

6. HUMANISTICKÉ SMĚRY

CARL RANSOM ROGERS (1902-1987)

Carl Rogers, zakladatel tzv. **na osobu zaměřeného přístupu v psychoterapii (Person-Centered Approach – PCA)**, má vysoce **optimistický pohled na člověka**. Člověk má možnost volby **uchovat si svou svobodu** a usilovat o tvůrčí rozdílnost namísto konformity. **Odpovědné osobní volby** představují rozhodující prvek individuality. Zvláštní **důraz kladl na lidskou svobodu**. Jeho teorie **JÁ** chápe každého člověka jako proces, nikoli jako hotový výtvar. Přestože je člověk v praxi omezen společenskými normami, potřebuje užívat své svobody.

SEBEAKTUALIZACE

Základem veškerého prožívání je to, co Rogers nazývá **organismus**. Organismus zahrnuje **myšlení, touhy, emoce, fyziologické odezvy a různé druhy vnějšího chování**. Organismus je uspořádaný celek, který přijímá všechny prožitky obsahující **subjektivní skutečnost osoby v každém okamžiku**. Organismus však není jen příjemcem prožitků, je také místem tendence k **seberozvíjení**, uplatňující se prostřednictvím uspokojování potřeb.

Každý jedinec má základní tendenci k sebeaktualizaci a usiluje o ni. Sebeaktualizace obsahuje řadu potřeb, například **potřebu potravy, bezpečí, nezávislosti, sebeřízení** a naplnění prostřednictvím opravdových **mezilidských vztahů**. Úsilí o sebeaktualizaci vede k vnitřní svobodě člověka, což je také doprovázeno emocemi. Jedinec se stává **schopnějším naslouchat sám sobě, prožívat to, co se děje v něm samém**. Je otevřenější vůči svým pocitům strachu, sklíčenosti a bolesti, ale i vůči svým citům odvahy, něžnosti a úcty. Zakouší **svobodu subjektivně prožívat své city tak, jak se v něm vyskytují**, a také zakouší svobodu tyto city si uvědomovat.

KONGRUENCE

Důležitým pojmem v Rogersově teorii je kongruence definovaná jako **shoda mezi prožitky** přítomnými v organismu a **tím, jak jsou vnímány**, symbolizovány v **JÁ**. Symbolizace musí být **přesná, bez zkreslení**, aby vedla ke stavu **shody**, kongruence mezi **prožíváním a JÁ**, aby **člověk přesně vnímal své prožitky a nedocházelo ke zkreslenému uvědomování JÁ**. Vysoká míra kongruence je známkou duševního zdraví jedince.

SEBEPOJETÍ

Sebepojetí vyjadřuje **názor člověka na sebe sama: pozitivní, zhodnocující, nebo negativní, znehodnocující**. Sebepojetí je značnou měrou **formováno rodiči** a dalšími významnými osobami v životě

jedince. **Nepodmíněné kladné přijetí** projevované **dítěti** podporuje utváření **pozitivního sebepojetí**, které je spjato s **vysokou mírou kongruence mezi prožíváním a JÁ**. JÁ je konzistentním celkem, který zahrnuje nejenom chápání sebe sama, ale **i vztahy k jiným lidem, respektive celému světu**. Vyjadřuje názor na vlastní osobnost a zároveň je i rámcem, jenž slouží k hodnocení sebe sama i okolního světa. Sebeпоjetí **nezahrnuje** jen aktuální obraz vlastní osoby, tj. **reálné JÁ**, ale i ty charakteristiky, které daný jedinec nemá, ale **přál by si je mít** nebo si myslí, že **by je měl mít**, tj. **ideální JÁ**. **Rozdíl** mezi reálným a ideálním JÁ může být velmi důležitý a může dost **zásadním způsobem ovlivnit život** daného jedince, především jeho **sebeपrijetí, sebeúctu a pocit osobní svobody**.

Vzhledem k tomu, že **zásadnější rozpor** mezi reálným a ideálním JÁ je **vnitřně těžko přijatelný**, vytváří tlak na změnu, která by vedla k jeho **odstranění nebo alespoň zmenšení**. Protože každý člověk má **potřebu být pozitivně hodnocen**, může této potřebě podřizovat své úsilí a stylizovat se do takové **podoby**, která mu **zajistí pozitivní odezvu u ostatních**, i když on sám s ní **nemusí být vnitřně spokojený**. V důsledku toho se může **vzdalovat svému pravému JÁ**, což **posílí jeho napětí a nespokojenost**, kterou se bude snažit zredukovat pomocí různých mechanismů. Může tak činit například v rámci selektivity v přijímání informací, které se ho nějak týkají, a způsobu jejich zpracování. Nebo si může vyvinout zvláštní stav **sebeodcizení**: aby si člověk uchránil pozitivní vztah ostatních, musí **popřít nebo zfalšovat některé hodnoty**, není pravdivý ke svým skutečným pocitům. V tom případě vzniká **proces obrany**, který spočívá v překroucení (deformaci) **zážitku** nebo jeho **popření ve vědomí**.

