět jeho „antropologický obrat“, od vnějšího osudu k osudu vnitřnímu.
2. „*Kráčeje, nenalezl bys hranic duše, i kdyby ses ubíral každou cestou, tak hluboký má smysl*“. Poslednímu slovu tohoto citátu odpovídá řecké „logos“. Tuto větu mají rádi jak hlubinní psychologové (tj. duše je cosi hlubokého, bezedného) tak zastánci Franklovy logoterapie. Duše se vyznačuje hloubkou, a to, co je hluboké, je právě logos, tj. smysl. Tedy duše je zdrojem hlubokého, nevyčerpatelného smyslu.

**Pythagoras** (580 – 500 př. n. l.)

Tento jen ve stručnosti (v presentaci „Ant-psych.ppt“ jsou to tabule 16 – 19).

Z jeho života je důležité, že v mládí byl „na zkušenou“ v Egyptě (kde asi vstřebal i něco z egyptské vzdělanosti). Byl vyznavačem orfismu (orfická učení a mystéria byla založena na příběhu o tom, že duše, patřící původně do božské říše, nějakým nedopatřením, asi za trest, upadla do hmoty a těla, jejím smyslem a účelem je dostat ze z této šlamastyky zpátky do božské říše, prostředkem k tomu je cesta očišťování, katarze). V jižní Itálii založil nábožensko-filosofické sdružení, které se pokoušelo dosáhnout orfického ideálu.

Z toho, co máte uvedeno v tabulích PP presentace, je důležité hlavně toto: Základem světa jsou čísla. Svět tvoří harmonii, je to KOSMOS (což znamená původně „šperk“, tj. cosi půvabného na pohled, obdařeného „jiskřivostí a leskem“), jakožto kosmos vše tvoří harmonii, tato harmonie je dána proporcemi čísel. Svět vytváří souzvuk, „hudbu sfér“, i to je dáno poměrem čísel.

Duše je podle Pythagora nehmotná, nesmrtelný substance, která upadá do těla (podle orfického učení). Pythagoras a jeho žáci vypracovali nauku a praxi duševního a mravního sebezdokonalování (psychohygiena, očišťování duše, askeze).

Protože svět, kosmos je druhem harmonického souzvuku, tj. hudby, byla pro Pythagora a pythagorejce důležitá otázka, jak působí hudba na lidskou duši. Od pythagorejců pochází první záznamy o použití experimentální metody. Pythagorejská legenda vypráví o tom, jak šel P. kolem kovářské dílny a slyšel bouchání pěti kladiv a slyšel to jako souzvuk několika tónů různé výšky. Nejprve pojal hypotézu, že výška tónu je přímo úměrná síle jednotlivých kovářů. Požádal je tedy, aby si vyměnili kladiva (my bychom řekli, že manipuloval s proměnnou), ale zvuk zůstal nezměněný. Pojal tedy jinou hypotézu, že výška tónu je dána vahou kladiv. Nechal kladiva zvážit a zjistil, že váhy čtyř kladiv (jejichž „tóny“ byly v souzvuku) byly v poměru 6 – 8 – 9 – 12. Páté, jehož váha neměla významný číselný vztah k ostatním, rušilo souzvuk, harmonii zbývajících kladiv. Tohle je tedy jedním z prvních záznamů o čemsi jako experimentu. A zároveň to ukazuje, že to, jak vnímáme hudbu, lze číselně vyjádřit.

Pythagoras byl také objevitelem logaritmické funkce. Objevil to tak, že když zmenšil délku struny na půlku, zvuk byl o oktávu vyšší, když tu půlku zmenšil opět na půlku, bylo to zase o oktávu vyšší. Máme tu tedy funkci, jejíž jedna strana roste násobením (jednou polovinou) a druhá přičítáním. Což je funkce logaritmická. Pro něco velmi podobného použil logaritmickou funkci zakladatel psychofyziky Fechner.

**Sokrates** (496 – 399 př. n. l.)

Doporučuji si spolu s tímto textem (i předcházejícím) vytisknout PP presentaci Antická psychologie (ne jako tabule, ale jako osnovu), a když se to budete učit, koukat do obojího.

