

Humanistický proud v psychologii

Humanistická psychologie

- Tzv. třetí síla v psychologii (k behaviorismu a psychoanalýze).
- Člověk není determinovaný, je schopen svobodné volby a účelného, tvořivého jednání.
- Návrat k introspektivním metodám.
- Základním pojmem je **seberealizace** či **sebeaktualizace**.
- Základním přístupem je fenomenologická analýza prožitku každého člověka.
- K nejznámějším představitelům patří C. Rogers a A. Maslow.

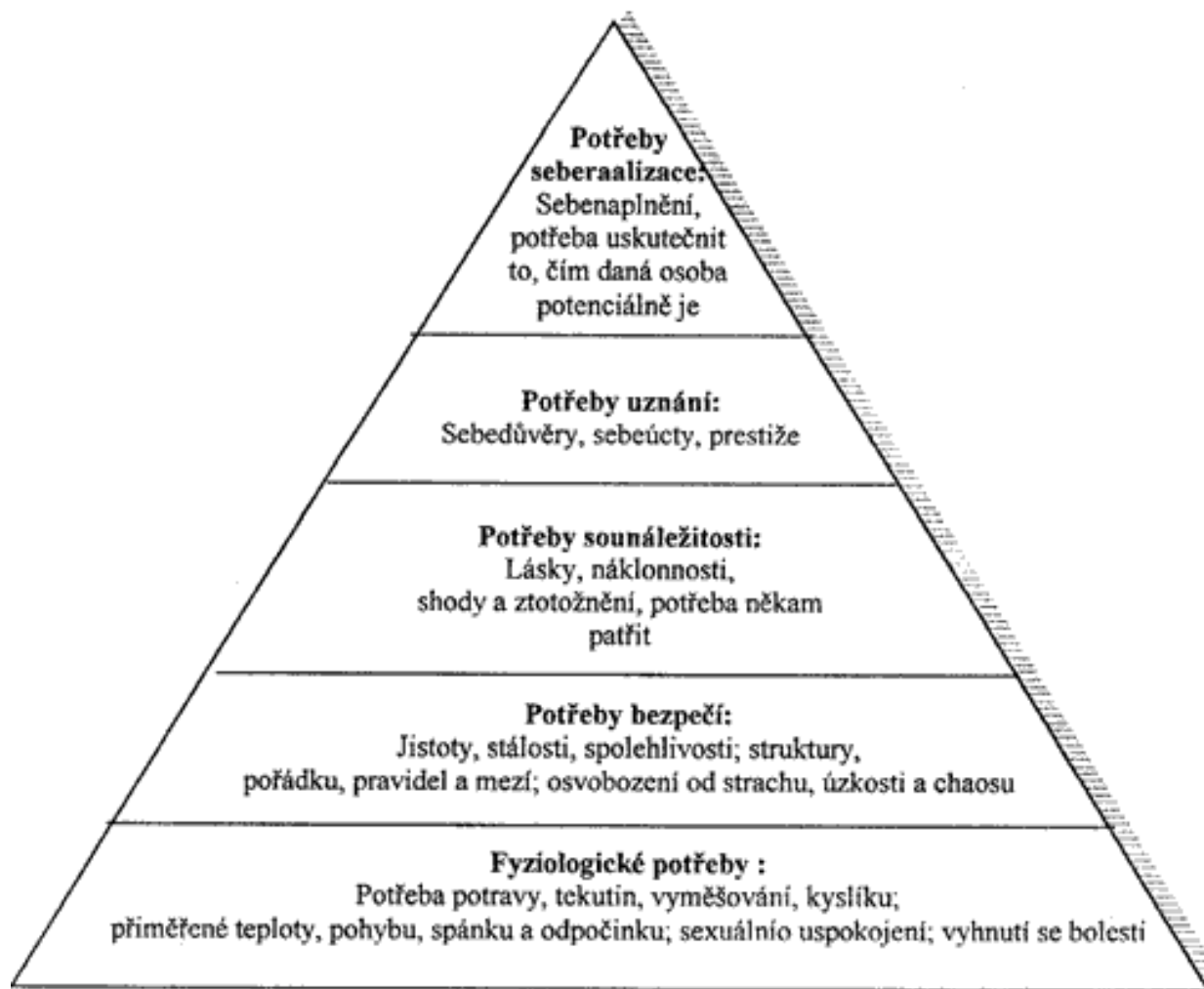
Humanistická psychologie

- Principy Společnosti pro humanistickou psychologii: Základem je fenomenologická analýza prožívání každého člověka.
- Zájem o vyšší vlastnosti jako svoboda volby, seberealizace.
- Cílem psychologa je pochopit člověka ne určovat či kontrolovat.