Naplnění **potřeby souladu mezi reálným a ideálním JÁ** a autentického **rozvoje osobnosti**, který by byl v souladu s vnitřními potřebami, lze dosáhnout různým způsobem. Nejlepším řešením je, aby **člověk přijal sebe sama takového, jaký je, bez dalších podmínek**, i když všechny své vlastnosti **nepovažuje za ideální**.

DOBŘÝ ŽIVOT

Zralé chování znamená, že jedinec **vnímá realisticky sám sebe**, přijímá **odpovědnost za své vlastní chování**, akceptuje ostatní jako individua odlišná od něho samého. Má potřebu **pozitivního vztahu k druhému člověku**, o vzájemně uspokojující mezilidské interakce.

Rogers popsal **plně fungující osobu** a zavedl pojem **dobrý život** jako označení způsobu, jak takoví lidé žijí. Ke znakům procesu vedoucího k dobrému životu patří:

- a) **Vzrůstající otevřenost prožívání. Ohrožující prožitky nejsou popírány ani zkreslovány.** Takový člověk není defenzivní a je odhodlán přijmout za své jakkoli rozmanité prožitky, které mu život přinese. Těší se z **plného uvědomování si sebe a okolí**.

- b) **Vzrůstající existenciální kvalita žití.** JÁ a osobnost se vynořují ze zkušenosti. Zkušenost není předělávána či překrucována tak, aby odpovídala předem určené skladbě JÁ.
- c) **Vzrůstající důvěra v organismus.** Místo aby lidé hledali vedení u druhých osob či organizací, **nechávají se vést vlastním organismem.** Organismus není neomylný, avšak otevřenost vůči prožívání pomáhá případné chyby rychle napravit. Například hněv je vyvážen potřebami družnosti, náklonnosti a dobrého vztahu.
- d) **Plnější fungování.** Plně fungující osoba je otevřenější vůči poznatkům ze všech možných pramenů, **zdravě a realisticky společenská. Žije plněji v právě přítomném okamžiku,** a zjišťuje přitom, že to je nejzdravější způsob žití v každém čase.

VIKTOR FRANKL (1905-1997)

Viktor Frankl se domníval, že v moderní době je důležitá **potřeba smyslu**, která přesahuje pouhé zajištění přijatelné existence. Na počáteční úrovni jde o **smysl poznání a orientace v okolním světě**, později i v sobě samém, a nakonec o **pochopení celkového významu vlastního života**. Úsilí o **nalezení smyslu** chápal Frankl jako **nejvýznamnější životní úkol**, který souvisí s potřebou dosažení určitého stupně **rozvoje vlastní osobnosti**. Smysl života nebyl pro Frankla abstraktním pojmem, dle jeho názoru může mít **u každého člověka specifický konkrétní obsah**.

Frankl se zabývá člověkem jako celkem, nikoli jen určitými částmi osobnosti. Podle jeho názoru je **lidská povaha trojdimenzionální**. Má dimenzi **fyzilogickou, psychickou a noologickou**. Tato třetí dimenze se vztahuje k **lidské vůli ke smyslu**. Ústřední téma Franklovy teorie osobnosti spočívá v soustředění na stále probíhající proces nacházení smyslu v různých životních situacích. Opomíjení fyzilogických potřeb vede k tělesnému onemocnění a opomíjení psychických potřeb je příčinou emočních problémů. Protože **noologická dimenze je stejně důležitá jako další dvě, opomíjení jejích potřeb působí problémy v samém jádru osobnosti**. K uspokojení základních noologických potřeb musí člověk uplatnit svou vůli ke smyslu.

Frankl je zakladatelem **psychoterapeutického směru**, který nazval **logoterapie**, její název je odvozen od řeckého slova **logos**, které znamená **slovo nebo význam**. Smysl života spadá do **duchovní dimenze**. Frankl však upozorňuje na to, že výraz duchovní **není nutně spjat s náboženstvím**. Je věcí člověka samotného rozhodnout se, zda či v jaké míře dá smyslu svého života náboženský význam.

Frankl pokládá **svobodu vůle za základní lidskou vlastnost**, i když uplatnění této svobody může někdy vyžadovat značné úsilí, protože **lidská svoboda je omezená**. Člověk není svoboden od **podmínek svého**

života, má však **svobodu zaujmout vůči nim určitý postoj**. Podmínky člověka nepodmiňují zcela. V daných dimenzích záleží na něm, zda se jim podrobí a vzdá, nebo nikoli. Pravá **vůle ke smyslu** musí být **výsledkem svobodných rozhodnutí**, která lidé činí sami za sebe. A právě tato vůle ke smyslu zůstává nenaplněna dnešní společností. Hledání smyslu v životě je hlavní odpovědností každého člověka.