Jedinečnost a charakterističnost Sokratovu lze dobře pochopit srovnáním se sofisty (viz PP presentace, tab. 21 a 22). Sokrates vedl nikoliv pouze ke vnější zdatnosti (jejímž projevem byla „rétorika“, tj. jak druhého efektivně přesvědčit o své pravdě), ale k vnitřní, mravní „ctnosti“. A tam, kde sofisté resignovali na obecně platné poznání („pravda“) a morálně závazné jednání („dobro), tam S. nerezignuje, tj. má ta to a ukazuje, že se jich lze dopátrat, a to v DIALOGU. Z hlediska psychologie (teorie a praxe) je zajímavá a podstatná Sokratovská metoda, která spočívala v těchto 4 věcech: 1) dialog, 2) indukce, „3) tzv. „porodnické umění“, 4) Sokratovská ironie.

Ad 1) S. vedl dialog, tj. pravda se rodila tak, že „byla vyslyšena druhá strana“. S. začínal tím, že podnítil druhého k přemýšlení.

Ad 2) Indukce: v S. dialozích se vychází od běžných, konkrétních věcí – odtud pak postupný pohyb k obecnému, podstatnému

Ad 3) „porodnické umění“, S. usiloval o to, aby si na to druhý přišel sám, tj. nechat pravdu vyvstat v myšlení druhého (určitou pozdější obdobu lze najít např. v Rogeriánské psychoterapii „zaměřené na klienta“)

Ad 4) Sokratovská ironie, S. si nasazuje masku neznalosti, jako někdo, kdo chce být poučen, takto vyláká z druhého jeho samozřejmosti, a ty mu pak zpochybní (podobným „úskokem“ pracuje např. detektiv inspektor Columbo, který dělá hloupého a v pravou chvíli sekne přes prsty)

Takto v dialogu cestou indukce vyvstává obecně platné (co je pravda) a morálně závazné (co je dobré).

Intelektualistický determinismus – Tímto šroubovaným termínem se myslí toto: S. byl přesvědčen o tom, že „poznané dobro nelze nečinit“ Jinak řečeno, že poznání, kognice má primát před vůlí, tj. že vůle je určena věděním. Toto (primát kognice) je charakteristické i pro ostatní antické myslitele, tj. jak pro S. žáka Platóna, tak také pro Aristotela, a také pro Stoiky (jak bude ukázáno dále).

Sokrates praktikoval praxi sebepozorování, tj. určitý druh introspekce, a vedl k tomu druhé, tj. uskutečňoval „poznej sebe samého“ (to je rčení, které tu již bylo dříve). Podle S. má člověk pozorně naslouchat svému vnitřnímu hlasu (svědomí), který měl S. personifikovaný a říkal mu „Daimonion“.

**Platón** (427 – 342 př. n. l.)

Základem jeho teorie poznání (epistemologie), a tedy také psychologie, byla jeho ontologie (či jinak řečeno: metafyzika). Platón je klasikem metafyziky ve smyslu meta – fysis, tj. pravé je to, co je za zjevným, fyzickým světem.

To, co je u Sokrata založeno na dialogu, to Platón zajišťuje svojí metafyzikou. Obrazně řečeno: Platón přistavěl k Sokratovi „metafyzické lešení“. (Poznámka: veškeré toto rozlišování je trochu problematické a přibližné, vzhledem k tomu, že Sokrates nic nenapsal).

Platónův dualismus (viz PP presentace, tabule 31). Zatímco o světě jevů je možné mít jen nedokonalé poznání (DOXA), skutečné poznání (EPISTÉMÉ) poznává svět idejí, a to tak, že se na něj rozpomíná.

Platónovo pojetí duše: Platón dal filosofický výraz orfickému mýtu (viz část Pythagoras). Tj. duše svojí podstatou náleží božskému světu idejí, je dočasně (za trest) uvržena do vězení těla a hmoty. Z toho plyne, že duše je prostředník mezi světem idejí a světem jevů. Je to nehmotná, neviditelná, nesmrtelná substance. Je tu ale rozdíl od orfiků. U nich byla prostředkem návratu duše do božské říše idejí askese či očišťování. U Platóna je prostředkem a cestou filosofický náhled (poznání). To spočívá v tom, že se duše rozpomíná. Skutečné pojmové poznání je tedy rozpomínání (ANAMNESIS) duše na ideje (duše se setká s něčím konkrétním a připomene jí to ideu, božský pravzor)

Platón vypracoval první „vrstvový“ model psychiky. Duše má tři složky, které stojí hierarchicky nad sebou. Nejnižší je žádostivá, střední je vznětlivá, a nejvyšší je rozumná. Do jisté míry lze zde vidět analogii s Freudovým strukturálním modelem (id – ego – superego). Podobně (ale ne úplně stejně) má v Platónově modelu každá složka duše svoji motivaci. Motivací nejnižší složky je přímočaré uspokojen pudů (viz Freudovo id). Střední složka touží po věcech, které lze nazvat výrazy s předponou sebe – (např. sebeprosazení atd., viz Freudovo ego). Nejvyšší, rozumná složka touží po božských idejích (tady už analogie s Freudovým modelem končí).

