

Psychoanalýza



Tento článek potřebuje úpravy. Můžete Wikipedii pomoci tím, že ho vylepšíte. Jak by měly články vypadat, popisují stránky [Vzhled a styl](#), [Encyklopedický styl](#) a [Odkazy](#).

Psychoanalýza je teorie osobnosti založená Sigmundem Freudem (1856–1939). Spolu s analytickou psychologií (Jung), individuální psychologií (Adler), kulturní psychoanalýzou (Horneyová, Fromm, Sullivan) a dalšími spadá do oblasti psychodynamické psychologie, která za základ lidské psychiky a motivace lidského chování považuje neuvědomované procesy skrytě probíhající v **podvědomí**, **předvědomí** či **nevědomí**. Freudova psychoanalýza přisuzuje hlavní roli pudům, především sexuálnímu pudu, který nazývá **libido**.

Psychoanalýza významně ovlivnila vývoj psychologie, patří k všeobecnému vzdělání psychologů a dodnes se užívá v psychoterapii a psychologickém poradenství. Freudismem bylo inspirováno mnoho pozdějších psychologických i psychoterapeutických směrů, ať už na Freuda navazovaly (jako již Freudova dcera Anna Freudová) nebo mu naopak oponovaly. Revidovaná verze Freudovy teorie se nazývá **neofreudismus**.

1 Základní pilíře psychoanalýzy

1.1 Psychický determinismus

Každý psychický jev má svoji příčinu, byť neuvědomovanou. Psychické obsahy jsou asociativně spojeny.

1.2 Fyziologický determinismus

Člověk je biologická reaktivní bytost, která je poháněna fyziologickými silami, pudy. Hlavní úlohu Freud přisuzuje sexuálnímu pudu (**libidu**), který tělo naplňuje energií a aktivizuje jej. Později zavádí pud života (**eros** podle řeckého boha lásky), který obsahuje např. pud sebezáchovy nebo již zmíněný pud sexuální, a proti němu pud smrti (označovaný zase **Thanatos** podle řeckého boha smrti), který usiluje o návrat k „dřívějšímu anorganickému stavu“ a je zodpovědný za agresivitu a destruktivitu.

1.3 Konstantnost psychické energie

Podle Freuda má lidská psychika tendenci udržovat duševní energii na nízké konstantní úrovni. Dojde-li k přílišnému nahromadění energie, má tendenci se jí zbavovat, její uvolnění je pak spojeno s úlevou nebo s pocitý slasti.

2 Struktura psychiky

2.1 Topografický model psychiky

Lidská psychika dle Freuda sestává ze tří vrstev:

- **vědomí** (pomyslná špička ledovce), které je vázáno na vnímání, zahrnuje tu část osobnosti, kterou si jedinec plně uvědomuje.
- **předvědomí** obsahuje zapomenuté, ale vybavitelné myšlenky, zážitky, konflikty, rozhodnutí, atd. Obsahy předvědomí a vědomí lze verbalizovat (vyjádřit slovy).
- **nevědomí** je nejrozsáhlejší a vědomí nepřístupná část psychiky, představuje změt neorganizovaných představ, přání, obav, zkreslených obrazů skutečnosti. Do nevědomí jsou vytěsněny myšlenky a city, které by pro jedince byly při uvědomění příliš zraňující, ponižující, budily pocity úzkosti nebo viny (viz obranné mechanismy dále). Podle Freuda co je nevědomé, má stálou tendenci stát se vědomým a psychika musí vynakládat energii, aby se tomu nestalo. Proto například lidé, kteří toho moc vytěsnili, mohou podle Freuda cítit únavu bez zjevné příčiny.

2.2 Strukturální model psychiky

Související informace naleznete také v článku [Ego, superego a id](#).

Freud vymezuje tři poměrně nezávislé složky (id, ego a superego), které se řídí rozdílnými, navzájem rozpornými principy a cíli:

- **id (ono)**, z něhož vyvěrá pudová duševní energie (**libido**), která je hybnou silou člověka, je zdrojem energie pro ego i superego. Id je iracionální, nebere ohled na realitu, jeho cílem je okamžité uspokojení

svých přání, řídí se principem *slasti*. Id je zcela nevědomé. Podle Freuda představují sny splněná přání *id* a jsou bránou do nevědomí. Projevy ryzího *id* lze pozorovat u kojenců.