Abraham Harold Maslow (1908-1970)

- Dílo „ *Motivace a osobnost*“ 1954.
- Maslow byl původně ovlivněn psychoanalýzou, ale pak se stal kritickým k psychoanalytické teorii motivace.
- Základní lidská motivace se projevuje snahou o sebeaktualizaci.
- 5 skupin cílů, které lze označit jako základní potřeby. (pokud nejsou potřeby na nižší úrovni završeny do určité míry, vzestupný krok nenastane).
- Nejnáléhavější cíle plně ovládnou vědomí a vůli.
- Potřeba sebeaktualizace-na vrcholu pyramidy. **Jedná se o touhu stát se tím, čím mohu být, uplatnit svoje schopnosti (vynálezce, ideální matka, malíř...).**
- Sporný je Maslowův předpoklad, že musíme mít uspokojeny „nižší“ potřeby, a bychom mohli usilovat o seberealizaci .
- Genderově „nespravedlivá“ teorie? Hierarchie ženských potřeb je možná odlišná.

Maslowova hierarchie potřeb



Maslowova hierarchie potřeb

- 1. Fyziologické potřeby-tzv. základní. Jsou-li frustrovány, působí na osobnostní funkce tlakem.
- 2. Potřeby bezpečí-bezpečí a svoboda od strachu, úzkosti a zmatku. Zvláště silně se projevují v dětství.
- 3. Potřeby náležení a lásky. Mít vztah, někam patřit.
- 4. Potřeba úcty. Sebeúcta a úcta od druhých.
- 5. Potřeba sebeaktualizace - B **úroveň-čím člověk může být, tím také musí být.**

Sebeaktualizace je proces, člověk není nikdy plně sebeaktualizován, ale snaží e o to.

Abraham Harold Maslow

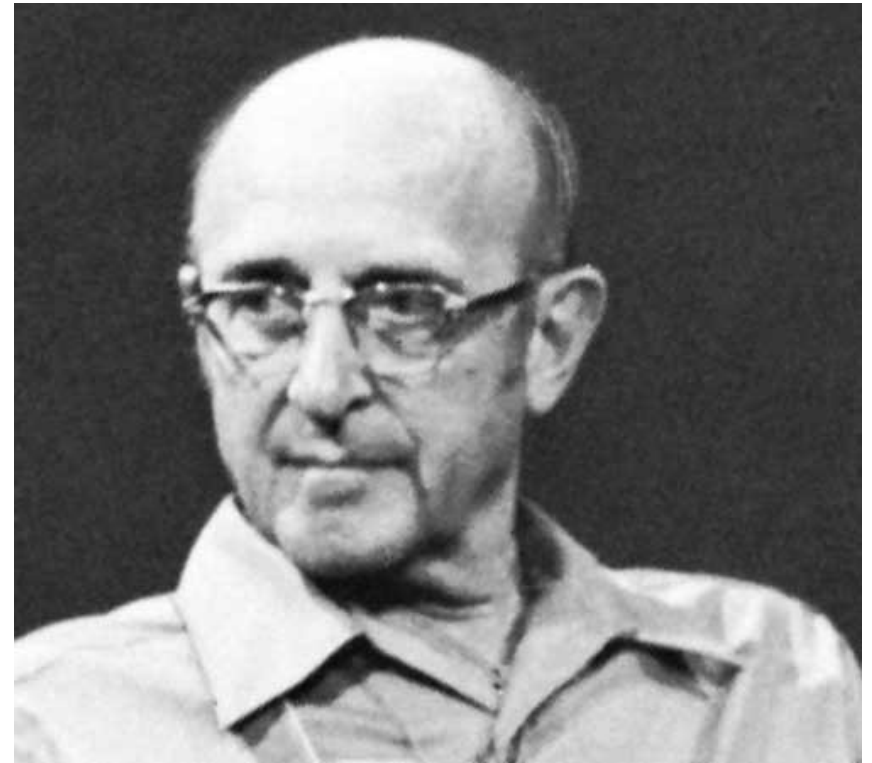
- Znaky sebeaktualizujících se osob dle Maslova (př. Abraham Lincoln, Eleanor Rooseveltová...):
- Odstup a potřeba soukromí
- Nezávislost na kultuře a okolí: autonomie a asertivita
- Smysl pro humor bez nepřátelství
- Originalita a tvořivost
- Sebetranscendence
- B hodnoty-ti, kdo dospívají na B-úroveň, dosahují soustavy specifických hodnot (jednota, odevzdanost,, spontaneita, vnitřní bohatost, prostota, poctivost, soběstačnost.....).

Carl Ransom Rogers (1902-1987)

- Autor přístupu Terapie zaměřené na člověka (PCA-People Centered Approach).
- Lidé mají vrozenou tendenci k růstu, zralosti a pozitivní změně.
- Pro člověka je ve vývoji důležité **bezpodmínečné přijetí** (zejména od rodičů).
- V terapii klient ví, jakou změnu potřebuje a jak se k ní ubírat-úkolem terapeuta je k tomu vytvořit a atmosféru podporující osobnostní růst a vytvoření příznivějšího sebepojetí.

Carl Ransom Rogers (1902-1987)

- 3 předpoklady pro vytvoření této atmosféry:
- **Autentičnost**-otevřené prožívání pocitů a postojů ve vztahu ke klientovi
- **Akceptance**-bezpodmínečné pozitivní přijetí
- **Empatické porozumění**-terapeut si uvědomuje právě ty pocity a osobní významy, které klient prožívá a toto klientovi sděluje.



