



HUMANISTICKÉ TEORIE

PSYCHOLOGIE OSOBNOSTI

FENOMENOLOGICKÝ PŘÍSTUP

Filozoficky a humanisticky orientovaný směr

Zdůraznění typicky lidských, od zvířat odlišných aspektů - Problematika lidského bytí, svědomí, vztahu ke smrti, existenciální, osamělosti, zodpovědnosti, svobodné volby a životního smyslu

PŘEDMĚTEM STUDIA je **prožívání, subjektivní interpretace podnětů přicházejících zevnitř i zvenčí**

Důraz na objevování a aktivizaci možností

Osobnost se sama vyvíjí příznivě, pokud ji v tom neomezují vlivy zvenčí.

Není zde takový důraz na zkušenost z minulosti – chování je motivováno přítomnými potřebami, růstem a rozvojem

VÝVOJ OSOBNOSTI

SEBEAKTUALIZACE

„ČÍM ČLOVĚK MŮŽE BÝT, TÍM MUSÍ BÝT“

Každý člověk má svůj potenciál:

Touha po sebenaplnění

Touha po seberozvoji

ZNAKY SEBEAKTUALIZACE

Smíření a realismus: realistické vnímání sebe sama, druhých a okolního světa

Zaměření na problém: Zaobírání se řešením problémů mimo vlastní osobu, včetně pomoci druhým a hledání řešení problémů okolního světa. Motivací je smysl pro osobní zodpovědnost a etiku.

Spontaneita: týkající se vnitřních myšlenek, názorů i vnějšího chování. I když se přizpůsobuje pravidlům a sociálním očekáváním, zároveň má tendenci být otevřený a nekonvenční.

Autonomie a samota: potřeba nezávislosti a soukromí. I když si užívá společnosti druhých, potřebuje čas na to, aby se mohl soustředit na rozvíjení svého potenciálu.

Uznání: tendence nahlížet svět s trvalým smyslem pro uznání, ocenění, obdiv a úžas. I jednoduchá zkušenost se může stát zdrojem inspirace a potěšení.

- **Zaměření na budoucnost**
- **Idiografický přístup**
- **Emický přístup**

AMERICKÁ ŠKOLA

Humanistická psychologie --- třetí síla, která vznikla v opozici k psychoanalýze a behaviorismu

Cílem je pochopit vnitřní zážitky jedince a naučit jej, aby byl schopen své zážitky ovládat a stát se odolným vůči manipulaci z vnější

A. Maslow, C. Rogers

A. MASLOW (1954)





CARL ROGERS (1902-1987)

Teorie Já (Self)