- **ego (já)** se řídí principem reality a má sebezáchovnou funkci. Vzniká z části *id* v průběhu vývoje dítěte vlivem jeho interakcí (vzájemného působení) s vnějším světem. Je racionální, zvažuje činy a jejich následky. Přání *id* porovnává s realitou, dává jim přijatelnou formu a uspokojuje je ve vhodnou chvíli a vhodným způsobem. Ego je vědomé, předvědomé i nevědomé. Nevědomá část se pomocí obranných mechanismů (viz dále) vypořádává jak s nepřijatelnými přáními *id*, tak s extrémními zákazy *superega*. Silné ego je znakem zdravě vyvinuté osobnosti.
- **superego (nadjá)** vzniklo v průběhu socializace z konfliktů dítě *versus* autorita, poskytuje ventil vlastním agresivním impulsům jedince, jde o proti sobě projevovanou agresivitu. Obsahuje vědomě či nevědomě internalizované (zvnitřněné) omezení, zákazy a příkazy ukládané dítěti rodiči a dalšími pro dítě významnými autoritami. Je zdrojem nevědomého pocitu viny, vnitřní tísně. Řešení lze hledat v náboženství, které poskytne vysvětlení (jsi hříšník) i řešení (věříš-li, budeš spasen). *Superego* je moralizující silou v člověku, řídí se **principem dokonalosti**. Jednou jeho částí je *svědomí*, druhou částí je *ideální ego*, které usiluje o dokonalost a jehož základem byly činnosti a projevy dítěte, které rodiče chválili. *Superego* může být v rozporu se současnými hodnotami jedince. Silně rozvinuté *superego* se vyskytuje u perfekcionistů, slabě rozvinuté u zločinců.

2.3 Obranné mechanismy

2.3.1 Konflikty

Id, ego a *superego* na sebe silově působí pomocí **katexe** a **antikatexe**. *Katexe* je proudění energie z *id* směrem k objektu uspokojení, jenž může být vnější (např. činnost přinášející uspokojení) nebo vnitřní (např. sebeláska). Ego a *superego* působí proti této síle *antikatexi*. Konflikty mohou být následující:

- *id versus ego*: holčička chce ukradnout panenku, avšak neukradne ji, neboť se obává, že by se cítila špatně
- *id versus superego*: holčička chce ukradnout panenku, avšak neukradne, neboť maminka říkala, že krást se nemá
- *ego versus superego*: holčička již má našetřené peníze, takže si panenku může koupit, ale neudělá to, neboť v náboženské výchově ji učili, že člověk má žít střídme a dávat almužnu. Našetřené peníze proto věnuje žebrařovi.

2.3.2 Ego-obranné mechanismy

Jestliže konflikty *id*, *ega* a *superega* získají na přílišné síle, vyúsťuje tento stav do úzkosti:

- **automatická (primární) úzkost** vzniká, když je ego zaplaveno přívalem nevládnutelných podnětů, projevuje se prožívanou *bezmocí* a panikou. Automatická úzkost vzniká nejčastěji v dětství, kdy je ego nedostatečně vyvinuté.
- **signální úzkost** se vyvíjí v pozdějším věku a funguje jako upozornění blížící se nebezpečnou či traumatickou situaci, má zabránit vzniku automatické úzkosti. Má za následek mobilizaci sil a obranných mechanismů *ega*.

Obranné mechanismy představují nevědomou obranu *ega* před nevládnutými afekty a pudovými přáními. Člověk jimi získává čas, aby nashromáždil dostatečné množství energie a mohl racionálně čelit věcem takovým, jaké jsou. Problém nastává, pokud jich jedinec užívá příliš často a příliš dlouho, když nahrazují reálné řešení jeho problémů. Problematiku obranných mechanismů rozpracovala Anna Freudová, nejmladší ze čtyř dětí Sigmunda Freuda. Mezi nejčastějšími jsou:^{[1][2]}

