

Analýza pojmu dospělost jako jedno z východisek pro andragogiku

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky a psychologie

Autor: Petr Vogeltanz

Vedoucí práce: Mgr. Daniel Bína, Ph.D.

České Budějovice 2006

Knihovna JU - PF



3 1 1 5 1 7 2 0 5 6

Annotation:

The Analysis of the Term "Maturity" as one of the Basis for Andragogics

This Thesis is engaged in characterizing the term "Maturity". The goal is to emerge the association circle of this term. The Thesis is engaged in listing and characterizing of the important qualities and competencies connected to the term "Maturity". The central part of the Thesis solves a proposal for the definition of the term "Maturity". Further on, the Thesis is engaged in the possibility of use of the analysis of the term "Maturity" as the base for Andragogics.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci „Analýza pojmu dospělost jako jedno z východisek pro andragogiku“ vypracoval sám a za využití uvedených pramenů.

Vogelšanz

Annotation:

The Analysis of the Term "Maturity" as one of the Basis for Andragogics

This Thesis is engaged in characterizing of the term "Maturity". The goal is to emerge the association circle of this term. The Thesis is engaged in listing and characterizing of the important qualities and competencies connected to the term "Maturity". The central part of the Thesis solves a proposal for the definition of the term "Maturity". Further on, the Thesis is engaged in the possibility of use of the analysis of the term "Maturity" as the base for Andragogics.

Anotace:

Analýza pojmu dospělost jako jedno z východisek pro andragogiku

Tato práce se zabývá charakteristikou pojmu dospělost. Cílem je rozšířit asociační okruh ohledně tohoto pojmu. Práce se zabývá výčtem a charakteristikou důležitých kvalit a kompetencí spojených s pojmem dospělost. Centrální kapitola práce řeší návrh definice dospělosti. Dále se práce zabývá možnostmi využití analýzy pojmu dospělost jako východiska pro andragogiku.

Annotation:

The Analysis of the Term “Maturity” as one of the Basis for Andragogics.

This Thesis is engaged in characteristics of the term “Maturity”. The goal is to emerge the association circle of this term. The Thesis is engaged in listing and characterizing of the important qualities and competencies connected to the term “Maturity”. The central part of the Thesis solves a proposal for the definition of the term “Maturity”. Further on, the Thesis is engaged in the possibility of use of the analysis of the term “Maturity” as the base for Andragogics.

Analýza pojmu dospělost jako jedno z východisek pro andragogiku

Obsah:

0 - Úvod	5
0.1 – Struktura textu	5
0.2 – Smysl, cíl a zaměření práce	5
0.2.1 – Smysl a cíl práce	5
0.2.2 – Zaměření práce	7
0.3 – Předpoklady a očekávání	9
0.4 – Postup při zpracování tématu	10
0.5 – Abstrakt	12
Prolog	14
Kapitola 1. – Předpoklady pro analyzování (nejen) pojmu dospělost, jakož i samotné předpoklady dospělosti	15
1.1 – Ochota ke konfrontaci realit	15
1.2 – Cítit v realitě vyšší smysl	17
1.3 – Odvaha pro bytí v realitě	17
1.4 – Poznámka na závěr kapitoly 1:	19
Kapitola 2. – Analýza základních dílčích pojmů charakterizujících dospělost	21
2.1 – Pojem integrita	21
2.1.1 – Integrita	22
2.1.2 – Být sám sebou	22
2.1.3 – Bazální (ontologická) jistota	22
2.1.4 – Zdravé ego	24
2.1.5 – Pravdivost jako podmínka	24
2.1.6 – Poznámka na závěr 2.1	26
2.2 – Nezávislost a spontaneita	27
2.2.1 - Pojem nezávislost	27
2.2.2 – Pojem Spontaneita	30
2.2.3 – Etika a odpovědnost	33
2.2.4 – Poznámka na závěr 2.2	34
2.3 – Pojem svoboda	34
2.4 - Další jednotlivé kvality, schopnosti, kompetence dospělého jedince – Krátký úvod do projevů dospělosti	38
2.4.1 – Lásky a tolerance	38
2.4.2 – Výčet několika dalších kvalit	41
2.4.3 – Z dalších charakteristik dospělosti	43
2.4.4 - Poznámka na závěr 2.4	47

Kapitola 3. – Shrnutí pojmu dospělost	48
3.1 - Shrnutí znaků plně fungující osoby a definice dospělosti	48
3.1.0 – Poznámka na úvod	48
3.1.1 – Znaký plně fungující osoby a „dobrý život“	49
3.1.2 – Ucelené definice dospělosti dle literatury	50
3.2 – Návrh definice dospělosti	56
3.3 – Poznámka na závěr 3. kapitoly	56
Kapitola 4. – Analýza pojmu dospělost jako jedno z východisek pro andragogiku	58
4.0 – Úvod.....	58
4.1 – Otázka výchovy k dospělosti	58
4.2 – Vztah vychovatel-vychovávaný	60
4.3 – Poznámka na závěr kapitoly 4	64
5 - Závěr.....	67
6 - Přílohová část:	69
6.1 - Příloha 1.: Poznámka k RDD (teorii Rodič-Dospělý-Dítě).....	70
6.2 - Příloha 2.: Vývojové teorie ; Stádia optimálního vývoje a jeho úskalí	72
6.3 - Příloha 3.: Vznik úzkosti a Obrany ega	87
6.4 - Příloha 4.: Důvěra k životu, pocit vděčnosti a smysl života jako podmínka pro seberealizaci a čistotu v prožívání života	97
6.5 - Příloha 5.: Spirituální inteligence	101
6.6 - Příloha 6.: Uplatnění mechanismů selekce ve vývoji člověka – Vogeltanz Petr....	105
6.7 - Příloha 7.: S internetem o dospělosti.....	113
7 – Literatura.....	114
7.1 – seznam literárních pramenů citovaných v textu.....	114
7.2 – seznam literárních pramenů, které nebyly přímo citovány v textu, ale jinak zásadně ovlivnily směr práce.....	115

0 - Úvod

V úvodu práce vás seznámím se strukturou textu (0.1), smyslem, cílem a zaměřením práce (0.2), s předpoklady a očekáváním (0.3) a krátce též s postupem při zpracovávání tématu (0.4) a abstraktem (0.5).

0.1 – Struktura textu

Text je členěn do čtyř vrstev. Hlavní text sleduje hlavní linii a prezentuje věcnou a odbornou tematiku. Dále jsou v textu odstavce, od ostatního textu oddělené menším písmem a odsazením od kraje, které doplňují hlavní text, ale nejsou pro hlavní linii tolik závažné. (Pro úplnost obrazu jsem si je však nedovolil vynechat. Jedná se spíše o doplňující poznámky, citace a úvahy, které usazují ostatní text do širšího kontextu, popřípadě jej jinak doplňují.) – Případné další poznámky k textu jsou v poznámce pod čarou, kde najdeme především odkazy na literaturu a k jednotlivým přílohám. Větší úvahové celky a doplňující teorie, které jsou od úzkého tématu práce víceméně vzdáleny, jsou odsunuty do příloh.

0.2 – Smysl, cíl a zaměření práce

0.2.1 – Smysl a cíl práce.

Práce se zabývá analýzou pojmu dospělost. Ke zpracování tohoto tématu mne vedlo:

- podezření, že právě nedospělost v masovém měřítku je v pozadí mnoha válek a potyček, agresivity nebo naopak apatie, pasivity a lhostejnosti lidí...
- podezření, že vede k neschopnosti naplnění života a jeho degradaci, jakož v důsledku i k degradaci člověka samotného nebo i celého lidstva....
- Chtěl jsem psát práci, která má smysl. Rozhodl jsem se tedy zpracovat jeden z aktuálních (ale i nadčasových) problémů moderní doby. Jako hlavní problém moderní společnosti vidím nedospělost v podmínkách masové kultury - kultury kde vládne nedostatek objektivní zpětné vazby, kultury plné zmatku, úzkosti, nejistoty a dále potřeby ji skrýt (vytěsnit) či přehlúšit, kultury užívající obranu ega, podvědomých manipulací, přetvářky a lži, kultury, kde vládne potřeba si sebe sama (svou falešnou iluzi vnímání reality) dokazovat, slepě hrát svou roli a křečovitě se jí držet a získat tak uměle jistoty sebe sama..., potřeba ji (svou iluzi – roli - „jistotu“) bránit, popř. vznikající zvyk preventivně útočit.... (a kruh se uzavírá), kultury budící nejistotu, úzkost, touhu až nutnost sebe sama potlačit (kultury, kde se zdá snazší sebe sama necítit), kultury vedoucí ke ztrátě přirozenosti člověka, k nedostatku zpětné vazby - až

ke ztrátě této schopnosti (ztrátě přirozenosti a schopnosti přirozené reakce)..., k narušení přirozeného řádu evoluce....., kultury, kde vládne nedostatek přirozenosti, odcizení jak mezi lidmi navzájem, tak jejich odcizení sobě samým až ztráta smyslu, prázdnota a zoufalství..., kultury, kde společnost učí nedospělosti a schopnosti tuto nedospělost nevidět, uznat ji za normu nebo celou věc bagatelizovat atd., kultury, kde vládne zvyk nedospělosti. - Což může vést jednak k degradaci samotných jedinců – k odcizení, ztrátě sebe sama a ztrátě smyslu i naděje, k zoufalství..., jednak také k degeneraci až zániku člověka jako druhu. V neposlední řadě zániku i jiných druhů až k degradaci a destrukci celé planety. Následným problémem jsou tedy i možné důsledky této nedospělosti.

- Domnívám se, že právě nedospělost dospělých (ať vznikla jakkoli) – považována lidmi za dospělost a nedostatek objektivní zpětné vazby, zároveň nenahrazování tohoto nedostatku výchovou k dospělosti, znamená utvrzování nedospělosti v rysech člověka, i celé společnosti. Ta je pak příčinou agrese, strachu, úzkostí a potřeby dokázat si sebe sama, svou hodnotu, nesnášenlivosti, bezohlednosti, lhostejnosti, věčných svárů a bojů, i válek... neúcty, ztráty empatie a dalších hodnot...
- Se vznikem nedostatku zpětné vazby, nepřirozenosti vztahů a nepřirozenosti člověka, přichází též nutnost vědomého vývoje a vědomého návratu k přirozenosti.
- Rozhodl jsem se věnovat analýze pojmu dospělost a problematice dospělosti, neboť si myslím, že je podceňován její význam, a pojmu jako takovému je věnováno až příliš málo pozornosti na to, že se běžně používá – a to např. převážně ve výchově nebo v reklamní manipulaci – a dochází tak často k jeho přílišnému zkreslení.

Tato práce si neusurpuje právo radit člověku jak dospět, a co přesně potřebuje nebo by měl dělat, nesnaží se vytvářet nějaké konstrukce nebo prosazovat určité teorie, snaží se pouze:

1. posbírat a shrnout poznatky o dospělosti z dostupné literatury, popřípadě porovnat definice...,
2. informovat, vzdělávat, rozšířit asociační okruh ohledně pojmu dospělost a dílčích pojmů s tímto pojmem spojených,
3. upozornit na mylné představy o dospělosti a na nedospělost uznávanou za normu (což člověka může svádět k rezignaci na další vývoj a pasivitě),
4. upozornit na problém, pojmenovat jej a navrhnout možnost řešení,
5. povzbudit k úvaze a aktivnímu uvědomování si svých postojů a pocitů, tj. k uvědomování si sebe sama,
6. nebo i jen motivovat k dalšímu rozvoji,
7. pomoci na cestě v hledání sebe sama, v hledání přirozenosti člověka *člověku, který se hledá*,

8. popřípadě již *nehledajícího jedince* uvést v pochybnost a probudit snahu znovu zhodnotit či přehodnotit své vnímání reality a jeho objektivitu, vytrhnout jej z jeho iluze či navrtat ji a podrobit zkoušce, popřípadě jej vytrhnout z jeho stagnace a dopomoci mu tak se připojit k hledajícím,
9. podnítit k sebeanalýze a k tvorbě vlastního obrazu a prohloubit vědomí ideálu dospělosti,
10. popřípadě podnítit k sebevýchově
11. a podat několik návrhů pro sebevýchovu, popřípadě pro výchovu k dospělosti.

0.2.2 – Zaměření práce

Je mi známo, že se nabízí hned několik perspektiv, jak pohlížet na dospělost jedince...

- Už i v učebnicích pro ZŠ nalezneme opatrné pokusy charakterizovat dospělost a vyvrátit domněnku, že každého, kdo protne určitou věkovou hranici nebo založí rodinu, lze považovat za dospělého. Např. v jedné z publikací přírodopisu pro 8. Ročník ZŠ se píše:
„Tělesná dospělost a probuzené pohlavní (sexuální) citění je často v rozporu s neukončeným vzdělávacím procesem, s nevyspělostí společenskou i psychickou.
Z hlediska **biologického** se člověk sice stává dospělým po ukončení vzrůstu postavy (růst dlouhých kostí končí v 21 letech) a vývoje pohlavních orgánů, ale **společenskou** hranici dospělosti není ani tak chápáno předání občanského průkazu patnáctiletým, jako ukončení vzdělání a vlastní zaměstnání. Po psychické stránce lze však těžko stanovit nějakou hranici dospělosti, protože u každého člověka je vývoj osobnosti jiný (neboli dospělost po stránce biologické, společenské a právní ještě neznamená dospělost **psychickou**).“¹
- Dle Coana² se nabízí čtyři perspektivy, jak pohlížet na osobnost: Perspektiva **biologická** (z pohledu anatomie, fyziologie, biochemických vlastností – máme podobně se zvířaty) ; perspektiva **sociální** (interpersonální úroveň) ; perspektiva **psychologická** (vnitřní psychologické procesy) ; **duchovní** perspektiva (vztah k Bohu, k přírodě, k vesmíru ...)
- Všeobecná encyklopedie³ uvádí tyto: Dospělost biologická, genetická, sociální, právní.

...v této práci se však zaměřím především na dospělost psychickou a duchovní, spirituální, popř. sociální.

- Dospělostí fyzickou, biologickou či genetickou se zde zabývat nebudu – ačkoli jistě s dospělostí psychickou úzce souvisí – neboť je to věc spíše biologie či genetiky.
- Charakterizovat dospělost z pohledu toho, co by dospělý člověk měl umět a ovládat (základní dovednosti), aby se byl schopen zařadit do společnosti (např. gramotnost...) zde probírat rovněž nebudu. Požadavky se liší společnost od společnosti a vypovídá to spíše o vyspělosti společnosti a materiálních možnostech a zkušenostech jedince než o dospělosti.

¹ Přírodopis III. pro 8. ročník základní školy a nižší ročníky víceletých gymnázií. Praha, Scientia, 1999. str. 59.

² Coan, R. W.: *Optimální osobnost a duševní zdraví*. Praha, Grada, 1999. s. 14.

³ *Všeobecná encyklopedie (v osmi svazcích)* 2. Praha, Diderot, 1999.

- Ale nebudu se zde příliš věnovat ani schopnosti postarat se o sebe sama, nebo postarat se o své okolí, o děti..., schopnosti tvořit kvalitní společnost atp., což k dospělosti nepochybně také patří.

Podíváme se tedy dále, než sahá termín dospělost biologická, více či méně za dospělost člověka pouze jako živého tvora.⁴

Vycházím totiž z předpokladu, že při analýze pojmu dospělost, mluvíme-li o člověku (odlišujeme od zvířete⁵), je důležité dospělost analyzovat nejen z pohledu všední praxe – z hlediska sociálního, politického..., a jiných schopností a dovedností, které jsou důležité pro úspěšné začlenění člověka do dnešní společnosti, ale též z pohledu rozvoje **vědomí**, a tedy vnitřní svobody a přirozenosti člověka atp..

Člověk jako bytost obdarována „vědomím“ je na rozdíl od zvířete dospělým až tehdy, kdy dospěje kromě jeho tělesné schránky i jeho „vědomí“. Respektive tehdy, kdy se jeho vědomí osvobodí od naprogramování z minulosti, od závislostí, od podvědomých úzkostí a obran ega proti nim... a stane se svobodným a přirozeným – „v pravdě sám sebou“. Proto se v této práci zaměřím především na oblast vědomí a charakteristiky dospělého s vědomím spojené.

- K úvaze: Kdybychom dospělost člověka určovali pouze podle kritérií, která používáme u zvířete, byli bychom na nejlepší cestě stát se zvířaty. Co je platná výchova dovednostem, učení vědomostem a budování schopností, když následné chování jedince bude jen výslednicí podmiňování (klasického, operantního atp.), naučených manipulací a pravda, i „vědomého“ užívání naučených dovedností..., ale za absence vlastního celkového vědomí, absence vlastní přirozenosti člověka! Za absence sebe sama. I jednoduchá charakteristika dospělosti – nést odpovědnost za sebe sama – má pak zcela jiný význam, když někdy „být sám sebou“ vlastně neexistuje. Atd.

V samotné práci se budu zabývat jen znaky dospělosti.

- Ačkoli to k tomu přímo svádí, nehodlám se zde zabývat příliš ani patologií, nedospělostí... minulostí člověka, vznikem neschopnosti dospět, vznikem jeho sobeckosti, narcismu..., popřípadě vznikem úzkostí a nejistot, které se svou sobeckostí snad snaží kompenzovat nebo skrýt (?). Nebudu se zde zabývat ani tvorbou špatných zvyků, ani vznikem lhostejnosti člověka nebo snahy vyhybat se zodpovědnosti, jako i snaze vyhybat se práci a životu se vším

⁴ Původně jsem se chtěl zabývat analýzou pojmu dospělost více obecně. Sesbírat a porovnat definice dospělosti. Posléze jsem si ale uvědomil, že to, o čem píší a informace, které mi nabízí literatura, která se mi dostává k tématu do ruky..., se zabývá trochu něčím specifickým. Nešlo o obecné definování dospělosti jako takové, ale, řekl bych, o něco při analýze pojmu dospělost u člověka specifického – o cosi specificky lidského – o dospělost v rámci spíše duchovním – o dospělost v souvislosti s vědomím člověka.

⁵ *Průvodce českou antroposofií*. Hranice, Fabula, 2002, s160., uvádí: „...Já, organizace Já, je duchovní jádro člověka, opravdu lidský rozměr odlišující člověka od zvířete. ...Jeho výrazem je fyzická podoba, sebevědomí a sebeovládání, možnost pochopit se jako individualita vytvářející vlastní biografii.“

všudy vůbec (?). Nebudu ani rozebírat to, co jej vede k jeho potřebě se vyhnout konfrontaci se svou slabostí, svými nedostatky a nedokonalostmi, se svými úzkostmi a strachy...(?), ani tím, co jej odvádí od přiznání si těchto úzkostí a nejistoty a udržuje jej tzv. mimo sebe sama (?), ani otázkou, co jej vede k podvědomému vyhýbání se práci s těmito úzkostmi... namísto přirozené snahy po jejich odstranění – a to, nikoli jen z mysli (což se jistě naučil sám velmi dobře a rychle), ale i ze svého vědomí..., tím, co jej vede k vyhýbání se přirozenosti překonat je (?) nebo tím, proč se tak úzkostlivě vyhýbá svému vývoji a růstu (?).... Ač by to bylo jistě velmi zajímavé a i pro samotnou analýzu pojmu dospělost velmi důležité, až příliš bychom se odchýlili od tématu, kterému se chci věnovat v této práci, tj. dospělosti člověka jako takové.

- Kdybych se zde ale měl zabývat pojmem dospělost tak, abych jasně oddělil dospělost od nedospělosti, musel bych se zde zabývat i znaky nedospělosti a postavit je se znaky dospělosti do kontrastu. Představa dospělosti by pak snad lépe vystoupila z abstrakce, ve které se nachází, více na světlo. Avšak na takovéto rozpracování zde není ani prostor, ani čas, a ani se necítím být k tomu dostatečně kompetentním.
- Ačkoli mi při analýze pojmu dospělost rozbor patologie, její kontrast dosti chybí⁶ – připadá mi, že je pro sebeanalýzu a nalezení sebe sama tam, kde právě jsme, snad i důležitější..., nebudu se jí více zabývat (ač v některých bodech se tomu asi nevyhnu). Pro další růst od místa, kde se člověk právě nachází, je zase důležitější vidět cíl (nebo alespoň cíle dílčí), budu se proto v této práci zabývat pouze analýzou cíle – tedy samotné dospělosti.

0.3 – Předpoklady a očekávání

Předpokládám, že pro vývoj jedince je důležitou motivací vidět cíl, nebo alespoň vidět dílčí cíle, nebo alespoň vědět to, že cíle ještě nedosáhl, že může ještě postupovat dál, tušit to, že nějaký (vyšší) cíl vůbec existuje, byť třeba není zcela znám..., že je důležité mít na vědomí, že je třeba mít oči stále otevřené. Mnohdy pak stačí i ten nejmenší popud, aby se člověk rozběhl... a další cíl si již nalezne sám. Bude-li mít odvahu hledat. Největším nebezpečím člověka je narcistické přesvědčení, že je dokonalost sama, a že už se nepotřebuje a nemá dále vyvíjet.

- Se vznikem vědomí (v evoluci nový článek umožňující tvorbu plné svobody) se naskytla člověku jako tvorbu též možnost odchýlit se od své přirozenosti – byť třeba z důvodu útěku právě před vědomím, např. vědomím úzkostí (z bezmocnosti v roli dítěte apod.), možnost obelhávat a vytěsňovat sebe sama atd., dokonce i možnost stavby umělého sebepojetí a přetvářky, nejlepší přetvářkou je ovšem ta, která dokáže obelhat i samotného jejího tvůrce... – a s tím se naskytla i možnost narušit vývoj člověka jako druhu stagnací či regresí, možnost sebezničení a úpadku.

Předpokládám, že analýza pojmu dospělost a dílčích pojmů s tímto pojmem spojených a vědomá analýza sebe sama, snaha o vědomý návrat k přirozenosti cítit sebe sama a takto

⁶ Částečně se k němu dostanu v přílohách

dospět, může obnovit přirozený řád evoluce člověka a člověka i Zemi zachránit (pokud to ještě jde).

Zadostiučiněním této práce bude, podaří-li se vzbudit širší zájem o toto téma a vyvolat diskusi, „polechtat“ tradice a ješitnost dnešního člověka.... , prorazit brány lhostejnosti a povrchnosti náhledu, probudit jeho zájem o vlastní vývoj (který bývá dnes často udupán výchovou, celkovým výrazem společnosti, nebo i často dotyčným samým v zájmu konformity, rezignace či vzdoru...), popřípadě probudit zájem o znovunalezení sebe sama.

Čtenář by neměl očekávat, že tato práce podá vševyčerpávající analýzu pojmu dospělost.

Asi není třeba příliš zdůrazňovat, že mezi lidmi existuje mnoho představ o tom, co představuje pojem „být dospělý“. Jistě nalezneme mnoho definic dospělosti, budeme-li hledat. Každé náboženství skrývá svou, každá ideologie, každá teorie osobnosti, ba můžeme říci, že co jedinec, to nová definice. Nečiním si tedy nárok zde učinit vševyčerpávající analýzu tohoto pojmu.

- Při charakteristice pojmu dospělost bychom možná měli vzít v úvahu charakteristiky a definice dospělosti z pohledu „všech“ kultur a náboženství. Možná právě to, že se na pojem dospělosti díváme jen z pohledu našich tradic, naší kultury, činí tento pojem zkresleným a značně omezeným. - Pozn.: Analýzou pojmu dospělost v jednotlivých náboženských celcích jsem se příliš nezabýval, jelikož jsem se necítil být k tomu zcela kompetentní. Snažil jsem se pouze co nejvíce přiblížit pojem dospělost potřebám všední praxe, definovat dospělost spíše z pohledu běžného člověka a pro jeho potřeby.

Ponechávám tedy na čtenáři, aby si spíše tvořil sám vlastní pojetí dospělosti. Aby podrobil své postoje a názory diskusi a procesům prověření. Aby obraz, který zde bude nastíněn, konfrontoval poctivě a upřímně s obrazem svým vlastním a své vlastní pojetí dospělosti tak vynesl více na světlo, popřípadě jej doplnil, bude-li cítit, že je to vhodné.

Uvědomovat si sebe sama, své postoje, potřeby a přání, své ideály a cíle... je samo o sobě velkým krokem vpřed pro vývoj člověka. Dále ale vede též k většímu sebevědomí, vnitřní jistotě, ale i k větším nárokům jak na sebe sama, tak na naše okolí... – to pak vede k nastolení přirozeného řádu přírody, k obnovení vlivu přírodního výběru (selekce) a k neustálému perspektivnímu vývoji člověka jako druhu.

0.4 – Postup při zpracování tématu

Když jsem začínal pracovat na této práci, analyzovat pojem dospělost, zajímalo mne zejména to, jak dnešní společnost pohlíží na pojem či pojetí dospělosti, jak vnímá pojem dospělost. ...

- Vzhledem k tomu, jak často tento pojem společnost používá a v podstatě i nabádá k tomu, aby dospívající (už) dospěl, přesto mi připadlo, že vztahy ve společnosti a samotné projevy

„dospělých“ tomu příliš neodpovídají. Začal jsem tušit, že se někde stala chyba. – „To je chyba v matrixu!“, volá žáček 7.A sedící v poslední lavici a houpe se dál vesele na židli a žvýká.

- Pojetí, které vyplouvalo z úst okolí, mne příliš neuspokojilo. Též asi není třeba zdůrazňovat, že vědomé pojetí dospělosti se s tím podvědomým mnohde až příliš liší.

... Posléze jsem raději a s větší nadějí a optimismem přistoupil k literatuře. Rozhodl jsem se prostudovat vše, co se týká dospělosti. Domníval jsem se, že bude nejvhodnější nalézt v literatuře ucelené definice dospělosti a porovnat je. Avšak i v tomto ohledu nebylo mé snažení zcela úspěšné.

Při vyhledávání vhodné literatury pro téma dospělost jsem se ale potýkal s jedním překvapujícím problémem. Většina autorů, jejichž díla se mi dostala do ruky, se zabývá spíše dospíváním a stádií vývoje či převýchovou patologie než výsledným cílem - dospělostí. Jiní rozebírají patologii a její příčiny nebo problémy stáří či konflikty mezi generacemi..., ale literatury zabývající se ideálem dospělosti, hlavním cílem dospívání, jsem našel poskrovnu.

Trochu mne to překvapilo, že v dnešní „vyzrálé“ době není vůbec jednoduché objevit nějakou definici dospělosti, a vůbec, dozvědět se, co znamená být dospělým (kromě reklamních frází nebo sebe-obhajujících a falešně sebe-dokazujících frází užívaných domněle dospělými lidmi, které jsou až příliš nápadně zkreslující). Přesto jsem se rozhodl vytrvat u zvoleného tématu „co je dospělé?“, „co je dospělost?“. – Ač i literatura mne zpočátku v tomto ohledu trochu nechávala bez odpovědí, občas se přeci jen objevil nějaký ten střípek. Dal jsem se tedy spíše do skládání střípků než do porovnávání definic, ale pomalu jsem jistý obraz začínal nacházet.

Jak jsem se prokousával literaturou, bylo mi asi nejbližší pojetí Gestalt terapie a Ericha Fromma, ale i mnohých dalších.

Nutno podotknout, že po snaze nalézt nějaké definice dospělosti obecně, jsem se začal zabývat spíše humanistickou psychologií a studiem psychoanalýzy (Frankl, Fromm, Harris), a že např. teologická literatura, tak i literatura více technicky zaměřená (technologie vzdělávání, didaktika..) zůstala spíše stranou.

Přiznávám, že svým způsobem se asi takto vzniklá má představa prolíná celým dalším textem a nejde tedy zřejmě o plně nestranné analyzování. Předem bylo jasné, že není možné obsáhnout veškerou literaturu a veškeré definice dospělosti, které jsou. Také pro obsáhlost literatury občas cituji jen z druhé ruky. Nevylučuji tedy ani možné zkreslení či zjednodušení nebo opomenutí některých dalších prvků a faktorů – a to i přes veškerou mou snahu o objektivitu... - to je zde tedy třeba brát též na vědomí. Avšak věřím, že smysl a cíl práce žádná z těchto ve své podstatě drobností nikterak nenaruší.

0.5 – Abstrakt

V této práci se pokusím přiblížit a definovat pojem dospělost.

Kapitola 1.: Předpoklady pro analyzování (nejen) pojmu dospělost, jakož i samotné předpoklady dospělosti nastíní 3 základní nároky kladené na každého, kdo se zabývá analýzou a hledáním „pravdy“, podmínky či předpoklady pro úspěšné analyzování (nejen) pojmu dospělost. (Ochota ke konfrontaci realit - Cítit v realitě vyšší smysl - Odvaha pro bytí v realitě)

Kapitola 2.: Analýza základních dílčích pojmů charakterizujících dospělost se postupně zabývá analýzou některých dílčích pojmů, které bývají s pojmem dospělost spojené, a které se po prostudování literatury jeví jako stěžejní.

2.1 – Pojmy integrity, Bazální jistota, Být sám sebou, Zdravé ego...

2.2 – Nezávislost, Spontaneita, Etika a odpovědnost

2.3 – Pojem svoboda

2.4 – Výčet několika dalších složek dospělosti

Kapitola 3.: Plně fungující osobnost a definice samotné dospělosti představí několik v literatuře nalezených charakteristik plně fungující osobnosti a pár ucelených definic dospělosti. Na závěr pak shrne poznatky této práce.

Kapitola 4.: Analýza pojmu dospělost jako jedno z východisek pro andragogiku předkládá několik myšlenek, námětů a návrhů pro výchovu k dospělosti

Přílohová část:

- Poznámka k RDD (teorii Rodič-Dospělý-Dítě)
- Vývojové teorie
- Vznik úzkosti a Obranné mechanismy ega
- Důvěra k životu, pocit vděčnosti a smysl života
- Spirituální inteligence
- Několik vlastních Úvah o evoluci
- S internetem o dospělosti

V příloze jsou přiblíženy některé vývojové teorie, které mluví o dospívání a o možných konfliktech, které mohou vést, nejsou-li úspěšně vyřešeny, k neschopnosti člověka stát se dospělým. Dospělost v pojetí této práce není jen otázkou dovršení určitého věku nebo vzdělání....

Přílohová část podává několik návrhů k zamyšlení a částečně i nabádá k úvaze nad vlastními dispozicemi k nedospělosti, snaží se alespoň částečně přiblížit problematiku, se kterou se můžeme setkat při analýze dospělosti, dospívání a vývoje jedince. Nahlédneme zde na problémy, které mohou stát v pozadí nedospělosti.

První přílohy (1-3) se snaží uvést čtenáře do problematiky nedospělosti – naznačit některé příčiny vzniku úzkosti a nastínit některá kritická místa a body ve vývoji jedince, kde hrozí toto nebezpečí a

seznámit s nejběžnějšími strategiemi, jak se jedinec může vůči této úzkosti bránit potlačením sebe sama, nemá-li dost sil se jí přímo postavit.

Přílohy 4-5 odpovídají na to, co je spirituální inteligence a vůle ke smyslu versus prázdnota a existenciální vakuum.

Všechny tyto předešlé přílohy připravují půdu pro další stěžejní část příloh – a to, pro několik úvah o směru evoluce a uplatnění mechanismů přírodního výběru (selekce) ve vývoji člověka, se zvláštním zaměřením na jeho vývoj v závislosti na stavu jeho přirozenosti, jeho dospělosti. Vysvětlují podnět pro zpracování tématu dospělost a důležitost výchovy k dospělosti.

Celou část příloh zakončím citováním jednoho z internetových zdrojů, který se zabýval dospělostí, řekl bych, z všedního pohledu moderního občana.

Prolog⁷

Nezajímá mne, jak se živíte. Chci vědět, po čem toužíte a jestli se odvažujete snít o naplnění tužeb svého srdce.

Nezajímá mne, jak jste staří. Chci vědět, jestli jste ochotni pro lásku a své sny, pro dobrodružství, že jste naživu, riskovat i to, že budete vypadat jako blázni.

Nezajímá mne, které astrologické planety se sváří s vaším Měsícem. Chci vědět, jestli se umíte dotknout středu svého smutku, zda vás životní zrady a zklamání otevřely nebo jste se naopak stáhli a uzavřeli ze strachu z další bolesti!

Chci vědět, jestli dokážete snést bolest moji nebo vaši, aniž byste se snažili ji ukrýt nebo mírnit nebo odstranit.

Chci vědět, jestli umíte sdílet radost, svou nebo moji, umíte-li divoce tančit a nechat extázi, aby vás zaplavila od kořínku vlasů až po špičky prstů u nohou, a přitom neříkat varovně: buďte opatrní, buďte realističtí, pamatujte, že jsme jen lidé.

Nezajímá mě, jestli je příběh, který mi vyprávíte, pravdivý. Chci vědět, jestli dokážete zklamat ostatní, abyste mohli zůstat pravdiví sami k sobě; jestli snesete obvinění ze zrady a neznat svou vlastní duši. Chci vědět, zda jste věrní, a tedy i důvěryhodní.

Chci vědět, jestli jste schopni vnímat krásu, i když není každý den hezky, a jestli umíte najít zdroj svého života v Boží přítomnosti.

Chci vědět, jestli dokážete žít s chybami svými i mými, a přece stanout na břehu jezera a křiknout do měsíční záře: "Ano!"

Nezajímá mě; kde bydlíte či kolik peněz máte. Chci vědět, jestli dokážete vstát po noci plné žalu a zoufalství, vyčerpání a potlučení až na kost a udělat, co je třeba, pro své děti.

Nezajímá mě; kdo jste a jak se stalo, že jste tady. Chci vědět, zda vydržíte stát se mnou uprostřed plamenů a necouvnout.

Nezajímá mě; kde nebo co či s kým jste studovali. Chci vědět, co vám dává sílu z nitra, když vše ostatní odpadne.

Chci vědět, jestli umíte být sami se sebou a jestli opravdu máte rádi společnost, která vám zůstane v tyto prázdné chvíle.

The Invitation, inspired by Oriah Mountain Dreamer

Native American Elder, May 1994

⁷ Zohar, D.; Marshall, I.: *Spirituální inteligence*. Praha, Mladá fronta, 2003. s. 8..

Kapitola 1. – Předpoklady pro analyzování (nejen) pojmu dospělost, jakož i samotné předpoklady dospělosti

Po obecném úvodu, kde jsem seznámil s cílem a zaměřením práce, se nyní, dříve než se pustíme do vlastní analýzy, pokusím nastínit určité zásadní požadavky kladené na čtenáře, jakož i na každého, kdo se pouští do podobné analýzy, popř. analýzy sebe sama, jakož i na každého, kdo se stává dospělým.

V této kapitole uvedu 3 základní předpoklady pro vstup na pole dospělosti – kritéria, která je zapotřebí alespoň do určité míry naplnit, abychom se mohli vydat na cestu dospělosti a vůbec i úspěšně analyzovat pojem dospělost, popř. i sebe sama.

Dospělost, jak si ukážeme dále, není totiž konečný stav. Mnozí bychom její cíl nedokázali naplnit nebo jistě ne za jediný život, proto dospělost, o které zde nyní budu mluvit, je spíše určitá zralost a připravenost stávat se dospělým ve vyšším slova smyslu.

Aby byl člověk schopen a ochoten stávat se dospělým, měl by naplnit níže zmíněné předpoklady.

1.1 – Ochota ke konfrontaci realit

Návrhů a cest jak dospívat a dospět existuje již velmi mnoho, některé moudré, jiné méně. Některé tolerantní, jiné ne zase tak. ... Každé náboženství hlásá jistou cestu. Ale i každý člověk hlásá tu svou. Mnohdy však najít společnou řeč není až tak jednoduché.

- Existuje snad toliko různých cest, ba dokonce takové, které si i navzájem protirečí, a přesto, aby všechny vedly ke stejnému cíli? Nebo zde hrají svou roli ještě mnohé další faktory? Možná i sama nedospělost jednotlivců a dogmatická potřeba prosadit svou cestu (hra: „mé je lepší“), brání konfrontaci odlišných názorů a globálně tak brání i dospět kolektivu. Nedospělost jedince (není-li si ji ochoten připustit, uzavřen ve své iluzi dospělosti) způsobuje, že jedinec může bránit své názory (a kolikrát by bylo vhodné dát ono „své“ spíše do uvozovek, neboť jsou bezmyšlenkovitě přejaté) i svůj hodnotový systém před veškerou kritikou (ať bránit vědomě či podvědomě) – a znemožnit tak konfrontaci s protichůdnými nebo jinými názory. Je-li pravda někde uprostřed, „znenájměné“ strany takto nemají možnost se k ní dostat. – Vše záleží na upřímnosti jedinců v hledání pravdy.

Tím se dostáváme k prvnímu základnímu předpokladu pro analyzování (nejen) pojmu dospělost (jakož i samotnému předpokladu dospělosti člověka), který pro srozumitelnost ještě rozdělím na dva a těmi jsou: **upřímná ochota diskuse a hledání pravdy.** Tento předpoklad v sobě ale nese i předpoklad jiný, a to mnohem hlubší, a tím je (vyjma jisté biologické vyzrálosti mozku...) **překonání své ontologické nejistoty či úzkosti a překonání případně i vybudovaných obranných mechanismů proti ní** (svých sebeobelhávajících strategií a obran své nově a falešně vybudované iluze vnímání reality). Tedy jde o **předpoklad vlastní upřímnosti jedince k sobě samému.** A tato upřímnost a vědomí si této

upřímnosti je základním faktorem pro určitou vnitřní jistotu, integritu, sebejistotu, sebevědomí..., což ochotu k hledání pravdy jen zvyšuje, ne-li je její podmínkou.