Já jako proces

Kongruence mezi „self“ a organizmem

Sebepojetí

Tendence rozvíjet se a uplatňovat

Kladné bezpodmínečné přijetí druhými

Základní lidské potřeby

Potřeba seberealizace

Potřeba pozitivního přijetí

Odezva druhých

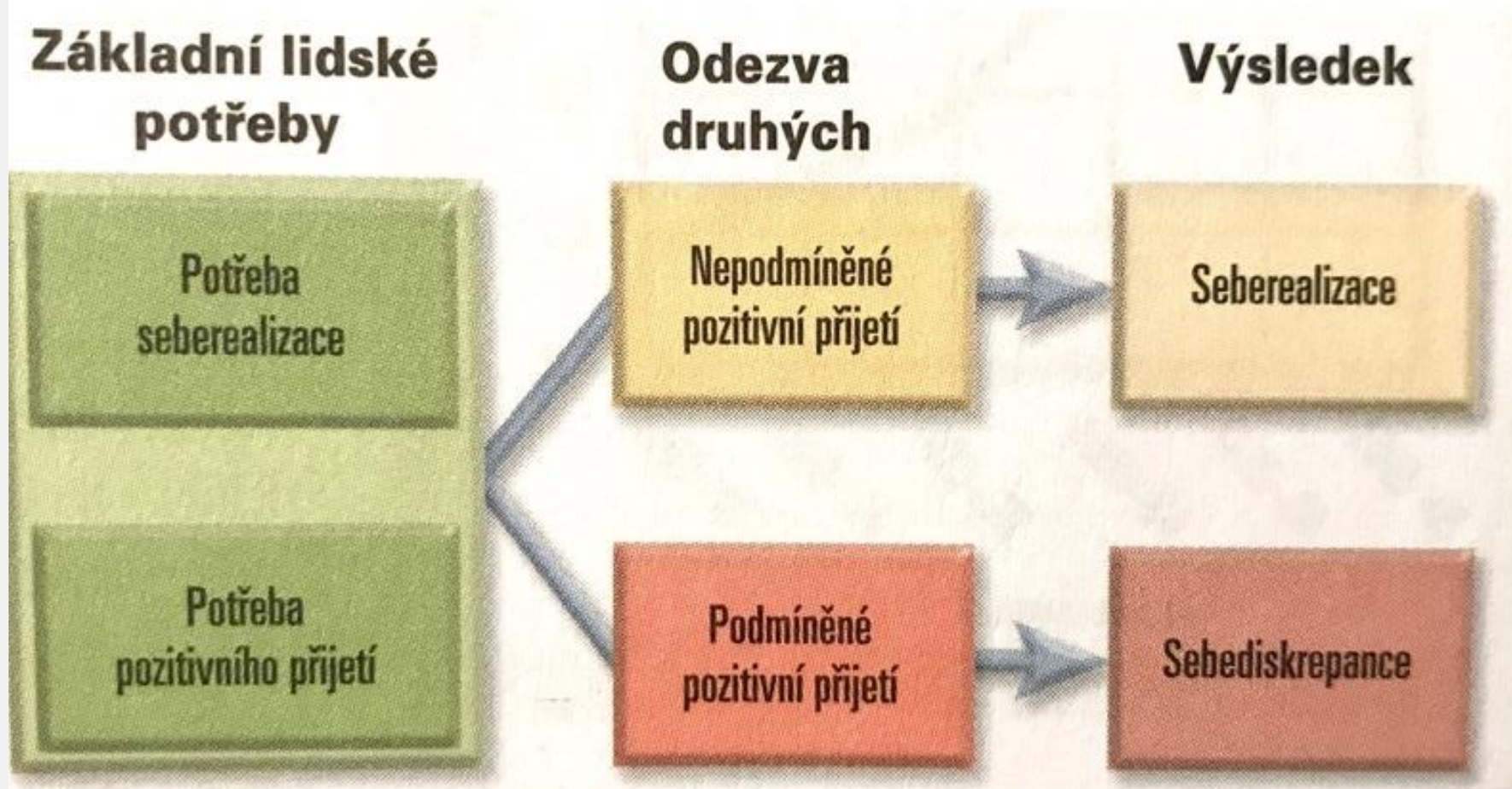
Nepodmíněné pozitivní přijetí

Podmíněné pozitivní přijetí

Výsledek

Seberealizace

Sebediskrepance



CARL ROGERS

Sebeaktualizace je daná všem organismům, i když tato schopnost může být „deformována“ vnějším prostředím

Lidé jsou schopni poznávat a měnit svět kolem sebe i sebe samotné a uvědomovat si důsledky svého jednání

SEBEÚCTA – nezbytný předpoklad pro spokojenost, optimálně se rozvíjí ve vřelém, akceptujícím prostředí

SEBEDISKREPANČNÍ TEORIE

Pokud je při sebehodnocení nesoulad mezi naším reálným a ideálním já a požadovaným já, může to mít negativní emoční následky

TABULKA 15.2 **Jaké míry sebeaktualizace jste dosáhli?**

1. Žiji tak jak chci, podle vlastních hodnot a podle toho co se mi líbí nebo nelíbí.
2. Věřím, že lidé jsou v jádru hodní a důvěryhodní.
3. Necítím se provinile, když se chovám sobecky.
4. Myslím, že je důležité brát ostatní takové, jací jsou.
5. Nemám strach z toho, že se mohu mýlit.
6. Věřím, že při jednání s ostatními je dobré říci co si opravdu myslím.
7. Často se rozhoduji spontánně.
8. Beru kritiku jako součást dalšího růstu a rozvoje.
9. Mám rád soukromí a ústraní.
10. Myslím, že práce a zábava je jedno a totéž.