- **negace (popření)**: odmítnutí nebo překroucení nepřijatelných skutečností, např. *pacient na informaci, že má nádor, reaguje pevným přesvědčením, že došlo např. k záměně tkáňového vzorku; matka si nechce připustit špatné vlastnosti svého syna*
- **potlačení (represe)**: znepokojující myšlenky nebo vzpomínky jsou odstraněny z vědomí, např. *zaháňení myšlenek*
- **vytěsnění**: nevědomé potlačení, např. *amnésie na sexuální zneužívání v dětství*
- **racionalizace**: dodatečné rozumové, společensky přijatelné vysvětlení (omluvení) nepřijatelných činů nebo myšlenek, např.: *zanedbávání dítěte je vysvětleno tím, že dítě se potřebuje naučit samostatnosti, protože v životě jej nikdo nebude vodit za ručičku; vyhazov z práce je odůvodněn tím, že jedinec „neležel šéfovi do zadku“, zatímco pravý důvod byl jeho nízký pracovní výkon.*
 - **Reakce kyselých hroznů (bagatelizace)**: znehodnocování nedosažitelného cíle, např. z *Ezopových bajek: liška, která nemůže dosáhnout na hrozny si říká: „stejně jsou ještě nezralé a byly by kyselé“.*
 - **Reakce sladkých citronů**: opak, vyzdvihování předností toho, co je dosažitelné
- **intelektualizace**: nepřijatelné téma je učiněno předmětem úvahy, čímž je od něj získán emoční odstup, např. *člověk s vytěsněnými pedofilními sklony*

se stane vědcem, který toto téma intenzivně studuje; zaměření se na detaily plánování pohřbu místo na smutek

- **regrese (infantilizace):** návrat k projevům dřívějšího vývojového stupně; např. *vztekání se při nedosáhnutí svého cíle*
- **transgrese:** opak regrese, „útek dopředu“, přeskočení vývojového stupně, např. *přehnaně zdvořilé a ukázněné dítě*
- **fixace:** lpění na určitém způsobu reagování, přestože se opakovaně prokáže jeho neúčinnost; např. *vybírání si stále stejných typů partnerů, ačkoliv minulé vztahy s nimi vedly vždy ze stejného důvodu k rozchodu*
- **útěk do fantazie (autistická reakce):** fantazijní prožívání nedosažitelného, denní snění, např. *neúspěšný spisovatel sní o tom, jak pořádá tiskové konference a nestáčí rozdávat podpisy; romantické představy náctiletého*
- **projekce:** nežádoucí charakteristiky, myšlenky nebo tendence nevědomě přepisujeme druhému; např. *já jsem klidný, ale ty mě znervózňuješ; když dojdou argumenty konstatování „jsi prostě blbej“*
- **reaktivní formace** (reaktivní výtvor, reakce, opačné reagování): chování přesně opačné než je nevědomá motivace, jelikož ta způsobuje úzkost, např. *nespokojenost v sexu vede k boji proti pornografii; „nenávidím tě“ může znamenat „miluji tě“ (ale bojím se ti otevřít)*
- **přesun (přemístění):** energie je vybita na méně ohrožujícím objekt, který nemá k vlastní příčině vztah, např. *vztek na šéfa si jedinec „vyleje“ doma na dětech (vynadá jim za nepodstatnou věc); prásknutí dveřmi místo udeření člověka*
- **identifikace:** jedinec zvyšuje svou hodnotu napodobováním jiné osoby s vysokou prestiží – jejího chování, hodnot, názorů, atd., čímž si dotyčný jakoby přivlastní část jejích úspěchů, např. *podřízený, který napodobuje vyjadřování, gesta a styl oblékání svého šéfa.*
- **konverze (somatizace):** převedení duševního napětí do tělesné oblasti, např. *trvalý stres se projevuje jako „škubání oka“, udělají se vředy*
- **disociace:** narušení jednoty vnitřního prožívání a vnějšího jednání, např. *nutkavé jednání (držení palců, zatukávání do dřeva)*
- **izolace:** omezení sociálního kontaktu, stažení se do ústraní, např. *hráč, který odvede na hřišti špatný výkon nějakou dobu odmítá rozhovory s novináři*
- **substice:** zahrnuje kompenzaci a sublimaci:

--- **kompenzace (psychologie) (parakompenzace):** nahrazení nedostatku; např. *nepříliš inteligentní student chce vyniknout v nějakém sportu, stane se vůdcem pouličního gangu, atd.*