- O překonávání ontologické nejistoty a úzkosti „nepřirozenými“ (ale běžnými) způsoby, tj. způsoby vedoucími k jejímu překrytí a vytěsnění z vědomí, namísto upřímného vědomého zpracování a překonání či odstranění této úzkosti, případně i faktorů, které ji působí, mluví již mnohá psychologická literatura.⁸
- Zde je důležité připomenout, že dítě, bezmocný malý tvoreček, které je pod „neustálým“ vlivem faktorů působících úzkost – ať je to jakákoli forma zrady od svých nejbližších, rodičů..., často nemá jinou naději, aby přežilo – bez přílišné úhony žalem a úzkostí – než to, že se této úzkosti zbaví dříve, než jej zahltí a to způsobem, jak samo dovede. Nedokáže-li faktory úzkosti odstranit či změnit, změni své vnímání těchto faktorů, vytěsni jejich vnímání ze svého vědomí. – První životní lež. Mnohdy ještě nemá mechanismy, kterými by dokázalo úzkost a působená úskalí objektivně zpracovat nebo dokonce změnit vliv působících faktorů. Zkouší tedy různé manipulace. Zprvu snad manipuluje se stresem, různě jej obelhává, např. mu přitakává a podlézá mu, snaží se získat jeho lásku nebo jej uplatit a obměkčit, nebo naopak volí strategii útočné manipulace, kdy si vydobývá své rozmanitými manipulacemi..., ale tato manipulace může velice snadno přejít ve zvyk, a posléze v manipulaci sebe sama. – V případě, že je vliv stresoru dlouhodobý, neměnný a nereaguje na jeho manipulace, může rovnou přistoupit k manipulaci sebe sama, omezit své požadavky, přání i potřeby a více je nechtít a necítit, vytěsnit je..., omezit své volby a přijmout za své volby agresora – a to vše zvykem utvrdit. Jsou-li jeho manipulace alespoň částečně účinné, může také sám podlehnout síle těchto manipulací a přibrat je rovněž do svého vlastního já, do svého charakteru, jako projev sebe sama...atd.. Zkrátka mladý tvoreček už od svých raných začátků může růst směrem k neupřímnosti k sobě samému a nemusí si toho být vůbec vědom. – A to jsme ještě nemluvili o tom, že se tak své úzkosti a vnitřní nejistoty nemusel vůbec zbavit. Zde už jen upozorním, že pokud jedinec dospívá s touto úzkostí a zároveň se spoustou „násilně“ uzavřených falešných dohod a zvyků, které ač uměle přijaté do jeho já, se staly oporou v této úzkosti (byť oporou falešnou), může pro něho být velice nepříjemné každé nahodání jeho falešného pocitu jistoty a může tak být velice rychle náchylný k obraně těchto zvyků. Pak se mu zdá i nepřiměřená obrana těchto jeho pilířů obhajitelně na místě. Asi je též na místě zmínit, že takovéto obelhávání sebe sama může vést až k nemoci, popřípadě dříve či později přivodit i smrt
- Obecně řečeno, díky omezené možnosti ke konfrontaci realit, kdy ve vztazích dítěte s rodiči... chybí diskuse a možnost pochopení reality druhého a určitá realita či vnímání reality je dítěti vnucována, vzniká zvyk pouze na „svou“ realitu (ať na realitu přejatou od rodiče nebo realitu vzniklou obranou proti násilnému vnikání... nebo souhrou obojích strategií - výsledné vnímání může být velmi zkreslené a omezené), „sekundární“ narcismus, iluze, což může být pro další život osudné.

⁸ blíže viz příloha č. 3 – Úzkost a obranné mechanismy

1.2 – Cítit v realitě vyšší smysl

Aby se člověk neutopil v úzkosti z ontologické nejistoty (která může vznikat nejen v dětství), je kromě vnitřní integrity... důležitý i pocit určitého vyššího smyslu života.

Najít, mít či tušit, **cítit vyšší smysl svého života, pocit smysluplnosti a naplnění života** je tedy druhou prioritní vlastností či známkou, předpokladem dospělého člověka. Cítit vyšší smysl svého bytí nebo tedy mít pocit vnitřního naplnění a radosti ze svého bytí znamená **překonání úzkosti ze života a pocitu zbytečnosti či nedostatečnosti**. S tím souvisí i **ochota dále žít a růst, tedy i ochota vyvíjet se... a cítit v tom smysl**. (Tedy, jde-li o analýzu, cítit smysl své práce vidím jako druhý základní předpoklad pro jakoukoli analýzu.)

Takový člověk by neměl mít potřebu si sebe sama dokazovat nebo svou iluzi či dokazovat uměle smysl a cenu své práce... nebo jinak přehlušovat pocit úzkosti či pocit zbytečnosti, nedostatečnosti... (neboť ten už zde není) a je otevřeným vůči všemu, co k němu přichází, tuší svůj vyšší smysl a pro jeho naplnění je přeci potřebné mít oči otevřené. Není tedy otrokem všemožných závislostí. – Váží si svého života a proto usiluje o to jej naplnit a je tedy i sám k sobě pravdivý a upřímný, nebo se o to alespoň snaží. Kdo **následuje svůj smysl života, přebírá za něj i plnou zodpovědnost**. Je vnitřně svobodný, neboť tato svoboda je pro něho nezbytností. Dokáže se kdykoliv vzdát svých závislostí a zvyků i svého stylu života, ucítí-li (a k tomuto cítění je stále více senzitivnější, když upřímně hledá pravdu), že se jeho styl od jeho cíle, ideálního směru odchýlil. S nalezením vnitřního pocitu smyslu života přichází i **naděje a vůle** k jeho naplnění.

1.3 – Odvaha pro bytí v realitě

Pro splnění nadějí a naplnění vůle je ale zapotřebí splnění ještě jednoho předpokladu, a to, mít jisté dávky zdravého sebevědomí. Tj. takového sebevědomí, které nám umožní jednak jít do kontaktu realit a nekrčit se v pozadí, ale též takové, které nám dovolí nic „velkoryse“ nepřehlížet a nejít rychleji než natolik, kdy jsme ještě schopni „objektivně“ vnímat. Takové sebevědomí, které nám umožní užívat co nejlépe naší duchovní inteligence a hledat optimální směr či řešení. Podmínkou je zde tedy i vnitřní svoboda a nezávislost....

Aby byl člověk schopen a ochoten užívat svou spirituální inteligenci, ptát se proč, vnímat a hledat smysl v tom, co činí, diskutovat o tom, řešit nahodile se vyskytující problémy a disharmonie, odchylky od smyslu, musí být schopen podstoupit i jistou míru nejistoty, musí v sobě nalézt určitou **bazální jistotu**. *V pravdě sebevědomý (zdravě sebevědomý, sebe si vědomý) člověk* nemá potřebu si sebe sama dokazovat, dokazovat slepě svou pravdu či iluzi. Je přirozeně ochoten hledat pravdu.

- pozn.: nezneužívá své moci pro prázdné ukojení své potřeby si dokázat sebe sama, zahnat vnitřní úzkost a nejistotu či prázdnotu. – což ale bohužel bývá spíše záležitostí podvědomí. Vědomý člověk si uvědomuje, cítí, že takovéto zahánění úzkosti nevede ke stálé úlevě nebo k ní

nevede vůbec – a už vůbec k vnitřnímu klidu a harmonii, k vyřešení vnitřní úzkostlivosti..., že se ona objevuje opět, a jen ji tím naopak prohlubuje (mimo jiné o vznikající pocit viny a nedůvěry v sebe sama.). Uvědomuje si, cítí, že jde jen o falešné uspokojení, neboť se tím nic neřeší. Sebevědomý člověk si své sebevědomí nepotřebuje dokazovat a přirozeně to ani uměle nedělá (nikoli pro důkaz sebe sama). Jeho sebevědomí čerpá sílu z pocitu naplnění z dobře vykonané práce, z radosti ze života, z jeho kvality atp., nikoli z ponižování ostatních a navyšování své ceny uměle.

Zdravé sebevědomí v sobě však skrývá ještě jeden aspekt. Být sebevědomý znamená též nemít sám ze sebe strach, nebát se toho, co se skrývá uvnitř a tedy i mít odvalu být sám k sobě plně upřímný a otevřený (a tento postoj by měl být přirozený). V praxi tato upřímnost a otevřenost k sobě samému vypadá tak, že sebevědomý člověk si je vědom sebe sama, svých činů, i jejich následků, a tedy nese a je ochoten nést za své činy odpovědnost. Tato odpovědnost není cosi naučeného nebo akt z donucení, jde o spontánní projev sebe sama. Sebevědomý, sebe si vědomý člověk je k sobě plně upřímný a pravdivý, přiznává svému vědomí nejen to, co by chtělo vidět, ale vše, co k němu přichází. Vnímá tedy vše to, co přichází jak z okolí samotného, tak v podobě zpětné vazby okolí k němu nebo samotných důsledků jeho činů..., ale taktéž otevřeně vnímá, co vychází zevnitř jeho nitra jako reakce na okolí, tak to, co spontánně vychází z jeho podvědomí, z jeho minulosti.... Je tedy plně otevřený sám k sobě, plně „hledající“. Přizná si nejen shozenou latku, která očividně spadla na zem (jasný důkaz neúspěchu v atletice, a snad jediný důkaz, na který bere zřetel jedinec s potřebou důkazu), je ale i dokonce ochotný vyslechnout a zvážit kritiku a prověřit, zda „latka“ spadla i přesto, že ji sám spadnout neviděl. Půjdeme ale ještě dál, a zde se ukazuje hlavní práce vědomí při uvědomování si sebe sama, v pravdě vědomý člověk takto nereaguje jen na vnější zpětnou vazbu, ale i na zpětnou vazbu vnitřní, sám cítí, kde neuspěl...(přiznává si sebemenší odchylku od vnitřní harmonie), ale ani to není vše, on sám hledá jak uspět lépe. To je však již otázkou spíše vědomí než sebevědomí a právě zde je vidět úzká vazba mezi vědomím a sebevědomím. „Ne-sebe-si-vědomý“ člověk nedokáže užívat vědomí tak, jak by bylo záhodno. Je to jako nezpůsobnost pro řízení stroje. Čím pak jde o mocnější stroj, tím hrozí větší nebezpečí. Můžeme si třeba v duchu porovnat dětskou tříkolku s parním válcem nebo s atomovou pumou.

- Ačkoli se zdá, že na zmíněné prověřování sebe sama, hledání pravdy, přehodnocování svých hodnot, projevů...atd. není vždy právě volný nebo vhodný čas, kolikrát je to jen výmluva pro naši neschopnost a neochotu takto činit. Totiž ani stres v práci... neznamená, že se o to člověk nemůže pokusit později. A v pravdě většinou situace není natolik vyhrocená, aby si člověk nemohl dovolit být sám sebou, cítit sebe sama, jen jsme se této schopnosti odnaučili. Dospělý který ignoruje sebe sama, to je obrázek dospělosti! Obávám se však, že není ojedinelý.

Spontánní ochota nést za sebe sama – pro sebe sama – odpovědnost chybí nebo je potlačena a upřímnost duchovní inteligence člověka, která se neustále ptá po pravdě a po smyslu je rovněž neustále udupávána zdřevěnělými obrannými mechanismy ega, snad přetrvávajícími z dob

bezbranného dětství, které je snad ještě potřebovalo, protože jedinec byl závislým, ale nyní jsou mu na obtíž, udržují jej v závislosti, ve zvyku, ačkoli je již pln síly a mohl by být svobodným! . Nutno přiznat, že vztahy v rodinách a výchova nebyly vždy čisté a udržující harmonii, učící samostatnosti, svobodě, nezávislosti a dospělosti, a mohli tedy vést k odchýlení od našeho upřímného směru a k vzniku sebeobelhávajících obranných mechanismů. Nutno též odpustit sobě i jim, za to že jsme se odchýlili a dovolili odchýlení. A více v sobě ndržel podvědomé pocity viny nebo nenávisti a úzkostí, které nás zdržují. Přijmout pocit nedokonalosti a nalézt v tomto přijetí, přijetí sebe sama onu **bazální jistotu**. Teprve tehdy si dovolíme stát se v pravdě „hledajícími“, beze strachu a podvědomých úzkostí, a začneme znovu nalézat své vědomí. Nalézt sebe sama. Stát se upřímným k sobě samému na všech frontách znamená nalézt bazální jistotu v sobě samém, jistotu moci věřit sobě samému, což je pro zdravé sebevědomí základním kamenem. „Znovunalézt“ svou přirozenost je snad povinností dospělého člověka, nikoli jen projevem dobré vůle.

1.4 – Poznámka na závěr kapitoly 1:

Odhalili jsme tedy v této kapitole zatím obecně tři základní předpoklady pro analyzování své dospělosti, pro jakoukoli analýzu pojmu... a posléze i pro dospělost samotnou, totiž, že člověk musí nejprve **se stát upřímným v hledání pravdy – upřímným sám k sobě**, za druhé **najít vyšší smysl v této pravdě (smysluplnost a naději)**, za třetí pak **nalézt vůli a odvahu - sebevědomí k tomu, na této cestě pravdy setrvat**.

Pravdivost je odvaha být sám sebou.

Analyzovat pojem dospělost jistě není zdaleka tak náročné (na důslednost, odvahu, práci, zmíněné nároky...) jako samo dospět. Ale zároveň samotná analýza pojmu nám též neumožní tolik, jako sama naše dospělost. Dospělý člověk může pravdivě a upřímně volit svůj směr, směr, ve kterém následně dochází naplnění....

- Zda a nakolik jej pak volí závisí na jeho odvaze, odhodlání, třídění priorit atd., Tento směr nemusí být splněním všech jeho snů a přání, ale je plodem jeho vlastní svobodné volby a rozhodnutí. Volí svůj směr, možná našel své poslání. Nese tedy odpovědně i veškeré jeho následky. Neboť usiluje o pravdu, otevřeně vnímá každé vychýlení z osy – a to na všech frontách, nedělá falešné kompromisy, neobchoduje a nemanipuluje sám se sebou, a jediné tak nachází svobodu. V této pravdě, svou upřímností k sobě samému získává též emocionální vyrovnanost.

Zmíněné tři body jsou zásadní pro nalezení vnitřního směru a smyslu života – pro naději, optimismus, pocit naplnění a radost ze života vůbec. Někdo mluví o štěstí.

- Existuje však mnoho záplat a masek, které nám sice napovídají a ujišťují nás o naší pravdě i o nalezení smyslu života, které však mohou být falešné a obelhávat jak okolí, tak nás samé. A může naopak jít o závislost na potřebě důkazu sebe sama či upnutí se k falešnému smyslu života právě z potřeby důkazu sebe sama a slepé udržování sebe sama v tomto zvyku, rovněž

z té samé potřeby, pak jde spíše o závislost namísto nezávislosti a svobody. - Jak tedy odlišit pravdivé od falešného? Kdo ví, zda existuje nějaký všeobecně platný recept. Jistě ale můžeme říci, že jedině ochota pracovat a upřímná práce každého jedince na sobě samém, odvaha být sám sebou je tím nejdůležitějším momentem. Ostatní jsou jen pomocné berličky.

Pro to ale, aby padlo opravdu vlastní rozhodnutí, musí být jedinec opravdu svobodný, nezávislý, čisté mysli, upřímný sám k sobě, sám sebou.... Toto vše jsou ale pojmy, které potřebují dalšího bližšího rozboru a výkladu. Pokusím se tedy o něj v následující kapitole.

Kapitola 2. – Analýza základních dílčích pojmů charakterizujících dospělost

Zde konečně začíná vlastní analýza dospělosti. Tato kapitola se postupně zabývá analýzou některých dílčích pojmů, které bývají s pojmem dospělost spojené, a které se po prostudování literatury jeví jako stěžejní.

- Kdybychom se ptali kolemjdoucích po definici dospělosti, málokomu by se hned vybavila nějaká definice. Většinou se nám vybaví spíše jen jednotlivé dílčí pojmy s tímto pojmem spojené. Proto si nyní při analýze pojmu dospělost položíme spíše otázku: jak a čím bychom mohli dospělost charakterizovat (?). Právě touto charakteristikou se chci nyní krátce zabývat. Mám totiž pocit, že holé definice dospělosti mají sklon jen vstoupit jedním uchem dovnitř a druhým vzápětí vyplout ven. Asi proto, že ve své jednoduchosti dávají možnost nezájmu a lhostejnosti nevpustit je až „k uchu vnitřnímu“ a „rychlou (automatickou) odpověď“: „to je přeci jasné“ lze umožnit egoismu či narcismu otázku vlastní dospělosti snadno obejít či přeskochit. – Proto se pokusím nejprve charakterizovat některé dílčí pojmy s pojmem dospělost spojené.

Mnozí namítají, že definice dospělosti by měla být výstižná, ale zároveň krátká. Ano, jistě lze dospělost definovat krátce, několika slovy. Avšak nutné je těmto několika slovům nejprve plně rozumět, abychom chápali tuto definici a vyhnuli se tak její zastíňující abstrakci a možnému zkreslení či nedostatečnosti výkladu. Proto se pustím nejprve krátce do výkladu některých dílčích pojmů. A až v následující kapitole pak uvedu několik ucelených definic.

- Ke zkreslení pojmu dospělost ale nedochází ani tolik nesprávností či neúplností definic, jako spíše díky nesrovnalostem v individuálním výkladu, podvědomé potřebě lidí před sebou samými utéci, sebe sama si dokázat, chytit se dogmatu...apod., díky nedostatkům v otevřenosti, upřímnosti a odvaze každého vstoupit do odpovědného boje se sebou samým a tedy s upřímnou snahou a upřímnou ochotou nalézt pravdu, která totiž mnohdy budí v podvědomí úzkost.

Jako zásadní pojem charakterizující dospělost vidím pojem integrity, svým způsobem je úzce spjat se všemi dalšími, začněme tedy jím.

2.1 – Pojem integrity

Nyní se chystám přiblížit pojmy integrity, bazální jistota a pojmy jim podobné. To, co popisují, vidím jako jeden ze základních stavebních kamenů dospělosti, a to, kámen zcela zásadní. Společně je popisují proto, že se částečně překrývají a doplňují a přijde mi, že teprve společně dávají poměrně kompaktní obraz tohoto základního kamene.

2.1.1 – Integrita

Friedenberg⁹ se k tomuto pojmu vyjádřil asi takto: „Ústředním Vývojovým procesem v období dospívání je pochopení sebe sama na základě toho, že si ujasníme zkušenosti a vybudujeme sebeúctu. To, co musí udělat umělec, aby vytvořil dílo, je velmi podobné tomu, co musí udělat adolescent, aby vytvořil sám sebe. Oba musí s největší možnou upřímností zjistit, co pro ně život znamená, a ten i onen musí mít dost odvahy, aby tento význam domyslel až do konce, než připustí působnost vnějších vlivů, má-li si vybudovat svou integritu. **Integrita je schopnost podřít své činy svým skutečným pocitům ve skutečném světě, který se člověku vzpírá a který je hustě zalidněn ostatními jedinci, jejichž cíle a pocity musíme brát v úvahu a respektovat. Projevuje se jako křehká rovnováha mezi subjektivitou a objektivitou, mezi vášní a vnitřní kázní.**

- Dále pokračuje: (...) Problém spočívá v tom, že je pro dospívajícího mladého člověka nezbytné, aby zhodnotil sám sebe za okolností, které mu to čím dál tím víc znesnadňují. Naše společnost, a dokonce i škola, která je povinna podporovat odbornými prostředky zdravý vývoj dospívající mládeže, pravidelně maří přirozený proces emocionálního vývoje. Kromě toho může mladý člověk narazit na emocionální reakce dospělých, které s ním jako s jedincem nemají nic společného a které především odrážejí vnitřní konflikty dospělých..

(...)

Jak Erik H. Erikson zdůrazňuje v *Dětství a společnosti*, je pro dorůstajícího Američana charakteristické, bránit se proti obavám a nejistotě tím, že se naučí příliš se neangažovat. Americký mládenec, spravedlivý, slušný, laskavý a veselý v nekrizové situaci, brzy pochopí, že oddanost může být nebezpečná a že je moudřejší nahradit city přizpůsobivostí. „Restrikce ega,“ říká Erikson, „ochrání našeho chlapce od mnoha morálních kopanců.“ Neochrání ho však před sebou samým ve chvíli, kdy se nemůže spoléhat než sám na sebe.“

2.1.2 – Být sám sebou

„**Sebejistý člověk** nemá strach ani ze sebe samého, ani ze soudů jiných lidí. Své vlastnosti rozvíjí, aniž by se staral o jejich poměrování, neboť se cítí v souladu sám se sebou.“¹⁰

„**V Kierkegaardově filosofii** spolu úzce souvisí ideje svobody, uvědomování si sebe sama, plné jáství a osobní vztah k Bohu. Úkolem jednotlivce v životě je být plně sebou samým. To vyžaduje, aby si byl plně vědom sebe sama, což je možné jen tehdy, když se člověk otevře prožitkovým možnostem a neubírá se prostě jen tou cestou, která je dána konvencí nebo je narýsována tak, aby skýtala snadné uspokojování. Čím otevřenějším a sebeuvědomělejším se člověk stane, tím spíše si uvědomí své možnosti. Tyto možnosti

⁹ Friedenberg, E. Z.: *Dospělost bez dospívání*. Praha, Mladá fronta, nakl. ČSM, 1967.

¹⁰ Lauster P.: *Sebevědomí (jak získat sebejistotu a neztratit cit)*. Praha, Knižní Klub, 1993, s 23.

zahrnují i zkušenost božského základu vlastního bytí. Být si vědom možností znamená zakoušet svobodu volby. Tou měrou, jak si je jednotlivec vědom svých možností a jde cestou, která je s nimi se všemi v souladu, je podle Kierkegaardova názoru plně sám sebou a dostává se do osobního vztahu s Bohem.¹¹

2.1.3 – Bazální (ontologická) jistota

Ronald D. Laing¹² se nejobsáhleji zabývá individuálním prožitkem v díle „Rozdělené já“ (The Divided Self), v němž pojednává o poruchách prožívání totožnosti v termínech ontologické nejistoty, odtělesněného já a systému falešného já. **Osoba, která je ontologicky bezpečná, má jasný pojem identity, nezávislosti, vnitřní důslednosti a hodnoty. Cítí se skutečná, živá, celá a jasně diferencovaná od ostatního světa.**

- ...Laingovo pozorování v interpersonální oblasti vedlo k přesunu jeho pozornosti z prožitku jednotlivce na interakci uvnitř rodiny. Vedlo to ke vzrůstající kritice celé společnosti i jejích institucí. Ve svých raných spisech Laing kritizoval, jak společnost zachází s psychotikem. Věřil, že naše společnost potlačuje nejen naše instinkty, ale i všechny formy transcendence. Tak máme sklon být nesnášenliví k jakékoli zkušenosti či chování, které překračuje hranice toho, co obecně přijímáme jako „normální“. Nemůžeme psychotikovi dovolit, aby byl takový, jaký je, protože v nás vzbuzuje nepříjemný pocit, a tak se ho pokoušíme přinutit, aby jednal „normálně“. Ve svých pozdějších spisech Laing hlásal názor, že to, co my označujeme jako normální, je samo formou odcizení, produktem represe, popření, rozštěpu, projekce, introjekce a jiných forem konání či prožívání. Tak jak vyrůstáme v této společnosti, učíme se vypínat mnohé ze svých prožitků, zvláště své pocity a proud fantazie, která doprovází téměř vše, co činíme. K podpoře tohoto úsilí budujeme falešné vědomí, skládající se z idejí a pocitů, které jsou společností považovány za vhodné a přijatelné. Laing věří, že mnohé ze způsobů naší obecné výchovy dítěte a školních praktik jsou formulovány tak, aby dovršily tuto falsifikaci či mystifikaci naší zkušenosti.

...Podle Laingova názoru by byl ideální takový stav, kdy je jednotlivec plně v kontaktu s vlastní zkušeností –pocity, myšlenkami, fantasiemi a v kontaktu s přírodními silami, které působí uvnitř člověka, a kdy se sám prožívá jako celek, vtělené bytí. Tzv. normální jednotlivec v naší společnosti si vybudoval systém kontrol a filtrů –ego, které mu umožňuje přizpůsobit se společnosti, ale které ho udržuje odcizeného od vlastního prožívání. Psychotik utrpěl ztrátu ega a tato ztráta, i když může být hrozná, může být i požehnáním – stádiem v procesu uzdravování. Podle Lainga „pravé zdraví činí nezbytným rozpuštění normálního ega, onoho falešného já, zcela přizpůsobeného naší odcizené společenské realitě, vnoření „vnitřních“ archetypových prostředků božské moci a skrze

¹¹ Coan, R. W.: *Optimální osobnost a duševní zdraví*. Praha, Grada, 1999, s. 156..

¹² Coan, R. W.: *Optimální osobnost a duševní zdraví*. Praha, Grada, 1999, s. 175..

tuto smrt a znovuzrození (a eventuálního znovunastolení nového druhu fungování jáství) se nyní ego stává služebníkem božství, ne už jeho zrádcem“.

2.1.4 – Zdravé ego

„Podle **Sigmunda Freuda**¹³: Dobře rozvinuté ego je známkou zdravé osobnosti. Přání id jsou testováním reality porovnávána s realitou, v níž jedinec žije, a podle toho jsou přizpůsobována. Což vede k opravdovému uspokojování potřeb na základě usměrňování libida směrem, kde může být nejlépe uplatněno a získat uspokojení. Na základě testování reality dělá ego prostředníka mezi id (žádosti pro uspokojování potřeb a slastí) a superegem (zákazy a omezení od rodičů). **Zdravé ego** by mělo mít dost síly, aby odolalo nepřiměřeným požadavkům Id i extrémním zákazům superega.“

2.1.5 – Pravdivost jako podmínka

Jistou podmínkou integrity je možnost důvěřovat sám sobě, ochota a schopnost otevřít se sám sobě, být k sobě pravdivý, upřímný.

Je-li však ego („já“) utlačováno úzkostí a ontologickou nejistotou, může své fungování změnit – přestat plně cítit sebe sama – a vzniká falešné já.

- **Anna Freudová**¹⁴ ve svém přehledu obranných mechanismů ega uvádí: „Ego vítězí, když mu jeho obranné prostředky umožní omezit rozvoj úzkosti a přeměnit instinkty i za obtížných okolností tak, aby zajistilo nějaký způsob uspokojení, a tím ustanovilo co nejharmoničtější vztahy mezi id, super-ego a silami vnějšího světa“.

Pozmění-li jedinec své vnímání (např. v boji se svou úzkostí...), není již daleko od toho, změnit i své prožívání, jednání, nakonec i přesvědčení a stát se zcela někým jiným - sobě sama odcizeným, ztratit sebe sama úplně.

- **Kolář**¹⁵ řeší podobné. **Teorii kognitivní disonance** (jejímž duchovním otcem je Leon Festinger) lze chápat jako řízené chování, řízené myšlení a řízené emoce. Každá složka silně ovlivňuje druhé dvě. Změní-li se jedna, ostatní mají tendenci se změnit v souladu s ní. Podaří-li se změnit všechny tři, individualita vezme za své.

Př.: Jak asi vypadá teorie kognitivní disonance v praxi skupiny, kde se šikanuje?

Agresori prostřednictvím vymýván mozku a psychické manipulace do značné míry řídí chování, myšlení a emoce oběti. V případě, že ovlivní jednu složku, začne „padat domino“, zbývající dvě složky se posunou.

Při změně všech tří složek dochází ke změně identity – dochází k oněm těžko pochopitelným změnám.

¹³ dle Drapela, V.J.: *Přehled teorií osobnosti*. Praha, Portál, 1997, s. 22-23 -poznámky vlastními slovy.

¹⁴ Erikson, E.H.: *Životní cyklus rozšířený a dokončený*. Praha, Nakladatelství Lidové noviny, 1999.

¹⁵ Kolář, M.: *Skrytý svět šikanování ve školách*. Praha, Portál, 1997, s. 44.

Zjednodušeně lze popsat proces následovně. Jestliže působením fyzického násilí a psychické manipulace se změní chování žáka, který se například připojí k bití a týrání slabších spolužáků, dojde k rozporu mezi jeho chováním a dalšími dvěma složkami jeho osobnosti. K oslabení rozporu se potom nutně změní jeho myšlení (svoji účast si „rozumově“ zdůvodní) i citění (nepříjemné a drásající pocity se oslabí, případně se promění v libé).

Podobné to je, když se pod tlakem změní citění, prožívání žáka a je u něj nastolen panický strach v přítomnosti agresora. Potom se změní i jeho chování a myšlení...

Praxe šikan prozrazuje, že směr „padání domina“ není náhodný. Při odstraňování nesouladu jde o to, že „přísluhovač“ i oběť si v rámci sebezáchovy snaží zachovat integritu (úctu k sobě, svoji hodnotu). Nechtějí si připustit, že jsou na jedné straně „zmanipulovaným agresivním gaunerem bez soucitu“ nebo na straně druhé „týraným, všemi opuštěným a poníženým chudákem“. Proto vyrovnávají nesoulad, aby byli ve svých očích alespoň nějak přijatelní.

- **Cumminsová**¹⁶ uvádí „Tváří v tvář nesouladu mezi svým přesvědčením a jednáním většina lidí změní své přesvědčení, aby je s jednáním uvedla do souladu. ... „jelikož nemůžete vzít zpět vaše jednání, změníte své přesvědčení“ – Jakkoliv intuitivní se snad tato teoretická konstrukce může zdát, přesto byla opakovaně s úspěchem ověřena v laboratoři. Výsledky pokusů ukazují zcela jasně, že k podobným změnám postojů dochází i za běžných okolností, nikoliv pouze ve vysoce neobvyklých situacích, jako je zajetí či ubližování.
- Má pozn.: Ve světě bezmocného dítěte může být potlačení sebe sama i jediný možný způsob jak přežít. Avšak úkolem dospělého je znovu nalézt své pozměněné instinkty a budovat onu harmonii s jejich pomocí. Tj. budovat „nový svět“, a nikoli se jen přizpůsobovat tomu, který je nám předkládán a nucen, a to, budovat jej za plného vědomí, ale i se zkušeností dle upřímného citu či možností tuto zkušenost získat. Je třeba neustále přehodnocovat své zkušenosti, je třeba mít zapnuté ego, či spirituální inteligenci, být k sobě upřímní a nikoli se úzkostlivě držet svých zvyků, své falešné jistoty. Zapomeneme-li skrze obrany ega, že nám byl nějaký názor vsugerován či násilně vtlačen nebo, že jsme jej volili za stresových podmínek, pak nám tyto přirozené prostředky ega mohou znemožnit dospět.

Carl R. Rogers¹⁷ přináší pojem **Kongruence**. - „Důležitým pojmem v rogersovské teorii je kongruence; její nepřítomnost nebo relativní nedostatek se nazývá inkongruence. Kongruence je definována jako shoda mezi prožitky přítomnými v organismu a tím, jak jsou symbolizovány v já. Symbolizace musí být přesná, bez zkreslení, aby vedla ke stavu kongruence mezi prožíváním a já. Inkongruence je nedostatek přesné symbolizace organismického prožívání v já. Je to rozpor mezi prožitky a vnímáním těchto prožitků, který má za následek zkreslené uvědomování já. Vysoká míra kongruence je známkou duševního zdraví jedince. Nízká míra kongruence svědčí o patologii.“

¹⁶ Cumminsová, D. D.: *Záhady experimentální psychologie*. Praha, Portál, 1998.

¹⁷ Drapela, V.J.: *Přehled teorií osobnosti*. Praha, Portál, 1997, s. 129..

I pojem **Čisté svědomí** mluví snad o tomtéž.

U člověka, který je sám sebou platí, že jednání a myšlení je v souladu. – Nepotřebuje tedy výmluv, lži, sebetrestání a sebeobviňování..., sebestimulujících a sebeobelhávajících her....

2.1.6 – Poznámka na závěr 2.1

„Podle Ramany Maharašiho, silná mysl není ta, která vždy vše vyřeší a má úspěch, ale ta, která zůstává vyrovnaně klidná v úspěchu i v neúspěchu, tj. libosti i nelibosti.“¹⁸

„Ušlechtilost může být definována jako schopnost nenechat se otupit prožitou bolestí, ponížením a zoufalstvím. Jedním z nejvýznamnějších kritérií velikosti člověka je jeho schopnost snášet utrpení.“¹⁹ „Opravdu hodnotnými jsou ti, které ani v těžkých dobách neopustí jejich čestnost, rozvaha a citlivost.“²⁰

Bazální jistota, vyrovnanost, integrita... je (jsou) základem dospělosti. Teprve může-li člověk opravdu věřit sám sobě – a to, jak vědomím tak podvědomím, je připraven prožívat život naplno a sám za sebe. Někdy je však třeba se tomuto umění ještě chvíli učit.

- Pozn.: Pro integritu je důležité cítit sebe sama a uvědomovat si svou cenu. Vnější jistota na základě něčeho pevného, tj. toho, co jedinec umí, zvládá, dokáže, čemu rozumí, co chápe... může být zdrojem potřebné důvěry v sebe sama, pocitu své hodnoty a ochoty sebe sama hledat. Je důležité kvalitní sebepojetí, avšak nikoli falešné.

S integritou úzce souvisí i svoboda. Nalézt v sobě integritu či bazální jistotu je předpokladem pro schopnost vzdát se závislosti (na své iluzi, svém vidění reality, zvyku...) a pro otevření se přijímání nových zkušeností, pro plné vnímání reality... - pro schopnost vidět a hledat možnosti, mít právo volby, zažívat svobodu a učit se svobodně žít. Na základě plného vnímání reality můžeme být plně svobodní. Zároveň svoboda je základem pro plné vnímání reality – obojí úzce souvisí a je základem pro schopnost plného žití.

„Otevřený postoj vztahování jako vnitřní umožnění správnosti je založen na svobodě. Bytostným určením pravdy je svoboda.“²¹

Než přiblížíme pojem svobody, zastavím se krátce na cestě ke svobodě. Dva základní projevy svobodného člověka jsou nezávislost a spontaneita. Prohlubují se spolu s tím, jak

¹⁸ Skarnitzl, R.: *Poznáváme své já*. Melantrich, 1994.

¹⁹ Peck, M. S.: *Dále nevyšlapanou cestou*. Olomouc, Votobia, 1994.

²⁰ Peck, M. S.: *Lidé lži – Psychologie lidského zla*. Olomouc, Votobia, 1996.

²¹ Heidegger, M.: *O pravdě a Bytí*. Praha, Mladá fronta, 1993.

se člověk ke svobodě blíží. Budu se jimi tedy okrajově zabývat dříve než samotnou svobodou. A to, hned v následující podkapitole.

2.2 – Nezávislost a spontaneita

Nezávislost a spontaneita jsou dalšími charakteristikami dospělého člověka, který se naučil být sám sebou a žít naplno. Díky těmto dvěma průvodcům (souhrnně bychom je mohli nazvat schopnost otevírání se realitě) dává člověk na odiv své nitro a očekává zpětnou vazbu, díky které se může dále vyvíjet – o to rychleji a účinněji, o co více se sám otevře a o co více dostává objektivní zpětné vazby. Zde však je nutné splňovat předpoklad integrity či bazální jistoty..., aby člověk při styku s neobjektivní či destruktivní zpětnou vazbou jí nepodleh a opět se neuzavřel.

- „V duchovních věcech platí zákon, že sáhak obdrží jen tolik pomoci, kolik se jí otevře.“²²

2.2.1 - Pojem nezávislost

„Našimi těly, našimi smysly stavíme budovy, upravujeme materiály a reagujeme na svatá, mocná a moudrá poselství země a nebes. Ve skutečnosti žijeme a pohybujeme se na zemi a vzájemně ji sdílíme. Bez dotyku není růstu, ve skutečnosti bez dotyku není možný život. Nezávislost je omyl.“²³

Mějme tedy na mysli spíše nezávislost na svém vnímání reality, na své pravdě..., popř. na ideologii, rodičích, zvyku, na pseudosmyslu, apod.

2.2.1.1 - získání nezávislosti

Berne²⁴ píše, že „získání nezávislosti“ se u pacienta projevuje uvolněním nebo obnovením tří schopností - poznání, spontánnosti a důvěrnosti.

Poznání. Poznání znamená, že člověk je schopen vidět hrnek s kávou a slyšet zpěv ptáků vlastním způsobem a nikoliv tak, jak byl k tomu veden.

...Poznání vyžaduje, aby člověk žil zde a nyní, a ne kdekoli jinde -v minulosti nebo v budoucnosti. Názornou ilustrací těchto možností v americkém životě je rychlá jízda autem ráno do zaměstnání. Rozhodující otázka při tom zní: "Kde je vaše mysl, zatímco vaše tělo je zde?"

...Vnímavý člověk žije, protože si uvědomuje, kde se nachází a co se kolem odehrává. Ví dobře, že po jeho smrti ty stromy tam budou stále ještě stát, ale on už tady dávno

²² Skarnitzl, R.: *Poznáváme své já.* Melantrich, 1994.

²³ Erikson, E H.: *Životní cyklus rozšířený a dokončený.* Praha, Nakladatelství Lidové noviny, 1999.

²⁴ Berne, E.: *Jak si lidé hrají.* Dialog, 1992, s.187.

nebude, aby se na ně mohl ještě jednou podívat; chce je tedy vidět nyní a vnímat je tak silně, jak je to jen možné.

Spontánnost. Spontánnost znamená svobodu volby - možnost vyjádřit své pocity a vybrat si z těch, jež má k dispozici (rodické, dospělé nebo dětské pocity). Spontánnost je osvobození; umožňuje člověku zbavit se nutkání zapojit se do hry a mít pouze takové pocity, k jakým byl veden.

Důvěrné vztahy. Prožívat důvěrné vztahy znamená přisvojit si nenucenou, od her oproštěnou otevřenost uvědomělé osobnosti a osvobodit eideticky vnímavé, nezkažené dítě, které v celé své naivitě prožívá svůj život právě nyní a zde.

...Protože důvěrné vztahy jsou v podstatě funkcí přirozeného dítěte (třebaže vyjádřenou v rámci psychologických a společenských složitostí), mohou se plně rozvinout, nejsou-li narušovány zásahy her. Kazí je obvykle podléhání rodičovskému vlivu a tento jev se naneštěstí vyskytuje téměř všeobecně. Zdá se však, že děti ve své většině - dokud nejsou úplně zkažené -bývají láskyplné, a láskyplnost je základní vlastností intimity, jak se experimentálně projevilo.