**Aristoteles** (384 – 322 př. n. l.)

Tento myslitel je udělán v PP presentaci Antická psychologie opravdu velmi podrobně, takže já to teď trochu zjednoduším a jen upřesním, co z toho požaduji.

To, co je řečeno na tab. 40, se dá říci také tak, že tam, kde Platón viděl IDEJE (vznášející se nad věcmi v říši idejí), tam viděl Aristoteles FORMY. Tj. ideje jsou „ve věcech“ jako jejich formy. Platónovy ideje jsou „transcendentní“ (vznášející se v říši idejí), kdežto Aristotelovy formy jsou „imanentní“ (tj. přítomné, obsažené ve věcech).

Vše, co existuje, vzniká v mezihře látky a formy, vše je nějak zformovanou látkou (jako když na vánoce pečete cukroví a dáváte těsto do formiček). Zatímco látka je pasivní, forma je aktivní. Látka je možnost, je potenciální, kdežto forma tuto možnost aktualizuje.

A tohle Aristoteles použil pro své chápání duše, a to zcela jednoduše, je to ta nejjednodušší definice duše, která existuje. Zní: „Duše je forma živého těla“. Tedy duše je formou těla, je formou života, je tím, co dělá živé živým. Duše není tělesná, nemůže však být bez těla.

Z toho plyne několik věcí. Jednak: z hlediska takového chápání duši má nejen člověk, ale všechno živé. Existuje několik úrovní živého, a tedy i druhů duše (viz tab. 47):

1. Vegetativní (to, co roste a rozmnožuje se), jinak řečeno, rostliny.
2. Sensitivní (to, co se hýbe a co má schopnost čití - věci z předcházející vegetativní roviny, tj. rostliny nám neutečou z květináče, a můžeme je např. za živa řezat – to zvířatům neděláme)
3. Myslící (na této rovině jsou pouze lidské duše, které jsou podle A. rozumné)

Aristoteles zavádí ještě jednu triádu, podle které jsou od té doby psány učebnice psychologie, a to je triáda tří stránek psychiky, což jsou: 1) poznávací, kognitivní, 2) afektivní či emotivní, 3) volní či konativní. Jinak řečeno (viz tab. 48): duše 1) nejprve vnímá, představuje si a myslí (poznání), 2) K poznání se přidává cit libosti či nelibosti atd. (emoce), 3) Na základě toho si duše něco žádá nebo něco chce (vůle). Opět tu můžeme vidět cosi jako „primát kognice“.

Věci vnímáme pomocí smyslů, některé více smysly zároveň. Aristoteles předpokládá cosi jako „vnímací ústředí“ či „společný smysl“, jinak řečeno „sensitivní duši“. Centrum této sensitivní duše je podle něj v srdci.

S trpným a činným rozumem a dalšími věcmi (viz PP presentace) vám letos nebudu motat hlavu. Ještě poslední věc: Jak si Aristoteles představoval pud a vůli: To, co námi hýbe, je vždy žádost. Bez účasti rozumu je tato žádost pudem, instinktivním chováním. Je-li naproti tomu žádost ve shodě s rozumem, pak je to volní jednání (cíle-vědomé, záměrné). Tedy: vůle je rozumná žádost. Toť pro letošek z Aristotela vše.

A poslední věc z antiky: **Stoici** (ti již se nedostali do PP presentace, bude mi stačit to, co napíšu níže).

Přestože nejznámějšími stoiky jsou stoikové římští, toto učení vzniká již předtím ve starém Řecku. A již u řeckých stoiků vzniklo velmi zajímavé chápání afektů, které se zde pokusím vysvětlit (mj. proto, že velmi dobře předjímá to, co vzniklo o mnoho později jako KBT).