Evropská existenciální psychologie jako součást humanistické psychologie

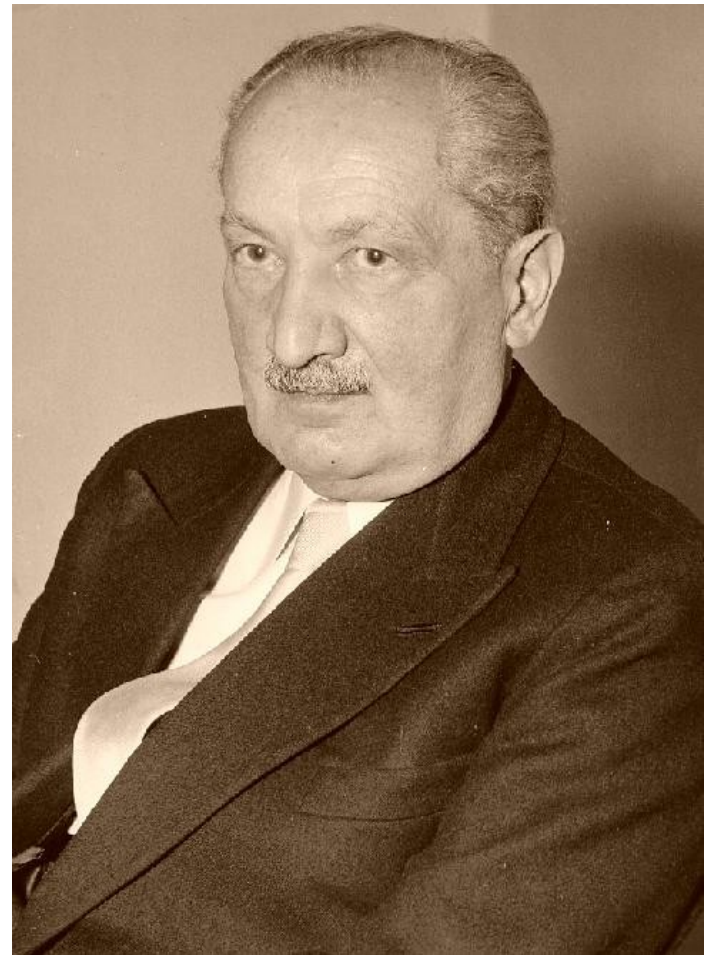
- Ovlivněna zejména těmito filozofy:
- Soren A. Kirkegaard (1813-1855)
- Martin Heidegger (1889-1976)

- S.A.Kirkegaard
- *Subjektivita je pravdou (subjektivita=hluboký vnitřní vztah jedince k určitému problému, otázce, tématu)*
- *Každý člověk by měl usilovat o to, aby existoval „sám za sebe“, nebyl součástí masy.*



Evropská existenciální psychologie jako součást humanistické psychologie

- M. Heidegger (1889-1976)
- Dílo „*Bytí a čas*„ (1927)
- Termín **Dasein**-Pobyt, bytí zde (tady a teď)
- Člověk se ke svému bytí vztahuje a musí se o něj starat.
- Lidské existenci je nutno rozumět skrze **časovost-bytí je ohraničeno smrtí**-to vyvolává úzkost, a ale současně je výzvou k autentické existenci.



Existenciální psychologie-logoterapie

Viktora E. Frankla

- Dílo „*Lékařská péče o duši. Základy logoterapie a existenciální analýzy*“. 1946
- Zakladatel velmi rozšířeného psychoterapeutického směru-logoterapie.
- Hlavní myšlenky:
- Člověk je jednota 3 dimenzí bytí: biologické, psychologické, duchovní. Jádrem duchovní dimenze je sebetranscendence (zaměření se na něco mimo sebe).
- Termín **Vůle ke smyslu**-potřeba **smyslu života** a jeho naplňování. Ten si sami nestanovujeme, vnímáme ho.

Logoterapie Viktora E. Frankla

- Tři možnosti, jak dát životu smysl:
- *Vykonáním činu, který mě přesahuje.*
- *Prožitkem, který povznáší, nejvyšší hodnota je láska).*
- *Utrpením, které je součástí života-vidět smysl i v tom.*
- Klade důraz na to, aby si člověk uvědomil odpovědnost vzhledem k jednorázovosti a konečnosti své existence a vzhledem k jedinečnosti svého osudu.
- *Existenciální vakuum*-pocit bezesmyslnosti
- *Nedělní neuróza*-projev existenciálního vakuua, když ustává ruch všedních dní

Doporučená literatura k tématu:

- Rogers, Carl R.(1998): Způsob bytí. Portál. Praha
- (doporučuji přečíst zejména s. 106-110
Charakteristiky přístupu zaměřeného na
člověka, ale celá kniha je velmi inspirativní)
- Drapela, V.: Teorie osobnosti. Portál. Praha