2.2.1.2 - Nezávislost na naučeném vnímání reality

Pro „znovu-nalezení“ sebe sama je důležité přehodnotit své dětství, své hodnoty, své super-ego, svého Rodiče (viz RDD)²⁵...

- **Millerová**²⁶ uvádí: „Mnozí lidé by svou pravdu v dětství vůbec nepřežili a byli nuceni zachránit se jejím popřením. V dospělosti se však můžeme naučit se své pravdě přiblížit, abychom se osvobodili od symptomů -následků sebeklamu. Kladných citů vůči rodičům se přitom nemusíme vzdávat, neboť v dospělosti dokážeme porozumět jejich situaci a máme možnost pochopit, proč nám ublížili, aniž by si to uvědomili nebo byli ochotni přiznat.

Pokud dospělý najde někoho, kdo mu je v tomto poznávacím procesu nápomocný, naučí se nakonec oboje -na jedné straně milovat a chápat, na druhé zůstat věrný sám sobě.

... Nemusí už dále tvrdit, že mu rány od rodičů prospěly, ačkoli ve skutečnosti tomu bylo naopak. Také už nemusí mít potřebu svoje rodiče obviňovat jako malé dítě, které ještě nechápe, proč se mu děje bezpráví. Výsledkem je pochopení, něco základně odlišného od religiózního aktu odpuštění, jež se přesnému poznání vyhýbá, nebo je dokonce vylučuje.

...Dítě nemůže rozumět tomu, proč je zraňováno lidmi, které miluje a obdivuje. Příkládá proto tomuto chování jiný význam a věří, že je správný. Týrání získá v jeho kognitivním systému pozitivní hodnocení, které si uchová po celý život. Pokud se ovšem později v dospělosti nepokusí o hodnocení nové.

...Co se však stane, když dospělí kdysi utrpené škody trvale popírají, setrvávají na pozici dítěte a chyby svých rodičů nadále bezvýhradně idealizují? Pak může dojít k tomu, že prožité

²⁵ RDD – teorie Rodič-Dospělý-Dítě – viz příloha č. 1

²⁶ Millerová, A.: *Cesty života*. Praha, Lidové noviny, 2001, s. 118-138 -kapitola Jak vzniká nenávist.

násilí považují samo o sobě za dobré, protože neměli příležitost poznat alternativy a protože jim příčiny chování rodičů zůstaly skryty.

...Ten, kdo se zabývá problémy dětského týrání, se dostane do konfrontace s matoucím fenoménem, že rodiče svým dětem ubližují nebo je zanedbávají stejným způsobem, jakým v dětství sami trpěli. Na svoje utrpení se však v dospělosti nepamatují. Při sexuální agresi vůči dětem je téměř pravidlem, že viníci svoji vlastní minulost neznají nebo si přinejmenším nepřipouštějí s ní související pocity. Teprve při terapii, pokud je vůbec možná, se zjistí, že už po léta inscenují vlastní příběh.

Dokážu si ten fenomén vysvětlit jen předpokladem, že informace o týrání v dětství zůstávají v paměti trvale uloženy jako nevědomé vzpomínky. Vědomý prožitek týrání není dítěti bez vědoucích svědků možný, musí toto vědění potlačit, aby se nerozpadlo trýzní a strachem. Nevědomé vzpomínky však dohánějí člověka k tomu, že stále znovu opakuje potlačené scény, aby se tak osvobodil od strachu, který na něm raně týrání zanechalo. Dotyčný vytváří situace, v nichž přejímá aktivní roli, aby zvítězil nad dětskou bezmocností a unikl nevědomému strachu.

Ani to mu však nepřinese osvobození. Bude stále páchat totéž a hledat si nové oběti. Dokud se nenávidí a strach přenáší na obětní beránky, nemohou být překonány. Teprve po rozpoznání vlastní příčiny a poznání přirozené reakce na bezpráví může zmizet slepá, na nevinné přenesená nenávid, neboť její funkce zahalovat pravdu je už nadále zbytečná. Sexuální zločinci, kteří svoje příběhy zpracovali při terapiích, nepodléhají už jak známo nebezpečí dále inscenovat svá traumata destruktivním způsobem.“

- **Redfield** v knize Celestinské proroctví v podstatě říká, že teprve odhalením a překonáním svého ovládacího dramatu (má pozn.: podvědomých manipulací) se stáváme svobodní a překonáme bludný kruh nevědomého ovládání jiných lidí. Pak teprve začneme chápat, kdo skutečně jsme.
- (má pozn.: Často můžeme pozorovat, jak mladí lidé jsou spíše otroky svých podmíněných reflexů, napodobujících reakcí..., než svobodní lidé jednající podle vlastní vůle a rozhodnutí. Mnohá jejich rozhodnutí jsou jen kopii něčeho zvenčí, nebo i kopií reakce jejich vlastních, ale již užívaných automaticky, bez přímé souvislosti s nastalou situací. Jde většinou o „osvědčené“ manipulace, které snad v dětství přivolaly maminku nebo odehaly nepříjemnou přítomnost dotěrné tety – ale působily nepřímo. „Neřekli přeci tetě, jdi pryč..., ale začaly se např. dožadovat maminky, nebo začali dělat něco při čem se nehodí, aby byli rušeni..., utekli apod.. Nyní ale již navyklí používat stejné strategie, „utíkají“, i když by chtěli třeba i zůstat. Pláčí nebo křičí, když něco chtějí, vydírají a manipulují, aby získali své atd., ale jsou neschopni jednat přímo, dohodnout se, diskutovat.... Bojují ačkoli by chtěli pohlázení, dávat či dostávat lásku apod. Bojují v zajetí své iluze, svých podmíněných reflexů.... – Je zde nebezpečí, že jejich jednání se bude podobat jednání „myši v labyrintu“ – která je omezena jen na výběr z nabízených možností (tudy ano-ne) a omezena stresem a nacvičenými reakcemi proti němu, kdy snad umí jen souhlasit nebo vzdorovat, v nebezpečí utéci (stáhnout se) nebo se prát (útočit) - a takto si připadají svobodní, avšak vlastní vůle a možnost volby zde chybí. Jsou jakoby lapeni v kruhu.)

Dospělý, který nepřehodnotil svého Rodiče (viz RDD), zůstává stále dítětem postrádajícím svou autonomii a integritu. Takovýto jedinec zná např. pojem odpovědnost pouze ve smyslu přebírání nebo přenechávání odpovědnosti, pro odpovědnost dospělého

mu chybí cit, neumí cítit sebe sama a jeho odpovědnost je pouze naučená. Podobně je na tom i jeho integrita. V situaci, kdy je nutná se hrouť jako domeček z karet.

- Které vlastnosti považoval **Freud** za žádoucí? Nesporně ty, které lze zahrnout pod označení silné ego. Z tohoto hlediska ideální osoba je intelektově kompetentní, vysoce rozumová a jedná na základě realistického hodnocení sebe a svého okolí. Ve Freudových raných pracích je tato základní myšlenka zastoupena důrazem na vědomí. Zůstává součástí obrazu jen potud, pokud ego je instancí vědomí a sebeuvědomění. V pozdějších dílech však připisuje primární důležitost spíše kontaktu s realitou a racionalitě než pouhému vědomí jako takovému. Důraz na nezávislost a originalitu patří do téhož obrazu.²⁷

„...Jedinec postrádá autonomii, pokud jeho ego a ego-ideál zůstávají v těsné identifikaci s rodiči nebo se skupinou, jíž je jedinec členem. Tím, že participujeme ve více skupinách, vyvíjíme postupně svá vícera ega a ego-ideály, které již nečerpají tak výhradně jen z jednoho zdroje.“²⁸

Dospělý má schopnost uvažovat nezávisle na davu, samostatně myslet a nést sám za sebe odpovědnost.

- Je mnohokrát dokázáno²⁹, že pod vlivem davu dochází k rozptýlení jeho odpovědnosti, je přenechána davu. Avšak, řekl bych, že to svědčí o nedospělosti daného jedince, kdy pro něho to, co se skrývá pod pojmem odpovědnost, znamená jen určité dodržování zvyků, udržování morálky dle vnějších požadavků...nebo vzdor..., ale vnitřní odpovědnost chybí. – Ale nezůstávejme v této úvaze jen u viditelného davu, mnohý jedinec se dokáže schovávat ve své činnosti za dav i bez jeho přímé přítomnosti, sám sobě si dokáže být davem. Tuto funkci má např. dogmatismus... - je důsledkem neúcty (neschopnosti úcty (k sobě nebo okolí) skrze vnitřní úzkosti) a narcismu.

2.2.2 – Pojem Spontaneita

Dovolím si, se zde zdržet rovněž u pojmu spontaneity, neboť úzce souvisí s pojmem integrity, nezávislosti, atp..

Danah Zohar a Ian Marshall³⁰ o něm píší: Latinský originál anglického slova "response" (odezva) je stejný jako pro "spontaneitu". V běžném používání se spontaneita nerozlišuje od impulzivního či okamžitého jednání. To ale není původní význam tohoto slova. Jestliže uvažujeme o spontaneitě jako o reagování na střed v nás, ostatních i v univerzální existenci samotné, pak být spontánní je stejné jako být ve stavu milosti, stavu

²⁷ Coan, R. W.: *Optimální osobnost a duševní zdraví*. Praha, Grada, 1999, s. 101..

²⁸ Coan, R. W.: *Optimální osobnost a duševní zdraví*. Praha, Grada, 1999, s. 101..

²⁹ viz např. *Psychologie davu* – Gustave le Bon.

³⁰ Zohar, D.; Marshall, I.: *Spirituální inteligence*. Praha, Mladá fronta, 2003, s. 161.

hluboké propojenosti. Spontánní lidská bytost je spojena s ostatními tak, jako jsou spojeny vlny na moři. Je spojena s mořem samotným tak jako vlna s vodou, jejíž je formou. Židovský mystik 20. století rabbi Abraham Heschel definoval spontaneitu jako "okamžiky bezprostřednosti ve spojení lidského já se skutečností".

...Duchovní zaostalost je v zásadě stavem chybějící spontaneity, a tedy nedostatečné reakce na střed. Naše ega jsou beznadějně uvízlá v hrách „předvádění se“ a předstírání. Pořád s sebou nosíme příliš mnoho sebe-vědomí, příliš se zabýváme formou a tím, jak co vypadá, a jsme velmi málo otevření tomu, co je nejdůležitější. Když se naše archetypální energie odtrhnou od středu, nedostatek spontaneity nás nechá zcela nechráněné před silami posedlosti a zla. A když nám chybí tak úplně, že už nejsme schopni reagovat ani na pokrivenou či zablokovanou psychickou energii, upadáme do zoufalství.

- ...Právě zoufalství nazýval dánský filozof Søren Kierkegaard "nemocí ke smrti". Zoufalství je rezignace na život, jakýsi druh nepřetržité sebevraždy. Zoufalý člověk se vzdává, nenachází žádný smysl života, žádnou věc či osobu, která by měla nějakou cenu a se kterou by mohl navázat kontakt. Jeho dny jsou sledem šedivé stejnosti, jeho noci jsou často jen stavem tupého děsu. Stále ho pronásleduje smrt, nedostatek života, nedostatek kontaktu s čímkoliv živým. Bojí se smrti, tváří v tvář z ní má panickou hrůzu a přitom, stejně jako někdo, kdo trpí závratí a stojí na okraji propasti, je k ní stále přitahován. Samotná sebevražda je nejzazším aktem zoufalství, naprostým odevzdáním se bezesmyslnosti. Je to úplná ztráta spontaneity.
- V moderní společnosti už jsou sebevraždy či sebevražedné pokusy něco jako epidemie, zvláště mezi mladými lidmi. V roce 1990 psal článek londýnských Sunday Times, že asi 22 procent mladých lidí mezi šestnácti a dvaceti pěti se pokusí o sebevraždu, u mužů v téže věkové skupině je to šestnáct procent. Nižší procento v tom druhém údaji je způsobeno tím, že jsou častěji úspěšní. Někteří páchají sebevraždu, protože nejsou schopni vidět v životě nějaký smysl. Jiní to dělají, protože ztratili jakoukoliv perspektivu či naději; zničení vztahu nebo špatný výsledek zkoušek pocítují jako konec světa. Obojí je znakem nízké duchovní inteligence, neschopnosti vidět dál než jen daný okamžik či dát věci do širšího rámce významu a smyslu.
- Zoufalství, které žene člověka k sebevraždě, je nejhlubší formou duchovní zaostalosti a zakrnělosti. Je to odmítnutí ducha samotného. Ale všechny roviny a formy duchovní zaostalosti nám působí bolest a často způsobí, že děláme bolest také ostatním. Všechny znamenají, že jsme v nějaké míře ztratili spontaneitu, která z nás dělá lidské bytosti, a v důsledku toho jsme ztratili také svou schopnost reagovat na život a vše ostatní okolo nás. Konečně tato ztráta spontaneity a kontaktu ochromuje také naši schopnost být zodpovědní za svůj život a své činy. Nízká racionální inteligence nám znemožňuje řešit racionální problémy, nízká emocionální inteligence způsobuje, že se chováme jako cizinci v situacích, ve kterých hledáme sami sebe; nízká duchovní inteligence nás však ochromuje v našem nejvlastnějším bytí.

Když se podíváme blíže na vztah duchovní inteligence a naší hluboké spontaneity, právě duchovní inteligence nám umožňuje mít k naší nepřetržité zkušenosti pokojnou a

vyváženou důvěru. Nemusíme se na nic ptát, protože můžeme reagovat a přijímat zodpovědnost za vše, co přijde.³¹

...

V dospělosti většina z nás zapomíná na své původní já a jeho hlubokou moudrost. S výjimkou vzácných chvil dětské spontaneity vyvolaných něčím, co se nás hluboce dotkne, zapomínáme, že naše já má vědoucí střed. Zapomínáme odpovídat na to, co je uvnitř nás. Ztrácíme víru v sebe a obracíme se pro podporu a vedení k vnějším pravidlům. Tou největší výzvou, která před námi stojí, je znovu získat ztracenou dětskou spontaneitu, prodchnutou dospělou zkušeností, moudrostí, kázní a neustálou pokorou. Vždy musíme být ochotni ověřovat naši "vnitřní pravdu" na důsledcích ve vnějším světě.³²

- ...Spontaneita i kázeň jsou pro lidi ze Západu velmi obtížné pojmy. Máme sklon dělat ze spontaneity primitivismus a z kázně něco vnějšího. Pod vlivem freudiánské psychologie se vědomé ego zobrazuje jako bezmocná oběť zachycená mezi rozmary, nezodpovědností a pudy *id* (naší spontaneity) a pánovitým hlasem *superega* s jeho požadavky od rodičů a společnosti (naše kázeň). Předpokládaná spontaneita *id* je postavena do ostrého kontrastu s kázní *superega*, nařízenou shora. Jsme vláčení mezi "pouhými pocity" a racionální kontrolou. Jak řekl jeden kvaker, uvízli jsme mezi tím, co chceme, a tím, co si myslíme, že bychom měli dělat. Tak začínáme podezřívat naše instinkty, nedůvěřovat spontánnosti, cítit se provinilí a spoléhat se, že zvládneme sami sebe vnucenou kázní. Tento omezený, freudiánský pojem spontaneity není stejný jako ten, který nám umožňuje využívat duchovní inteligenci jako vnitřní kompas.

...To, že slova "spontaneita", "odezva" a "odpovědnost" mají v latině stejný základ, nám říká cosi důležitého o pravém významu spontaneity. Je to odezva na to, za co musíme mít zodpovědnost. Původně je to odezva na naši spojitost s dramatem rozvíjení se základní skutečnosti. Jak nám ukazuje Heisenbergův princip neurčitosti, je to naše angažovanost, naše odezva na skutečnost, co přinutí skutečnost, aby se projevila. Jsme tak zodpovědní za rozvíjení skutečnosti. V tomto smyslu spontaneita nemůže být pouhý rozmar nebo impulzivnost. Není to reakce na čokoládovou tyčinku nebo nové auto. Je to odezva na něco, co vím, aniž mi to někdo říkal, na něco zevnitř, na vnitřní kompas. Je to duchovní inteligence, která mi dává schopnost reagovat.

Duchovní inteligence je hluboká forma spontaneity, odezvy na nejhlubší jádro mého já a na jádro bytí, ve kterém je toto hluboké já zakořeněno. Když jsem naprosto spontánní, jsem v přirozeném spojení se svým vlastním vnitřním já, se všemi ostatními, kteří jsou částí tohoto já, se všemi procesy, které jsou jeho částí a s celou univerzální skutečností, která je částí tohoto já. Když jsem hluboce spontánní, znám své já a vím, že já jsem svět, a tak na sebe беру odpovědnost za svět. Beru odpovědnost za ostatní, protože na ně reaguji a vím, že jsou částí mne. Nepotřebuji pravidla nebo jistoty nebo návody k jednání, abych věděl,

³¹ Zohar, D.; Marshall, I.: *Spirituální inteligence*. Praha, Mladá fronta, 2003, s. 175.

³² Zohar, D.; Marshall, I.: *Spirituální inteligence*. Praha, Mladá fronta, 2003, s. 185..

jak se k ostatním chovat. Takové věci mohou jít jen cestou mého zcela spontánního poznání. Samozřejmě to zahrnuje nejistotu a riziko. Budu dělat chyby, ale doufám, že se z nich poučím.

2.2.3 – Etika a odpovědnost

O rozdílu mezi přirozenou odpovědností za sebe sama oproti odpovědnosti naučené uměle jsem se již zmínil výše. Přirozená odpovědnost je přirozený mechanismus člověka udržující jej ve stavu harmonie a pravdy, jde o schopnost vnímat, co k němu přichází (z venku i zevnitř) a spontánně na to reagovat dle čistého svědomí – nikoli reagovat z důvodu konformity, strachu před trestem nebo vypočítavosti. Zhodnotit situaci a svou reakci usměrnit dle situace, avšak nedochází k popírání vlastních pocitů, vjemů.... Etika je pak důsledkem přirozené odpovědnosti.

Na krátko se zde ale u odpovědnosti a etiky přeci jen ještě zastavím.

2.2.3.1 - Individuální odpovědnost za psychický růst

„Freud provedl konečný průlom v procesu, který trval po staletí. Demaskoval myšlení poznáním, že čestnost není vymezena tím, projevíme-li vědomě dobré úmysly. - Pro někoho může lež být spojena s nejlepšími úmysly nebo s pocitem, že je zcela upřímný, protože jeho lži jsou nevědomé. Tím Freud otevřel zcela novou dimenzi pro otázku čestnosti, upřímnosti v lidských vztazích.

Od Freudovy doby je třeba také znovu zvážit mravní problém: člověk je zodpovědný nikoliv jen za to, co si myslí, ale také za své nevědomí. Zde začíná odpovědnost, vše ostatní je maska, vše ostatní nemá význam; to, čemu člověk věří; sotva stojí za poslech. Zní to velmi přehnaně, ale někdy to vůbec není přehnané. Existuje mnoho řečí, ujištění a projevů, jimž není třeba naslouchat, protože cítíte, že jsou jen součástí úmyslu a obrazu, jak by se někdo chtěl prezentovat.“³³

2.2.3.2 - Pravá etika vychází z vlastního přesvědčení

Příhoda³⁴ píše, že „Základem etiky je nejen rozeznávání mezi dobrem a zlem, nýbrž i konání dobrého tehdy, kdy by bylo snadnější podlehnout zlému, které by si nevyžádalo nejtěžších obětí, ba vlastního života, jak tomu bývá při důsledném uposlechnutí mravního étosu. Mravní zákon jde často proti přirozené cestě menšího odporu, proti gravitaci lidského chování.“

³³ Fromm, E.: *Umění naslouchat*. Praha, AURORA, 2000, str. 75.

³⁴ Příhoda, V.: *Ontogeneze lidské psychiky 2*. Praha, SPN, 1967, s. 122.

..., „Autonomní etika – závisí na hodnotách vlastního hodnotového žebříčku. Být etickým samo o sobě, když mi výchova a tradice nedává možnosti volby, neznamená být etickým. Pravá etika vychází z vlastního přesvědčení.“

„Slepá poslušnost se dostává ke slovu, když lidé přenášejí zodpovědnost za své jednání na někoho, či něco jiného“³⁵

2.2.3.3 – Rozum a etika

Locke³⁶ klade větší důraz na rozum jako zdroj morálního poznání a jednání, než na rozum ve smyslu čiré racionální schopnosti poznávat. Je to tedy rozum rozumně omezující sebe sama jak v nároku na nezávislost - imanentnost rozumového výkonu, tak pokud jde o směr a cíl rozumového poznání. Rozum má dle Locka člověka vést k poznání přirozeného zákona a k jeho respektování, tím pak k respektování sebe sama a k respektování lidí navzájem. ...

...Být rozumný znamená pro Locka být zodpovědný. Morální dimenze rozumového poznání je v Lockově pojetí zřejmá a nepochybně vyplývá z jeho jednoduchého, avšak nesmírně důležitého předpokladu, že člověk je ze své přirozenosti rozumná, svobodná, a tudíž zodpovědná bytost.

...Rozum není jen schopností chladného logického kalkulu, nýbrž také schopností poznávat to, co je a co není morálně správné.

2.2.4 – Poznámka na závěr 2.2

Jedinec, který se upřímně učí být nezávislým na své realitě (na svém vnímání reality) a spontánně reagovat na to, co k němu přichází (z okolí i z jeho nitra), otevřeně vnímat sebe sama tady a teď a tedy se i cítí být součástí přírody a lidstva jako celku, je na nejlepší cestě stát se svobodným. Skrze vnitřní svobodu, nezávislost a spontaneitu se stáváme kompetentními k tomu, ovlivňovat kladně i svobodu vnější.

Nyní cítím jako vhodné přikročit k analýze pojmu svobody.

2.3 – Pojem svoboda

Svoboda je druhým základním kamenem dospělosti.

Je jistě však důležité ještě rozlišovat svobodu vnitřní a svobodu vnější. Zatímco svoboda vnější nemusí být vždy zcela v naší moci, svoboda vnitřní v naší moci být může. Opět to závisí na upřímnosti k sobě samému a naší integritě. Důvěřuji-li sám sobě, jsem

³⁵ pozn.: dokázal Milgram (Cumminsová, D. D.: *Záhady experimentální psychologie*. Praha, Portál, 1998.)

³⁶ Locke, J.: *Dopis o toleranci*. Brno, Atlantis, 2000; z úvodu - Petr Horák.

schopen bojovat s vnitřními úzkostmi a sám se sebou a tedy i s příkořími z okolí. Touto cestou mohou nalézt vnitřní svobodu, mohou ale i často kladně ovlivňovat podmínky pro svobodu vnější.

Mít nebo si vydobýt vnější svobodu je pro někoho věc snadná, pro jiné méně. Faktorů omezujících vnější svobodu je mnoho. Avšak jsme opravdu svobodní, chybí-li nám svoboda vnitřní – postavena na vnitřní integritě, jistotě sebe sama?

Přestože svobodu vnější mohou zdánlivě nabýt též i bez svobody vnitřní, zůstává stále ve vzduchu otázka, zda takto dobytá svoboda je pravou svobodou – tedy i se všemi jejími přednostmi...

Svoboda jedince je odvislá od jeho upřímnosti k sobě samému, jeho bazální jistoty, zdravého sebevědomí, pravdivosti, nezávislosti, spontaneity....

„Svoboda není jen to, co pod tímto názvem nechává prostý rozum rád obíhat: občas se vynořující choutka klonit se podle volby na tu nebo onu stranu. Svoboda není nevázanost chtění konat nebo nekonat. Ale svoboda také není pohotovost k něčemu požadovanému a nezbytnému (a takto tedy k nějakému jsoucnu). Před tím vším („negativní“ a „pozitivní“ svobodou) je svoboda sebeoddáním odkrytí jsoucná jako takového.“ - „Pravda“ není nějakou známkou správné věty, kterou by vypověděl lidský „subjekt“ o nějakém „objektu“ a která by pak někde platila, nýbrž pravda je odkrytí jsoucná.“³⁷

- Nabízí se otázka Upřímnost a svoboda versus zoufalství, úzkost a útěk před sebou samým, obelhávání sebe sama...³⁸. Kierkegaard³⁹ mluví o čistotě srdce proti rozdvojenosti či nemoci k smrti

2.3.1 - Fromm

Fromm⁴⁰ uvádí, že „Začátek růstu se zakládá v osvobození. Proces osvobození začíná u sebe sama a v osvobození se od rodičů. O tom není pochyb. Jestliže se člověk neosvobodí od rodičů, jestliže nepocituje stále více, že má právo se sám rozhodovat a že se bojí přání rodičů anebo vůči nim obzvlášť vzdoruje - místo aby se určoval sám sebou -, pak zůstávají dveře a cesta k nezávislosti navždy zavřeny. ...

- ...Jedna z nejlepších otázek, kterou si lze položit, zní: "Kde se nacházím na osobní cestě k nezávislosti s ohledem na své reakce vůči rodičům?" Neříkám, že nemáme své rodiče milovat. Dokonce existuje láska k lidem, kteří někomu ublížili, pokud to činili bez vědomí toho, co konají. Někoho skutečně nelze obvinít; někteří jsou sympatičtí, i když dělají mnoho chyb nebo dělají špatné věci. To neznamená nepřátelství; různé boje s rodiči jsou obvykle pouze

³⁷ Heidegger, M.: *O pravdě a Bytí*. Praha, Mladá fronta, 1993.

³⁸ obranné mechanismy viz příloha 3.

³⁹ Knihy: Kierkegaard, S.: *Čistota srdce aneb chtít jen jedno. + Nemoc k smrti*.

⁴⁰ Fromm, E.: *Umění naslouchat*. Praha, Aurora, 2000, str. 79.

kouřovou clonou pro přetrvávající závislost: chceme rodičům dokázat, že jsou špatní. Dokud musíme dokazovat rodičům, že jsou špatní, musí jim to být dokázáno. Svobodný je člověk až tehdy, když jim nemusí dokazovat, že něco udělali špatně nebo že něco udělali dobře. A tak já jsem já a vy jste vy, a jestliže se můžeme mít rádi, je to pěkné. To je začátek cesty každého osvobození pro sebe -ovšem pozná ji jen ten, kdo se odváží.“

2.3.2 - Binswanger

Podle Binswangera jedinec, který je svobodný, přijímá svou nesvobodu jako nevyhnutelnost. Místo toho, aby se stavěl na odpor svému údělu v životě, je do něj zaangažován a je schopen jednat a převzít odpovědnost za svou budoucnost. ...

- ...Binswanger hovořil o jednotlivcově povšechném stereotypu bytí-na-světě jako o plánu světa. Z toho, co bylo právě řečeno, je patrné, že jedna charakteristika, která odlišuje svobodného či "zdravého" jedince od duševně nemocného, je všeobecná otevřenost podmínkám a možnostem své existence. Jedinec, který není otevřen a který se staví na odpor mnohým z daných podmínek a možností, může mít plán světa ovládaný buď jen jedním nebo několika málo tématy či kategoriemi a většina jeho zkušenosti bude zabarvena těmito tématy. Takovýto jedinec je nejen méně svobodný než zdravý jedinec, ale je daleko víc náchylný k úzkosti. Podle Binswangera člověk pociťuje úzkost tehdy, když se celý svět rozkolísá či hrozí zmizením, čím jednodušší a prázdnější plán světa, tím víc se svět zdá být podroben rozpadu. Zdravý jedinec prožívá svět mnoha témat a kategorií, svět větší rozmanitosti, a vyvstane-li v jedné části nějaká hrozba, může nalézt bezpečí v jiných oblastech.⁴¹

2.3.3 - Victor Frankl

Victor Frankl⁴² přináší pojem Svoboda vůle. Jakožto existencialista pokládá Frankl svobodu vůle za základní lidskou vlastnost, i když uplatnění této svobody může někdy vyžadovat značné úsilí: „Lidská svoboda je omezená. Člověk není svoboden od podmínek. Má však svobodu zaujmout vůči nim určitý postoj. Podmínky člověka nepodmiňují zcela. V daných mezích záleží na něm, zda se jim podrobí a vzdá, nebo nikoli. Stejně tak se může postavit nad ně“.

Frankl věří, že individuální svoboda je také omezena intrapersonálními činiteli, které nazýval osudovství. Jakožto fenomenolog zdůrazňoval význam našich přítomných vjemů; stejně tak si však byl vědom i vlivu minulých událostí na naše současná rozhodnutí.

Avšak v protikladu k Freudovu názoru, že vysoká míra hladu vyvolá vždy stejné projevy tohoto neuspokojeného pudu, tvrdí Frankl, že v koncentračním táboře učinil z některých lidí bestie a z jiných světce. Namísto aby přijal fyziologický determinismus, opakoval výrok Magdy Arnoldové: "Všechny volby jsou zapříčiněny , ale jsou zapříčiněny tím, kdo volbu provádí" .

⁴¹ Coan, R. W.: *Optimální osobnost a duševní zdraví*. Praha, Grada, 1999, s. 169..

⁴² Drapela, V.J.: *Přehled teorií osobnosti*. Praha, Portál, 1997, str. 147.

„I v ohraničené, přísně řízené situaci koncentračního tábora vlastní jedinec stále jednu konečnou svobodu – zvolit si postoj, který přijme vnitřně vůči svým okolnostem.“⁴³

2.3.4 - Jampolsky

Jampolsky⁴⁴ uvádí, že: Všichni máme moc usměrnit svou mysl tak, abychom pocity trápení, deprese a strachu zaměnili za pocit vnitřního míru.

Jsem náchylný uvěřit tomu, že mé trápení vyplývá z konání jiných lidí nebo z okolností a událostí, jež se zdánlivě vymkly mé kontrole. Mohu zažívat hněv, žárlivost, rozmrzelost či depresi, což jsou ve skutečnosti jen různé formy mého strachu. Když si tohle uvědomím, vždycky se mohu rozhodnout mezi strachem a Láskou, která se rozšíří na ostatní a která mě zbaví trápení.

...Když se kdykoli během dne ocitnete v pokušení podlehnout strachu, uvědomte si, že si místo toho můžete zvolit Lásku.

...Tím, že si pamatujeme strach a bolest, získáváme pocit zranitelnosti. Tento pocit zranitelnosti nás nutí ke kontrole a předvídání budoucnosti za každou cenu.

- ...Rád bych uvedl osobní příklad. Byl jsem vychováván v rodině, kde takovýto životní postoj převládal. Věřil jsem filozofii, která říkala, že "minulost je strašná, přítomnost příšerná a v příštím okamžiku bude ještě hůř." Přirozeně jsme se nikdy nemýlili ve svých předpovědích, neboť jsme sdíleli stejné domněnky.

Náš starý systém víry je založen na přesvědčení, že hněv je vyvolán útokem na naši osobu. Říká také, že protiútok je ospravedlnitelný a že jsme zodpovědní za sebeobranu, ale nejsme odpovědní za potřebu sebeobranu.

Když chceme, tento systém můžeme změnit. Musíme se však nově podívat na každou z našich hýčkaných domněnek a hodnot z minulosti. To znamená, že se musíme oprostít od veškerého strachu, hněvu, viny či bolesti. Musíme odvrhnout minulost i se všemi jejími strachy, které prorůstají do přítomnosti a budoucnosti.

"Jsem odhodlán vidět věci jinak" znamená, že se opravdu chci zbavit minulosti i budoucnosti, abych mohl žít přítomností, která jediná existuje.

Většinu svého života jsem se choval jako robot, který reaguje na to, co jiní lidé říkají či dělají. Nyní vím, že mé reakce jsou ovlivňovány pouze mými rozhodnutími. Vyhlašuji svou svobodu tím, že jsem si vědom síly svého rozhodnutí nahlížet na lidi a události s Láskou místo se strachem.

- (má pozn.: rozlišujeme strach z reálné příčiny (z reálného nebezpečí) a podvědomou úzkost (strach podvědomě podmiňovaný minulou zkušeností))

⁴³ Coan, R. W.: *Optimální osobnost a duševní zdraví*. Praha, Grada, 1999, s. 172..

⁴⁴ Jampolsky, G. G.: *Láska znamená zbavit se strachu*. Praha, Pragma, 1991.

2.3.5 – Poznámka na závěr 2.3

Lidská svoboda je omezená. Člověk není svoboden od podmínek. Má však svobodu zaujmout vůči nim určitý postoj. Míra svobody člověka závisí nejen na vnějších podmínkách, ale i na jeho sebevědomí, jeho integritě..., na jeho svobodě vnitřní, nezávislosti a spontaneitě.

Svobodným může být člověk až tehdy, dovolí-li si vnímat realitu takovou, jaká je – být „zde a nyní“ – a zachová se, rozhodne, jak se zachová, až podle toho. „Přirozená“ reakce, která nás napadne jako první, nemusí být vždy zcela správná, ale nemusí být ani svobodná. Naše vnímání reality nemusí být objektivní ani svobodné. – Celý život je naše vnímání podmiňováno mnoha různými faktory. – A tedy i naše rozhodnutí, jak se zachovat, na základě tohoto vnímání, nemusí být svobodné. Podmínkou svobody je upřímnost k sobě samému. Též svobodná volba či reakce může být jen na základě této upřímnosti.

V následující části kapitoly se poohlédneme po dalších ukazatelích dospělosti, dílčích schopnostech dospělého a jeho kompetencích.

2.4 - Další jednotlivé kvality, schopnosti, kompetence dospělého jedince – Krátký úvod do projevů dospělosti

V této části práce krátce doplním seznam základních stavebních kamenů dospělosti uvedených výše drobným (spíše) výčtem dalších pojmů spojovaných s pojmem dospělost. Seznam možná nebude zcela úplný, ale pro naše účely věřím, že postačí. Jde o výčet několika dalších pojmů, které jsou s dospělostí spojeny a jejich definice podle pera vybraných myslitelů. Jde jen o seznamy pojmů a popř. krátké definice či poznámky, abychom, ač pouze v rychlosti, nahlédli též do projevů dospělosti a jejich dílčích cílů.

Jako jednu z nejdůležitějších kvalit dospělosti vidím schopnost lásky a tolerance, míním, že si zaslouží bližšího výkladu a proto ji vyložím zvlášť a o něco podrobněji. Dalšími kvalitami se pak budu zabývat jen krátce nebo je pouze zmíním.

2.4.1 – Láska a tolerance

Láska se jeví jako trochu abstraktní pojem, znamená nejen lásku k nějakému objektu, ale určitý pocit lásky, který prostě hoří v nitru člověka jako plamen, znamená lásku k životu, chuť žít a milovat.

2.4.1.1 - sebeláska

Základem je Sebeláska, pocit integrity, smyslu.... **Luise L. Hay**⁴⁵ říká, že: Láska je zázračný lék. Pokud máme rádi sami sebe, dějí se v našem životě zázraky.

Láskou nemyslím ješitnost, samolibost nebo aroganci – to není láska, ale strach. Mám na mysli hluboké porozumění a respekt vůči sobě, svému tělu i mysli. Vděčnost za zázrak našeho těla a mysli.

- O Sebenenávisti říká, že je to pouze nenávist k myšlenkám, které o sobě máme. A myšlenky lze změnit!⁴⁶

„Zralá sebeláska“ podle **Dr. Pecka**: „Sebeláska v sobě zahrnuje starost, respekt a poznání sama sebe a odpovědnost za sama sebe. Bez lásky k sobě samému nemůže člověk milovat druhé. Ale nepleťte si sebelásku s egoismem.“⁴⁷

2.4.1.2 - Fromm definuje Hlavní prvky lásky – péče, odpovědnost, úcta a znalost

Péče, odpovědnost, úcta a poznání na sobě navzájem závisí. Jsou syndromem rysů vyzrálé osobnosti, tj. osobnosti, která plodně rozvíjí své vlastní síly, která chce mít jen to, pro co pracovala, která se vzdala narcisistických snů vševědoucnosti a všemohoucnosti, která získala pokoru založenou na vnitřní síle, jíž může dát jen pravá tvůrčí činnost.⁴⁸

...Péče a starostlivost v sobě zahrnují jiný aspekt lásky: **odpovědnost**. Odpovědností dnes často rozumíme povinnost; něco, co nám uložil někdo vnější. Ale odpovědnost v pravém smyslu je zcela dobrovolný akt: může to být má reakce na vyslovené či nevyslovené potřeby jiné lidské bytosti. Být „odpovědný“ znamená být schopen a připraven „odpovídat“. Jonáš se za obyvatele Ninive odpovědný necítil. Jako Kain se mohl ptát: "Cožpak jsem strážcem bratra svého?". Milující člověk odpovídá. Život jeho bratra není jen věcí jeho bratra, ale jeho vlastní věcí. Cítí se odpovědný za své bližní, jako se cítí odpovědný sám za sebe. V případě matky a dítěte tato odpovědnost zahrnuje především péči o tělesné potřeby. V lásce mezi dospělými se vztahuje hlavně na duševní potřeby druhého člověka.

Odpovědnost by se snadno mohla zvrhnout v panovačnost a majetnictví, kdyby nebylo třetí složky lásky, **úcty**. Úcta není strach a bázeň; ve shodě s kořenem slova "respektovat" (respicere = dívat se) označuje schopnost vidět člověka, jaký je, uvědomovat si jeho jedinečnou osobnost. Chci, aby milovaná osoba rostla a vyvíjela se kvůli sobě samé, svým vlastním způsobem, a ne proto, aby mi sloužila. Miluji-li jiného člověka, cítím se jedno s ním či s ní, ale s ním takovým, jaký je, ne takovým, jakého jej chci mít jako objekt pro svou

⁴⁵ Hay, L. L.: *Miluj svůj život*. Praha, Radost, 1992, s. 35.

⁴⁶ Hay, L. L.: *Miluj svůj život*. Praha, Radost, 1992, s. 149.

⁴⁷ Peck, M. S.: *Dále nevyšlapanou cestou*. Olomouc, Votobia, 1994.

⁴⁸ Fromm, E.: *Umění milovat*. Praha, Český klub Simon and Simon publishers, 1996, s. 37.

potřebu. Je jasné, že taková úcta je možná jen tehdy, dosáhl-li jsem já nezávislosti; umím-li stát i chodit bez berlí, nemusím-li ovládat či vykořisťovat kohokoli jiného. Úcta existuje jen na základě svobody. „L'amour est l'enfant de la liberté," říká stará francouzská píseň; láska je dítětem svobody, a nikdy ne dítětem ovládnutí.