--- **hyperkompenzace (překompenzace):** nejde o kompenzaci (vyrovnání nedostatku na úroveň normálu), ale o přesun z jedné extrémní pozice do druhé – z outsidera se stane šampion. Např. *slavný řecký řečník Démostenés, který měl vadu řeči, ale usmyslel si, že se přesto stane vynikajícím řečníkem – dosáhl toho dlouhodobým tréninkem (snažil se překřičet mořský příboj, vyslovoval s kamínky vloženými do úst, atd.)*

--- **sublimace:** převedení nepřijatelných pudových motivů do společensky přijatelné formy; např. *agresivita → boxer, touha rozřezávat → chirurg, sex → malíř aktů*

- **theokalypsis:** náboženská posedlost, při níž je patrná souhra následujících třech psychologických okolností: 1. náboženská inflace, 2. posedlost ega a 3. vytvoření zvláštní ideologie (Imago Dei)

- **theonemesis:** dynamika náležící důsledkům posedlosti bytostným Já; pokus o změnu ve chvíli, kdy „theokalypsis“ již nedokáže zajistit dostatečnou adaptaci

3 Vývoj osobnosti

Vývojová stadia (nazývaná v psychoanalýze někdy též fáze či období) jsou v psychoanalýze nejen vývojovou teorií, ale poskytují i terminologickou výbavu pro typologii osobností, která ve směrech navazujících na freudismus už nemusí být dávana do přímé souvislosti se skutečnými vývojovými fázemi.

3.1 Stadium orální

Orální stadium je zhruba první rok života. Hlavní zdroj libosti a pudového uspokojení dítěte je stimulace v oblasti úst (orální oblast), např. sáním z prsu při kojení, cucáním palce, strkáním věcí do úst, atd. (fáze orální závislosti), později (fáze orálně agresivní), až se začnou prořezávat zuby, i kousáním. Frustrace, s kterou se jedinec na tomto vývojovém stupni musí vyrovnat, pramení z odstavení dítěte.

Za příznivých podmínek by dítě mělo v této první fázi prožívat bezpečí plynoucí z úzkého vztahu k matce a kontinuitu v uspokojování vlastních biologických potřeb. Míra uspokojování může mít vliv na osobnostní vlastnosti. Optimismus, lehkověrnost a manipulativnost při dobrém uspokojování, pesimismus, podezřívavost a závistivost při nedostatečném.

Osoby fixované do orálního stadia (přílišné uspokojování potřeb dítěte) mají tendenci udržet si ústa jako svou primární erotogenní zónu, což se může projevit v sexu, ale i v orientaci na jídlo, kouření, nových poznacích („hlítáme je“), atd. Tyto orální typy (**orální charakter**) dále chtějí být v přehnané míře zahrnování péčí a pozorností, vyžadují podporu, jsou zaměřeni na přijímání, dávání jim činí problém. Mají většinou srdečný vztah k dětem, přírodě, mateřství a ženám obecně, někdy bývají narcistní, agrese se u nich projevuje pasivně jako **manipulace**.^{[3][4]}

Röhr používá pro takové chování termín **orální problematika**^[5], které se podle něj vyznačuje závisť k jiným, kterým se dostává více pozornosti než orálně fixované osobě. Podle něj **kojenec** zakouší slast a uspokojení, pokud je krmen a je v tělesném i vše lidském kontaktu s matkou. Pokud se mu takového kontaktu nedostává, vzniká právě tato „žízeň“ po lásce a náklonnosti.

3.2 Stadium anální

Anální neboli sadisticko-anální stadium zahrnuje zhruba druhý a třetí rok života. Zdroj uspokojení se přesouvá na anus (řitní otvor). Uspokojení dítě získává při zadržování a **vypuzování exkrementů**. Zdrojem frustrace je odmítnutí exkrementů rodiči (exkrement je dárek dítěte pro rodiče) a výchova k udržování tělesné čistoty.

Při nadměrných požadavcích rodičů na čistotu se může vyvinout nadměrná pořádkumilovnost, **šetřnost a tvrdohlavost**, při přílišné shovívavosti sklon k nepořádkům, **plýtvání a uvolněnosti**.