Stoické učení o afektech: Podle raně stoického učení základem člověka a světa je PNEUMA (doslova „vzduch“, přeneseně duch, který je ale nejen duchovní, ale do jisté míry i hmotný, je to látka i síla, dynamický princip, světový rozum, příčina i účel, osud i prozřetelnost).

Zatímco např. Platón se zabýval především metafyzikou a epistemologií, stoici se zabývali částí filosofie, které se tradičně říkalo etika, která ale nebyla chápána jako nějaká abstraktní disciplína o morálce, ale tím, „jak vésti dobrý život“.

Duševní život člověka sestává podle stoiků z podstatné části z PŘEDSTAV (představou se zde myslí jak vjem, tak i představa, ale i myšlenka). Tyto představy vznikají zčásti bez našeho vědomí a úsilí. Ale jen zčásti, pak je tu druhá část, a tou je to, že těmto představám udělujeme (či neudělujeme) SOUHLAS. Tj. nakolik bereme představu jako reálnou a nakolik se jí necháme určovat.

A teď pointa stoického pojetí afaktů: AFEKT vzniká tehdy, KDYŽ UDĚLÍME SOUHLAS NEADEKVÁTNÍ PŘEDSTAVĚ. To je vše. Vlastně ještě ne. Protože ještě musí být řečeno, co je kritériem toho, že je představa adekvátní, či není. A tady stoici říkají: PŘEDSTAVA JE ADEKVÁTNÍ, když JE V SOULADU S PNEUMATEM. Tj. když je rozumná, racionální, v souladu s duchovním řádem věcí. Když není, pak vzniká afekt. Takto chápaný afekt tedy není emoce či cit obecně (člověk má mít, i podle stoiků, emoce a city), ale je to něco, co nám bere duševní klid, co nám bere svobodu. Afekty jsou jakousi „zvráceností rozumu“ a stoická praxe hledá nápravu, abychom jednali ve shodě s rozumem a světovým pořádkem. Stoický ideál je „apatheia“ – což není netečnost, ale jakási bdělá, rozumná sebekontrola).

Tady je analogie s KBT. Kde se říká něco velmi podobného. Podle KBT základem našeho trápení, tj. negativního prožívání, jsou IRACIONÁLNÍ PŘESVĚDČENÍ (beliefs). (např.: opustí nás partner a my se zhroutíme. A KBT terapeut nám to vysvětlí, že příčinou našeho zhroucení nebylo opuštění partnerem, ale naše iracionální přesvědčení, že „už mě nikdo nebude nikdy milovat“, nebo nějaká podobná pitomost.

Tolik tedy stoické pojetí afektů. Stoičtí filosofové jsou někdy považováni za zakladatele či předchůdce psychoterapie (či poradenství). Zvláště to platí pro tři z nich, což jsou stoici římští, a to jsou Seneca, Epictetos a Marcus Aurelius. Společné těmto stoikům je mj. jedna věc: Předpokládali, že k tomu, aby člověk vedl dobrý a spokojený život, je potřeba, aby uměl odlišit věci, které jsou v naší moci, od věcí, které v naší moci nejsou. V těch prvních se angažovat, a ty druhé nechat být, nechat je „na osudu“.

**Seneca** (3 – 65 n. l.)

Autor známého spisu „O duševním klidu“, což jsou dopisy, kde poskytuje rady svému příteli v jeho duševních nesnázích. Hlavní diagnóza: neschopnost ovládat svá přání, kdy člověk není ani schopen je uskutečnit, ani se jich vzdát. Je třeba rozlišit, co je uskutečnitelné a za tím si jít, zbytku je třeba se vzdát.

**Epictetos** (50 – 120 n. l.)

Původně otrok, později propuštěný. Nic nenapsal (podobně jako Sokrates), jeho dílo zapsali žáci. E. srozumitelně propojil stoické myšlenky do jednoduché poučky: Je třeba rozlišit to, co je a co není v naší moci. A proto je třeba pracovat s představami, protože právě ony jsou tím místem, které je podstatným způsobem v naší moci.

**Marcus Aurelius** (121 – 180 n., l.)

Římský císař, „filosof na trůně“, spis „Hovory k sobě samému“, podobně jako Sokrates - zkoumání sebe samého po mravní stránce.

To mi z antické psychologie bude stačit. Jsou-li v textu překlepy či hrubé chyby, prosím opravte si je, soustředil jsem se na obsah.