Abychom mohli mít k někomu úctu, musíme ho znát; péče a odpovědnost by byly slepé, kdyby je nevedla znalost. Znalost by byla planá, kdyby nebyla motivována péčí. Je mnoho vrstev znalosti; znalost, která je složkou lásky, nezůstává na povrchu, nýbrž proniká k jádru. Je možná jen tehdy, když mohu překročit péči o sebe samého a vidět druhého člověka z jeho vlastního hlediska. Mohu například vědět, že člověk je pohněvaný, i když to otevřeně neprojevuje; ale mohu jej znát ještě hlouběji, a pak vím, že je úzkostlivý a ustaraný, že se cítí osamělý a má pocit viny. Víím, že jeho hněv je jen projevem něčeho hlubšího, vidím, že cítí úzkost a rozpaky, že spíš trpí, než se hněvá.⁴⁹

- (Má pozn.: Pod pojmem láska a péče se ale může skrývat i jen zvyk a hraní role, zvyk, který s láskou a zájmem může mít jen málo společného. Naopak může být cílem (podvědomě) uspokojení narcismu (zvyšuje pocit sebe sama) či egoismu (pocit moci), nebo čistě jen alibi tento narcismus či egoismus... kryjící. Potřeba vlastnit nebo ovládat namísto lásky a bytí.)
- „...Že miluje svou rodinu, ale nemá cit pro "cizí", je znamením neschopnosti milovat. Láska k člověku není, jak se často předpokládá, abstrakcí, která se dostaví až po prožití lásky k určitému člověku, nýbrž je jejím předpokladem, i když jí geneticky nabýváme tím, že milujeme určité jednotlivce. Z toho vyplývá, že mé vlastní já musí být předmětem mé lásky, stejně jako jiní lidé. *Kladný postoj k vlastnímu životu, štěstí, růstu, svobodě má své kořeny ve schopnosti k lásce*, tj. v péči, úctě, odpovědnosti a znalosti. Je-li člověk schopen tvůrčí lásky, miluje i sebe; může-li milovat jen jiné, nemůže milovat vůbec.“⁵⁰

2.4.1.3 - Láska a sexualita

Stále podnětná je i filozofická úvaha Marxova o tom, že poměr mezi ženou a mužem je měřítkem vývojového stupně člověka, kritériem toho, nakolik se člověk stal skutečně lidským tvorem, nakolik ve svém nejindividuálnějším životě je současně společenskou bytostí. Vztah muže k ženě je nejpřirozenější vztah člověka k člověku. "Láska mezi dvěma lidmi je jistě něco víc než láska jednoho k druhému. Láska sama o sobě je jednak sobecká, jednak obětavá a obojí spolu souvisí. V lásce rodičů k dětem a dětí k rodičům je povinnost a vděčnost, ale láska mezi mužem a ženou je především samozřejmost a prostota. V poměru mezi mužem a ženou se také ukazuje, zda nejpřirozenější potřeba člověka je lidskou, a ne pouze živočišnou potřebou, zda jedinec v osobě druhého pohlaví hledá člověka, a ne jen objekt své rozkoše"⁵¹

⁴⁹ Fromm, E.: *Umění milovat*. Praha, Český klub Simon and Simon publishers, 1996, s. 33-34.

⁵⁰ Fromm, E.: *Umění milovat*. Praha, Český klub Simon and Simon publishers, 1996, s. 62.

⁵¹ Havlíček, J.: *Má věrnost šanci?*. Praha, Petrklíč, 1992 – cit. Ekonomicko-filozofické rukopisy z roku 1844, Praha 1961, str. 91.

2.4.1.4 - Láska a tolerance

Gabriel Marcel rozlišuje velmi jasně dva typy tolerance. Rozlišuje mezi tolerancí, která je vlastně jen jakousi lhostejností, a takovou tolerancí, která vyplývá z pevného přesvědčení individuálního svědomí a je vlastností opravdového subjektu. Cítím-li, že je moje přesvědčení pevné, mám-li jasno o svém vlastním svědomí, pak mohu snadněji respektovat, to znamená tolerovat, přesvědčení druhého člověka. Tento druh tolerance považuje Gabriel Marcel za možný pouze tehdy, když moje duše skutečně miluje duši druhého člověka, když se dokáže zcela otevřít druhému, když hraje jen jakéhosi prostředníka mezi Boží vůlí, transcendující moje vlastní já, a duší druhého. V takovém případě toleruji a respektuji druhého, protože věřím, že se přece jen mým prostřednictvím jednoho dne naprosto svobodně otevře Boží vůli, která transcenduje již moji vlastní duši a mou vlastní víru. Toto je ovšem záležitost absolutního náboženství a Gabriel Marcel ji považuje za ryzí mezní případ, za *un cas limite*, možný jen v rámci náboženské zkušenosti. Mimo tuto zkušenost, ve sféře politična, si Gabriel Marcel dokáže toleranci představit v nejlepším případě jen jako jakousi ochotu ke kompromisu: tolerance hlavy vlády nemá a nesmí vyvolat ohrožení občanské společnosti, za niž nese zodpovědnost.⁵²

2.4.1.5 – poznámka na závěr 2.4.1

Schopnost tolerance a lásky vidím jako jakési ukazatele stavu dospělosti. Věřím, že jde o schopnost, která je na hranici mezi člověkem a jeho okolím, která když roste, roste oběma směry – dovnitř i ven. Roste-li jen jedním směrem, jde o schopnost naučenou a falešnou, křivou. Tedy schopnost tolerance a lásky, která se projevuje navenek, by měla vypovídat i o její velikosti směrem dovnitř. Panuje-li nerovnováha, jde o falešný stav, naučený zkušeností, jde o rozdvojenost a odpojení se od sebe sama, o stav který nejspíše dříve či později povede k nemoci. Jde o stav blížící se odcizení – buď sobě samému nebo společnosti (avšak jeden i druhý pól může posléze člověku chybět).

2.4.2 – Výčet několika dalších kvalit

„Pro umění stát se dospělým, stejně jako platí i pro jiná umění, ať již hovoříme o truhlářství, medicíně či o lásce a umění milovat, platí, že vyžaduje sebekázeň, schopnost soustředění a trpělivosti.“⁵³

- Člověk se nemůže naučit soustředění, nestane-li se citlivým sám k sobě.⁵⁴
(Chceme-li se stávat dospělými a budovat vyšší hodnoty, nezbyvá nám jiná cesta.)

⁵² Locke, J.: *Dopis o toleranci*. Brno, Atlantis, 2000; z úvodu - Petr Horák.

⁵³ Fromm, E.: *Umění milovat*. Praha, Český klub Simon and Simon publishers, 1996, s.103..

⁵⁴ Fromm, E.: *Umění milovat*. Praha, Český klub Simon and Simon publishers, 1996, s. 110.

Začneme seznamem, který obsahuje patrně všechny kvality, jimž věnoval více pozornosti **Carl R. Rogers**⁵⁵.

1. Důvěra, otevřenost, akceptování sebe sama -důvěra ve svůj vlastní organismus, otevřenost ke všem svým zážitkům, vlastnictví všech svých pocitů, bezprostřední a bohaté prožívání pocitů.

2. Akceptování procesu a složitosti -ochota považovat sebe sama za proces

3. Nezávislost, vláda nad sebou samým -odklon od různých "měl bys" a vyhovování různým očekáváním, odklon od fasád, menší důraz na dělání radosti jiným, těžiště zhodnocování uvnitř sebe sama.

4. Akceptování druhých.

5. Plné fungování, bohatější, plnější život.

6. Tvořivost.

7. Zážitek svobodné volby.

Berne přidává Schopnost důvěrného vztahu.

„Důvěrný vztah je klasifikován nejvýše, jako součást života oproštěného od her.“^{56, 57}

Allportův popis⁵⁸ zralé osobnosti obsahuje tyto charakteristiky:

1. Rozšíření vlastní smysluplnosti -autentická účast v důležitých oblastech lidského snažení, zájmy, které přesahují bezprostřední potřeby a povinnosti.

2. Vřelý vztah k druhým lidem -schopnost intimity i soucítění.

3. Emocionální jistota -zahrnuje vlastnosti jako jsou sebe-akceptování a frustrační tolerance.

4. Realistická percepce, dovednosti a pověření -realistické orientace ve vztahu ke světu, vypracování dovedností, které mohou být použity v práci na smysluplných projektech, účast na těchto projektech.

5. Objektifikace sebe sama -realistické zhodnocení sebe sama a průvodní smysl pro humor.

6. Jednotící životní filosofie -hodnoty, sentimenty a zaměření, které dávají celkový význam či smysl životu.

Existuje také řada specifitějších témat, která jsou **charakteristická pro literaturu hnutí lidského potenciálu**:⁵⁹

⁵⁵ Coan, R. W.: *Optimální osobnost a duševní zdraví*. Praha, Grada, 1999, s. 192.

⁵⁶ Berne, E.: *Jak si lidé hrají*. Dialog, 1992, s. 195.

⁵⁷ Některé ze (sebe) manipulujících her viz příloha 3. (Vznik úzkosti a Obranné mechanismy ega).

⁵⁸ Coan, R. W.: *Optimální osobnost a duševní zdraví*. Praha, Grada, 1999, s.188.

⁵⁹ Coan, R. W.: *Optimální osobnost a duševní zdraví*. Praha, Grada, 1999, s. 206.

1. Plné bezprostřední uvědomování, smyslová bdělost, uvědomění pocitů.
2. Spontaneita projevu.
3. Sebe-transcendence neboli "smrt ega".
4. Radost nebo vrcholné zážitky.
5. Autonomie, nezávislost nebo prožitek individuální vůle.
6. Důvěra k jiným, zakotvenost ve vztazích, intimnost.
7. Transparence. -odkrytí vlastních myšlenek a pocitů k jiným.

...Jde o vlastnost, která je zřejmě požadována v mnoha činnostech hnutí lidského potenciálu, zejména v práci se skupinami. Jde sice jen o prostředek k dosažení cíle, avšak mnohými z těchto procedur jsou lidé povzbuzováni k odbourání části své privátnosti a k tomu, aby se více o sebe podělili s jinými lidmi. Sidney Jourard, který je zdůrazňuje více než kdokoli jiný, se hodnotu transparence pokusil dokumentovat. Argumentuje, že sebeodkrytí odstraňuje jeden zdroj nemoci, že je příznivé dalšímu osobnímu růstu a že také usnadňuje sebeodkrytí ze strany druhých. Pokud je to vše pravda, pak celou společnost můžeme zlepšit tím, že budeme lidi povzbuzovat, aby se zapojili do poctivějšího sebeodkrývání. Jourard nešel tak daleko, aby položil rovnítko mezi transparentí a psychologickým zdravím. Z jeho hlediska není transparence sama cílem, může nám však pomoci, abychom cíle dosáhli.

Psychologický slovník⁶⁰ uvádí:

Zdraví duševní (mental health) **1** dle S. Freuda schopnost pracovat, milovat a hrát si. **2** M. Jahodová vytvořila šest kategorií, které definují duševní zdraví jako: a) pozitivní postoj jedince vůči sobě samému; b) zdravý růst a stupeň sebeaktualizace, c) vyvinuté ústřední syntetizující funkce, d) autonomie, e) přiměřené vnímání reality, f) zvládání vnějšího prostředí. **3** schopnost adaptace na prostředí a situace, přijímání všeho co život přináší příjemného, včetně sexuality a jiných forem pudového a citového života, umění rozeznávat je a v sociálním kontextu kontrolovat.

2.4.3 – Z dalších charakteristik dospělosti...

• Sociální cit

Podle **Adlera⁶¹** je znakem dobře přizpůsobené osoby sociální cit (social interest, Gemeinschaftsgefühl). Adlerova definice sociálního citu je někdy vyjadřována v opatrných, nepřímých pojmech: "vidět očima druhého, slyšet ušima druhého, cítit srdcem druhého".

Jindy Adler definuje sociální cit konkrétními pojmy, a to jako spolupráci jedince s druhými. Odkazuje přitom na svou psychiatrickou praxi: "Všechno své úsilí věnuji posilování sociálního citu pacienta. Víím, že pravým důvodem jeho nemoci je nedostatek

⁶⁰ Hartl, P., Hartlová, H.: *Psychologický slovník*. Praha, Portál, 2000. s. 702.

⁶¹ Drapela, V.J.: *Přehled teorií osobnosti*. Praha, Portál, 1997, s. 45.

schopnosti spolupráce, a chci, aby i on to uviděl. Jakmile se dokáže spojit s druhými lidmi na základě rovnosti a spolupráce, je vyléčen".

- Schopnost druhé chápat, namísto hodnotit a odsuzovat

Carl Rogers píše: "... Naší první reakcí na výroky druhých lidí je okamžité hodnocení a posuzování, nikoliv chápání. Když kdokoliv vyjadřuje své pocity, přesvědčení nebo mínění, vzniká v nás snaha hodnotit to jako správné, hloupé, nemorální, nerozumné, nesprávné. Jen zřídka si dovolujeme chápat, co znamenají slova druhého člověka pro něho samotného. Myslím, že se to děje proto, že chápat druhého člověka s sebou nese určité riziko. Dovolím-li si doopravdy chápat druhého, pak toto chápání mě může změnit. A my se bojíme změny." Pokud svůj strach zvládneme, jsme na nejlepší cestě k přístupu zvanému empatická asertivita.⁶²

„Empatie znamená vcítění se do druhého. Zlí jazykové tvrdí, že zakladatelem empatické asertivity byl pařížský kat sdělující Marii Antoinettě před popravou: „Madame, chápu, jak se cítíte, učiním vše pro to, aby to bylo snesitelné...“ – V této formě asertivity je místo pro pochopení, akceptování druhého člověka, ale také pro plnění povinností a naplnění vlastních zájmů.“⁶³

- Empatická asertivita, schopnost pochopení, schopnost naslouchat... – podmínkou je integrita a otevřenost k zpětné vazbě, ochota hledat pravdu.
- „Soudnost v nejširším smyslu slova je způsob myšlení, který toleruje rozdíly, je obezřetný a metodický v posuzování, spravedlivý v úsudku, opatrný v činnosti a – přes veškerý tento zjevný relativismus – schopný víry i rozhořčení. Protějškem soudnosti je předsudek, názor, jenž je charakterizován předem stanovenými hodnotami a dogmatickým dělením. (...) Vše tedy musí zůstat navždy tak, jak to vždy bylo.“⁶⁴
- Objektivita – schopnost vidět lidi i věci takové, jaké jsou, a odlišit tento objektivní obraz od obrazu, který je vytvořen vlastními přáními a obavami. (...) Schopnost myslit objektivně je rozum; citové ladění, které stojí za rozumem, je pokora. Být objektivní, používat svého rozumu je možné jen tehdy, když člověk dospěje k pokoře, když se zbaví dětinských snů o vševědouce a všemohoucnosti.⁶⁵
- Být bohatý - Ve sféře hmotných věcí dávat znamená být bohatý. Ne ten, kdo má mnoho, je bohatý, nýbrž ten, kdo mnoho dává. Sběrač pokladů, který trpí strachem a

⁶² Capponi, V., Novák, T.: *Sám sobě psychologem*. Praha, Grada, 1992, s. 162.

⁶³ Novák, T., Kudláčková, Y.: *Asertivní žena*. Praha, Grada, 2002.

⁶⁴ Erikson, E. H.: *Dětství a společnost*. Praha, ARGO, 2002, s. 376..

⁶⁵ Fromm, E.: *Umění milovat*. Praha, Český klub Simon and Simon publishers, 1996, s. 113 – 114.

starostí, aby nic neztratil, je v psychologickém smyslu chudý, zbídačený člověk, bez ohledu na to, kolik má. Kdo je schopen rozdávat sám sebe, je bohatý.⁶⁶

- Zralost (maturity) často synonym. Dospělosti; hlavní znaky zralosti: vytvoření heterosexuálních zájmů, vymanění se z domácí kontroly, volba zaměstnání, schopnost využívat volný čas, ztotožnění se s vlastním já a ujasnění názoru na svět.⁶⁷
- Odvaha - „Stát se osobností je odvážný čin.“
- Trpělivost - „Dábla lze nejlépe porazit trpělivostí. Protože tu on nemá.“
- Rozum - „V rozum musíme jistě věřit. Ale neměl by nám bránit uznat i mystérium, jestliže se s ním setkáme.“
- Upřímnost - „Na nevědomosti je nejhorší, že nikdy nevidí, jak je nevědomá.“⁶⁸
- Mravnost, to je poměr člověka k člověku. - Základem mravnosti: „Miluj bližního svého jako sebe samého“
- Veliké zlo je, že žijeme v myšlence, co řekne o mně soused. Ale o to běží, mít svůj úsudek, svou individualitu. Odhodlejme se být svými! Nežijme na cizí účet, na cizí svědomí.
- Schopnost kritiky: To by byla laciná kritika, říci : To já nechci, to se mně nelíbí. Ale musí se postavit důvod, proč se mi věc nelíbí ; nesmí se zrádovat, špinit, ale uznávat cizí mínění a vyvracet. A taková kritika je nutná.⁶⁹
- Schopnost Odpoutání se od minulosti
L. L. Hay⁷⁰ připomíná: „Mnoho lidí mi tvrdí, že se nemohou radovat z přítomné chvíle kvůli něčemu, co se stalo v minulosti. Nemohou žít naplno, protože kdysi udělali něco špatně nebo něco neudělali vůbec. Nemohou se radovat z dneška, protože přišli o něco, co měli kdysi. Nejsou schopni lásky, protože jim kdysi někdo ublížil. Protože kdysi se jim při určité činnosti stalo něco nepříjemného; čekají, že se jim to stane znovu. Jsou přesvědčeni, že jsou už navždy špatní, protože kdysi udělali něco, čeho litují. Život nevypadá podle jejich představ, protože jim kdysi někdo něco provedl. Myslí si, že se musí rozčilovat dnes, protože se rozčilili i kdysi v podobné situaci. Díky nějaké velmi staré zkušenosti, kdy s nimi někdo ošklivě jednal, nikdy neodpustí a nezapomenou.
Dnes si nemohu užívat života, protože kdysi na střední škole mě nepozvali na večírek. ; Už navždy budu mít strach ze zkoušek, protože u té první jsem neuspěl. ; Nemohu žít naplno, protože jsem se rozvedl. ; Už nikdy se nezamiluji, protože má první láska se se mnou rozešla.;

⁶⁶ Fromm, E.: *Umění milovat*. Praha, Český klub Simon and Simon publishers, 1996, s. 30.

⁶⁷ Hartl, P., Hartlová, H.: *Psychologický slovník*. Praha, Portál, 2000. s. 708.

⁶⁸ zdroj pojmů: Jung, C.G.: *Slova duše (edice moudrost světa - citáty)*. Vyšehrad, 2001.

⁶⁹ zdroj pojmů: Masaryk, T. G.: *Ideály humanitní*. Praha, Melantrich, 1990.

Už nikdy nikomu nebudu věřit, protože mě kdysi nějaká poznámka urazila.; Navždy se musím trestat, protože jsem kdysi něco ukradl.; Nikdy to nikam nedotáhnu, protože pocházím z chudé rodiny. ...

Velmi často si nedokážeme uvědomit, že závislost na minulosti, ať byla jakákoli, *nám škodí*. "Jim", "viníkům", je to srdečně jedno; obvykle ani nic netuší. Jen my sami si tak ubližujeme, protože si bráníme naplno prožít přítomnou chvíli. Minulost je pryč, je uzavřená a nelze na ní nic změnit. Můžeme prožívat vždy jen přítomný okamžik. Jestliže se v mysli zaobíráme minulostí, žijeme ve vzpomínkách, a tak se připravujeme o prožitek přítomnosti.“

- **Myšlení** – Jsem tím, o čem přemýšlím. (Fromm)

L. L. Hay to doplňuje: Věřím, že život je velmi jednoduchý. To, co dáváme, dostáváme zpátky. Vesmír bezvýhradně podporuje každou myšlenku, které jsme se rozhodli věřit. V dětství se učíme názoru na sebe a na život podle reakcí dospělých, s nimiž přicházíme do styku. Ať věříme čemukoli, v dospělosti se to promítne do našich zkušeností. Jedná se pouze o mentální návyky. Veškerá síla spočívá vždy v přítomném okamžiku. V této chvíli mohou začít změny.⁷¹

To, co si o sobě myslíme, se pro nás stává pravdou. Věřím, že všichni, mne nevyjímaje, jsme bezvýhradně zodpovědní za všechno, k čemu v našem životě dochází, za to nejlepší i nejhorší. Každá naše myšlenka vytváří naši budoucnost. Každý z nás vytváří své zkušenosti vlastními myšlenkami a pocity.

Sami vytváříme situace a pak se vysilujeme tím, že z vlastních frustrací obviňujeme druhé.

Nikdo a nic – žádný člověk, žádné místo ani žádná věc – nad námi nemají moc. ..

...Tím, kdo v nás přemýšlí, jsme pouze my sami. My vytváříme své zkušenosti, svou realitu a každého v ní. Vytváříme-li klid, harmonii a rovnováhu vlastní mysli, setkáme se s nimi i v životě.⁷²

Cokoli se děje „venku“, je pouze odrazem našeho myšlenkového procesu. Nechci omlouvat špatné chování druhých – ale právě naše přesvědčení přitahuje lidi, kteří se k nám budou podle něj chovat.⁷³

- **Bruce Lee:** „Když ze sebe budeme dělat osla, vždy se najde někdo, kdo na nás bude chtít jet.“

Steiner⁷⁴ by zřejmě doplnil ještě pojem Duchovní růst. (Steiner, s. 32) „Každý ví, že se ve svém životě stáváme starými, ale málokdo si uvědomuje, že je to pouze fyzické tělo, co stárne. Je to podivné, ale naše éterické tělo jako nejbližší duchovní část naší bytosti se

⁷⁰ Hay, L. L.: *Miluj svůj život*. Praha, Radost, 1992, s. 86.

⁷¹ Hay, L. L.: *Miluj svůj život*. Praha, Radost, 1992, s. 34.

⁷² Hay, L. L.: *Miluj svůj život*. Praha, Radost, 1992, s. 19.

⁷³ Hay, L. L.: *Miluj svůj život*. Praha, Radost, 1992, s. 24.

⁷⁴ Steiner, R.: *Pozemské umírání a světové žití*. Nakladatelství PDN(tisk Votobia Olomouc), 1999, s. 32.

stává stále mladším. Čím jsme starší, tím mladší je naše éterické tělo. Zatímco nám povolují svaly a naše pleť dostává vrásky, zatímco plešatíme, naše éterické tělo je stále více kvetoucím a mladším. Platí zde však jedno pravidlo.

Jako se postará sama zevní příroda o to, aby fyzické tělo zestárla, tak my sami se musíme postarat o to, aby se našemu éterickému tělu stále dostávalo sil mládí. To můžeme jen tehdy, když mu prostřednictvím hlavy dodáváme takovou duchovní potravu představ, aby k zpracování vystačila po celý život.“

2.4.4 - Poznámka na závěr 2.4

Kdybych měl vypíchnout, co považuji ze zde uvedených doplňujících charakteristik za nejvýznamnější pro charakteristiku dospělosti, zdůraznil bych asi tyto: Dospělost vyžaduje sebekázeň, schopnost soustředění a trpělivosti. Bez těchto schopností je dospívání snad nemožným úkolem. Rozmazlující výchova, ale i výchova k obchodu se ctnostmi, se sebou samým – dle principu odměn a trestů bez dohody, vede ke ztrátě sebe sama, a tedy i ke ztrátě těchto schopností. Alespoň v jejich pravém významu. Sebekázeň... se pak snadno zamění se sebeodevzdáním se autoritě či konformitou a bezhlavou, slepou poslušností...nebo s bezhlavou honbou za čímsi a závislostí atd..

Pravé ctnosti souvisí s vnitřní svobodou a ostatními stavebními kameny dospělosti zmíněnými dříve. Duchovní růst se pak stává přirozeností namísto úkolu či povinnosti.

Přejdeme nyní k ucelenějšímu definování pojmu dospělost.

Kapitola 3. – Shrnutí pojmu dospělost

V této kapitole uvedu více souborněji znaky „plně fungující osoby“ a několik definic dospělosti nalezených v literatuře (3.1). V druhé části kapitoly pak přistoupím již k závěrečnému definování pojmu dospělost, v němž poznatky práce shrnu (3.2).

3.1 - Shrnutí znaků plně fungující osoby a definice dospělosti

3.1.0 – Poznámka na úvod

- Představa, že se automaticky stáváme dospělým Člověkem hned, jakmile se staneme dospělým jedincem, jakmile dospějeme sexuálně nebo jakmile dosáhneme zákonné normy plnoletosti či získáme občanský průkaz nebo doktorský titul, - jsme již ukázali - je mylná, přestože k této představě svádí uspořádání společnosti, často i „výchova“ (např. hláškami typu: „počkej až dospěješ“, „ještě ti nebylo 18“ apod.), v neposlední řadě i přístup médií nebo i samotný přístup mnohých vychovatelů a správních orgánů tvářících se, jakoby dovršili svůj vývoj a dosáhli dospělosti, právě jen proto, že jsou např. starší nebo dosáhli určitého „vzdělání“, čímž nepřímou vyvíjejícímu se jedinci svou představu o dospělosti vnucují. (Nehledě na to, že právě sami tito již „dospělí“ mnohdy staví právě na stejném omylu - dáno tradicí.)
- V každé společnosti vzniká představa o dospělosti - nebo řekněme o jakémsi cíli vývoje - podle momentálního příkladu a měřítek v té dané společnosti. Málomterý právě se vyvíjející jedinec má hned primární představu vyvíjet se dále a výše než mu ukazuje právě příklad, který má před sebou – takto vzniká primární představa o ideálu, o dospělosti. Až pokud si jedinec uvědomí, že v tomto příkladném ideálu něco „nehraje“, např. si někde protiřečí v hodnotách nebo vede k nespokojenosti či k nemoci apod., teprve poté si začíná budovat ideál vlastní.
- Je mnoho možných příčin toho, proč ale jedinec zůstává ve stádiu, kdy pouze kopíruje svůj primární idol, a může se tak zastavit ve svém přirozeném vývoji. To je otázkou spíše psychologie než analýzy pojmu dospělost. Odbočil jsem k tomuto tématu proto, že pro běžného pozorovatele, může být novou skutečností, že nedospělým není pouze jedinec, který je dnes označován v termínech patologie, ale může to být i všední „normalizovaný“ dospělý.

Určitý ucelený obraz dospělosti člověka podají dále uvedené definice. Nebylo jednoduché, a myslím nakonec pro tuto práci ani tolik nutné, najít co nejvíce definic. Výsledky mé snahy v tomto ohledu, přiznávám, nenaplnily zcela má očekávání. Zdá se však, že pro naše účely nalezené a dále uvedené definice bohatě postačí.

3.1.1 – Znaký plně fungující osoby a „dobrý život“

3.1.1.1 - Rogers

Rogers⁷⁵ popsal "plně fungující osobu" a zavedl pojem "dobrý život" jako označení způsobu, jak takoví lidé žijí.

Podle Rogerse „dobrý život je proces, nikoli stav bytí. Je to směřování, nikoli cíl. Směřování, které tvoří dobrý život, je takové, které si volí celý organismus tehdy, má-li duševní svobodu zvolit si kterýkoli směr".

Ke znakům tohoto procesu patří:

1. **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. Nepotřebuje užívat mechanismu subcepce a namísto toho se těší z plného uvědomování si sebe a okolí.
2. **Vzrůstající existenciální kvalitažití.** Rogers vykládá existenciální kvalitužití takto: "Já a osobnost se vynořují ze zkušenosti. Zkušenost není předělávána či přeručována tak, aby odpovídala předem postulované skladbě já. To znamená, že člověk se stává účastníkem a pozorovatelem probíhajícího procesu organismického prožívání, aniž by se snažil ovládat jej.
3. **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.
4. **Plnější fungování.** Rogers shrnul předchozí tři body svým vystižením plně fungující osoby jako "otevřenější vůči poznatkům ze všech možných pramenů, ...zdravě a realisticky společenské. Žije plněji v právě přítomném okamžiku a zjišťuje přitom, že to je nejzdravější způsobžití v každém čase".

3.1.1.2 – Snygg a Combs⁷⁶

Měnlivost vjemového pole je základem procesu zrání. Motivační silou, která pobízí člověka k úsilí o zralost, je základní lidská **potřeba adekvátnosti**:

„Člověk neusiluje pouze o sebeuchování, nýbrž i o rozvíjení **adekvátního já** schopného vyrovnávat se účinně a úspěšně s nároky života nyní i v budoucnu. Dosáhnout této adekvátnosti já vyžaduje od člověka nejen to, aby se snažil uchovat svou současnou uspořádanost, nýbrž aby si též budoval a činil adekvátnějším to já, jehož si je vědom.“

- ...Combs a Snygg vypočítávají podrobněji tyto znaky adekvátní osoby:

⁷⁵ Drapela, V.J.: *Přehled teorií osobnosti*. Praha, Portál, 1997, s. 130.

⁷⁶ Drapela, V.J.: *Přehled teorií osobnosti*. Praha, Portál, 1997, s. 118..

1. **Pozitivní obraz o sobě.** Adekvátní lidé se spíše vnímají jako hodnotní, než aby si hodnotu upírali. Vzdor tomu, že si jsou vědomi některých svých negativních vlastností, uchovávají si pocit vnitřní ceny a důstojnosti.

2. **Přijetí sebe a druhých.** Pozitivní obraz o sobě přirozeně vede k sebezpřijetí. Adekvátní osoby přijímají všechny své zážitky objevující se v jejich vjemovém poli. Přijetí sebe a druhých dodává adekvátním osobám cenný rys -ochotu odpouštět sobě i jiným -protože nedokonalost a selhávání rozpoznávají jako přirozenou vlastnost lidské povahy.

Adekvátní osoby se jeví jako dobře přizpůsobené, ačkoli se vědomě nesnaží o konformitu. Odmítají podřizovat se konvencím a nedělají si starosti s tím, jak je bude společnost hodnotit. Vzhledem k etickým otázkám poukazují Combs a Snygg na to, že takové lidé "neusilují slepě o soucit, pochopení, odpovědnost a pokoru jako o žádoucí cíle svého chování. Tyto vlastnosti přirozeně vyrůstají z jejich schopnosti přijímat a identifikovat se".

3. **Uvolněná otevřenost životu.** Tato životní kvalita stojí proti strnulosti a usnadňuje růst prostřednictvím smysluplných změn. Vjemové pole adekvátních osob je současně měnlivé i soudržné. Jsou vzhledem k sobě méně defenzivní a ve své práci výkonnější. Adekvátní jedinci jsou skutečně tvořiví. Combs a Snygg podotýkají, že "velký rezervoár pozitivních vjemů a schopnost přijímat sebe a svět dává adekvátní osobě úžasnou výhodu v jejím přístupu k životu".

3.1.2 – Ucelené definice dospělosti dle literatury

3.1.2.1 - Příhoda

Příhoda⁷⁷ uvádí: Dokonáno 19. let. „Od pradávna vstupovali po tomto období, jež bychom mohli nazvat souborně nevyspělým mládím, hoch mezi muže a občany a dívka mezi ženy. Antický Říman byl v 21. roce přijat do veřejného života. V témže roce dosáhl i rytíř po obřadném pasování všech práv. Také středověký řemeslník a obchodník se asi v tutéž dobu podroboval mistrovské zkoušce a získal pevné místo v cechu. Za feudálního i kapitalistického řádu se u nás ustálil podobně jako v celé střední Evropě právní nárok na plnoletost rovněž v 21. roce jakožto dědictví "saského zrcadla" z počátku XIII. století. Je příznačné, že byl tedy v naší kultuře za minulé dva tisíce let pokládán člověk až do 20. roku za dospívajícího a od dalšího roku za dospělého. Datování nebylo však nikdy zcela přesné a záviselo mimoto na povaze společenské formace.

Pojmu "dospělý" je pro jeho důležitost nutno vymezit přesný obsah a rozsah, neboť v mimovědecké řeči se užívá toho označení jen obrysově. Podstatnými znaky obecného pojmu dospělosti je 1. dosažení konečné velikosti živočicha, 2. dosažení plné síly pro vykonávání životních činností a 3. taková zkušenost, aby mohl živočich vykonávat samostatně základní funkce a úkoly. V tomto smyslu mluvíme o dospělosti i u vyšších zvířat. U nich zůstává tento pojem toliko v biologických mezích. Zjistitelnou známkou

⁷⁷ Příhoda, V.: *Ontogeneze lidské psychiky 2*. Praha, SPN, 1967, s. 135.

dospělosti je počátek reprodukční schopnosti. U člověka však je důležitým pojmovým znakem moment společenský: schopnost účastnit se jako rovnoprávný člen kolektivní práce.“

3.1.2.2 - Všeobecná encyklopedie

Všeobecná encyklopedie⁷⁸ uvádí obecně:

Dospělost – biologie – období života charakterizované ukončením růstu a ontogenetického vývoje jedince. Dospělost biologická, genetická, sociální, právní.

- Pozn.: Avšak pojem dospělost bývá tímto zobecňováním značně ochuzen. Dospělost člověka jako živočicha je třeba odlišit od dospělosti člověka jako Člověka – lidské bytosti. Jde zde především o otázku vědomí, stupně osvobození se lidské osobnosti od zotročení strachem, úzkostí a naproti tomu i obran ega proti nim⁷⁹, které bytost nabytá při dospívání, stupně dospělosti jako zralosti této osobnosti.

3.1.2.3 - Psychologický slovník

Psychologický slovník⁸⁰ popisuje dospělost asi takto:

Člověk dospělý (adult person) nejčastěji definován jako člověk, který dosáhl dospělosti biologické, sociální i kognitivní; dospělý člověk není vždy dokonalý, je i zranitelný, v rozporu se stále se udržující tradicí, podle níž se dospělost považuje za nejdokonalejší formu života; dospělost není vždy plně zralou formou života, i dospělý se vyvíjí a psychická dospělost a zralost nenastupuje automaticky, v plném rozsahu, a není prostým následkem dospělosti fyzické. (s.95)

Dospělost psychická (psychic maturity) dospělost, která se projevuje tím, že je člověk schopen samostatně myslet a jednat, má celkovou myšlenkovou stabilitu, umí si svůj život reálně plánovat, je vytrvalý a zejm. si je vědom odpovědnosti za své činy; v učení při porovnání s dětmi potřebuje mít dospělý větší naději na úspěch; nerad podstupuje větší riziko a zřídka je ochoten soutěžit jen pro potřebu výzkumníka; pokud je zahrnut faktor rychlosti, může mít značný vliv na zkreslení výkonu. (s. 120)

...Dále cituji:

Normalita osobnosti (personality normality) nejčastěji v obecné rovině ji charakterizují tyto znaky: přiměřené vnímání reality, přiměřené sebepoznání, schopnost ovládat vlastní chování, přiměřené sebevědomí a sebeúcta, schopnost vytvářet a udržovat citové vztahy, čínorodost; E. Syřišťová uvádí tato kritéria: a) subjektivní uspokojení, sebedůvěra, pocit úspěšnosti, b) schopnost správného sebehodnocení, objektivní sebepoznání, c) pocit identity, vnitřní kontinuita v proměnlivém prostředí, d) schopnost seberealizace, rozvíjení vlastních potencialit, e) autonomie, schopnost sebekontroly a samostatného rozhodování, f) integrace popř. koherence osobnosti,

⁷⁸ *Všeobecná encyklopedie (v osmi svazcích)* 2. Praha, Diderot, 1999.

⁷⁹ Blíže obrany ega viz příloha 3.

⁸⁰ Hartl, P., Hartlová, H.: *Psychologický slovník*. Praha, Portál, 2000.

jednotná struktura psychických procesů, g) rezistence ke stresu, tolerance k úzkosti, h) adekvátní percepce reality, i) schopnost přežití, j) sociální adaptace; ne všichni autoři přijímají všechna uvedená kritéria, např. proto, že biologický život chápou pouze jako prostředek k naplnění hodnot, které jej přesahují, a schopnost přežití proto nepovažují za vhodné kritérium normality; podobně sociální adaptace na patologické prostředí není pokládána za známku normality. (s. 360)

3.1.2.4 - R. Coan

Nejvíce si v tomto směru cením práce R. Coana. **R. Coan**⁸¹ shrnuje poznatky své práce na téma „Optimální osobnost a duševní zdraví“ (kde vycházel ze studia různých teorií osobnosti a náhledů významných osobností, psychoanalytiků, filosofů, myslitelů...) v přesvědčení, že: „téměř všechny složky našeho pojetí ideálního stavu můžeme redukovat do pěti základních způsobů lidského naplnění“:

- pozn.: předesílám, že se zabýval spíše otázkou duševního zdraví než přímo pojmem dospělost – přesto jeho shrnutí víceméně odpovídá i našemu požadavku. – Jeho „definice“ tedy požaduje:

1. **Efektivnost** -efektivní fungování v intelektuální, společenské nebo fyzické oblasti.

Můžeme obecně říci, že naplnění tohoto stylu **vyžaduje organizaci, schopnost plánovat a dovést plán do konce, schopnost efektivně pracovat. Energie, podnikavost a produktivita** (efektivní využití energie) jsou tedy pojmy, které se opakují v některých popisech ideálů efektivity...

Jiná vlastnost, která je úzce vázána na ideály efektivnosti, je **schopnost fungování bez vnějšího řízení**. Tato schopnost byla nazývána různě, např. autonomií, nezávislostí, sebeusměrňováním, sebeřízením. Pokud jedinec není schopen fungovat autonomně, pak nepracuje se svou plnou individuální efektivností, neboť je závislý na někom jiném, kdo mu dodá nějaké myšlení, plány, energii, motivaci, učiní za něj rozhodnutí atd.