Anální charakter (přílišné nároky rodičů na čistotu) se vyznačuje **spořivostí**, hromaděním majetku a peněz (peníze = exkrementy) až **lakotě**, sklony k **sběratelství**, nutkavou potřebou čistoty (dle Freuda obranný mechanismus reaktivní formace na pudovou zálibu v nečistém – viz obranné mechanismy), **svěhlostí**, potřebou kontrolovat druhé, **perfekcionismem**.

3.3 Stadium falické

Falické neboli časné genitální stadium představuje zhruba čtvrtý rok života. Místo uspokojení se přesouvá na genitální krajinu.

Podle Freuda chlapci hodnotí penis jako cenný majetek, zatímco dívky jim jej závidí. Láska chlapce k matce zahrnuje přání tělesného kontaktu, zvědavost na nahé tělo, nevědomé incestní přání, otec je přitom chápán jako rival (= **oidipovský komplex**). Za normálních okolností strach z potrestání (kastrovační úzkost) vede chlapce k potlačení sexuálních přání vůči matce a k identifikaci s otcem (agresorem), která s sebou přináší i všechny atributy otce – a tedy i jeho moc. Tím je oidipovský komplex rozřešen a chlapec přebírá mužskou roli.

Oidipovský komplex u děvčat (někdy se nazývá **Elektrín komplex**) Freud příliš nepopisoval, ale předpokládá se,

že jde o analogický proces. Absenci penisu dívky dle Freuda vnímají jako defekt, případně si myslí, že již byly kastrované. Mají incestní přání vůči otci a rivala vidí v matce, rozřešení je v identifikaci s matkou.

3.4 Stadium latence

Stadium latence je podle Freuda zhruba od pěti let do začátku dospívání. Je to období relativní stability, emoční a sexuální tužby ustupují do pozadí.

3.5 Stadium genitální

Genitální stadium nastává zhruba od 11 nebo 12 let. Je to navázání na falické stadium, kterým považuje Freud vývoj člověka za více méně dokončený. Nastupuje heterosexuální sexuální chování. Freud spekoval, že člověk se vyvinul z druhu, u kterého puberta nastávala v 5–6 letech (genitální stadium tedy navazovalo na stadium falické). Stadium latence je tak jen přechodné stadium poskytující dítěti dodatečný čas, aby si osvojilo kulturní normy, poznatky a sociální role.

4 Kritika psychoanalýzy

Kritika psychoanalýzy: Na tvorbě hodnot, které jsou součástí dynamické složky osobnosti, se nepodílí pouze nevědomí činitelé. Freud chápe totiž hodnoty jako nevědomé pohnutky sídlící v oblasti id a idealizované morální standardy v superegu.

Dále je Freudova psychoanalýza kritizována v oblasti vývoje morálky a hodnot, kdy právě tento vývoj nekončí v dětství (jak předpokládá Freud), ale pokračuje do konce života jedince. Reforma psychoanalýzy zahrnovala ve 40. letech vznik nového sociologického směru s prvky psycho-biologického principu jako jednoho z možných přístupů k osobnosti (představitelé reformovaného psychoanalytického učení jsou Horneyová, Sullivan, Fromm).

Psychoanalytickým teoriím obvykle zcela chybí empirický základ, obvykle jde o výzkumem nikterak nepodložené představy jednotlivých teoretiků.^[zdroj?]

5 Reference

- [1] PhDr. Michaela Peterková: Ego-obranné mechanismy
- [2] AllPsychoONLINE: Ego Defense mechanisms
- [3] Target Fonagy: Psychoanalytické teorie, Portál 2005, Praha
- [4] Vojtěch Franče: Fáze psychosexuálního vývoje podle Freuda, FF UK

[5] RÖHR, Heinz-Peter. *Hysterie – strach z odmítnutí*. Praha : Portál, 2009. 157 s. ISBN 978-80-7367-607-0. Kapitola Hysterická struktura osobnosti, s. 30–101. (česky)