Zdroj: E Shostrom (1965). An inventory for the measurement of self-actualization. *Educational and Psychological Measurement*, 24, 207-218.

EVROPSKÁ ŠKOLA

Daseinsanalýza (Ludwig Binswanger, Medard Boss + v USA „existenciální psychoterapie“ – Rolo May, Irvin Yalom)

Založena na filosofii Martina Heideggera (Bytí a čas)

Logoterapie (V.E. Frankl)

Otázka podstaty člověka, vyrovnávání se s problematikou lidského bytí a jeho smyslu, lidského ducha, svědomí, odpovědnosti, smrti atd.



Daseinanalýza

Plné využití svých možností

Setkání

In-der-welt-sein vs. existence

*Téma: např. adaptace vs. naplnění vlastního bytí,
svoboda, autenticita, odpovědnost, vina*



V.E. FRANKL (1905 – 1997)

LOGOTERAPIE (LOGOS = SMYSL)

noologická

psychologická

fyziologická

3 dimenze lidského bytí

Existenciální frustrace

nenaplněná touha po smyslu

vzniká tehdy, když člověk pochybuje o smyslu své existence, když člověk neví, co dál, nebo když pochybuje o smyslu svého života vůbec.

může vést k neuróze nebo depresi (tzv. *existenciální neuróza*), její zvláštní formou je *nedělní neuróza* (pocit prázdnoty po shonu pracovních dní)

Otázku „*co ještě mohu očekávat od života*“ otáčí na „*co život ještě může očekávat ode mne*“ – důraz na aktivitu člověka, nepoddávání se osudu

VŮLE KE SMYSLU

Kdo má **proč** žít, dovede snést skoro každé **jak** žít“ (F. Nietzsche)

MOŽNOSTI DOSAŽENÍ SMYSLU

- 1. VYKONÁNÍM ČINU** – nejlépe takovým, který přesahuje jeho samotného (např. nezištná pomoc druhým)
- 2. PROŽITÍM HODNOTY** - opravdový lidský zážitek, který obohacuje a povznáší. Může to být zážitek hodnotného uměleckého díla, krása přírody nebo úspěšného lidského výkonu. Nejvíce je láska.
- 3. UTRPENÍM** – tzv. tragická triáda „utrpení, vina a smrt“ – umožňuje ryzí osobnostní růst

HODNOTY

tvůrčí: práce

zážitkové: zájmy, aktivity pasivní i aktivní, láska

postojové: nabývají zvláštního významu u lidí
zbavených v důsledku těžkých nevléčitelných chorob
možností i naděje na realizaci hodnot tvůrčích i
zážitkových

SVOBODA VŮLE

**Člověk není svobodný
od podmínek, ale má
svobodu k nim
zaujmout určitý postoj**

„ Kdykoli je člověk vystaven nevyhnutelné situaci, z níž není úniku, kdykoli se musí postavit osudu, který nelze změnit, dostává tím poslední příležitost naplnit nejvyšší hodnotu, naplnit nejhlubší smysl, smysl utrpení. Neboť na čem nejvíce záleží, je postoj, který zaujmeme vůči utrpení.“

(Frankl, 1962)

Literatura

Drápela: kap. 12 – Teórie Já, kap. 13 – Abraham Maslow, kap. 14. – Logoterapie

Kratochvíl: *Základy psychoterapie*, kap. Rogersova psychoterapie a kap. Humanistická a existenciální psychoterapie

Frankl: Lékařská péče o duši

Vůle ke smyslu

Rogers: Způsob bytí