Jiným aspektem výkonu, který může být zdůrazňován, je **smysl**, který člověk vkládá do své práce. Mnoho teoretiků zdůrazňovalo důležitost vnitřního závazku vůči nějakému projektu, důležitost vnitřní investice do úkolu, projektu či věci mimo sebe samého. Existencialista by to nazval "přijetí odpovědnosti za naplnění jistých možností v práci". Maslow o této věci hovořil v pojmech "zaměření se na problém", pro Allporta to byla záležitost sebe-rozšíření.

2. **Tvořivost** -vytváření nebo realizování originálních forem nebo originálních zážitků.

⁸¹ Coan, R. W.: *Optimální osobnost a duševní zdraví*. Praha, Grada, 1999, s. 21 + s. 218..

Tvořivá produkce se pozná podle toho, že produkt je v jistém smyslu originální. V jejím rámci dochází k objevu nebo k tvorbě nové formy nebo nového zážitku (nové zkušenosti). Do tvořivého způsobu života samozřejmě nesmíme zahrnovat důraz na podnikavost a na produkci kvantity. Může se projevovat mnohem jednodušeji v pojmech originálního životního stylu. Jak činnosti, tak zážitky tvořivého jedince jsou prosty stereotypie. Takový člověk zakouší známé věci vždy novým svěžím způsobem a nalézá hodnoty a krásu i tam, kde je nepředepisují běžné standardy. Vytvoří si systém hodnot a morálky, který reflektuje jeho vlastní povahu. Nejlépe je tento životní styl personifikován postavou umělce, avšak být tvořivý je možné téměř v každém zaměstnání a v jakékoli oblasti života.

V současných koncepcích optimální osobnosti je zdůrazňována řada vlastností, na které lze pohlížet buď jako na jednotlivé složky nebo základní podmínky tvořivosti. **Nezávislost** je zde důležitá, neboť je nutná k efektivnosti. Je zde však významný rozdíl -nejde ani tolik o nezávislost na vnějším řízení, nýbrž spíše o osvobození se od hodnot a stylů vnímání a chápání, kterými nás ovlivňují naši rodiče, naše skupina a naše kultura. Jestliže tvořivá osobnost tyto hodnoty a styly introjikuje, pak také musí být schopna je odložit a vnímat jiný řád věcí nebo vnímat bez snahy vnutit řád tomu, co je vnímáno. Tvořivá osobnost má **"těžiště hodnocení ve svém vlastním nitru"** (internal locus of evaluation -Rogersův termín) a je **schopna transcendovat danou kulturu**, ve které se nachází (jako je tomu v případě Maslowových sebe-realizujících jedinců).

Jiný, zcela zřejmý požadavek je **otevřenost k novému...** i **vlastnosti, o nichž teoretici hovoří v pojmech přirozenosti a spontánnosti projevu.**

...Poznamenali jsme již, že na Východě se žádá jistá kázeň jako předchozí podmínka pro spontaneitu či přirozenost. Tato myšlenka není na Západě neznámá. Bez jistého řádu a záměrné snahy zůstává svoboda bez formy. A bez energie a organizovaného záměru nemůže být nová forma přivedena do stadia tvořivého vyjádření.

3. Vnitřní harmonie -nepřítomnost konfliktu, kooperativní fungování všech vrstev osobnosti.

Je to něco na způsob vnitřní harmonie, co se zdá být částí těch nejpobulárnějších představ o přizpůsobení, normalitě či štěstí. **Dobře přizpůsobený člověk je osvobozen od trýznivých emocí a zřejmě je vyrovnan sám se sebou. Prožívá vysokou míru sebeúcty a sebedůvěry. Má se rád a cítí, že je schopen být úspěšný.** Všechny tyto vlastnosti vypovídají o vnitřní harmonii, avšak tato harmonie může spočívat na chatrných základech. Jedinec, který se jeví jako nejlépe přizpůsobený, je často ten, kdo prostě přijal názory a vůli jej obklopujícího společenského prostředí a neprožívá velkou část sebe samého. Co je považováno za vnitřní harmonii je ve skutečnosti pouze slastná nevědomost konformity. Tento druh přizpůsobení ovšem obsahuje omezenou míru vnitřní harmonie -harmonii těch

složek (přejatých nebo podobně získaných), které leží v rozsahu vědomí takového jedince. Jiné složky mohou být z vědomí efektivně vyloučeny a usmíření s nimi by mohlo být obtížné.

Základní podmínkou pro vnitřní harmonii širšího rozsahu by **byla otevřenost k plnému toku prožitkové zkušenosti**. Tato otevřenost zahrnuje širší sebeuvědomění. Existencialisté jím myslí akceptování všech svých možností, **akceptování své vlastní svobody**. Zahrnuto by mělo být i to, co Rogers popisuje jako uvědomění si sebe jako procesu a jako složitosti. Tento širší zážitek sebe vyžaduje jak schopnost, tak i potřebu jistého množství soukromí a samoty. Trvalé osamocení by nebylo vhodné, neboť některé složky naší osobnosti lze poznat jen interakcí s jinými. V Americe však existuje mnohem větší nebezpečí úniku do společnosti než ze společnosti.

Dosažení harmonie celého člověka -za předpokladu volného toku veškerých prožitků - má dle mého názoru dvě hlavní podmínky. První žádá koordinaci všech složek, které se nacházejí ve vědomé oblasti jevů. Jedinec si sice nevyhnutelně uvědomí kontrasty, nesrovnalosti, polarity a protiklady své povahy, avšak rozpory mezi protichůdnými prvky je možno rozřešit. Konflikt existuje jen tak dlouho, dokud se identifikujeme jen s jedním prvkem a popíráme druhý -když například trváme na tom, že jsme "fešáci" a ne neupravení, laskaví a nikoli bezohlední k jiným, mužní a nikoli zženštilí. Akceptujeme-li mnohotvárnost své povahy, můžeme tolerovat pokusy v rámci polarit. U některých kontrastů se ukáže, že jde o nezbytné doplňky, jiné **mohou projít transformací**, která stávající kontrast eliminuje. Akceptujeme-li všechny elementy, pak jsme schopni fungovat s větší mírou jednoty či koordinace vzhledem k účelu. Jsme-li otevřeni ke všem částem svého prožívání, pak nic z toho, co může být vědomě uvědomováno, není vyloučeno z našeho vědomí. Avšak jen tolik jsme si schopni uvědomit na vědomé úrovni. Druhá podmínka dosažení úplné harmonie je harmonie mezi tím, co je vědomě uvědomováno, a tím, co vědomě uvědomováno být nemůže. I tento přístup v sobě zahrnuje **jistý druh otevřenosti -otevřenosti silám, které operují v pozadí našich činností a prožitků, silám, které nelze přímo nahlížet nebo jim rozumět**. Tento přístup bychom snad mohli popsat v pojmech důvěry či víry v neznámé kořeny naší vlastní bytosti. Na takovéto úrovni vnitřní harmonie přechází v to, co nazýváme transcendencí. Ostřejší dělicí čáru narýsovat nelze.

4. Lidská pospolitost -orientace na pozitivní interakce s jinými lidmi.

V tomto případě se zabýváme vztahem člověka k jiným lidem, existují dvě základní formy naplnění, na které se zaměříme. Jednou z nich je ten druh intimity, který je možný v bezprostředním vztahu člověka k člověku. Jde o centrální téma Freudovy koncepce genitálního charakteru. Zahrnuje plné **akceptování a kladné hodnocení druhé osoby pro**

ni samu. Druhá forma se týká našeho vztahu k lidstvu, k lidem obecně. Zdá se, že zde je důležitý hlubší altruismus či **pocit spojení s jinými lidmi** -to co Adler nazývá *společenským citem*.

Existuje mnoho příbuzných pojmů, které poukazují na různé aspekty či rekvizity pospolitosti a které na sebe v posledních letech upozornily: empatie, sociální senzitivita, soucit a jiné. Komplexní vztah k jiné osobě obsahuje mnoho složek. Opravdový dialog s jinou osobou vyžaduje nejen ochotu dát se k dispozici, být ryze transcendentní, nýbrž také ochotu přijmout to, co ten druhý chce sdělit. Až příliš časté je naše "zřejmé" akceptování druhé osoby a jejích poselství pouze akceptováním našich vlastních projekcí a konstrukcí.

5. **Transcendence** -účastenství v oblasti, která přesahuje rámec individuálního bytí, prožitek rozplynutí naší separátní individuality.“

To, co nazýváme transcendencí, bylo již popsáno mnoha způsoby: v pojmech našeho vztahu k bohu, k božskému, k celé přírodě, k nejvyššímu důvodu bytí, resp. ke konečné podstatě bytí. Někdy je obtížné tuto kategorii odlišit od kategorie pospolitosti, neboť vztah jedince k bohu bývá popisován jako osobní vztah, přičemž se předpokládá, že má rysy intimního vztahu k jiné osobě. Koncepce transcendence však nepotřebuje předpokládat osobní vztah k bohu nebo přijetí jakékoliv teologické nauky.

... O transcendenci bych hovořil v tom případě, že prožitek zahrnuje ztrátu mnou zakoušené oddělenosti jako jedince od celku, ke kterému je má pozornost zaměřena. Intimní setkání člověka s člověkem je základním projevem pospolitosti, zatímco mystický zážitek jednoty s větším celkem je základním projevem transcendence. Existují důvody k přesvědčení, že tento druh zážitku potřebují všichni lidé, neboť jeho hodnoty byly uznávány ve všech známých kulturách a ve všech známých kulturách lidé hledali způsoby, jak je dosáhnout. Jedinec, který je v tomto stylu pokročilý, má lepší přístup k transcendentnímu prožitku, uvědomuje si jej hlouběji a intenzivněji než jiní a uchovává si ve stavu normálního vědomí něco z transcendence. Zdá se, že v každé společnosti je několik takových duchovně nadaných lidí.

... Transcendence není výhradně záležitostí něčeho, co se vyskytne a proběhne za zvláštních stavů nebo v krátkých chvílích osvícení. Existuje jistý druh uvědomění, kterého můžeme dosáhnout ve zvláštních momentech nebo stavech a který se přenáší do běžného normálního prožívání. Tam pak mění základní způsoby našeho nazírání sebe sama a ostatní reality. V rámci dané tradice může být toto přetrvávající uvědomění důležitější než specifický prvek, který jej vyvolal.

3.2 – Návrh definice dospělosti

Shrneme-li poznatky této práce, můžeme říci, že **ideálem dospělosti** je člověk, který: (krom dospělosti fyzické, právní,...)

- našel sám sebe – vnitřní jistotu v sobě samém, integritu... a může si dovolit (ba stává se to jeho přirozeností) být sám k sobě upřímný. Až ten je v pravdě dospělým, kdo má odvahu „být sám sebou“.
- je nezávislým na naučeném vnímání reality a je spontánní – je právě „zde a nyní“, otevřeně vnímá vše, co k němu přichází (zevnitř i zvenčí). Hledá a přijímá pravdu.
- volí svůj směr na podkladě vnitřní svobody. Jeho volba je založena na „odkrytí jsoucna“, na pravdě.
- vnímá stav hluboké propojenosti. Etika a odpovědnost jsou určitým přirozeným důsledkem jeho dospělosti.
- nalézá pocit naplnění a smysluplnosti života. Má radost ze života.
- je efektivní, tvořivý, vyrovnaný.

Z dalších charakteristik dospělosti vyplývá, že dospělý je schopen:

- lásky, úcty a tolerance
- pospolitosti a důvěrného vztahu (oproštěného od her⁸²)
- transparence – odkrytí vlastních myšlenek a pocitů k jiným
- naslouchat, pochopit druhé, vcítit se do druhých
- sebekázně, soustředění, trpělivosti a důslednosti
- být upřímný v hledání pravdy, upřímný sám k sobě
- nacházet v této pravdě vyšší smysl (smysluplnost a naději)
- nalézat v sobě vůli a odvahu, sebevědomí k tomu, aby na této „cestě pravdy“ setrval
- duchovního růstu

3.3 – Poznámka na závěr 3. kapitoly

„Jakmile mluvíme o člověku, mnozí lidé namítají, že podáváme hodnotový soud, protože nechtějí přemýšlet o normách, které jsou nezbytné: chtějí žít šťastně a zároveň nevědět, jak žít šťastně. Mistr Eckhart jednou řekl: "Jak se lze naučit umění žít a umírat bez návodu?" To je naprostá pravda a je to základní otázka. Dnes lidé soudí, že se mohou stát velmi šťastnými. Mají všemožné sny o štěstí, ale nemají sebemenší představu o podmínkách, které štěstí podporují nebo které dovolují uspokojivý život.“⁸³

⁸² Berne, Harris..., blíže viz příloha 3.

⁸³ Fromm, E.: *Umění naslouchat*. Praha, Aurora, 2000, str. 76.

Definice zmíněné v této kapitole, ostatně ani celá práce, se nesnaží určovat pravidla správného života. Každému nechť je ponechána jeho svoboda (každý je strůjcem svého osudu). Žádný manuál k běžnému přístroji, který si zakoupíte v obchodě, není nakázáno číst, natož podle něho přesně pracovat. Nabízí však ověřené postupy a recepty, které nám mohou pomoci ušetřit jednak čas a námahu, jednak též naši nervovou soustavu i tělo, pomoci předcházet brzkému opotřebení přístroje, úrazům či přemíře chyb atd..

- Samo sebou, někomu či někdy může být naopak návod spíše zdržením, každý vstupuje do situace s jinými dispozicemi, disponuje jinými schopnostmi, znalostmi a dovednostmi, jinou odolností organismu, temperamentem...popř. vypěstovaným charakterem... a mnohé návody jsou též spíchnuty tzv. horkou jehlou a opravdu jsou spíše na škodu. Není tomu však takto vždy a pokud si někde až příliš nevíme rady či narazíme na disharmonii, kterou je těžké vyřešit, může být lépe do nějakého návodu nahlédnout. - Návod obvykle slouží k tomu, že podá a doplní nové úhly pohledu na danou věc, nabídne širší spektrum využití přístroje než by nás samo hned napadlo, poradí či upomene na něco, co jsme chtěli vědět, ale zapomněli otázku, popř. zapomněli odpověď... nebo vyvolá nové spektrum otázek a povzbudí tak k hledání dalších odpovědí....

Tak, jako každý přístroj dokážeme plně využívat (namísto být více jeho otrokem než pánem) až když jej co nejlépe poznáme - jeho možnosti, jeho potřeby... , tak podobně je to i s naším tělem, myslí, duší.... Vždy máme možnost se učit sami, nebo s pomocí, anebo se neučit a ztrácet času a sil až bude pozdě.

Není smyslem hodnotit či popírat jednotlivé definice a návody jak žít, každý návod nám může poskytnout své. Jde spíše o to stavět (ale to upřímně a svobodně) návod vlastní, doplňovat jej, ověřovat jej a žít jej. – Snad právě to je definice dospělosti, kterou mám v této práci na mysli.

Kapitola 4. – Analýza pojmu dospělost jako jedno z východisek pro andragogiku

V této kapitole nabídnu několik postřehů, které směřují k otázce výchovy k dospělosti a vzdělávání dospělých.

Původně se tato práce měla zabývat též o něco více výchovou dospělých a podat některé návrhy pro výchovu. V této souvislosti si však dovolím jen několik poznámek.

4.0 – Úvod

Podle Beneše⁸⁴ je proces vzdělávání dospělých mj. „zaměřen na dva vzájemně propojené cíle: rozvoj osobnosti (seberealizace) a zajištění participace na vyváženém sociálním, kulturním a ekonomickém rozvoji (občanská zodpovědnost)“.

Vztah člověka k sobě samému a svým potřebám by měl být v určité rovnováze se vztahem k ostatním lidem i k širšímu okolí. Přemíra sobectví a nedostatek odpovědnosti („nevidí, co působí, nevnímá důsledky“) nebo naopak přemíra odpovědnosti a nedostatek seberealizace, může vést k nemoci až zániku jedince, nebo jeho eliminaci a následnému zoufalství, nemoci a zániku.

„Abychom dosáhli naplnění jako jedinci, musíme se naučit mít vztah k lidstvu jako celku.“⁸⁵

4.1 – Otázka výchovy k dospělosti

Úspěšná výchova je velmi těžký proces, totiž, nese v sobě předpoklad, že sám vychovatel je dospělý, minimálně dospělejší (tj., mimo individuálních schopností a dovedností, je blíže své přirozenosti) než vychovávaný, a to po všech stránkách dospělosti (o těch hlavních jsme se doufám zmínili v textu).

- Pozn.: O vzniku úzkosti a obranných mechanismů ega, které mohou samotnému vychovateli bránit v jeho přirozenosti (aniž by si to uvědomoval) a mohou jej udržovat v nedospělosti, v zajetí dětských her a manipulací, v neupřímnosti, „ne-objektivitě“, narcismu... pojednávají přílohy, zvláště příloha 3.

Slabým článkem výchovy je často právě sám vychovatel – jeho nedospělost.

Vychovatel, který sám není „sám sebou“ (necítí sebe sama - není sám k sobě plně otevřeným - a nevnímá zpětnou vazbu, jakož ani důsledky svého působení, reakce („odpovědi“), ale i „otázky“ vychovávaného...) a je spíše otrokem naučených reakcí a podvědomých manipulací, vychovává primárně k nedospělosti.

⁸⁴ Beneš, M.: *Andragogika*. Praha, Eurolex Bohemia, 2003, s. 16.

⁸⁵ Pierre T. de Chardin - cit. Coan, R. W.: *Optimální osobnost a duševní zdraví*. Praha, Grada, 1999, s. 54..

A to nikoli jen tím, že jde svou nedospělostí vychovávanému příkladem, ale jeho hraní role („ovládací drama“ - přetvářka, naučené obranné strategie, manipulace, nevyrovnanost a „neupřímnost“) může vést k nejistotě a úzkosti vychovávaného a k tvorbě jeho vlastních obranných mechanismů – k potlačení jeho vlastní přirozenosti až k rezignaci a ztrátě sebe sama.

V takovém případě – při vzniku nepřirozenosti vychovávaného – je nezbytné přistoupit ve výchově k druhé fázi – a to, k sebevýchově, vlastní práci na sobě samém – tj. vědomému hledání sebe sama, popř. podpoře v sebevýchově. To ale lze až v době, kdy už je jedinec sebevýchovy schopen. V té době se už ale často na výchovu zapomíná. (Výchova k sebevýchově je hlavní otázkou výchovy dospívajících, popř. dospělých.)

V této fázi výchovy mohou pomoci i zmíněné definice dospělosti, literatura, terapie, ale i obyčejné diskuse a vědomé hledání sebe sama – učení se otevřenému vnímání reality. Podmínkou ovšem je, aby byl dotýčný ochoten.

Výchova k dospělosti by měla vést jedince k tomu, aby se nebál, měl pravdivou důvěru v sebe sama a byl ochoten v případě objevení lži či disharmonie problém řešit. Nejen utíkat nebo jej zapírat... a slepě opakovat chyby, ale případně se i vzdát dosavadních jistot a „pravd“ - tj. doposavad „bezchybné“ své iluze (pocitu reality), kterou nabyt během svého dospívání zapíráním pravdy a díky zvyku atd. - vzdát se svých stereotypů života, závislosti..., aby si dovolil otevřeně vnímat veškerou zpětnou vazbu a být otevřenou zpětnou vazbou i sám sobě. Výchova k dospělosti by měla vést k ochotě vše opakovaně přehodnocovat, hledat pravdu, hledat cestu. Nejde však o násilný boj, ale o přirozenou pouť svobody – jde o odvahu přijímat vše, co k nám přichází a vnímat to, co nejobjektivněji – bez předsudků, co nejsvobodněji. „Být tady a teď“.

Odvaha vzdát se jistot (jistoty neměnné „reality“ (iluze), představy, kterou člověk zná, kterou si vytvořil „svým“ stylem vnímání) dává možnost nalézt jistotu daleko cennější – jistotu vnitřní, jistotu sebe sama, jistotu své pravdivosti, jistotu sebe sama tady a teď.

Obecně lze říci, že výchova k dospělosti vede jedince též k soběstačnosti, vnitřní svobodě a nezávislosti, k otevřenosti realitě a pravdivosti, k ochotě naslouchat a hledat pravdu (k upřímné snaze být „objektivní“), k ochotě růst a vyvíjet se. Dále jistě k ochotě rozvíjet své schopnosti a dovednosti... pro možnost bohatšího, smysluplnějšího... života. Život naplněný radostí, láskou, harmonií a pocitem naplnění je jistým zadostiučiněním. Ačkoli život sám v sobě nese i mnohé strasti, povinnosti, práci..., přirozenost - znovunalezení své přirozenosti a chuť žít s ní spojená nám dává sílu vše překonat.

- Utonutí v pseudorealitě (vytěsněním sebe sama) – ať jde o „sekundární“ narcismus, o propadnutí prázdnotě a apatii, o potřebu si dokazovat svou iluzi a jiné závislosti nebo o utonutí

v jiných pseudorealitách... – naopak udržuje v rozdvojenosti osobnosti - vytěsnění vlastní přirozenosti a napolo tak vede ke ztrátě smyslu a dříve či později k zániku organismu.

4.2 – Vztah vychovatel-vychovávaný

Asi bychom měli začít otázkou, nakolik jsme my sami dospěli (a odpovědět si na ni, každý sám), než přistoupíme k otázce, jak asi působíme svou dospělostí na ostatní jedince, v jaké míře jim umožňujeme optimální vývoj, nebo naopak znemožňujeme.

Nevím, jestli lze požadovat ze strany vychovatelů, rodičů... bezchybnou výchovu, která úspěšně povede k vychování plně dospělého jedince zcela přirozenou cestou (tj. bez přímé nutnosti jeho vlastní dešifrovací práce)(?). Možná je toto možné v ideální („dospělé“) společnosti a za ideálních podmínek..., ale v dnešní době plné stresu, chvatu, strachů a nejistoty, v době nedostatku vnitřní „svobody“, myšlení, citu... , v době plné nedostatku objektivní zpětné vazby (až ztráty této schopnosti), v době plné nepřirozenosti a lží..., nevím (?).

Je ale jistě možné pokoušet se „dospívajícího“ jedince vychovávat k tomu, že cestu k vlastní dospělosti, svobodě..., ke své vlastní přirozenosti ještě musí chvíli hledat. Že to, co nyní „má“, ještě nemusí být jeho přirozenost, že právě nyní je na čase to, čím je a jaké o sobě má mínění..., sebeobraz..., přezkoumat a přehodnotit. – Že je stále ještě nutné hledat sebe sama a dále se vyvíjet.

- (Potvrzení, že „jsme dospělí“, respektive, že „nejsme nedospělí“, které jedinec v dnešní době slýchá ze všech stran (z televize, reklam, výchovy...) – kdy nedospělost je ukazována spíše jako norma..., jej zbavuje pochybností a schopnosti přemýšlet, neboť se pomalu vkrádá do jeho podvědomí tak dlouho až se zde usídí, a nedejbože, je-li hnán úzkostí, nejistotou a potřebou dokázat si sebe sama a přímo v podvědomí tato potvrzení hledá..., tato potvrzení jej činí posléze neschopným vůbec připustit jinou realitu. Vždyť tato iluze tolik lahodí jeho uším.)

Je nutné, aby dospívající pochopil, že jeho výchova mohla mít i negativní stránky a neblahý vliv na utváření jeho sebepojetí, i jeho charakteru, že mohla ovlivnit („napodmiňovat“) jeho vztah k okolí, ke světu..., pokřivit jej..., narušit schopnost „objektivního“ vnímání, ale i upřímnosti k sobě samému.... Měl by si uvědomit a dovolit si připustit, že i v něm samotném může být ukrytý zrádce, že i v něm samém mohou být zasazena semínka falešné dospělosti, falešného vnímání reality..., semínka něčeho, co by sám nikdy nepovolil pěstovat, kdyby to nebylo „za jeho zády“ vloženo do jeho podvědomí a uzákoněno jako neměnný zvyk.

- (zvyk = potřeba něco mít či dělat tak, jak je „dáno“)

Měl by pochopit, že jeho hlavním a nejtěžším úkolem v dospělosti – v době, kdy přestává být přímo závislý na péči „matky“ – je, krom pracovních povinností, zajištění finančních a materiálních prostředků, boje o přežití..., též úkol přehodnotit sebe sama a

ověřit si svou upřímnost k sobě samému, svou pravdivost, dále pak celý svůj systém hodnot - zda odpovídá jeho vnitřním snům (o kterých i často mluví, ale obsah pojmů jak by zapomněl). Měl by rovněž vědět, že takovéto přehodnocení sebe sama, svých hodnot... většinou nelze hned – snad nikdo si nedokáže ihned vybavit vše, o čem by měl přemýšlet a které ze svých hodnot, snů, vnímání reality... prověřit – že je třeba v sobě pěstovat otevřenost k realitě, a přehodnocovat každý záchvěv disharmonie a nesrovnalostí, který přichází – a to důsledně. Nelze ledabyle v okamžiku v duchu prolétnout svůj život a říci hotovo, se vším souhlasím, vše odpovídá realitě – ačkoli právě takovýto přístup často vidíme. Takto postupovat nelze, máme-li se stát sami sebou. Naše vnímání reality je „napodmiňováno“ miliony kliček, manipulací a úniků..., k své pravdivosti se musíme tvrdě probíjet. Pro představu je vhodný obraz cibule – co najdeme pod všemi těmi slupkami? Každá slupka nám nabízí jinou realitu a touto iluzí jakoby se nás snažila podplatit. Jen opravdu vytrvalí, odhodlaní hledači pravdy prohlédnou až do nitra. Je to zkouška upřímnosti, odhodlanosti, odvahy, síly, svobody, ..., zkouška dospělosti.

Vychovatel by si měl přiznat, že většinou žádná výchova není ideální. Vlivem stresu, stereotypů a úzkosti z vlastního dětství a života, událostí, které si dospělý může vysvětlovat jinak než dítě, či dokonce každý člověk si tutéž situaci může vysvětlovat trochu jinak a nelze tedy nikdy zcela vyloučit možnost nedorozumění..., může tedy výchova mít i jiné, vedlejší účinky než je zamýšleno, než se očekává i než vnímá sám vychovatel.

Proto je nutné vychovávat k sebevýchově, k ochotě ptát se proč? a ověřovat si, k ochotě diskutovat a hledat pravdu (a této schopnosti také učit). Je tedy také důležité vytvářet dítěti důvěryhodné prostředí.

- Pozn.: Diskuse neslouží k tomu, pouze slepě obhájit svou pravdu (ač toto pojetí diskuse se dnes velmi nosí), ale k tomu „dostat se problému na kopytka“ – k tomu, pochopit, co má druhý na mysli a zhladit nedorozumění plynoucí z odlišného vnímání reality a rozdílnosti získaných informací..., k tomu, rozšířit okruh svého vnímání a vědění..., k hledání pravdy, harmonie a možností řešení. Diskutovat je umění, umění naslouchat, umění sdílet a sdílet své.... Veškeré příznaky nedospělosti jsou zde znatelně na obtíž.

V povědomí jak vychovatele, tak vychovávaného by měla být jistá ochota připustit, že realita a to, jak ji vnímáme se může lišit. A proto je třeba ji neustále prověřovat, vyskytnou-li se nějaké nesrovnalosti, konflikty či disharmonie, prosvětlovat ji, vnímat ji, jak jen nejlépe dovedeme, hledat pravdu (vše závisí na míře vnitřní svobody, potřebě dokázat si sebe sama...). Vychovatel by si měl uvědomit, že právě k této schopnosti by měla jeho výchova vést.

- Potlačování individuality a svobody určováním pravidel bez dohody - bez svolení vychovávaného (tj. bez pochopení nebo alespoň důvěry a přiznání priority vaší věci..., bez „svobodného“ (vědomého) předání odpovědnosti), tj. přebírání odpovědnosti „násilně“ (o

nás bez nás), může vést k vzniku úzkosti a nejistoty. Následně dochází ke vzniku obranných mechanismů před touto úzkostí pokrývujících též ostatní vnímání reality a obelhávajících sebe sama, posléze dochází i ke ztrátě schopnosti svobodně myslet, být sám sebou..., ztrátě identity, jistot, důvěry a víry v sebe, vzniku úzkosti.... Také různé jiné manipulace mohou vést k obchodu se ctností, k prodeji sebe sama a až ztrátě sebe sama (vysvětluje např. teorie kognitivní disonance viz 2.1.5). Vychováváme tak k slepé konformitě nebo slepému vzdoru a odsuzujeme tak svého svěřence k osudu s podvědomou úzkostí, osudu slepé „myši v bludišti“ – k slepému hraní „cizí“ role....

Jak se s touto ztrátou sebe sama jedinec vypořádá a zda sebe sama opět nalezne, závisí pak na individualitě osobnosti, podmínkách, příležitosti.... Ale to, aby našel znovu sebe sama, bude pro něj velmi těžký úkol, ba neprohlédne-li, úkol zcela nemožný.

Pochopení, že každý může vstupovat do reality (situace...) s jiným vnímáním reality než je to naše, a že i právě třeba v jejich pojetí reality může být – jen jej nalézt – střípek pravdy, který chybí tomu našemu vnímání reality, aby bylo úplné, může znamenat rozhodující krok v našem vývoji. Vztah vychovatele a žáka není jen výchovou, ale je i sebevýchovou, je hledáním pravdy – tudíž není pouze jednosměrný, měl by být neustálou „diskusí“, krom složky vzdělávací – taková je výchova k svobodě a přirozenosti.

- Pozn.: u slabších a dětí to znamená, umožnit jim přirozenou zpětnou vazbu naší snahou naslouchat a odpovědět otázek, nikoli jen je někam táhnout či strkat – Nechceme přeci tvořit roboty, ale svobodné dospělé. Důležité je tedy vytvořit prostředí hodné důvěry a spolupráce – prostředí pravdy.

Jedním z hlavních bodů výchovy je také ochota připustit, že každý může(me) být chybným či jakkoli podvědomě falešně naprogramován k pokřivenému vnímání reality. A naším cílem je s tímto vědomím pracovat. Nepoužívejme to pouze jako frázi, musíme to nechat vstoupit do našich srdcí. Přijetí a odpuštění sobě i druhým je základem pro ochotu si naslouchat i společně žít a budovat harmonii. Druhou stránkou je pak ochota žít a vyvíjet se.

Co se týká výchovy dospívajících a dospělých, uvažujeme-li o nápravě nedospělosti, je tedy třeba uvažovat spíše než o výchově, o sebevýchově, popřípadě o podpoře v sebevýchově.

Důležité je nutně nalézt dotyčného tam, kde se právě nachází a pomoci mu sebe sama nalézt tam, kde se nachází. Nejlépe však to, kde se nachází, může vycítit právě on, a proto je namístě jej pouze podpořit v hledání, pomoci hledat nebo i vést, ale nikoli „dokazovat“ cestu a tahat jej kamsi.

Obecným výchovným prostředkem je zde mj. přirozená schopnost „objektivní“ zpětné vazby – tj. zpětné vazby bez předsudků a emocionálního zabarvení, bez podvědomého vlivu nepřekonaných úzkostí a nepřekonané předchozí zkušenosti atp.. (Otázkou zde ale je,

zda jsme jako vychovatelé sami dospěli natolik, abychom touto „přirozenou“ zpětnou vazbou dokázali být..)

Druhým prostředkem je výchova k samostatnosti, k sebeanalýze, diskuse, pomoc v hledání, popř. literatura. Podmínkou je ovšem jistá ochota vychovávaného hledat pravdu, růst a vyvíjet se. Naším úkolem je zde hlavně vytvořit důvěryhodné prostředí a být sami ochotní hledat pravdu a být objektivní zpětnou vazbou, zbytek práce je na jedinci samotném.

Ideálem výchovy je sebevýchova. A u dospělého jedince často už nemáme ani jinou možnost...

- (pozn.: vypustím-li možnost cílené manipulace podvědomí..., která se snadno mine účinkem, je-li vedena neodborně a neobchází obranné mechanismy (potřebujeme k ní specifického vzdělání, aby byla účinná... a i tak je výsledek mnohdy sporný)).

Nelze jedince k dospělosti vychovávat „násilně“ „naší“ pravdou. Nenajde-li nejprve svobodu a schopnost sebevýchovy, sebe sama..., nedospěje.

- Pozn.: Násilná výchova k dospělosti je snad možná jen v případech extrémní závislosti... a přesto, kdo ví, kam bychom jej takto dovedli, že právě k dospělosti, o tom pochybuji.

...Pro výchovu dospělého je nutné „naučit“ jej svobodě, a té dosáhne jen pokud si ji sám dovolí. Záleží to tedy na získání určité bazální jistoty. Pomozme mu tedy vytvořit si nefalšovaný obraz sebe sama, který je kvalitní a stabilní – pravdivý, a tedy hodný důvěry. Teprve tehdy jsou vytvořeny záhladní podmínky pro sebevýchovu. Člověk si může dovolit stát se v pravdě hledajícím.

V dalším stadiu výchovy je dobré jej vtáhnout do diskuse – kde dochází k upřímnému prolínání různých „realit“.... (Zde je důležité umění naslouchat, diskutovat... a důvěryhodné bezpečné prostředí. Dogmatismus a slepé dokazování svojí pravdy sem nepatří).

- Pozn.: Nehledající (u něhož byla potlačena spirituální inteligence⁸⁶) k takové diskusi nebývá ochoten a pokud je, často přichází jen za účelem si dokázat svou pravdu, bojovat za své a nikoli diskutovat. Taková diskuse bývá pro něho a jeho vývoj téměř k ničemu. Odnáší si pouze to, co přinesl, popřípadě to, co mu dotvrdilo jeho realitu, ale k průniku realit nedošlo – totiž veškeré informace „navíc“ pouští „druhým uchem pryč“. Přišel sem pouze za účelem potvrdit své a s tím také odchází, potopen ve své iluzi – díky svému narcismu – ještě o něco hlouběji. Zde je typické, že i ačkoliv se setkal pouze s kritikou, odchází vždy jako vítěz a s jedinou správnou pravdou. Potřeba dokázat si sebe sama (a další obranné mechanismy) mohou mít opravdu velikou moc. Kolik hádek se absolutně minulo účinkem. Stejně tak diskuse, je-li vedena bez upřímného (vnitřního) zájmu druhé pochopit a odnést si to, s čím oni přichází, je zcela bezpředmětná.

⁸⁶ viz příloha 5.

- Reakce nehledajícího na naše slova, otázky... bývá často spíše automatická, rychlá – buď vše vyvrátí nebo odsouhlasí (snad aby „neztratil tvář“), ale jde jen o reakci ega ve snaze udržet svou realitu neotřesenou a jistou, s cílem věc rychle odmrštit nebo si odstát nezbytné (ale přesto si myslet své)... Pokus o vhléd do problému, z jiné strany než mu velí jeho realita a narcismus, tu chybí. – Pro lidi s potřebou dokázat si sebe sama je podstatný důkaz, a tím nejsou vaše pocity, vaše realita (to je stále jen „váš pocit“ a „váše iluze“ a ta je „nezajímá“), nezajímá je pravda – ačkoli jsou o tom třeba i přesvědčeni. Snad hledají cestu v jejich „realitě“, ale možnost, že sama jejich realita – či přesněji, vnímání reality – může být jen iluzí, pro ně prostě nepřichází v úvahu. Mimo své vnímání reality podvědomě hledat odmítají. Raději tisíckrát narazí a budou kritizovat a obviňovat z toho okolí, než aby něco takového mohli vůbec připustit.
- Člověk nehledající, se sám stane hledajícím (aktivně hledajícím, tj. ochotně hledajícím i uvnitř sebe), jen bude-li přesvědčen nebo alespoň na pochybách. On ale většinou nepochybuje.
- Ačkoli analýza pojmu dospělost jej může také dovést k jistým pochybám, často tomu tak úplně není. Kolikrát jsme sami jako děti slyšeli, jak bychom se měli chovat a stejně jsme se chovali dál po svém, a bez pochyb. Člověk s potřebou důkazu (potřebou dokázat si sebe sama, svou realitu) potřebuje být nejprve vtažen do jiné reality, ta mu musí být zpětnou vazbou a tím se stát součástí reality jeho. Právě rozbor patologie může být tímto „důkazem“, není-li přímo vnucován a tedy nevzbuzuje-li primární obranu ega dříve, než uchem projde myšlenka. Selektivní hluchota je též jedním z obranných mechanismů ega.

Pozn. k této práci: Pro výchovu „nehledajících“ dospělých je třeba práce zaměřená jinak než práce, kterou máte nyní před sebou. Měla by mluvit o patologii (neznámého „bubáka“ budícího úzkost učinit známým a viditelným, odhalitelným...), měla by mluvit o jejích příčinách, její slepotě..., jejích důsledcích..., pomoci ji pochopit..., a dále se zabývat postupy hledání pravdy a odhalování sebe sama a odstraňováním patologie. (Zde pak může pomoci i vidina cíle či návrhů cíle, uvedených v této práci.) Měla by pomoci nalézat smysl v pravdě a zde také svobodu a harmonii.

- K takové práci je však zapotřebí mnoha zkušeností, znalostí, materiálů a řekl bych, velmi pečlivý, odborný a všeobjímající přístup.
- Pro sebevýchovu nehledajících nebo prozatím jen pasivně hledajících je kolikrát účinnější individuální kontakt s terapeutem, který může zákazníkovi přiblížit či pomoci odhalit přímo jen ty konkrétní patologie týkající se daného jedince, zatímco učebnice může být někde příliš zavádějící a jinde si dotyčný nemusí sebekriticky přiznat popisované příznaky nebo je může přehlédnout....*
- Pozn.: „Pasivní“ hledající, tj. ten, který sice hledá, čte, zkoumá..., ale jen navenek, v podvědomí ještě není ochoten, potřebuje spíše odbornou pomoc zvenčí než literaturu. Ačkoli i ta má své nezastupitelné místo a může též uvést v pochybnost a vést k nápravě..., její účinnost je však omezená.

4.3 – Poznámka na závěr kapitoly 4

„Je-li člověk ctnostný, rozvíjí v sobě *hodnoty* a stává se tak lidským.“ – Erich Fromm

Přirozenost je základem pro harmonii bytí. Se vznikem nedostatku zpětné vazby, nepřirozenosti vztahů a nepřirozenosti člověka, přichází též nutnost vědomého vývoje a vědomého návratu k přirozenosti.