6 Související články

- Psychoterapie

7 Externí odkazy a literatura

- Bohumíra Lazarová: Poradenské strategie a teorie osobnosti, Učební text k předmětu Krizově-inervenční kompetence učitelů, Katedra společenských věd Fakulty sportovních studií Masarykovy univerzity Brno, nedatováno
- Charles Rycroft: Kritický slovník psychoanalýzy, Institut aplikované psychoanalýzy
- Alena Plháková: Dějiny psychologie, GRADA 2006, ISBN 80-247-0871-X
- Victor Drapela: Přehled teorií osobnosti, Portál 2003, ISBN 80-7178-766-3
- Pavel Říčan: Psychologie osobnosti, GRADA 2007, ISBN 978-80-247-1174-4
- Josef Langmeier, Dana Krejčířová: *Vývojová psychologie*, Grada Publishing, a.s., 2006, ISBN 80-247-1284-9
- Stanislav Kratochvíl: *Základy psychoterapie*, Portál 2006, ISBN 80-7367-122-0
- Mojmír Svoboda: *Psychopatologie a psychiatrie*, Portál 2006, ISBN 80-7367-154-9

PSYCHOANALÝZA V ČESKÝCH ZEMÍCH

- Jiří Kocourek: Dějiny české psychoanalýzy, Analogon, 1992, r. IV, č. 9, s. 30–34
- Jiří Kocourek: Historie psychoanalýzy v Československu, Psychoterapeutické sešity, 1987, č. 22, s. 1–29
- Michael Šebek: Předválečný vývoj psychoanalýzy v Čechách in Psychoanalýza v Čechách: Sborník ze semináře ke 140. výročí narození Sigmunda Freuda (ed. Martin Mahler), Praha 1997, ISBN 80-85844-34-6
- Bohuslav Brouk: Psychoanalýza, Praha 1932, bez ISBN
- Bohuslav Brouk: Psychoanalytická sexuologie, Praha 1933, bez ISBN

- Vladimír Borecký: Bohuslav Brouk a psychoanalýza v českém surrealismu v letech 1930–1947 in Český surrealismus 1929–1953 (eds. Lenka Bydžovská a Karel Srp), Praha 1996, ISBN 80-7010-047-8
- Vladimír Borecký: Psychoanalýza v ilegality: Osudy Freudova učení v českých zemích, Dějiny a současnost, duben 2006, r. XXVIII, č. 4, 34–36
- Český Sigmund Freud — Bohuslav Brouk, Český rozhlas 3 — Vltava, 31. prosince 2002, 50 min.
- Psychoanalýza na webu Bohuslava Brouka

8 Zdroje textu a obrázků, přispěvatelé a licence

8.1 Text

- **Psychoanalýza** *Zdroj:* <http://cs.wikipedia.org/wiki/Psychoanalýza?oldid=11816848> *Přispěvatelé:* Honza Záruba, Mmh, Petr.adamek, Lenka64, Mr Hyde, Frettie, ŠJů, Danny B., FlaBot, Honyaboy, Mercy, Japo, JAnDbot, Hynas, Thijs!bot, Silesianus, Mychajlo, Elm, Volkov-Bot, TXiKiBoT, Synthebot, Algir2000, Ria, SieBot, Bab dz, PixelBot, Alexbot, Lovelygirl, ArthurBot, Alsa, WikiDreamer Bot, Alecs.bot, Luckas-bot, Sahar, Zruda, Calmik, Xqbot, RibotBOT, Viko, MastiBot, RedBot, ButkoBot, KamikazeBot, TjBot, Draffix, EmausBot, ZéroBot, RgBot, Solosusice, Hrozivý obraz falické matky, Jik jik, WikitanvirBot, ChuispastonBot, Solus ipse Inc., Matěj Suchánek, Gumruchobot, CocuBot, MerllwBot, VHS, Stoch, Bildo, Cree, Mordemy, Makecat-bot, Rotlink, Addbot a Anonymové: 14

8.2 Obrázky

- **Soubor:Broom_icon.svg** *Zdroj:* http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/2/2c/Broom_icon.svg *Licence:* GPL *Přispěvatelé:* <http://www.kde-look.org/content/show.php?content=29699> *Původní autor:* gg3po (Tony Tony), SVG version by User:Booyabazooka
- **Soubor:Psi2.svg** *Zdroj:* <http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/6c/Psi2.svg> *Licence:* Public domain *Přispěvatelé:* ? *Původní autor:* ?
- **Soubor:Wiki_letter_w.svg** *Zdroj:* http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/6c/Wiki_letter_w.svg *Licence:* CC-BY-SA-3.0 *Přispěvatelé:* Tento vektorový obrázek byl vytvořen programem Inkscape. *Původní autor:* Jarkko Piironen

8.3 Licence obsahu

- Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0