Smysl nelze do situace uměle vložit. Je již **přítomen v každé situaci**, s níž se jedinec setkává, a je třeba jej **v této situaci objevit**. **Životní smysl** není abstraktní, nýbrž tak **konkrétní a jedinečný** jako sama situace. Člověk musí být otevřen situacím, s nimiž se setkává, a odkrývat ten **smysl, který odpovídá každé situaci** a jeho účasti na ní. Co člověk doopravdy potřebuje, není stav bez napětí, nýbrž spíše **usilování a zápasení o nějaký cíl, který je ho hoden**. Každá situace v sobě obsahuje smysl. Protože situace se den ode dne a hodinu od hodiny stále vyvíjejí, smysl přítomného okamžiku se stále mění. Nikdy však nechybí. Objevování tohoto **stále se měnícího smyslu v průběhu vlastního života** je neustálou výzvou, jíž je každý člověk vystaven.

EXISTENCIÁLNÍ VAKUUM

Lidé, kteří ve svém životě **postrádají smysl**, trpí tím, co logoterapie nazývá **existenciální prázdnota**. Podle Frankla je existenciální vakuum příčinou velkého počtu sebevražd, zvláště mezi zjevně úspěšnými a zámožnými lidmi, a také příčinou závislostí na alkoholu a drogách, i krizí stárnoucích lidí. Fenoménu existenciálního vakuu je blízká **nedělní neuróza**. Podle Frankla působí rutinní práce v zaměstnání tak, že lidé zapomínají na svou vnitřní prázdnotu. **Ve volném čase a zvláště o víkendech** je však **účinek existenciální prázdnoty zasáhne plnou silou**, protože **mají čas uvažovat o svém životě**.

OBJEVENÍ SMYSLU ŽIVOTA

Frankl poukázal na to, že člověk může **objevit smysl v životě trojím způsobem**:

1. VYKONÁNÍ ČINU

Cokoli konáme – svou práci, zájmovou činnost atd. – spadá do kategorie **vykonání činu**. Frankl tvrdí, že **každá činnost obsahuje skrytý smysl**. I práce, která je svou povahou **cenná**, se však může stát **nesmyslnou**, je-li **konána sebestředně, bez ohledu na druhé**. I lidé v pomáhajících profesích mohou v důsledku sebestřednosti nebo nedostatku zájmu vážně ohrozit závazky, které na sebe vzali, zbavit svou práci smyslu a někdy i ohrozit své klienty.

Aby člověk učinil **z rutinní činnosti smysluplné lidské dílo**, musí ji **zacílit za hranice svého JÁ**. Sebetranscendence nevyžaduje nutně hrdinské činy. Jakýkoli zdánlivě **bezvýznamný čin**, který je konán **s ohledem na druhé**, se stává **sebepřesahujícím**, vpravdě lidským a smysluplným.

2. PROŽITÍ HODNOTY

Prožitím hodnoty míní Frankl jakýkoli **opravdový zážitek**, který člověka **obohacuje či povznáší**. Může to být zážitek hodnotného uměleckého díla, krásy přírody nebo úspěšného lidského výkonu. Za **nejhodnotnější** lidský zážitek pokládá Frankl **lásku**. Láska mimořádně zvyšuje vnímavost vůči plnosti hodnot. Lidskou lásku lze chápat i jako **pečující postoj**,

například jako **práci ve prospěch společnosti**. Frankl se domnívá, že každý **člověk má své zvláštní povolání či poslání**, aby v životě **vykonal nějaký konkrétní úkol**, který si vyžaduje splnění. Úkol každého člověka je tedy stejně tak jedinečný, jako je jedinečná jeho příležitost splnit jej. **Krátkodobé naplňování smyslu jednotlivými činy** vede k ustavení **dlouhodobého povolání**.

3. UTRPENÍ

Logoterapie hovoří o **tragické triádě – utrpení, vina a smrt** – jako o něčem, co **dává příležitost pro nejhlubší lidský růst**. Neboť na čem nejvíce záleží, je **postoj, který zaujmeme vůči utrpení**. Trpící člověk se stává hrdinou tehdy, když **promění své utrpení v morální vítězství**, a tím objeví **konečný smysl v životě**. Pokud konkrétní situace ukládá **utrpení**, bude muset člověk i v něm vidět **úkol**, a to **neopakovatelný**. Nikdo mu nemůže tento úděl odejmout, nikdo nemůže toto utrpení prožít za něj. V utrpení je však také dána **neopakovatelná možnost** jedinečného činu, který záleží v tom, jak jej **přijímáme a neseme**. Frankl byl přesvědčen, že ani v **extrémních podmínkách nemusí převládnout nejnižší potřeby** směřující jen k udržení vlastní biologické existence, ale že si člověk i tehdy může **udržet potřebnou důstojnost a sebeúctu**, která specifickým způsobem **potvrzuje význam jeho života**.