Rozbor pojmu dospělost může zvýšit povědomí lidí (dětí i rodičů) o sobě, pomoci zapochybovat o své pravdě vtlačené výchovou a postrčit k sebevýchově a vůli po osvobození, probudit pocit zodpovědnosti a potřebu se dále vyvíjet a neslevovat. Dospělost rodičů je základem pro úspěšnou výchovu dětí.

Bude-li se při výchově dětí (popř. dospělých) klást větší důraz na samostatné myšlení, vedení jich k samostatnosti a nezávislosti, odpovědnosti a otevřenosti ke zpětné vazbě...(podmínkou je však pocit důvěry, lásky a bezpečí – jistoty – tedy vyrovnanost, láska a dospělost rodičů) a k tomu klást důraz na vyšší hodnoty, půjde vývoj společnosti jiným směrem než nyní. – Od přílišné úzkosti a vzniku obranných mechanismů ega proti ní k zdravému sebevědomí, od útěku do falešné reality (př. narcismu...) k bytí „tady a teď“, od obchodu se ctnostmi (pěstovaným manipulacemi, nedůsledností a výchovou založenou na principu obchodování – principu odměn a trestů...) k sebepřijetí, integritě a lásce, od odcizení k přirozenosti, od lží a manipulací k pravdě a „objektivitě“, od potřeby dokázat si sebe sama a utvrzování se v závislosti na pseudosmyslu k plnému životu....

Do podvědomí lidí by se měly dostat postoje jako jsou postoje typu, že být sám sebou s sebou nese přirozenou odpovědnost, nutnost vše, co k nám přichází (zvenka i zevnitř) třídit a přehodnocovat..., potřebu hledat pravdu, být „objektivní“ a čistý – (z čehož plyne, že tupá stádnost (jedno dle jakého výběru) je znakem nedospělosti...). Že být dospělým neznamená učit se „vlastnit“, být závislý a nesvobodný, být otrokem něčí nebo i „své“ vlastní „pravdy“..., ale žít svobodně svůj vlastní život. Dále, že být dospělým v sobě nese důstojnost a tedy i úctu a lásku nejen k sobě, ale i k ostatním, že z tohoto postoje se rodí smysl života, důvěra a víra v život, vnitřní jistota...svoboda, mír. Že být dospělým znamená umět otevřeně diskutovat, umět naslouchat, ptát se po smyslu..., tedy i schopnost empatie (jinými slovy překonání narcismu a egoismu...)..., že být dospělým též znamená nalézt sebe sama „tady a teď“, že dospělý člověk přirozeně přijímá sebe, okolí, vesmír... a chápe svoji závislost a provázanost všeho a snaží se tento celek naplnit tím, co uznává za nejvyšší hodnotu, harmonií a láskou. Je „Láskou“. Buduje takové podmínky, které znamenají harmonii v jeho okolí i v něm samotném. Miluje sebe, své okolí, život a odpovědně ke všemu přistupuje.

Člověk, jako bytost obdarována „vědomím“ je na rozdíl od zvířete dospělým až tehdy, kdy dospěje k čistému vědomí sebe sama a svého místa ve vesmíru. Cítí sebe sama, ale i provázanost a sounáležitost všech v koloběhu života, a vědomě se podle toho chová.

Základem výchovy dětí je uspokojení základních potřeb⁸⁷, vytvoření optimálních podmínek pro přirozený růst a vývoj, prevence vzniku úzkosti a ontologické nejistoty a omezení rizika ztráty sebe sama a potřeby vytváření obranných mechanismů zatajováním reality..., hlavním úkolem je příprava pro samostatnost.

Základem výchovy dospívajících a dospělých je pak důraz hlavně na výchovu a podporu k sebevýchově, k hledání své přirozenosti, důraz na sebeprověření (podmínkou je ochota, tedy určité bazální jistota jedince), dále důraz na převzetí odpovědnosti za sebe sama a své činy, i za své okolí.... Kdy cílem výchovy je odvaha a způsobilost k samostatnosti v dalším vývoji a růstu jedince a vůle k pěstování harmonie bytí.

⁸⁷ (př.: Maslow uvádí: 1. fyziologické potřeby, 2. potřeby bezpečí, 3. potřeby sounáležitosti a lásky, 4. potřeby sebeúcty, 5. potřeby seberealizace, 6. potřeby vědět a znát, 7. estetické potřeby.; patří sem tedy např. i dostatek podnětů...)

5 - Závěr

„V psychologii člověk, jak známo, nerozumí ničemu, co sám nezakusil.“ „Přednášení, vydávání předpisů, hromadění znalostí, všechny tyto běžné univerzitní metody jsou zde k ničemu. Jediné, co vskutku pomáhá, je sebepoznání a jím způsobená změna duchovního a mravního postoje.“ - Carl G. Jung⁸⁸

„Všemu, co je přirozené, je vlastní dokonalost, ale chceme-li jí dosáhnout, musíme se zkoumat a poznávat; všichni lidé jsou však zaneprázdněni tím, že zkoumají pouze ty druhé.“ - Joseph Joubert

„Na prvním místě je nutné nejenom analyzovat sebe a uvědomit si sebe sama; ale změnit vlastní jednání. Jestliže si někdo uvědomuje sebe a zároveň nerealizuje kroky, které vyplývají z tohoto nového vědomí, pak je všechno sebeuvědomování bez účinku. Lze analyzovat sebe a vědět všechno po celá léta, ale nebude to mít žádný účinek, jestliže to nepřinese žádné plody a jestliže to nebude doprovázeno změnami ve vlastní životní praxi.“ - Erich Fromm⁸⁹

Na závěr práce bych si jen dovolil poznámku, že být dospělým podle zde uvedených kritérií a pojmů je určitý ideál, ke kterému bychom snad měli spět, ale jde přesto jen o ideál. Přesto však bychom jej neměli podceňovat. Nechci touto prací všechny odsoudit k nálepce „nedospělosti“. Cílem práce není dokázat, že mnozí nebo všichni nejsme ještě dospělí. Sama takto podaná skutečnost je takřikajíc k ničemu. Cílem je alespoň částečně odbourávat panující egoismus, pýchu či narcismus a přesvědčení, že je vše v pořádku, nebo i určitý strach z odhalení nedokonalosti... a přivést člověka na cestu pokory – na cestu lidství, cestu dospělosti.

Nechceme, aby se dospělý řídil podle definice – ať je jakkoli dokonalá. Jen to, aby si dovolil v pokoře klesnout až na své dno – do svého nitra a začal vstávat už jako dospělý – nezávisle na definicích. Nechceme přetváрку a napodobování, chceme vlastní přirozenou dospělost.

Dospělý člověk se neřídí pouze pudově a podle toho, jak byl v mládí „napodmiňován“. Neustále hledá cestu a smysly má při tom otevřené. Není otrokem svých podvědomých úzkostí, ani přijatých ideologií nebo vlastní „pravdy“ a potřeby si ji (je) dokázat, nelpí na „své pravdě“.... Dospělý je naopak ochoten hledat pravdu, ptát se proč, ptát se po smyslu věcí..., být „tady a teď“, tedy přirozeně hledat i možnosti pro nastolení a vybudování kvalitnějších podmínek pro život. Realitu, ve které existuje, si znovu a znovu ověřuje

⁸⁸ Jung, C. G.: *Slova duše (edice moudrost světa - citáty)*. Vyšehrad, 2001.

⁸⁹ Fromm, E.: *Umění naslouchat*. Praha, AURORA, 2000.

(přirozeně, nikoli násilně – tj. otevřeně vnímá vše, co k němu přichází), neustále ji objevuje a doplňuje tak své vnímání – není závislým na své iluzi (na naučeném vnímání reality – na „pravdě“ stále stejné, zatímco realita se mění). Je naopak ochoten se dále vyvíjet, jistotu nalézá uvnitř sebe, nikoli v „neměnnosti“ reality.

- Za přirozeného stavu bytí – existence „tady a teď“, by to bylo zcela přirozené, ovšem člověk pohlcený svou vybudovanou záchranou iluzí se této schopnosti musí pracně opět naučit. Nalézt sebe sama!

Nalezne-li člověk svou vnitřní svobodu a vstoupí tak „znovu“ do reality, pak mu přijde vše živější, krásnější a přirozenější a bude schopen tvořit bohatší a perspektivnější realitu. Veškerá závislost (na majetku, strachu, na své iluzi, ...) ovšem tuto přirozenou dospělost vylučuje.

Ideálem dospělosti je člověk, který po překonání svých úzkostí z kontaktu se světem a ze své malosti či bezmocnosti, tedy i po překonání obranných mechanismů ega proti těmto úzkostem a po nalezení vnitřní svobody a integrity... dokázal „znovunalézt“ sebe sama, tj. svou přirozenost. Dokáže tedy sám sebe vnímat takového jaký je, v situacích, ve vztazích..., v kterých je.... Je upřímným a pravdivým sám k sobě, tedy plně otevřen ke zpětné vazbě a všemu, co k němu přichází z okolí i z jeho nitra. A nachází v sobě odvahu a odhodlání si tuto svou přirozenost uchovat. Neutíká sám před sebou. – Na tomto základě se stává plně svobodným a plně (přirozeně) odpovědným za sebe sama. Nalézá svou přirozenost a nechává se jí vést.

Sama ochota a připravenost k vývoji nestačí. Teprve Dospělý vstupuje do stadia seberealizace a připravuje vhodné podmínky pro svůj vývoj a růst a vyvíjí se a roste.

Dospělost tedy vidím jako Přirozenost, přirozenou snahu jedince dosáhnout přirozeného harmonického stavu bytí, přirozenost růst a vyvíjet se.

Harmonický stav, ke kterému dospělý směřuje je výsledkem jeho optimálního vývoje.

- Určitou definici tohoto cíle je i definice zdraví podle WHO (světová zdravotní organizace), která říká, že jde o stav úplného tělesného, duševního i sociálního blaha (well being).

Člověk k tomuto účelu má - narozdíl od zvířat - schopnost vědomí a svobodné vůle. Naučme se ji probudit a nasměrovat přirozeným směrem, k budování harmonie bytí.

6 - Přílohová část:

- 6.1 - Poznámka k RDD (teorii Rodič-Dospělý-Dítě)
- 6.2 - Vývojové teorie
- 6.3 - Vznik úzkosti a Obranné mechanismy ega
- 6.4 - Důvěra k životu, pocit vděčnosti a smysl života jako podmínka pro seberealizaci a čistotu v prožívání života
- 6.5 - Spirituální inteligence
- 6.6 - Několik úvah o evoluci – Petr Vogeltanz
- 6.7 - S internetem o dospělosti

Přílohová část podává několik návrhů k zamyšlení a částečně i nabádá k úvaze nad vlastními dispozicemi k nedospělosti, snaží se alespoň částečně přiblížit problematiku, se kterou se můžeme setkat při analýze dospělosti, dospívání a vývoje jedince. Nahlédneme zde na problémy, které mohou stát v pozadí nedospělosti. První přílohy (1-3) se snaží uvést čtenáře do problematiky nedospělosti – naznačit některé příčiny vzniku úzkosti a nastínit některá kritická místa a body ve vývoji jedince, kde hrozí toto nebezpečí a seznámit s nejběžnějšími strategiemi, jak se jedinec může vůči této úzkosti bránit nemá-li dost sil se jí přímo postavit. Přílohy 4-5 odpovídají na to, co je spirituální inteligence a vůle ke smyslu versus prázdnota a existenciální vakuum.

Všechny tyto předešlé přílohy připravují půdu pro další stěžejní část příloh – a to, pro několik úvah o směru evoluce a uplatnění mechanismů přírodního výběru (selekce) ve vývoji člověka, se zvláštním zaměřením na jeho vývoj v závislosti na stavu jeho přirozenosti, jeho dospělosti.

Celou část příloh zakončím citováním jednoho z internetových zdrojů, který se zabýval dospělostí, řekl bych, z všedního pohledu moderního občana.

Rodič, dospělý, dítě⁹⁰

Pozorování nenucené společenské činnosti, která se nejčastěji vyskytuje v určitých družích psychotherapeutických skupin, odhaluje, jak se u lidí čas od času projevují značné změny v postoji, stanovisku, v hlase, slovníku i v dalších aspektech chování. Tyto změny jsou často doprovázeny posunem citů. Soustava určitých modelů chování u daného jedince odpovídá určitému stavu mysli, zatímco jiná soustava modelů má vztah k odlišnému psychickému postoji, jenž bývá často v rozporu s tím prvním. Na základě těchto změn a rozdílů vznikla myšlenka na *stavy ego*.

Odborným jazykem může být takový stav ego fenomenologicky popsán jako pevně skloubený systém pocitů a operačně jako soustava pevně skloubených modelů chování. Řečeno populárněji, je to příslušná soustava modelů chování vyplývající z určitého systému zážitků. Každý jedinec má zřejmě k dispozici omezený repertoár takových stavů ego, které nejsou rolemi ve hře, ale psychologickou skutečností. Tento repertoár můžeme rozřadit do následujících kategorií: (1) stav ego, který je odrazem stavů ego rodičovských osobností, (2) stav ego, který nezávisle usiluje o objektivní hodnocení skutečnosti, a (3) stav ego, který představuje pozůstatky minulosti, stále aktivní já, jež bylo zafixováno v raném dětství. Odborně se jim říká: *exteropsychický, neopsychický a archeopsychický stav ego*. Jejich nositele nazýváme populárně *rodič, dospělý a dítě*, a tyto jednoduché výrazy se dají použít ve všech diskusích s výjimkou těch nejobornějších.

...V *dítěti* sídlí vnímavost, tvořivost a vrozená průbojnost i radost. *Dospělý* stav ego je nutný pro udržení života. Zpracovává potřebné informace a odhaduje možnosti, které člověk potřebuje k tomu, aby mohl účinně jednat s okolním světem. Využívá také zkušeností získaných z vlastních zábran nebo požitků. Přejít přes rušnou ulici vyžaduje například zpracování celé řady údajů o rychlosti; akce je potlačena až do té chvíle, než se odhadem vystihne nejvyšší stupeň pravděpodobnosti, že je možné bezpečně dosáhnout druhé strany ulice. Uspokojení z úspěšných odhadů tohoto typu umožňuje požitky z lyžování, létání, jachtingu a dalších rychlých sportů. *Dospělý* má ještě jeden úkol: usměrňovat aktivitu *rodiče i dítěte* a činit mezi nimi objektivního prostředníka.

Rodič má dvě hlavní funkce. Především umožňuje jedinci, aby se účinně projevoval jako rodič skutečných dětí a tak přispíval k zachování lidského rodu. Nesporná cena *rodiče* v tomto smyslu je prokázána faktem, že lidé osiřelí v dětství mívají mnohem větší těžkosti při výchově vlastních dětí než ti, kteří prožili své mládí ve spořádaných, konsolidovaných domovech. *Rodič* také působí, že člověk reaguje velmi často automaticky, čímž si ušetří hodně času i energie. Dělá mnohé věci určitým zavedeným způsobem, protože "tak se to dělá". To umožňuje *dospělému* vyhnout se nesčetným podružným rozhodnutím, takže se může věnovat důležitější činnosti a běžné záležitosti ponechat *rodiči*.

Všechny tři aspekty jedné osobnosti mají tedy velkou cenu pro život a pro jeho zachování, a jedině tehdy, naruší-li jeden z nich zdravou rovnováhu, je nutné zahájit analýzu a doporučit jiné uspořádání života. Jinak každý z nich - *rodič, dospělý i dítě* - má právo na stejný respekt i oprávněný nárok na své místo v plném a produktivním životě.

Teorie RDD vychází z Freudovi teorie Id-Ego-superego. **V. Capponi a T. Novák⁹¹ uvádí:**

„Ve Freudově teorii se naše jáství skládá ze tří instancí. Organizátorem psychických procesů je "já" (Ich, Ego). Je to empirická složka našeho jáství, obsahující běžně známé duševní funkce (vnímání, myšlení, citění atd.). Je to rozumná realistická část naší osobnosti. Na ní závisí naše přežití, v lidském slova smyslu i jeho kvalita. Tato instance to však nemá jednoduché. Je také oním vozatajem, jenž musí zvládnout dva ne zrovna podřidivé oře. ..Jeden z těchto dvou koní - "ono" (Es, Id) je původní atavistickou vrstvou osobnosti. Je to pudová část osobnosti. Je smyslná, žádá si uspokojení svých potřeb hned a v plném rozsahu, je agresivní. Pudy jsou transcendentní a člověk je pouhým nástrojem jejich realizace. Dostává za to odměnu v podobě slasti. Pudové složky osobnosti jsou zcela nevědomé. Hlásí se nám jen vehementním vymáháním požitků. Druhým koněm spřežení je třetí instance - "nadjá" (Ober-ich, Superego). Je to jakési ideální "já". Obsahuje souhrn etických zásad a jiných sociálních norem. Kromě jiného jsou v něm všechny zákazy, příkazy a doporučení, kterých se nám dostalo od rodičů a jiných autorit v době, kdy jsme byli hodně tvární, tj. ve věku asi do 12 let. Takže superego zdaleka nemusí být ideální, je to náš subjektivní obraz o tom, jak by se "slušný" člověk měl chovat, a dospělí, kteří nás vychovávali, tam mohli vložit ledaco. To, co si myslíme, že smíme, máme, můžeme, nesmíme či musíme, může být na hony vzdálené realitě a jejím možnostem a potřebám. Může to být převážně směs předsudků různých druhů. Superego je advokátem snah po sebezdokonalení. Ovšem k obrazu představ našich vychovatelů. Tato instance může tedy někdy působit stejně iracionálně jako id.

⁹⁰ Berne, E.: *Jak si lidé hrají*. Dialog, 1992. str. 22-26.

⁹¹ Capponi, V., Novák, T.: *Sám sobě dospělým, dítětem i rodičem*. Praha, Grada, 1993.

- Více k teorii RDD uvádím v příloze 2 – vývojová stadia (6.2-2.1.1 – Transakční analýza)

6.2.1 – Úvod

Analýza ekonomického života člověka by měla být, dle mého názoru, schopna odhalit mechanismy, které vedou k ekonomické chůzi. Mnoho lidí se domnívá, že ekonomika je jenom o penězích a o tom, jak je rozdělit. To je ale jenom polovina věci. Druhá polovina je o tom, jak se lidé chovají, jak se rozhodují, jak se snaží zlepšit svou situaci. A to je ta pravá ekonomika.

Ekonomika se tedy zabývá tím, jak lidé dělají rozhodnutí, která ovlivňují jejich životy. A to nejenom v soukromí, ale i v práci, v škole, v politice. Každé rozhodnutí má nějaké následky, a ty následky mohou být dobré nebo špatné. Ekonomika se snaží pochopit, proč lidé dělají taková a taková rozhodnutí, a jak to na jejich životy působí. Je to jako kdybychom se snažili pochopit, proč lidé jedí to, co jedí, nebo proč si kupují to, co kupují. A to je ta pravá ekonomika.

Mnoho lidí se domnívá, že ekonomika je jenom o penězích a o tom, jak je rozdělit. To je ale jenom polovina věci. Druhá polovina je o tom, jak se lidé chovají, jak se rozhodují, jak se snaží zlepšit svou situaci. A to je ta pravá ekonomika. Ekonomika se tedy zabývá tím, jak lidé dělají rozhodnutí, která ovlivňují jejich životy. A to nejenom v soukromí, ale i v práci, v škole, v politice. Každé rozhodnutí má nějaké následky, a ty následky mohou být dobré nebo špatné. Ekonomika se snaží pochopit, proč lidé dělají taková a taková rozhodnutí, a jak to na jejich životy působí. Je to jako kdybychom se snažili pochopit, proč lidé jedí to, co jedí, nebo proč si kupují to, co kupují. A to je ta pravá ekonomika.

Ekonomika se tedy zabývá tím, jak lidé dělají rozhodnutí, která ovlivňují jejich životy. A to nejenom v soukromí, ale i v práci, v škole, v politice. Každé rozhodnutí má nějaké následky, a ty následky mohou být dobré nebo špatné. Ekonomika se snaží pochopit, proč lidé dělají taková a taková rozhodnutí, a jak to na jejich životy působí. Je to jako kdybychom se snažili pochopit, proč lidé jedí to, co jedí, nebo proč si kupují to, co kupují. A to je ta pravá ekonomika.

Ekonomika se tedy zabývá tím, jak lidé dělají rozhodnutí, která ovlivňují jejich životy. A to nejenom v soukromí, ale i v práci, v škole, v politice. Každé rozhodnutí má nějaké následky, a ty následky mohou být dobré nebo špatné. Ekonomika se snaží pochopit, proč lidé dělají taková a taková rozhodnutí, a jak to na jejich životy působí. Je to jako kdybychom se snažili pochopit, proč lidé jedí to, co jedí, nebo proč si kupují to, co kupují. A to je ta pravá ekonomika.

Druhá část knihy se zabývá tím, jak lidé dělají rozhodnutí, která ovlivňují jejich životy. A to nejenom v soukromí, ale i v práci, v škole, v politice. Každé rozhodnutí má nějaké následky, a ty následky mohou být dobré nebo špatné. Ekonomika se snaží pochopit, proč lidé dělají taková a taková rozhodnutí, a jak to na jejich životy působí. Je to jako kdybychom se snažili pochopit, proč lidé jedí to, co jedí, nebo proč si kupují to, co kupují. A to je ta pravá ekonomika.

Ekonomika se tedy zabývá tím, jak lidé dělají rozhodnutí, která ovlivňují jejich životy. A to nejenom v soukromí, ale i v práci, v škole, v politice. Každé rozhodnutí má nějaké následky, a ty následky mohou být dobré nebo špatné. Ekonomika se snaží pochopit, proč lidé dělají taková a taková rozhodnutí, a jak to na jejich životy působí. Je to jako kdybychom se snažili pochopit, proč lidé jedí to, co jedí, nebo proč si kupují to, co kupují. A to je ta pravá ekonomika.

Ekonomika se tedy zabývá tím, jak lidé dělají rozhodnutí, která ovlivňují jejich životy. A to nejenom v soukromí, ale i v práci, v škole, v politice. Každé rozhodnutí má nějaké následky, a ty následky mohou být dobré nebo špatné. Ekonomika se snaží pochopit, proč lidé dělají taková a taková rozhodnutí, a jak to na jejich životy působí. Je to jako kdybychom se snažili pochopit, proč lidé jedí to, co jedí, nebo proč si kupují to, co kupují. A to je ta pravá ekonomika.

Ekonomika se tedy zabývá tím, jak lidé dělají rozhodnutí, která ovlivňují jejich životy. A to nejenom v soukromí, ale i v práci, v škole, v politice. Každé rozhodnutí má nějaké následky, a ty následky mohou být dobré nebo špatné. Ekonomika se snaží pochopit, proč lidé dělají taková a taková rozhodnutí, a jak to na jejich životy působí. Je to jako kdybychom se snažili pochopit, proč lidé jedí to, co jedí, nebo proč si kupují to, co kupují. A to je ta pravá ekonomika.

Ekonomika se tedy zabývá tím, jak lidé dělají rozhodnutí, která ovlivňují jejich životy. A to nejenom v soukromí, ale i v práci, v škole, v politice. Každé rozhodnutí má nějaké následky, a ty následky mohou být dobré nebo špatné. Ekonomika se snaží pochopit, proč lidé dělají taková a taková rozhodnutí, a jak to na jejich životy působí. Je to jako kdybychom se snažili pochopit, proč lidé jedí to, co jedí, nebo proč si kupují to, co kupují. A to je ta pravá ekonomika.

Zde se zabývá tím, jak lidé dělají rozhodnutí, která ovlivňují jejich životy. A to nejenom v soukromí, ale i v práci, v škole, v politice. Každé rozhodnutí má nějaké následky, a ty následky mohou být dobré nebo špatné. Ekonomika se snaží pochopit, proč lidé dělají taková a taková rozhodnutí, a jak to na jejich životy působí. Je to jako kdybychom se snažili pochopit, proč lidé jedí to, co jedí, nebo proč si kupují to, co kupují. A to je ta pravá ekonomika.

¹ Například V. Hájek, "Kritika ekonomického racionalismu", 1952, s. 15.

6.2.1 - úvod

„Úsilím celého života člověka by mělo být, abychom se obohaceni mohli vrátit k našemu zdroji“ Florita Maxwelllová

„Člověk se nerodí hotový a to, jak bude jeho osobnost vypadat, je do určité míry ovlivněno i životní zkušeností. Cestu od novorozence ke zralému dospělému si můžeme představit jako výstup po schodech. Když se jedinec na tuto cestu vydá, není nikde psáno, kam až dojde. Může se mu zalíbit na druhém, či třetím schůdku a v dospělosti pak mít duši (a zejména způsob prožívání a chování) dejme tomu dvou až tříletého dítěte.“⁹²

Mnohý dospělý člověk si připadá jako dospělý, ale nikoli z ontologické jistoty, nýbrž pro schopnost jedince sám sebe obelhat. (*Různé formy obelhávání se pokusím probrat později v příloze 3*) - Tito jedinci po celý svůj život a na sklonku života, ve stáří nejsilněji, jak ustupují síly, zakouší úzkost a nejistotu, před kterou celý život unikali. Často se nadále pokouší unikat, ale jsou-li cesty aktivity a sil (cesty sublimace) stářím omezeny, zbývá cesta mentální retardace či dětinskosti (jako další cesta úniku) nebo přiznání si a odpuštění si. Avšak člověku zvyklému lhát si a utíkat často jakoby zbývala jen cesta první, cesta zoufalství. Proto, prosím, věnujme tedy pojmu dospělost a našemu „dospívání“ větší pozornosti.

Jednotlivé teorie zmíněné níže nám mohou napovědět, kde se asi nacházíme, kde jsme mohli uvíznout, zhodnotíme-li styl výchovy našich vychovatelů..., který konflikt jsme nedokázali ještě vyřešit..., podobně též, jak je na tom naše okolí, popř. společnost, ve které se nacházíme.... Můžeme pak pomoci snáze se vyvíjet nejen našim potomkům, společnosti, ale i sobě.

Pro otázku dospívání a dospělosti – otázku stávání se dospělým – zde máme dva základní okruhy problému, kterými je vhodné se zabývat. Jedním je analýza vzniku „dospělého“ jedince od dětství po dospělost – důsledky výchovy..., nalézání jedince tam, kde se nachází, znalost vývojových teorií, teorií vzniku neuróz a rozdvojenosti, toho, co vede i v dospělém věku k nedospělému chování, nesamostatnosti a neschopnosti plně žít, být člověkem dospělým, tj. takovým, který má vyřešené podvědomé konflikty, je plně sám sebou, svobodný... nesvázan úzkostmi ani obranami proti nim, ani pýchou a potřebou vlastnictví či potřebou si sebe sama dokazovat.

Druhý okruh problému se týká spíše otázky jak vychovávat děti, popř. jak dospělé. Jelikož vychovávat dospělé je skrze nabytou rozdvojenost, zvyk, podvědomé obrany... velmi ošidné, jde hlavně o způsob výchovy tzv. jít příkladem (ale máme sami vůbec na to jít jim příkladem? Jsme sami již dospělí? A vyvolí si nás vůbec za vzor?...) a snahou být objektivní zpětnou vazbou... anebo možnost naučit je, aby se sami snažili vyvíjet a stávali se dospělými – dle samotné přirozenosti člověka. Učit je hledat pravdu samostatně. Učit je otevřenosti k zpětné vazbě.... Problémem je vědět jak a vědět proč.

Mnozí se dnes přestali vyvíjet jen z důvodu, že neví jak, neví proč a neví že by měli nebo že se dá. Jejich výchova a společnost (zvyky a tradice), strachy a podvědomé úzkosti a obrany proti nim, obranný narcismus atd., dále sugesce masmedií a společnosti o tom, kdo je dospělým..., je dovedly až k přesvědčení, že dospělými jsou takoví, jací jsou, že dospělými jsou. Tak proč tedy se dále snažit vyvíjet (např. po stránce duchovní).

Mám za to, že výchova dospělých by se měla zakládat na vytržení člověka z jeho pýchy a narcismu, nabouráním jeho vsugerovaného a tvrdošíjně obhajovaného postoje a zvyku, a vzbudit tak opět – tak dlouho potlačovanou – přirozenost, touhu se vyvíjet.

Jistě, že je podstatné zjistit, co v dotyčném (již v dětství) vzbudilo pocit nejistoty a úzkost, že svou ontologickou jistotu začal hledat (nikoli jen přijímat a být) a dokazovat si ji (falešně, lží) a utvrzovat se v hodnotě nalezeného, až se ve vývoji sebe sama zastavil. – to je více již záležitostí psychoanalýzy... a odborníků.

Sami však můžeme cestu hledat také – snažit se bez přetvářky hledat o sobě pravdu. Základem pro úspěšný vývoj je připustit si, že vývoj je na místě, odhalit svou nedospělost.

Zde se chystám zaprvé zmínit teorie přirozeného vývoje, v druhé části přílohy pak zmíním nebezpečí vývoje v dnešní společnosti, ve společnosti, kde – jak smutné je to říci – se dospělost nenosí.

⁹² Capponi, V., Novák, T.: *Sám sobě psychologem*. Praha, Grada, 1992. s. 16.

Ač snad destrukce Člověka není cílená, dnešní společnost vychovává k nedospělosti. Náhle se pak objevuje snaha tuto nedospělost normalizovat a uzákonit za „dospělost“, avšak prosím, pokusme se prohlédnout dříve, než nás tato tendence zcela pohltí a staneme se pouhými roboty.

Hlavní důvod, proč se zde chystám vyložit i některé koncepce vývojových teorií, je asi tento: Rád bych zdůraznil skutečnost, že naše osobnost se vyvíjí – prochází určitým vývojem. Že tento vývoj probíhá pod vlivem prostředí a vztahů kolem nás (ať přírodních, sociálních nebo i politických atd.), a že to, aby náš vývoj byl přirozený, snadný, správný a úspěšný má mnohá úskalí a nebezpečí a nese s sebou i možnost nesprávného či až i destruktivního nebo sebe-destruktivního vývoje. Úskalí, která si vlivem zvyku a pod vlivem tradic vůbec nemusíme uvědomovat. A tedy, že co považujeme za „normální“, nemusí být též „dospělé“.

Chť bych uvedl dnešního sebevědomého člověka trochu do pochybností. Zatím není důležité zda se pochybnost potvrdí nebo vyvrátí, důležité je, aby nám dala možnost upřímně přehodnotit či zhodnotit náš dosavadní vývoj. Pochybnost je základem cesty hledání a vývoje. Nemyslím teď pochybnost či nejistotu ontologickou, ale pochybnost vědomou, která je základem pro ochotu hledat a vyvíjet se. Která je snad i jistou vrozenou zbraní člověka, aby mohl přežít.

6.2.2 - Vývojová stádia

- Na vývojová stádia člověka (viz add1) je dnes nutné pohlížet i z hlediska patologie.

- (Pozn.: Proti nepřirozenosti vývoje (v procesu společenského uspořádání a následného odcizení) a proti destruktivitě ve výchově se objevuje u lidí mnoho obran – které mimochodem mohou nezávislého pozorovatele upozornit na cosi nepřirozeného – které se projevují v patologických stavech či projevech jedinců, více či méně nápadných. – blíže následující příloha 3)

Destruktivní výchova vede k nemožnosti nebo až k neschopnosti úspěšně projít těmito stádii. Buď cestě přímo brání nebo klade nepřiměřené překážky nebo způsobuje chaos, strach, úzkost....

- Také může mít destruktivní vliv uspořádání společnosti, její mechanizace a proces odlidšťování, odcizení, destruktivní vliv médií a pokroku (nevhodně využívaným) apod. (proberu v druhé části přílohy – viz add2)

(add1)

Nyní bych tedy nastínil některé *teorie přirozeného vývoje* (doplněno o možné patologické důsledky) – oblast, kde má možnost vlivu na jedince každý druhý jedinec přímo:

6.2.2.1.1 - Transakční analýza:

Z pohledu transakční analýzy dělíme osobnost na 3 části – Rodič – Dospělý – Dítě (RDD). Vychází z Freudovy teorie Id – ego – superego. Kdy rodič přináší zákazy a omezení a řekl bych tradici a zvyk, Dospělý vkládá vlastní pohled na věc, přehodnocuje požadavky Rodiče i Dítěte a Dítě přináší pocity, touhy a přání...

Eric Berne, Thomas Harris ...rozlišují čtyři možné postoje jedince k okolí:

1. Já nejsem OK -ty jsi OK.
2. Já nejsem OK -ty nejsi OK.
3. Já jsem OK -ty nejsi OK.
4. Já jsem OK -ty jsi OK

Coan⁹³ uvádí: Autor, který nejširě pojednává o těchto postojích, je **Thomas Harris**, který říká, že první postoj se objevuje již u nemluvněte. Tato myšlenka je v souladu s adlerovským názorem všeobecných pocitů méněcennosti v dětství. Nemluvně se cítí bezmocné ve vztahu k dospělým, kteří se musejí starat o jeho potřeby. Podle Harrise je koncem druhého či třetího roku první postoj nahrazen postojem druhým či třetím. Druhý postoj je charakteristický pro autistické děti a vzniká v situaci, kdy je mezi rodiči a dítětem minimální interakce. Třetí postoj může být výsledkem buď otevřeně nepřátelského či krutého zacházení s dítětem, v krajních případech může poskytnout základ k asociální psychopatii. Čtvrtý postoj je nejlepší. Podle Harrise se dostavuje později, jestli se vůbec vyvine, protože vyžaduje ze strany dítěte vědomější rozhodování.

Je poměrně snadné rozpoznat oba žádoucí a nežádoucí stavy s ohledem na způsob popisu, používaný v transakční analýze. Jestliže máme popsat patologii ve smyslu stavů ega, říkáme, že spočívá v neschopnosti přecházet plynule z jednoho stavu do druhého nebo v kontaminaci daného stavu jinými stavy. Neschopnost

⁹³ Coan, R. W.: *Optimální osobnost a duševní zdraví*. Grada, Praha, 1999. s. 150...

přecházení může znamenat, že jedinec nepružně setrvává jen v jednom stavu. Může např. ve všech svých interakcích setrvávat na úrovni hraní role tyranské, pečující matky, bezcitného počítače nebo hravého dítěte, bez ohledu na nevhodnost této role v bezprostřední situaci či na to, že je žádoucí splnit potřeby, které touto rolí nelze vyjádřit. Někdy je nepružnost lépe popsána jako vyloučení určitého stavu, takže jedinec funguje bez stavu rodiče, bez stavu dítěte či bez stavu dospělého. V prvním případě (chybění stavu rodiče) funguje jedinec bez účinného svědomí. V druhém případě se patrně bude jevit jako jednotvárný a nudný, neboť postrádá spontánnost a výrazovou schopnost dítěte. Třetí případ se vyskytuje u psychotika, který vykazuje vážnou ztrátu kontaktu s realitou.

Kontaminaci lze považovat za menší stupeň vyloučení. O kontaminaci hovoříme tehdy, když jedinec není schopen fungovat v daném stavu ega bez současného projevu prvků jiného stavu. Obvyklé případy zahrnují neschopnost fungovat ve stavu dospělého bez příměsí buď ze stavu rodiče nebo ze stavu dítěte. Tak jedinec nemůže fungovat objektivně, protože zpracovávání informací je narušeno postoji plnými předsudků nebo postoji konformními či vzpurnými vůči autoritě. Podle Bernea a jeho kolegů provádějícím transakční analýzu máme zapotřebí všech tří stavů ega, abychom žili plně, a ideálním stavem je mít přístup ke všem třem, být schopen každý z nich plně používat a být schopen přecházet z jednoho stavu do druhého tak, jak to vyžadují potřeby a situace.

...

S ohledem na transakce je optimálním takový stav, v němž se projevuje pružnost, neboť různé stavy ega vyžadují různé druhy transakcí a čím více komunikujeme s lidmi poctivě a přímo, tím více máme tendenci snižovat význam následných transakcí a her (které používají následných transakcí ke svým destruktivním účelům). Za ideálních podmínek může mít naše strukturalizace času mnoho různých forem, avšak mezi možnými volbami bude intimita. S ohledem na další úseky života je ideální stav takový, kdy si je člověk plně vědom scénářů diktovaných ranými transakcemi mezi rodiči a dítětem, je schopen rodiče svobodně opustit a stát se plně strůjcem svého vlastního života. Je to rovněž stav, kdy je připraven přijímat plně sám sebe i ostatní, tj. mít životní postoj „Já jsem OK -ty jsi OK“.

... Výraz, který snad nejlépe vystihuje to, co Berne pokládal za cíl, je **autonomie**. Měl za to, že jedinec, který získal náhled, bude schopen jednat a svobodněji volit. Nebude chycen do pastí vzorců citění, myšlení a jednání, které byly uvedeny v jeho životě velmi záhy do pohybu interakcemi, ale bude schopen úplně přeměňovat jejich průběh, vyžadují-li to jeho potřeby. Berne říká, že **autonomie se projevuje v znovuzískání tří základních schopností - uvědomování si, spontánnosti a intimity**. V tomto kontextu není uvědomování ani tak věcí intelektuálního náhledu jako spíše schopnosti plně se vyladit a zapojit do současného okamžiku, být schopen prožívat vše, co existuje zde a nyní. Spontánnost v sobě zahrnuje pružnost volby a osvobození od nutkání hrát destruktivní hry. Intimita samozřejmě vyžaduje pohotovost a ochotu vstupovat do vztahu s jinou osobou se spontánností a plným uvědomováním si.

Harris⁹⁴ uvádí: Člověk, jehož Dítě se neustále aktivuje, se nemůže účastnit transakcí, které se zabývají realitou, protože je nucen k neustálým návratům k minulosti. Neumí přijmout poklonu nebo lichotku, protože je přesvědčen, že si ji nezaslouží. Hledá v ní nějaký háček. Neustále se zabývá svým postojem, pro který se rozhodl v raném dětství. Člověk, u kterého pokaždé zvítězí Dítě, ve skutečnosti říká: „Podívej, NEJSEM OK.“; Člověk, u kterého pokaždé zvítězí Rodič, doopravdy říká: "Podívej se na sebe, NEJSI OK (a to děláš dobře)." Oba přístupy vyjadřují postoj NIC NENÍ OK a oba přispívají k prodloužení nepohody.

Pozn.: Eric Berne tvrdil, že často se uchylujeme k různým hrám, místo abychom vstupovali ve vztah poctivě a přirozeně.

- (Má pozn.: Hry shrnuji pod pojem manipulace – přičemž manipulujeme hlavně jako Dítě s Rodičem anebo Rodič s Dítětem – patří sem vydírání, podplácení, povyšování se a ponižování se... - Kdy snad platí: co se v mládí naučíš, ve stáří jak když najdeš. - Proto agresivní a omezující výchova jež budí vzdor a obrany plodí v dospělosti agresí a tyranii (byť nechtěnou a neuvědomělou) ; naopak výchova rozmazlující vede k potřebě získávat rozmazlování a dotýčný se pak v dospělosti uchyluje k manipulacím rozmazleného dítěte (vydírání podplácení, hra na chudáčka anebo tyranie a vynucování si pozornosti agresivněji) – popř. hledá i jiné cesty – „já jsem nemocný“, „já jsem chudák, já jsem hloupý, nešikovný,... tak si snad zasloužím trochu tvé pomoci a péče. – Člověk by ale neměl být robotem jednajícím na základě operantního podmiňování apod..)

Harry Stack Sullivan⁹⁵, jehož nejvýznamnějším přispěním psychoanalýze byl pojem "interpersonal relationships" (vztahy mezi osobami -pozn. překl.), neboli transakce, tvrdil, že si dítě vytváří sebehodnocení

⁹⁴ Harris, T. A.: *Já jsem OK, ty jsi OK*. Praha, Pragma, 1997. s. 110.

⁹⁵ Harris, T. A.: *Já jsem OK, ty jsi OK*. Praha, Pragma, 1997. s. 64.

pouze na základě ocenění ostatními lidmi. Takový jev nazýval "reflective appraisals" (odražené hodnocení - pozn. překl.). Řekl:

"Dítě postrádá vybavení a zkušenosti nezbytné pro vytvoření vlastního obrázku o sobě, takže jeho jediným vodítkem jsou vztahy ostatních lidí k jeho osobě. Nemá téměř žádný důvod pochybovat o svém ohodnocení. V každém případě je stejně příliš bezmocné, aby s nimi nesouhlasilo nebo se proti nim bouřilo. Pasívně přijímá soudy, které jsou mu důrazně sdělovány nejdříve pomocí slov, gest a skutků... Hodnocení, které člověk přijme sám k sobě v raném dětství, s ním zůstává po celý život. Lze jej však na základě pozdějších zkušeností změnit. Má zároveň možnost člověka ovlivnit v mimořádných situacích."

- Má pozn.: pokud se v dětství přijaté názory na sebe i na svět později setkají s opačnými vzniká nejistota a úzkost. Jedincovo ego, není-li plně vyrovnané a silné, pak hledá různé falešné obrany před touto úzkostí atd.
- ...Za ideálního stavu (stavu „dospělosti jedince“) by se jedinec pustil do konfrontace těchto opačných názorů a pustil se do jejich analýzy. Snažil by se být sám k sobě upřímný. Avšak propadne-li úzkosti a strachu snaží se spíše zahnat tuto úzkost popřením jakéhokoliv konfliktu. Jeho vytěsněním apod. (zmíním se dále). Existují různé formy obrany ega, obranné mechanismy – myslím, že je nutné při odhalování nedospělosti přihlídnout i k poznávání a odhalování těchto obran – proto se zde o nich též krátce zmíním – je totiž nasnadě, že tyto mechanismy mluví o neupřímnosti k sobě samým. (pozn.: rozbor příčin se hodí spíše pro kapitolu o výchově a další mnohem více odborné zpracování, proto se o nich zde příliš nezmiňuji)

6.2.2.1.2 - Otto Rank⁹⁶ (žák Freuda)

Vývoj lze z Rankova hlediska popsat jako alternace mezi negativním a pozitivním chtěním. Vůle je zprvu zakoušena v negativní formě -jako protivůle projevovaná v reakcích na překážky a omezení. Nemluvně začíná prožívat pocit své vlastní nezávislé existence jako volní činitel tím, že se staví na odpor vnějším silám, jako jsou např. požadavky jeho rodičů, a tím, že se staví na odpor vnitřním silám, např. nutkavé síle svých vlastních instinktivních pudů. Ziskává schopnost opravdově říci ano tím, že napřed říká ne. Když zakusilo sílu své protivůle, učí se spojovat svůj záměr se záměrem ostatních. Přeje si to, co si přejí jiní. Ponořuje svou vůli do vůle rodičů nebo do vůle společenské skupiny. Další vývoj vyžaduje, aby dítě převzalo odpovědnost za své vlastní individuální chtění, jakkoliv se toto chtění může lišit od vůle skupiny. Za určitých okolností mohou být naše činy v tomto bodě protichůdné vůli skupiny, ale nyní představují spíše pozici autonomie než protivůle. V počátečních stádiích vývoje vůle ostatních dodává nutný rámec vztahů, napřed je to něco, co se odmítá a potom něco, čemu se přitakává. **Když však dosáhneme pravé autonomie, už se neměříme s úrovní a mírou ostatních. Naše vlastní individuální vůle se stávají zdrojem a mírou našich činů.**

Rank rozeznává **tři typy dospělých**, které odpovídají třem úrovním vývoje. (1) Prvý je **normální či průměrný člověk**. Z Rankova hlediska to, co je normální ve smyslu statistickém, je daleko od ideálního, neboť Rank definuje tento typ jako jedince, který přijímá za své vůli většiny. To co musel dělat jako dítě, to nyní chce. Přizpůsobuje se okolní společnosti. Zřídka kdy zakouší vědomou trýzeň, cítí se bezpečný, avšak v podstatě si není vědom své vlastní individuality.

(2) Jestliže se jedinec odváží vyjít na vlastní pěst a zkoumá zakázané stezky, zakouší úzkost, protože jedná v rozporu s dříve přijímanou a sledovanou normou a nastoupil směr, který hrozí zničit jeho bezpečí. V dalším stadiu vystupuje nevyhnutelně nejednota a tiseň. Jedinec shledává, že vůle většiny je nepřijatelná. Odmítá normy společnosti, ale nemá nic, čím by je nahradil, protože dosud neprožil a nepřijal normu, která představuje jeho vlastní vůli. Toto je podle Ranka úroveň druhého typu -**neurotika**.

(3) Třetí typ vývoje **tvůrčí typ**. Na této úrovni už jedinec není drásán konfliktem. Zakouší jednotu cíle. Plně přitakává a vyjadřuje svou vlastní vůli. Uplatňuje své právo na existenci sebe sama jako oddělené, nezávislé bytosti a do určité míry může vybírat či vytvářet svět, který vyhovuje jeho potřebám. V Rankově pojetí tvůrčí typ představuje ideál osobnosti. Podstatným charakteristickým rysem tohoto názoru na ideál jsou **nezávislost a tvůrčí schopnost**.

6.2.2.1.3 - Kierkegaard⁹⁷

Kierkegaard v několika dílech hovořil o třech stupních či způsobech existence a jeho stadií lze použít jednak jako představy o cestě osobního růstu, jednak jako komentáře k přednostem různých filosofických stanovisek (včetně jeho vlastního).

⁹⁶ Coan, R. W.: *Optimální osobnost a duševní zdraví*. Grada, Praha, 1999. s. 127.

⁹⁷ Coan, R. W.: *Optimální osobnost a duševní zdraví*. Grada, Praha, 1999. s. 156.

Prvý stupeň je estetický. Na této úrovni se otevíráme mnoha druhům zkušenosti, ale i popření reality osobního rozhodování. Jednotlivec letmo probírá povrch oblasti možností, ale netroufá si převzít na sebe zodpovědnost za jejich výběr, a tak si udržuje jen omezenou formu existence. Na této úrovni baží jedinec po prožitku mnoha věcí, ale nechce se sám vázat. Vyhledává zábavu, rozkoš a vzrušení, ale jeho omezená existence často vede k nudě, melancholii a zoufalství. Kierkegaard rozlišuje dvě prvotní výrazové formy estetického stadia. Prvá je romantický hédonismus, který lze ilustrovat takovými postavami jako je don Juan. Příkladem druhé je abstraktní intelektuáliství, jako např. u Fausta a samozřejmě i u Kierkegaardových odpůrců -hegelovců. V prvním případě je jedinec příliš zaměstnán bezprostředním prožíváním smyslovosti, než aby se vážně obíral budoucností, k níž směřuje. V druhém případě se jedinec vyhýbá angažovanosti v životě a zodpovědnosti za konkrétní osobní rozhodování tím, že ustupuje do oblasti abstraktního myšlení, kdo hraje roli nestranného pozorovatele a přemítá v obecných pojmech.

Druhý stupeň vývoje je etický. Na této úrovni jednotlivec přijímá zodpovědnost za to, že činí etické volby. Žije spíše pro povinnost než pro rozkoš (v psychoanalytické terminologii nahrazuje kontrolu id kontrolou superega). Je na vyšší úrovni vědomí než estetický jedinec, ale je stále omezen, neboť volby, jež činí, jsou vázány uznávanými etickými normami a zákony. Když dosáhl této úrovně, může ji jedinec překročit a dosáhnout třetí úrovně.

Třetí stupeň -stadium náboženské. Je to úroveň jedince, který přijímá osobní vztah k Bohu. Na tomto stupni se mu otevírá širší paleta možností -vskutku neomezená paleta, která zahrnuje možnost nedbat konvencí či tradic, nebo se stát, jako Abraham, takovým člověkem, jemuž se přímo od Boha dostává direktiv, které jsou v příkrém rozporu s obecně uznávanými morálními zákony. Optimální úděl, cíl osobního rozvoje je tak obsažen v Kierkegaardově pojmu náboženského stadia. Kierkegaardova představa optimálního údělu zdůrazňuje uvědomování si sebe sama a přijetí odpovědnosti za osobní volbu. Akcentuje také závislý vztah k Bohu, avšak v Kierkegaardově pojetí tohoto vztahu je bezpodmínečně zahrnuta průvodní nezávislost na uznávaných společenských normách.

6.2.2.1.4 - Erik Erikson⁹⁸

Dalo by se říci, že plně dospělým se člověk stane, překoná-li úspěšně psychosociální krize dále zmíněných období, ve kterých se jedinec postupně nachází a dovrší toho, čemu se měl v tom určitém období naučit. Dospělý tedy úspěšně překonal krizi všech těchto stádií.

(Coan uvádí) Na Eriksonovo vývojové schéma lze pohlížet jako na adaptaci a rozšíření freudovské psychosexuální teorie vývoje. Eriksonova první tři stadia zřejmě odpovídají Freudovu orálnímu, análnímu a falickému stupni. Erikson se pokouší zabývat se komplexní souhrou proměnných v každém stadiu, avšak nezdůrazňuje též obsah jako Freud. Jeho systém psychosociálních stádií se více týká fungování ega než vyjadřování sexuálních instinktů. Při rozpracování freudovské teorie hovoří Erikson o **prvním stadiu** nemluvněte jako o orálně-respiračně- smyslovém stavu a říká, že to je stadium, kdy inkorporativní způsob fungování ovládá veškeré činnosti a zkušenosti. Největší psychosociální krizí tohoto období je *základní důvěra versus základní nedůvěra*, jež je většinou určována kvalitou mateřské péče. Nedostatek důvěry je nejjasněji patrný v případě schizofrenie nemluvnat....

(Erikson doplňuje) Ale povězme zde, že se nezdá, že by celkové kvantum důvěry čerpané z nejranější dětské zkušenosti záviselo na absolutním množství potravy či na projevech lásky, nýbrž spíše na kvalitě mateřského vztah. Matky vytvářejí ve svých dětech pocit důvěry takovým způsobem opatrování, jenž ve své kvalitě spojuje citlivou péči o individuální potřeby dítěte s pevným pocitem osobní důvěryhodnosti uvnitř spolehlivého rámce životního stylu jejich kultury. ...Rodiče musí mít k dispozici nejen jisté metody vedení dítěte pomocí zákazů a dovolení; musí být též schopni dítěti ukázat ono hluboké, téměř somatické přesvědčení, že to, co dělají, má smysl. Nakonec se z dětí stávají neurotici nikoli v důsledku frustrací, ale z nedostatku či ztráty společenského smyslu těchto frustrací.

(Drapela) Osoba, která o něj mateřsky pečuje, poskytuje kojenci zážitek bezpečí tehdy, je-li její chování předvídatelné. Kojenec se učí důvěřovat této osobě a posléze i důvěřovat sobě. Tato základní důvěra pomáhá kojenci vytvořit si účinné způsoby chování ke zvládání růstu zubů a jiných nepříjemných událostí v průběhu vývoje. Ctností tohoto stadia je **naděje** - základní lidská síla, kterou zde Erikson nechápe jako filozofický nebo teologický pojem, nýbrž jako podmínku, aby člověk zůstal naživu.

⁹⁸ Coan, R. W.: *Optimální osobnost a duševní zdraví*. Grada, Praha, 1999. s. 136...

Drapela, V.J.: *Přehled teorií osobnosti*. Praha, Portál, 1997.

Erikson, E H.: *Dětství a společnost*. Praha, ARGO, 2002. s. 227...

...(Coan) Erikson mluví o **druhém stadiu** jako o análně-uretrálně-muskulárním stadiu. Zatímco nemluvně bylo v prvním stadiu především pasivním příjemcem podnětů, vývoj svalstva připravuje jeviště pro nové způsoby fungování a interakce s prostředím. Důležitým se nyní stává úchop a vyměšování. Jak dítě pociťuje vzrůstající možnosti uplatňování kontroly svého vlastního těla především chápání pohybu a ovládání vyměšovacích funkcí, může projevoval tvrdší a odpor ve snaze vyzkoušet tuto kontrolu a uplatnit ji. Výběr psychosociálních krizí tohoto stadia je *samostatnos, (autonomie) versus stud a pochybnost*. Pro trvalý pocit nezávislosti a hrdosti dítěte je mu v tomto stupni vývoje nutné dovolit, aby zakoušelo sebevládu bez ztráty sebeúcty.

(Drapela) Dítě se pouští do nových činností -chůze a mluvení -a učí se ovládat vyměšování. Erikson zdůrazňuje potřebu vyváženosti mezi "zadržováním" a "pouštěním", protože análně-svalové chování má své důsledky pro sociální interakce: příliš mnoho svázanosti, anebo příliš málo zábran. Ctností tohoto stadia je **vůle**.

(Erikson⁹⁹) Rozvoj svalstva dítěte připravuje jeviště pro experimentování se dvěma souběžnými soubory sociálních modalit: držení a pouštění. Podobně jako u všech takových modalit mohou jejich základní konflikty nakonec vyústit buď v nepřátelské, či přátelské očekávání a postoje. Držení se tedy může stát destruktivním a krutým zadržováním a omezováním, může se však stát i vzorcem péče: mít a držet. I pouštění se může stát nepřátelským vypouštěním destruktivních sil, nebo uvolněným "ponecháváním" a "necháváním být".

V tomto stadiu tedy musí být vnější kontrola pevná a ujišťující. Nemluvně musí pociťovat, že jeho základní víra v existenci, která je trvalým pokladem uchráněným z běsnění orálního stadia, nebude ohrožena touto jeho radikální změnou, tímto náhlým a prudkým přáním moci si vybírat, náročně si přivlastňovat a tvrději eliminovat. Pevné vedení musí dítě ochránit před možnou anarchií jeho dosud nevycvičeného smyslu pro rozlišování, před jeho neschopností držet a pouštět uvážlivě. Vzhledem k tomu, že dítě vede jeho okolí k tomu, aby "stálo na vlastních nohou", musí je na druhé straně pevná kontrola chránit před nesmyslnými a náhodnými zkušenostmi studu a raných pochybností.

Ono druhé nebezpečí je nám známo nejlépe, poněvadž -pokud je dítěti odpírána postupná a dobře zprostředkovaná zkušenost autonomie svobodné volby (nebo pokud je oslabeno počáteční ztrátou důvěry) - obrátí proti sobě veškeré své nutkání rozlišovat a manipulovat. Bude sebou přespříliš manipulovat a vyvine se u něj předčasně zralé svědomí. Místo zmocňování se věcí s cílem ozkoušet je účelným opakováním bude dítě posedlé svou vlastní repetitivností. V důsledku takové posedlosti se pochopitelně naučí dobývat své okolí a získávat moc díky tvrdší a malicherné kontrole tam, kde nemůže nalézt širokou vzájemnou regulaci. Takové neslavné vítězství je dětským modelem nutkavé neurózy. Je též dětským zdrojem pozdějších pokusů v dospělém životě vládnout spíš literou než duchem.

Stud je emoce nedostatečně prostudovaná, protože v naší civilizaci ji brzy a snadno pohltní vina. Stud předpokládá zcela nechráněného jedince, který je si vědom toho, že se na něj ostatní dívají: prostě uvědomuje si sám sebe. Je viditelný a zároveň není připraven, aby byl viděn; proto ve snech stud figuruje v situacích, kdy na nás ostatní zírají, přičemž nejsme úplně oblečeni, máme jen noční košili či "nedbalky". Stud se zpočátku projevuje impulzem zakrýt si tvář, propadnout se na místě do země. Ale to je, jak se domnívám, spíš zlost, kterou obracíme proti sobě samým. Ten, kdo se stydí, by rád přinutil svět, aby se na něj nedíval, aby si jeho obnaženosti nevšímal. Rád by zničil oči tohoto světa. Místo toho si musí přát svou vlastní neviditelnost.

...Přílišné zahanbování nevede ke skutečné slušnosti, nýbrž k tajnému rozhodnutí jedince pokusit se, aby mu některé věci prošly, aby proklouzl neviděn, pokud ovšem všechno neskončí vzdorovitou nestoudností.

...toto stadium se stává rozhodující pro poměr mezi láskou a nenávistí, spoluprací a vzdorovitostí, svobodou vyjadřování sebe sama a jejím potlačováním. Z pocitu sebeovládání bez ztráty sebeúcty vychází trvalý pocit dobré vůle a hrdosti; pocit ztráty sebeovládání a pocit cizí dominance vyvolává trvalý sklon k pochybnostem a studu.)

... (Coan) **Třetí stadium** nazývá Erikson lokomotoricko-genitální. V tomto stadiu dítě získalo schopnost pohybovat se v daném prostředí. Může chodit a běhat, aniž by se muselo pohybem zabývat. Více se stará o činnosti a interakce, při nichž je iniciativní. Podle Eriksona, dítě v tomto stadiu typicky "spěchá za svým vlastním prospěchem". Toto stadium je charakterizováno krizí *iniciativa versus vina*, a dítě se z něj může vynořit s vědomím, že ve světě může nalézt splnění svých potřeb, a s pocitem, že na to má plné právo, nebo z něj může vystoupit s pocitem viny a resignace.

(Drapela) Ctností tohoto stadia je **účelnost**; dítě může prostřednictvím hry poskytovat náznaky svých budoucích aspirací.

⁹⁹ Erikson, E. H.: *Dětsví a společnost*. Praha, ARGO, 2002. s. 229.

(Erikson¹⁰⁰) Zjišťujeme, že podle moudrosti půdorysného plánu není dítě v žádném okamžiku připravenější rychle a dychtivě se učit, stát se dospělejším ve smyslu sdílení povinností a práce než právě v průběhu tohoto období vývoje. Dítě touží a je schopno dělat věci společně, spojit se s ostatními dětmi za účelem budování a plánování a je ochotno získávat poučení od svých učitelů a napodobovat ideální prototypy.

... (Coan) **Čtvrté stadium** časově odpovídá latentní periodě Freudově. ...Hovoří zde o psychosociální krizi *pilnost versus méněcennost*. Je to životní údobí před pubertou, kdy je ve všech kulturách zvykem, aby se dítěti dostalo systematického vzdělání a aby se vycvičilo v dovednostech, které bude konečně potřebovat, aby fungovalo ve společenském životě jako dospělý. Může vyvinout důvěru ve svou schopnost zvládnout a provozovat tyto dovednosti anebo může dojít k pocitu, že je neschopno splnit na ně kladené požadavky. Mnoho to záleží na interakci s učitelem a modelovými dospělými rolemi, které mu jsou k dispozici.

(Drapela) Snaživost proti méněcennosti. Dítě nyní přechází od hry k produktivnějším činnostem, které vyžadují dovednosti a správné užívání nástrojů. Úspěch vyvolává v dítěti radost; neúspěch pocit méněcennosti, a to i v případech, že úkol byl pro věkovou úroveň dítěte příliš obtížný. Ctností tohoto stadia je **kompetence** - krok ve směru zralého úkolového zaměření.

(Erikson) Ale existuje ještě jedno základnější nebezpečí, a to vlastní omezení jedince a zúžení jeho horizontů, jež nyní zahrnují jen jeho práci, k níž -jak praví bible - byl odsouzen poté, co byl vyhnán z ráje. Pokud přijme práci jako svoji jedinou povinnost a "to, co funguje," jako jediné kritérium hodnot, může se stát konformním a nemyslicím otrokem techniky a těch, kteří ji mohou využívat.

... (Coan) **Páté stadium** puberty a dospívání se vyznačuje psychosociální krizí *totožnost či identita ego versus difuse identity*. Vývojový úkol, kterému jednotlivec nyní čelí, je dospět k identitě dospělého. Důležitými aspekty této totožnosti jsou role sexuálně dospělého a role v povolání, přičemž základy k oběma rolím byly položeny v dřívějších stadiích.

(Coan) Erikson zřejmě považuje potřebu identity za jeden z nejrozlišitelnějších produktů lidského vývoje a smysl pro identitu za vrchol vývoje dítěte a dospívajícího.

Při hledání totožnosti nabývá zvláštní důležitosti vztah ke skupině... Adolescenti jsou všeobecně závislí na skupině svých vrstevníků a vykazují značný sklon k vytváření party, avšak tato tendence mizí, jak se v nich vyvíjí jasnější pocit individuální totožnosti.

(Drapela) Identita proti zmatení rolí. Erikson se domnívá, že "v žádném jiném stadiu životního cyklu... nejsou si tak těsně blízké přísliby objevení sebe samého a hrozba ztráty sebe samého". Toto stadium sjednocuje všechny předchozí představy mladého člověka o sobě samém. Vědomí identity ego dává dospívajícímu člověku důvěru, že jeho sebepojetí odpovídá tomu, jak ho vnímají druzí. Ctností tohoto stadia je **věrnost**, osobní oddanost zvolenému povolání či životní filosofii.

(Coan) Difuse identity či neschopnost vytvořit jasný pocit totožnosti je rovněž vážným rizikem v komplexní společnosti. Nejsnáze k tomu dochází v situaci, kdy se od jedince očekává, že zároveň učiní rozličné volby a převezme různé závazky, pro které není připraven. Příspěvky k formování osobnosti v počátečních stadiích mohou znamenat obrovský rozdíl. Destruktivní a psychotické příhody jsou zcela běžnými výrazy difuse identity v dospívání a Erikson říká, že jsou zvláště pravděpodobné u jedinců, kteří měli silné pochybnosti o své sexuální identitě. Mluví však také o různých jiných možných výrazech a účincích difuse osobnosti:

1. sjednocení s vůdcem a opuštění úsilí vytvořit oddělenou identitu, 2. zmatená časová perspektiva, 3. rozptýlení pile, 4. volba negativní identity, 5. bolestivé vědomí sebe sama či strastiplné vědomí identity, 6. užívání kolektivní identity k snížení pocitu osobní nedostatečnosti, 7. vytváření part a nesnášenlivost k lidem mimo vlastní skupinu, 8. zmatení hodnot, 9. různé symptomy selhání úspěšného dovršení dospělé sexuální identity, bisexuální zmatení, soustředění se na rané způsoby genitální aktivity bez intimity, sledování společenských, intelektuálních či uměleckých cílů s vyloučením genitálního prvku ze života.

Některé z těchto bodů jsou přímými výrazy zmatení. Jiné představují obranné pokusy čelit zmatku a některé odpovídají druhům úniku, jež popsal Fromm. Jedinec, který co nejúspěšněji projde tímto stadiem, se vynořuje s poměrně jasným smyslem totožnosti a s poměrně jasným systémem hodnot či ideologické angažovanosti.

(Erikson) Aby se mladí lidé nestali cynicky či apaticky ztracenými existencemi, musí být schopni sami sebe přesvědčit, že ti, kteří uspějí v jejich očekávaném světě dospělých, musí tedy přijmout závazek být těmi nejlepšími.)

... (Coan) To je **šesté stadium** rané dospělosti, které nejbližší odpovídá zralému genitálnímu stadiu freudovské teorie. Podle Eriksona se tento stupeň nemůže krýt s biologickou zralostí, protože jedinec musí řešit problém totožnosti dříve, než je připraven k zralému heterosexuálnímu vztahu. Jak láska, tak sexuální

¹⁰⁰ Erikson, E. H.: *Dětství a společnost*. Praha, ARGO, 2002. s. 234.

aktivita jsou samozřejmě význačnými rysy dospívání, avšak Erikson cítí, že jsou v té době spojeny s hledáním totožnosti a spíše slouží jako způsoby průzkumu a testování než jako výraz zralé intimity. Psychosociální krize šestého stadia je krize *intimity versus osamocení*. Úspěšné dovršení intimity či zralé pohlavnosti vyžaduje schopnost vztahu, což zahrnuje nejen vzájemné sexuální uspokojování, ale i důvěru a úctu k rozličným jiným aspektům života.

(Drapela) Intimita proti izolaci. Podle Eriksona je intimita zdravým spojením vlastní identity s identitou druhého bez strachu, že člověk ztratí sám sebe nebo "rozpuští" svou identitu. Intimita by měla obsahovat závazek a může být vyjádřena sexuálně. Proces intimity může člověku pomoci vyjasnit si svou vlastní identitu prostřednictvím identifikace s druhým člověkem. Ctností tohoto stadia je **láska**.

(Erikson¹⁰¹) Sílu, kterou dítě získá v kterémkoliv stadiu vývoje, prověřuje nezbytnost překonat ji tak, aby se v následující etapě mohlo odvážit vsadit na to, co bylo v předchozím stadiu nejcennější i nejzranitelnější. Právě dospělý jedinec, který ukončil hledání identity a její zdůrazňování, se snaží a je ochoten spojit svou identitu s identitou ostatních. Je připraven k intimitě, tedy schopnosti vstoupit do konkrétních spojení a partnerství a vyvíjet etickou sílu takové závazky dodržovat, byť by to vyžadovalo značné oběti a kompromisy. Tělo a ego nyní musí ovládnout orgánové módy a klíčové konflikty, aby mohl jedinec čelit strachu ze ztráty ega v situacích, jež volají po sebeobětování: v solidaritě pevných partnerství, v orgasmech a sexuálním spojení.... Vyhybat se takovým zkušenostem ze strachu ze ztráty ega může vést k hlubokému pocitu izolace a následnému ponoření se do sebe.

... Nebezpečím tohoto stadia je, že jedinec zakouší intimní, soupeřivé a bojovné vztahy zároveň s jistými osobami i proti nim.

... Nebezpečím tohoto stadia je izolace, tedy snaha vyhybat se kontaktům, které vedou k intimitě. V psychopatologii může tato porucha zapříčinit vážné „charakterové problémy“. Na druhé straně existují partnerství, která jsou vlastně izolací ve dvou, chrání oba partnery před nezbytností postavit se tváří v tvář dalšímu kritickému vývoji, k němuž vede téma generativity.)

... (Coan) **Sedmý stupeň** se vyznačuje psychosociální krizí *plodnosti versus stagnace* či *ponoření do sebe*. Pro Eriksona termín generativita obsahuje mnohé z toho, co by ostatní autoři nazvali produktivitou či tvůrčí schopností. Lze ji vyjádřit starostí o vlastní děti, neboť zahrnuje i skutečnou péči o potomstvo. Ale lze ji vyjádřit i jinými tvůrčími způsoby či ji zaměřit jiným tvůrčím produktem. Může být vyjádřena i úsilím zaměřeným ke zlepšení společnosti. Někdy chybí u mladých rodičů, kteří nejsou schopni vhodně pečovat o své děti, protože dosud nerozřešili problém intimity.

(Drapela) Generativita proti stagnaci. V tomto stadiu se lidé zapojují do společnosti, aby vytvářeli něco hodnotného -ať už to je potomstvo, hmotné statky, umělecká díla nebo tvůrčí myšlenky. Ctností tohoto stadia je **pečování**, ochota konstruktivně přispět společnosti.

(Erikson¹⁰²) Módní snahy dramatizovat závislost dětí na dospělých nám často brání vnímat závislost starší generace na mladší. Zralý muž potřebuje být potřebován a zralost vyžaduje vedení stejně jako povzbuzení od toho, co bylo vyprodukováno a co musí být opatrováno.

Generativita je tedy především problémem při zakládání a vedení příští generace, i když existují jedinci, kteří -v důsledku rány osudu či z důvodů zvláštního a opravdového talentu v jiných směrech -nezaměřují toto puzení na své vlastní potomstvo. A vskutku, pojem generativity má obsahovat taková populární synonyma, jako je *produktivita* a *kreativita*, která jej ovšem nemohou nahradit.

Psychoanalýze trvalo určitou dobu, než si uvědomila, že schopnost ztratit sebe sama v setkání těl a duší vede k postupnému rozšiřování zájmů ega a k investici libida do toho, co je ploženo. Generativita je tudíž základním stadiem v psychosexuálním i psychosociálním rozvrhu. Tam, kde snahy o takové obohacení naprosto selhávají, dochází k regresi, k obsesivní potřebě pseudointimity, často s převládajícím pocitem stagnace a osobního ochuzení. Jedinci si pak začínají libovat v chování, jako kdyby byli svým vlastním jediným dítětem nebo -v páru -navzájem dítětem jeden druhého. Tam, kde existují vhodné podmínky, se nástrojem sebezájmu stává raná invalidita, fyzická či duševní. Pouhý fakt, že člověk má nebo chce mít děti, ovšem ještě neznamená "dosažení" generativity. Ve skutečnosti někteří mladí rodiče, jak se zdá, trpí opožděním schopností rozvinout toto stadium. Důvody lze často nalézt v dojmech z raného dětství; v přílišné sebelásce založené na nadměrně úzkostlivě vybudované osobnosti "selfmademana"; a konečně (a zde se vracíme na začátek) v nedostatku víry, "důvěry v lidský rod", kvůli níž by se dítě jevilo vítanou nadějí daného společenství.

¹⁰¹ Erikson, E. H.: *Dětství a společnost*. Praha, ARGO, 2002. s. 239...

¹⁰² Erikson, E. H.: *Dětství a společnost*. Praha, ARGO, 2002. s. 242...

... (Coan) **Poslední stádium** života, které je označeno jako zralost, se vyznačuje psychosociální krizí *integrity ega versus zoufalství*. Eriksonovy termíny a popis naznačují, že záležitost významu plnosti života nabývá svrchované důležitosti v posledních letech života. Buď člověk zakouší tuto významnost nebo podléhá beznaději poznáním, že je příliš pozdě k vytvoření zcela odlišného života.

(Drapela) Pokud se člověk ve stáří nemůže ohlédnout na svůj život s pocitem dobře vykonaného díla a osobního naplnění, nastupuje zoufalství. Erikson vidí vztah mezi dětskou důvěrou a dospělou integritou: "Zdravé děti se nebudou bát života, pokud jejich rodiče budou mít dostatek integrity, aby se nebáli smrti". Ctností tohoto stadia je **moudrost** -výsledek celého vývojového cyklu jedince.

(Erikson) integrita ega...je to akumulovaná ujištěnost ega ve směřování k řádu a smyslu. Je to postnarcistní láska lidského ega jako zkušenost, která nám dává naleznout určitý řád světa a ducha, jakkoliv dříve je třeba za to zaplatit.

(Drapela¹⁰³) Růst nastává tehdy, když je konflikt přiměřeně vyřešen. Jeho řešení přináší pro ego novou sílu či mohutnost, již Erikson nazývá ctnost (virtue).

Prvky ohrožení spočívají v uhýbání člověka před patřičným řešením konfliktu. Dojde-li k tomu, převládne negativní pól a ctnost nevznikne. Například ve Čtvrtém stadiu -snaživost proti méněcennosti -má vzniknout ctnost zvaná kompetence. Pokud však nebyl konflikt přiměřeně vyřešen, opouští dítě toto stadium s pocitem méněcennosti (negativní pól, který převládl), a nikoli s vnitřní kompetencí (ctnost, která měla vzniknout).

Takový negativní výsledek oslabuje ego, a pokud není problém napraven, duševní vývoj jedince stagnuje. Jediným způsobem, jak takový problém odstranit, je vynaložit úsilí na dodatečnou nápravu. To vyžaduje návrat po vlastních stopách až k bodu, kdy došlo k negativnímu řešení, účinnější přístup k dosud nerozřešenému konfliktu a následně vytvoření chybějící ctnosti.

Erikson¹⁰⁴ komentuje: Dospěli jsme k závěru, že pouze postupně narůstající pocit identity, založený na zkušenosti sociálního zdraví a kulturní solidarity na konci každé velké krize dětství, slibuje v lidském životě onu pravidelnou vyváženost, která -v integraci stadií ega -vytváří pocit lidskosti. Ale všude tam, kde se tento pocit ztrácí, kde integrita ustupuje zoufalství a znechucení, kde tvořivost ustupuje stagnaci, intimita izolaci a identita zmatku, může dojít k mobilizaci řady propojených infantilních strachů. Účinnou psychosociální vyváženost může vytvořit jen identita bezpečně zakotvená v "dědictví" identity kulturní.

...některé problémy, jimž čelí mládež dnešního světa. Průmyslová revoluce, celosvětové komunikace, standardizace, centralizace a mechanizace ohrožují identity, jež člověk zdědil z prvobytně pospolných, zemědělských, feudálních a aristokratických kultur. Ona vnitřní vyrovnanost, kterou tyto kultury skýtal, je nyní v obrovském rozsahu ohrožena. Strach ze ztráty identity ovládá značnou část naší iracionální motivace a vyvolává celý arzenál úzkostí, který v každém jedinci přetrvává z dětství. V této kritické situaci jsou masy lidí připraveny hledat spasení v pseudoidentitách.

...uvedené úzkosti zasahují do dospělého života, a to nejen v podobě neurotické úzkosti, jež je koneckonců jako taková rozpoznatelná, kterou lze většinou udržet v jistých hranicích a u některých pacientů i vyléčit. Co je však horší, objevují se znovu ve formě kolektivních panik a v poruchách kolektivní mysli.

(...)

To je tedy jeden z našich úkolů: zdokonalit metody, které v daných situacích usnadní objasňování takových předsudků, obav a ztrát soudnosti, jež vycházejí z infantilní zlosti a z obranného mechanismu dospělého před jeho latentní infantilní úzkostí.

6.2.2.1.5 – Abraham H. Maslow – myšlenka hierarchie potřeb

Drapela uvádí: Úroveň potřeb hierarchie¹⁰⁵

Hierarchické uspořádání potřeb znamená, že nižší potřeby musí být dostatečnou měrou uspokojeny, dříve než se uplatní potřeby vyšší. Jde o proces svou povahou epigenetický – nám známý z Eriksonovy teorie - v němž každý prvek se buduje v dimenzích času a prostoru na jiném. Eriksonově teorii musí být jedno vývojové stadium úspěšně završeno (a jeho ctnost vytvořena), dříve než je možno postoupit do stadia dalšího s nadějí na úspěch.

V Maslowově teorii se epigenetický princip uplatňuje obdobně: pokud nejsou potřeby určitého stupně v hierarchii v dostatečné míře uspokojeny, další vzestupný krok nenastane. To však neznamená, že potřeby jedince musí být na každé úrovni hierarchie zcela naplněny.

¹⁰³ Drapela, V. J.: *Přehled teorií osobnosti*. Praha, Portál, 1997.

¹⁰⁴ Erikson, E. H.: *Dětství a společnost*. Praha, ARGO, 2002. s. 373...

¹⁰⁵ Drapela, V. J.: *Přehled teorií osobnosti*. Praha, Portál, 1997. s. 138...

Hierarchie lidských potřeb v epigenetickém sledu:

1. **Fyziologické potřeby.** To jsou základní potřeby, přítomné v každé lidské bytosti od počátku života - potřeba kyslíku, výživy, určitých nerostných látek atd. Jsou-li tyto potřeby frustrovány, působí mocným tlakem na všechny osobnostní funkce. Je-li člověk hladový, "všechny schopnosti jsou ve službách uspokojení hladu a uspořádání těchto schopností je téměř zcela determinováno tímto jediným účelem". Tenze musí být odstraněna a homeostáza obnovena.

2. **Potřeby bezpečí.** Každý jedinec vyžaduje bezpečí a svobodu od strachu, úzkosti a zmatku. K bezpečí také patří struktura, řád, stanovení mezí a ochrana před poraněním. Ačkoli jsou tyto potřeby důležité po celý život člověka, zvláště silně se projevují v raném věku a v dětství.

3. **Potřeby náležitosti a lásky.** Jakmile jsou uspokojeny nižší potřeby, touží jedinec po lásce a citovém vztahu a chce někam patřit. Být osamělý, cítit se vylučován nebo nemít nikde kořeny je bolestným zážitkem.

4. **potřeby úcty.** Kromě některých patologických případů mají tyto potřeby všichni lidé. Maslow tyto potřeby dále dělí na potřeby související s vlastní zdatností a vědomím zvládnání životních nároků (sebeúcta) a s pověstí, prestiží a uznáním (úcta druhých).

5. **Potřeba sebeaktualizace.** V tomto bodě postupuje jedinec výše na B-úroveň -touží stát se vším, čím se stát může. ...

(Pozn.: Drapela uvádí jako nižší potřeby první dvě - p. fyziologické a p. bezpečí; jako vyšší 3. a 4. - p. náležitosti a lásky a p. úcty; dále už jen p. sebeaktualizace (B-úroveň, vrcholné zážitky).

Naproti tomu Coan vede jako nižší první čtyři a další tři - 5. p. seberealizace, 6. p. vědět a znát a 7. estetické potřeby - jako vyšší.)

Coan¹⁰⁶ doplňuje: Maslow do seznamu uspořádal sedm základních kategorií potřeb:

1. fyziologické potřeby, 2. potřeby bezpečí, 3. potřeby sounáležitosti a lásky, 4. potřeby sebeúcty, 5. potřeby seberealizace, 6. potřeby vědět a znát, 7. estetické potřeby.

Všechny tyto potřeby považuje za základní v tom smyslu, že jsou vlastní celému druhu, zjevně se nemění a jsou genetického nebo instinktovního původu. Maslow se od většiny jiných teoretiků odlišuje v tom, že považuje "vyšší" potřeby (v seznamu 5. 6. a 7.) za stejně základní nebo vrozené jako "nižší" potřeby (začátek seznamu). ...Z Maslowova hlediska nižší potřeby pouze vypadají jako základnější, vrozenější části naší konstituce, neboť mají převahu nad vyššími potřebami. Pokud se týče prvních pěti kategorií v seznamu, vysvětluje Maslow převahu v hierarchii tak, že podstatné uspokojení nižších potřeb je podmínkou, aby se mohly projevit potřeby vyšší. Člověk tedy nehledá sounáležitost a lásku, dokud nejsou uspokojeny jeho potřeby fyziologické a potřeba bezpečí. Na druhé straně, potřeby sounáležitosti a lásky jsou naléhavější než potřeby sebeúcty. Maslow neaplikoval tento princip explicitně na pátou, šestou a sedmou kategorii v seznamu. Estetické potřeby a potřeby znát a rozumět se podle Maslowa překrývají jednak vzájemně a jednak s jinými potřebami.

Tato konkrétní hierarchie je zřejmě zjednodušením problému potřeb. Doslovně vzato nevyhovuje všech faktům známým o lidské motivaci. Přesto je myšlenka o převaze v naléhavosti potřeb důležitou a slibnou koncepcí. Maslow aplikoval tuto myšlenku ve své pozdější práci na téma motivační dichotomie. Rozlišuje dvě hlavní třídy motivů: nižší potřeby jsou snahy o překonání nedostatků, zatímco vyšší potřeby neboli meta-potřeby se týkají růstu nebo posílení bytí. Řečeno obecně, podmínkou vzniku růstových potřeb je uspokojení potřeb nedostatkových.

Maslow hovoří také o D-hodnotách (hodnoty spojené s nedostatkovými potřebami, deficiency needs) a o B-hodnotách (spojených s růstovými potřebami neboli potřebami bytí, being needs). Podle toho rozlišuje dva odpovídající druhy lásky: D-láska a B-láska.

Podle Maslowa jsou B-hodnoty jednou z výrazných charakteristik lidské povahy, a nejsou jen produktem kultury. Podobně jako nedostatkové potřeby jsou ve své podstatě instinktovní a tvoří část "biologických kořenů duchovního života". Jsou to kvality jako plnost, dokonalost, kompletnost, spravedlivost, živost, bohatost, jednoduchost, krása, dobrota, jedinečnost, beznamáhavost (snadnost), hravost, pravda, soběstačnost. (pozn.: Drapela uvádí: jednotu, odevzdanost, spontaneitu, vnitřní bohatost, prostotu, krásu, jedinečnost, nenucenost, hravost, poctivost a soběstačnost.)

Podle Maslowa tyto hodnoty nevytvářejí nějakou jasně definovanou hierarchii podobného typu, jako je tomu u nižších potřeb, neboť existují velké individuální rozdíly v důrazu, který se jim připisuje. Jedna osoba může být zvláště citlivá k pravdě, jiná ke spravedlnosti, další ke kráse a tak dále. Navíc se zdá, že každá z těchto hodnot, když je plně definována, jakoby zahrnovala všechny ostatní.

Řečeno obecně, deprivace potřeb vede podle Maslowa k nemoci, zatím co uspokojení potřeb ke zdraví. Neurózu považoval za nedostatkovou nemoc, která může rezultovat z frustrace jakékoliv z nižších potřeb -

¹⁰⁶ Coan, R. W.: *Optimální osobnost a duševní zdraví*. Grada, Praha, 1999. s. 194..

bezpečí, sounáležitosti atd.. U zdravé osoby byly tyto potřeby uspokojeny a její chování je řízeno převážně snahami růst nebo se realizovat. Deprivace metapotřeb, resp. B-hodnot, je však také možná a vede ke zvláštní formě patologie, charakterizované žitím bez hodnot

Maslow se samozřejmě zabýval psychopatologií, avšak nejvíce se zajímal o vykreslení a vysvětlení charakteristik velmi zdravých jedinců, které začal nazývat seberealizujícími. Obecná teze, kterou Maslow razil, zní, že seberealizující se jedinec je meta-motivován, jeho nedostatkové potřeby byly dostatečně uspokojeny a jeho život je ovládán hlavně B-hodnotami.

(Drapela, s. 141) *Vrcholné zážitky*

Sebetranscendující postoj aktualizující se osoby je spjat s B-poznáním (B-cognition; poznání bytí). B-poznání je zaměřeno na existenci v jejím nejhlubším, univerzálním významu a svou povahou vede k "vrcholným zážitkům".

Takové zážitky souvisí s okamžiky silného prožitku krásy, dobroty nebo lásky. Maslow zachytil účinek vrcholných zážitků těmito slovy: "Citová odezva při vrcholných zážitcích má zvláštní příchut' údivu, úžasu, úcty, pokory a poddání se před takovým zážitkem jako před něčím vznešeným". Téměř mystické unesení, s nímž se zde setkáváme, působí sjednocení jedince s vesmírem a tranzu podobné zapomenutí na čas a prostor.

...

(Drapela, s. 140) **B-úroveň: sebeaktualizace a dále**

Protože sebeaktualizace je probíhající proces, člověk není nikdy plně sebeaktualizován, ale stále o to **usiluje**. Maslow vybral skupinu osob, které pokládal za sebeaktualizující. Byli mezi nimi živí lidé, s nimiž vedl rozhovory, i historické postavy, jejichž životy a činy analyzoval. V této skupině byli Abraham Lincoln, Thomas Jefferson, William James, Aldous Huxley, Eleanor Rooseveltová a další.

...

Znaky sebeaktualizujících osob

Maslow stanovil patnáct znaků, které se shodně vyskytují u sebeaktualizujících osob.

- zásadně novým Maslowovým přínosem jsou:

Odstup a potřeba soukromí. Sebeaktualizující jedinci dokážou být sami, aniž by se cítili osamělí. Mnozí z nich si velice cení samoty a soukromí.

Nezávislost na kultuře a okolí: autonomie a asertivita. Sebeaktualizující jedinci závisí více na vlastních soudech než na kulturních normách a razí si svůj životní styl v souladu s vlastními potřebami. Vyznačují se sebekázní, rozhodností a odpovědností. Protože nejsou závislí na souhlasu druhých, jsou "poměrně stabilní při vystavení tvrdým úderům, ranám, strádání, frustracím apod."

Smysl pro humor bez nepřátelství. Žertování sebeaktualizujících jedinců nezraňuje ostatní. Je zacíleno na nesrovnalosti v situacích, nikoli na slabosti druhých lidí.

Originalita a tvořivost. Sebeaktualizující jedinci mají bohatou představivost a užívají fantazii při zvládání různých problémů, s nimiž se setkávají při práci, v rodinném životě a ve výchově dětí, v umění atd.

Sebetranscendence. Maslow pokládá sebezpřesažení za dominantu příznačnou pro každého sebeaktualizujícího jedince:

Sstřetáváme se s obtížným paradoxem, když se pokoušíme popsat složitý postoj vůči vlastnímu já u růstově zaměřené, sebeaktualizující osoby. Právě tato osoba s největší silou ego na své ego nejsnadněji zapomíná či je transcenduje, dokáže se nejvíce zaměřit na problém, nejvíce zapomenout na sebe, být nejspontánnější.

...

(Coan uvádí:)

1. Účinnější percepcie reality a lepší, příjemnější vztahy k ní.
2. Akceptování sebe, jiných a přírody.
3. Zaměření na problém (investice do jistého problému, úlohy či poslání mimo sebe).
4. Spontaneita, prostota, přirozenost.
5. Schopnost odstupu, "stažení se" a potřeba soukromí.
6. Autonomie, nezávislost na kultuře a okolí.
7. Stále čerstvé hodnocení.
8. Vrcholné nebo mystické zážitky.
9. Společenský cit (Gemeinschaftsgefühl).

10. Hluboké a plné interpersonální vztahy spíše jen s několika málo lidmi.

11. Demokratická struktura charakteru.

12. Vyhraněné (avšak ne nutně konvenční) morální standardy.

13. Filosofický, nehostilní smysl pro humor.

14. Tvořivost, avšak nikoliv ta, která je dána nějakým specifickým talentem.

15. Rezistence k enkulturaci, transcendence dané kultury, ať již je jakákoliv.

6.2.2.1.6 - Carl Jung¹⁰⁷

...Vývoj osobnosti, resp. v Jungových pojmech *individuace*, obsahuje diferenciaci obsahu a funkcí od nevědomého a jejich integraci do ega. Vývoj ega jako takový je však většinou záležitostí raných životních stádií. V průběhu dětství a adolescence rozvíjíme své intelektuální vlastnosti a své vědomí sebe sama a světa. V rané dospělosti se jevíme jako bytosti s větší racionální sebekontrolou a silou vědomého rozhodování, ale zároveň máme sklon být nerovnoměrně vyvážení. Právě tak, jak jsme zjednodušili celý problém motorické koordinace a pohybu tím, že jsme se stali buď pravorukými nebo levorukými, tak jsme se selektivně soustředili na určité psychologické kvality - možná myšlení, citění, vnímání, extraverze a maskulinní rysy - a zanedbali jsme kvality vedoucí opačným směrem. Potlačili jsme impulsy, které narušují hladký vztah ke světu kolem nás. **Vývojový úkol života v dospělosti znamená dosáhnout přizpůsobení, které dovoluje patřičný výraz všech částí naší přirozenosti.**

6.2.2.1.7 - Rogers - vývoj sebepojetí¹⁰⁸

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. Nepodmíněně kladné přijetí projevované dítěti podporuje utváření pozitivního sebepojetí, které je spjato s vysokou mírou kongruence mezi prožíváním a já. Rodičovská péče poskytovaná bez jakýchkoli podmínek vede k tomu, že dítě nemusí popírat žádný ze svých prožitků. Tato vysoká míra kongruence vede k psychologické adaptaci.

- Dítě, kterému se nedostalo nepodmíněného kladného přijetí a které o sobě případně dostávalo negativní sdělení, cítí, že musí popírat některé prožitky organismu jako nepřijatelné. To vede k inkongruenci v osobnosti dítěte a v jeho pozdějším životě pak k poruchám přizpůsobení. Protože se takový jedinec snaží přizpůsobit přáním druhých lidí namísto projevování vlastního já, vytváří si takové vzorce chování, které jsou podle Rogerse značně nezdravé. Rogers také doporučoval, aby člověk usiloval o nepodmíněně pozitivní sebepřijetí, které vzniká, "když se jedinec vnímá tak, že žádný z prožitků sebe samého nelze vyčlenit jako více či méně hodný kladného přijetí než kterýkoli jiný".

6.2.2.1.8 - vývoj etiky¹⁰⁹

Příhoda¹⁰⁹ uvádí: Nejtěžší životní úlohou je vytváření vlastního charakteru, pevného etického základu, který by umožnil i v nesnadných situacích udělat to pravé. Proto vývoj tělesný, intelektuální a pracovní předchází vývoj etický.

...U dítěte asi do tří let je upravováno chování toliko vnějším podmiňováním vznikajícím mezi činem a přímým jeho důsledkem mimovolnou asociací. Batole žije za hranicemi dobra a zla: nezná samo lži, krádeže, sexuálního poklesku ani zhářství. Není nikterak odpovědné, zapálí-li dům nebo stoh. Ve spojení s rozvojem řeči se pak postupně vyvíjejí rozmanitá tabu, jež nevytvářejí ještě mravní soustavu a nejsou vázána na etická pravidla. I pro dítě do šesti let je zlem to, po čem následuje trest nebo nespokojenost rodičů, co není schváleno autoritou, ať jsou jí rodiče, babička, chůva nebo učitelka v mateřské škole.

...Ve škole se začíná nové období dětské morálky. Příkazy a zákazy jsou již postupně odlišovány podle kvality a důležitosti. Specifické úkony jsou zařazovány pod pravidla, v jisté kategorie, takže vytvářejí jakousi soustavu. Příkladné tresty, rozklady navazující na nesprávné projevy chování (na lež, na krádež, na poškozování předmětů, opoždění, na vyrušování) a čítankové ctnosti a hříchy tříbí pojetí dobra a zra. Pramen mravního pojetí je ve vnější realitě, které se dítě ochotně podřizuje. Zlo je dosud mimo dítě. Lze se mu vyhnout poslušností. Také mravní řízení, regulátor chování, je mimo dítě: je v autoritě. Podřízení autoritě eliminuje zlo z obzoru dítěte. Mravní zákony jsou pevné datum dospělých (nebo "boha" u dětí vedených nábožensky), jsou nezměnitelné, přijímané realisticky jako faktum, bez kritiky. Nepotřebují konečně ani vysvětlení, jsou platné a závazné bez "proč". Morálka prepubescentního dítěte takto založená je heteronomní.

...Tam, kde existuje závislost jedince ať na osobách nebo na systému, kde není volby mezi možnostmi rozhodování, lze stěží mluvit o etickém jednání. Slepé jednání podle rozkazu, proslulý prušácký Kadavergehorsam, může být mravně indiferentní, ale právě tím bez jakékoli etické hodnoty, ba nemorální. Heteronomní mravnost, to znamená jednání řízené cizí vůlí a uloženými zásadami bez kritického uvážení, je toliko nultým stupněm etiky, nutným pro osobu intelektuálně, citově a volně nedozrálou. V ontogenezi je důsledkem dětského realismu, v němž prepubescent přijímá osobní moc i určená pravidla jako nesmlouvavý objekt. Pubescent, objevující subjekt odlišený od objektu, se postupně osvobozuje od heteronomnosti v období resentimentu či vzdoru.

¹⁰⁷ Coan, R. W.: *Optimální osobnost a duševní zdraví*. Grada, Praha, 1999. s. 110...

¹⁰⁸ Drapela, V.J.: *Přehled teorií osobnosti*. Praha, Portál, 1997. s. 129.

¹⁰⁹ Příhoda, V.: *Ontogeneze lidské psychiky 2*. Praha, SPN, 1967. 122-126.

Teprve dovršení intelligence, intelektuálních schopností obecných i speciálních, proboují práva subjektu a možnost pevnější regulace útlumových zábran přispívá k tomu, aby postpubescent dospíval k autonomní etice, v níž je čin shodný se subjektivním přesvědčením a cítěním, opřeným o kritiku osobních příkazů i neosobních zásad. Tento vyšší etický stupeň je umožněn osamostatněním, založeném na svobodnější volbě mravního rozhodnutí.

(add2)

Vývoj společnosti

- uměle vyvolávaná nepřírozenost vývoje jednotlivce vlivem celé společnosti a její struktury (pozn.: jen okrajově):

6.2.2.2.1 – Erich Fromm - odcizení se přírodě, mezi sebou navzájem i sobě samým

Coan¹¹⁰ uvádí: Podle Fromma je základní problém, který charakterizuje lidský úděl, pocit osamělosti. Nezakoušeli jsme jej, dokud jsme zůstávali integrální součástí přírody, ale tak jak se vyvíjela historie člověka, stále více jsme se přibližovali názoru, že jsme oddělená jsoucná.

...
V knize "zdravá společnost a revoluce nadějí" Fromm uvedl některá nová rizika, která se vyvinula v naší společnosti v tomto století. Zahrnuje sem samozřejmě i tak ďábelské technické vymoženosti jako jaderné zbraně, ale většinu rozvoje společenského systému můžeme charakterizovat v termínech byrokratizace, automatizace a kybernetiky. Některé z těchto nových směrů jsou naší společnosti potenciálně velmi užitečné, ale je dosti pádných důkazů, že národy, které s ohledem na dostatek hmotných statků a volného času pokročily nejdále, jsou zároveň těmi národy, kde lidé vykazují největší množství psychických poruch. Vážným nebezpečím je, že se nyní v západním světě vynořuje "zcela zmechanizovaná společnost, oddaná maximální materiální výrobě a spotřebě, řízené samočinnými počítači, a během tohoto společenského procesu **je člověk sám přeměňován v součást totálního stroje**, který je dobře živěn a udržován v provozu, je však trpný, neživý a má málo citu". Zdá se, že stále účinnější průmyslový systém funguje na principech, které jdou přímo proti potřebám lidí. Funguje pro maximální výkonnost a kvantitativní výrobu a práce je organizována tak, aby se v dělnících zredukovaly zkušenosti sounáležitosti a tvůrčí spoluúčast.

...
V podmínkách moderní společnosti lidé často zakoušejí pocit osamělosti a bezmoci tak silně (nikoliv vždy s plným uvědoměním), že je jim nesnesitelný, a proto se obracejí k různým formám úniku jako jsou: masochismus -přijetí pasivního, závislého postavení a podrobení se kontrole vnějších sil, sadismus -osvojení si práva užívat absolutní moci nad jinými nebo je podle své libovůle vykořisťovat, ničivost -snaha vyhladit vnější síly tak, aby přestaly vytvářet hrozbu vlastnímu oddělenému egu, automatová konformita -vzdání se individuální jedinečnosti a přijetí stereotypů společnosti za své vlastní.

Kterákoliv z těchto forem úniku může zahrnovat chování vhodné pro časově omezenou dobu ve zvláštní situaci, ale lidé na svých oblíbených způsobech úniku ve snaze překonat osamělost často zoufale lpí. Fromm hovoří o čtyřech etapách společenských charakterů, které odpovídají těmto čtyřem druhům úniku, receptivní charakter, vykořisťovatelský charakter, hromadící (křečkovský) charakter a tržní (obchodnický) charakter. Fromm říká, že to není vyčerpávající seznam možných úniků, ale zahrnuje ty, které nejvýrazněji zabarvují společenský život západního světa. Sadismus a masochismus jsou nejdůležitějšími formami úniku, které se projevují v totalitních systémech. Zvláštní pozornost jim věnuje dílo "Útek před svobodou", v němž se Fromm pokusil ukázat, jak poskytl únik totalitní režimy fašistické Itálie a nacistického Německa lidem v oněch státech. Ve "zdravé společnosti" pojednával soustředěněji o soudobých demokraciích, kde jsou lidé spíše náchylní hledat únik prostřednictvím automatové konformity.

Fromm mluví o doplňku čtyř forem úniku, o páté formě, již je možná orientace ke světu, v níž opravdově vstupujeme do vztahu s ostatními, přičemž respektujeme jak svou vlastní, tak jejich individualitu. Mluví o tom jako o **orientaci láska**. Odpovídajícím typem charakteru je **produktivní charakter**. Ten jediný odpovídá Frommovu názoru na optimální osobnost či plné duševní zdraví. Fromm poznamenává, že v naší společnosti, kde převládá odcizení, mají lidé sklon uvažovat o duševním zdraví v termínech těch vlastností, které jsou součástí odcizeného charakteru. Tak kladou důraz na takové věci jako přizpůsobení společnosti, agresivitu, ctižádost, schopnost spolupráce. Tíhnou k tomu cenit si zdeformovaných ideálů lásky. Oceňují štěstí a uvažují o něm v termínech neomezené, pasivní spotřeby slasti. Zdůrazňují bezpečí, i když citlivá a živá osobnost, která prožívá svou individualitu, nemůže skutečně zakoušet vysokou hladinu bezpečí, spíše potřebuje zakoušet pevnost svazku, který jí umožní snášet nejistotu.

¹¹⁰ Coan, R. W.: *Optimální osobnost a duševní zdraví*. Grada, Praha, 1999. s. 129...

Fromm obšírně popsal v několika knihách své pojetí ideálního stavu. Je to stav, který zahrnuje plnou realizaci individuality a spontánního výrazu celistvosti sebe sama a rovněž zakoušenou jednotu s ostatními a se světem. V "Útěku před svobodou" Fromm naznačil, že považuje první za předpoklad druhého. Ostatní charakteristiky, které se nejčastěji vyskytují v jeho popisu ideálního stavu jsou spontánnost, tvůrčí schopnost, produktivita, láska a pocit jednoty s přírodou a ostatními lidmi. Jedna z jeho nejobsáhlejších definic ideálního stavu zní takto:

"Duševní zdraví v humanistickém smyslu slova je charakterizováno schopností milovat a tvořit, vyprostit se z incestních pout k rodině a přírodě, mít pocit totožnosti zakládající se na prožitku vlastního jáství jako subjektu a činitele disponujícího silami, chápat realitu uvnitř sebe i mimo nás, tj. rozvojem objektivitu a rozumu. Cílem života je prožívat jej intenzivně, být plně zrozen, být plně probuzen. Je třeba se vymanit z idejí infantilního velikášství do přesvědčení o vlastní, skutečné i když omezené síle, být schopen přijímat paradox, že každý z nás je nejdůležitějším jevem ve vesmíru a současně ne důležitější než muška nebo stéblo trávy. Být schopen milovat život, a přesto přijímat smrt bez hrůzy, snášet nejistotu v nejdůležitější otázce, s níž nás život konfrontuje - přesto mít víru ve své myšlení a citění, pokud je skutečné a opravdově naše. Být schopen být sám a současně s milovanou osobou, s každým bratrem na této zemi, se vším živoucím, řídit se hlasem svého svědomí, hlasem, který nás vyzývá, abychom zůstali věrni sobě samým, ale nepropadali se do sebenenávisti, když hlas svědomí nebyl dost hlasitý, abychom jej slyšeli a následovali. Duševně zdravá je taková osobnost, která žije láskou, inteligencí a vírou, která má úctu k životu, a to jak k vlastnímu tak k životu svých bližních".

...
Jak dosáhnout tohoto ideálu? Na rozdíl od jiných psychoanalytiků trvá Fromm na tom, že o něm nemůžeme uvažovat jen ve smyslu změn uvnitř jedince. Na rozdíl od jiných socialistů trvá rovněž na tom, že řešení, které se soustředí jen na změny v politické a ekonomické oblasti, je nedostatečné. Musíme chápat vzájemné vztahy jednotlivce a společnosti a společenských proměnných a vyhledávat simultánní změny v kulturních aktivitách, v individuálním přizpůsobování, v našem filosofickém názoru a v průmyslových a politických systémech. V každém případě je nutná změna ve společnosti, protože nemůžeme lidi uzdravit tím, že je přinutíme, aby se přizpůsobili této společnosti. Místo toho potřebujeme -společnost, která je přizpůsobena potřebám lidí. Krátce řečeno, potřebujeme zdravou společnost Jaký je charakter takové společnosti?

„Je to především společnost, v níž žádný člověk není prostředkem k dosažení cíle někoho jiného, ale kde vždy a bez výjimky dosahuje svého vlastního cíle, kde tedy nikdo není využíván ani neužívá sám sebe pro účely, které se nezabývají rozvíjením jeho vlastních lidských sil, kde člověk je středem, a kde všechny hospodářské a politické činnosti jsou podřízeny cíli jeho růstu. Zdravá je taková společnost, kde vlastnosti jako hrabivost, kořistnictví, vlastnickost a narcismus nemají příležitost, aby byli užívány pro větší hmotný zisk či pro zvýšení osobní prestiže. Kde se jednání podle vlastního svědomí pokládá za zásadní a nezbytnou vlastnost a kde se oportunismus a bezzásadovost považují za asociální, kde se jednotlivec stará o společenské záležitosti tak, že se pro něho stávají osobními záležitostmi, kde jeho poměr k spolubližním není oddělen od jeho vztahů v osobní oblasti. Zdravá společnost je dále ta, která člověku dovoluje působit uvnitř zvládnutelných a pozorovatelných dimenzí a být aktivním a odpovědným účastníkem života společnosti právě tak, jako být pánem svého vlastního života. Je to ona společnost, která podporuje lidskou solidaritu a nejen dovoluje, ale povzbuzuje své členy, aby spolu navzájem zacházeli laskavě, zdravá společnost podněcuje pracovní iniciativu, podporuje rozvinutí rozumových schopností a umožňuje člověku dát výraz svým niterným potřebám v kolektivním umění a rituálech".

- (má pozn.:k definici dospělosti patří i **schopnost utváření zdravé společnosti** - čímž by bylo dobré se zabývat a poukázat na to i zde, v definici dospělosti, jelikož je to úzce spjato a nelze být plně dospělým a zároveň svobodným a šťastným (v harmonii) za předpokladu nezdravé společnosti a narušených vztahů.)
- Dalším problémem, který je třeba zmínit, je vliv medií (v kontrastu s nedostatkem výchovy k dospělosti, příkladu a nedostatku objektivní zpětné vazby může být velkým nebezpečím). Obecně podávají velmi zkreslující informace a sugesce útočící na podvědomí lidí o tom, co je dospělost, či být sami sebou apod.. Např. opravdu pochybují, že koupit si rtěnku povede k tomu být sám sebou, popř. stát se dospělým. Apod.

6.2.2.2.2 - VYSOKÝ STUPEŇ VĚDOMÍ SEBE SAMA¹¹¹

Vysoký stupeň vědomí sebe sama je jedním z nejdůležitějších kritérií vysoké duchovní inteligence, v naší kultuře má ale jednu z nejnižších priorit. Od chvíle, kdy začneme chodit do školy, jsme cvičeni k tomu, abychom se dívali spíše ven než dovnitř, zaměřovali se na fakta a praktické problémy vnějšího světa, abychom byli orientováni na cíl. V západním systému výchovy nás prakticky nic nevede k tomu, abychom rozvažovali o sobě

¹¹¹ Zohar, D.; Marshall, I.: *Spirituální inteligence*. Praha, Mladá fronta, 2003. s. 246..

samých, o našem vnitřním životě a motivacích. Nejsme povzbuzováni k rozvíjení představivosti. A s blížícím se zánikem jakéhokoli všeobecně přijímaného náboženství zbývá už velmi málo toho, co by nás povzbuzovalo k rozvažování o tom, čemu věříme a jaké hodnoty uznáváme. Mnoho lidí dokonce nesnáší volný čas nebo ticho. Neustále zaplňujeme svůj čas nějakou činností a ticho nějakým hlukem -přinejmenším sledováním televize.

Rozvíjet větší uvědomění sebe sama má pro zvýšení duchovní inteligence prvofadou důležitost. Prvním krokem je zjevně uvědomit si prostě existenci problému, uvědomit si, jak málo vím o sobě. Pak se musím zavázat k nějaké prosté denní praxi, která zlepší mou komunikaci se sebou. Tou může být:

- meditace (o té se lze poučit v mnoha snadno dosažitelných zdrojích);
- čtení básně či pár stránek knihy, která mne oslovuje, a přemýšlení o tom, proč;
- jít na "procházku v lese" (oprostit svou mysl od zaměstnání, činností zaměřených na cíl, nějakým druhem "pozastavení času", které nechá prostor k přemýšlení);
- skutečně naslouchat hudbě, zkoumat myšlenkové a citové asociace, které při tom vyvstávají;
- skutečně vnímat nějakou scénu či událost během dne a pak si ji později znovu projít a hledat jemnější nuance a spojení;
- vést si deník, ve kterém si budu zaznamenávat nejen co se v průběhu dne přihodilo, ale také jak jsem na to reagovala a proč;
- vést si deník snů a přemýšlet o nich;
- na konci každého dne si ho celý projít. Co na mne nejvíce zapůsobilo nebo co mne zasáhlo? Co se mi na tom dni líbilo? Čeho lituji? Čím by ten den mohl být jiný?
- Co bych mohla vnímat jinak nebo jak se jinak chovat a jaký by to mohlo mít účinek?

6.3 - Příloha 3.: Vznik úzkosti a Obrany ega

6.3.0 - úvod

Existuje mnoho možných příčin vzniku úzkosti či ontologické nejistoty, to už jsme naznačili dříve. Zdá se však, že obrany ega, které se tento pocit snaží překonat, mohou umožnit člověku tento pocit nejen vytěsnit z vědomí a tím jej jakoby necítit, ale působí na vůbec schopnost cítit sebe sama. Neschopnost cítit sebe sama dovoluje i nehledat vlastní svobodu a smysl života, vzdát se jej. Necítit sebe sama dovoluje zůstat v nečinnosti, zůstat při ztrátě smyslu a propadnout zoufalství. - Rezignovat na sebe sama a svůj smysl! Jedinci pak nezbyvá než hledat svůj smysl mimo sebe (pseudosmysl). - Dotyčný přistupuje k manipulaci sebe sama – k sublimaci... – dělá, co se naučí či je naučen, jde však již spíše o boj s nudou a útek k pseudosmyslu než o přirozenost žít. Nudí-li se, jde do práce, něco dělá... nebo propadá lenosti... – jde spíše o to, nakolik je zde sám přítomen a nakolik jej to naplňuje – nakolik v tomto nachází svůj smysl. Pak se často stává stylem života jen jíst, pít, pracovat, lenořit, popř. nudit se a snažit se to kompenzovat třeba i bezduchou zábavou, útek. Ale skrze pocit méněcennosti či nenaplnění (prázdnoty), před kterým utíká jako splašená myš v bludišti, nenachází smysl života, nenachází uspokojení (nebo jen částečně – dle míry jeho rozdvojenosti, oddělení se od sebe sama) a propadá zoufalství, jako štvaná zvěř.

Bierach¹¹² mluví o Mistru přetvářky

„I zvířata se mohou přetvařovat, jestliže tím sledují určitý úmysl. Ale jen člověk dokáže přetvářet se sám před sebou, potlačovat něco, co mu není milé, a skládat si životní jízdní řád, který má málo nebo nemá dokonce nic společného se skutečností. ...

...V horším případě člověk nezatají své pocity jen před ostatními, ale i sám před sebou. A tady vzniká jedna z příčin pro vznik např. *astmatu, srdečních potíží, bolestí hlavy, depresí* a mnoha dalších potíží. Je to také i jedna z příčin pro *pěstování životních lží*, protože člověk si s sebou vleče mnoho "nevyřízených záležitostí".“

Pokud podmínky vývoje člověka nebyly vždy optimální, zvláště v útlém dětství, jsou pochyby o jeho dospělosti namísto (bereme-li dospělost v ideálním stavu, nikoli dle průměrného měřítka) a zbývá než je prověřit.

Sebevědomý člověk má však tendenci sebeanalýzu odvrhnout a přenechat ji psychotickému či nemocnému člověku, nebo tomu, kdo cítí, že má problém. On sám přeci problém nemá. Ale mnohdy takové sebevědomí není namísto, a může mít neblahé následky – nejen pro okolí, ale i pro toho samotného jedince.

Totíž „**Hra na sebevědomí**“, nasazování určité masky může být jen další podvědomou dětskou hrou, obranným mechanismem a manipulací se sebou samým, kterou hraje dotyčný sám se sebou, aby utekl ontologické nejistotě či úzkosti ze sebe sama a může být hrou přehlížející „detaily“, hrou vedoucí k zoufalství.

V této části práce nahlédneme do světa podvědomé úzkosti. Jak vzniká a jak se proti ní člověk brání. Jak může dojít ke ztrátě přirozenosti člověka, ke ztrátě sebe sama, k obchodu se ctností, k vzniku nepřirozené masky a falešného vztahu k realitě.

- Bierach¹¹³ říká: Životní plány vznikají nepozorovaně, nepozorované jsou též potlačovány, tedy zapominány. Působí však dál - a často vedou k nemoci. "Kdo neví, že nosí masku, nosí ji nejdokonaleji, " napsal THEODOR FONTANE.

6.3.1 - Základní úzkost dítěte - Karen Horneová¹¹⁴

Podle Horneyové se děti rodí do světa obtíženého problémy. Úzkost dětství nevzniká sama sebou; je vyvolávána dospělými, kteří jsou "obaleni vlastními neurózami" a chovají se nepředvídatelně: "Jednoduše vyjádřeno, bývají panovační, i přehnaně ochraňující, budí v dětech strach, jsou popudliví, přehnaně nároční, přehnaně shovívaví, nevypočitatelní, nadřezují druhým sourozencům, jsou nedostatečně kritičtí, lhostejní atd."

Čím více je dítě vystaveno takovým nepříznivým vlivům v prostředí, zvláště pak v rodině, tím více nejistoty zakouší. Horneyová upozorňuje zvláště na

jeho pocit skrývaného pokrytectví okolo něho: jeho tušení, že láska rodičů, jejich křesťanské milosrdenství, poctivost, velkorysost a tak dále mohou být pouze předstírané. Něco z toho, co dítě takto prožívá, je opravdu pokrytectví, ale něco z toho může být jen jeho reakce na všechny rozpory, které vnímá v chování rodičů.

¹¹² Bierach, A. J.: *Varovné signály duše*. Praha, Alternativa, 1995.

¹¹³ Bierach, A. J.: *Varovné signály duše*. Praha, Alternativa, 1995.

¹¹⁴ Drapela, V. J.: *Přehled teorií osobnosti*. Praha, Portál, 1997. s. 53..

Zdánlivě nekonečný proud rozporných sdělení z dospělého světa dítě mate a působí, že se cítí bezmocné a osamocené. Dítě se cítí nejisté, stává se precitlivějším a snadno zranitelným. Namísto rozvíjení pocitu náležitosti dítě přemáhá základní úzkost, kterou Horneyová definuje jako "pocit osamocení a bezmocnosti vůči potenciálně nepřátelskému světu".

...

Vztahy s druhými lidmi¹¹⁵

Aby dítě překonalo základní úzkost a získalo určitý pocit bezpečí, využívá různých interpersonálních vztahů. Horneyová roztříbila tyto vztahy do tří kategorií: (1) pohyb k lidem, (2) pohyb proti lidem, (3) pohyb od lidí.

1. Když se dítě pohybuje směrem k lidem, obvykle k členům své rodiny, snaží se získat jejich dobrou vůli, záviset na nich a tím si zajistit osobní bezpečí. Panuje-li mezi dospělými nesoulad, dítě se bude držet osoby, která se zdá nejsilnější.

2. Dítě, které se pohybuje proti lidem, vyjadřuje nedůvěru vůči společnosti. Dospělo k závěru, že jediným prostředkem k přežití je agresivní chování. Dítě chce mít navrch a porazit ostatní. (Tato myšlenka Horneyové odpovídá Adlerově pojetí dítěte, které usiluje o moc.)

3. Konečně dítě, které se pohybuje směrem od lidí, k nim nechce ani náležet, ani s nimi bojovat. Vymaňuje se ze vztahů s druhými, protože se mu zdá, že většina lidí mu nerozumí nebo že jim na něm nezáleží. Přitom se tak často může dít společensky přijatelným způsobem. Příkladem takového druhu chování mohou být děti, které se věnují pouze školním učebnicím, ale styku s vrstevníky se vyhýbají.

...

Vysoce ohrožené dítě se strnule drží pouze jednoho z těchto tří způsobů přístupu k druhým. Jestliže se například nejúčinnějším způsobem vyrovnávání s druhými zdá pohyb proti nim, bude dítě soustavně a nezvladatelně agresivní. Pokud se nejlépe osvědčuje pohyb k druhým, přichylnost dítěte k nim se změní ve slepou oddanost a konformitu. Pokud slibuje dobré výsledky pohyb od druhých, oprávněná potřeba soukromí nabude u dítěte povahy vyhýbání se všem vztahům s lidmi.

Duševní zdraví najdeme pouze v přirozeném, spontánním spojení těchto tří způsobů vztahování se k druhým v závislosti na povaze různých životních situací:

Ve zdravém lidském vztahu se pohyb směrem k druhým, proti nim, nebo od nich navzájem nevylučují. Schopnost chtít a poskytovat náklonnost nebo se poddat, schopnost bojovat a schopnost být sám -to jsou vzájemně se doplňující schopnosti, potřebné pro dobré mezilidské vztahy. Ale u dítěte, které se cítí na nejisté půdě v důsledku své základní úzkosti, se tyto projevy stávají extrémními a strnulými. Například náklonnost se stává upnutostí a poslušnost se stává snahou zavděčit se za každou cenu. Podobně je dítě doháněno buď ke vzpouře, nebo ke stranění se druhých.

...

Neurotické potřeby dospělých¹¹⁶

Podle Horneyové jsou neurotické potřeby, které se vyskytují v dospělosti, pouze pokračováním strnulých maladaptivních sociálních postojů z dětství. Například dospělý, který trpí neurotickou potřebou, aby ostatní jeho jednání schvalovali a projevovali mu náklonnost, vykazoval pravděpodobně v dětství vzorec zavděčování se lidem za každou cenu -pohybu k nim -a vyhýbal se sebemenším neshodám.

Horneyová poukazuje na to, že neurotické potřeby dospělých se vyznačují nutkavostí a že jejich základní složky jsou nevědomé. Jedinec je nucen k určitému chování, nechápe plně jeho význam nebo si jej nesprávně interpretuje. Horneová vypočítává deset neurotických potřeb; připomíná však, že tento seznam není ani úplný, ani nesporný. Další potřeby mohou přibývat tak, jak se ve společnosti objevují nové zájmy a nové způsoby chování. Neurotické potřeby původně předložené Horneyovou jsou:

- Neurotická potřeba náklonnosti a schválení
- Neurotická potřeba "partnera", který převezme péči o jedincův život
- Neurotická potřeba vymezit svůj život úzce vytyčenými hranicemi
- Neurotická potřeba moci
- Neurotická potřeba využívat druhých
- Neurotická potřeba prestiže
- Neurotická potřeba obdivu
- Neurotická potřeba výkonu
- Neurotická potřeba soběstačnosti a nezávislosti
- (10) Neurotická potřeba dokonalosti a nenapadnutelnosti

¹¹⁵ Drapela, V. J.: *Přehled teorií osobnosti*. Praha, Portál, 1997. s. 63..

¹¹⁶ Drapela, V. J.: *Přehled teorií osobnosti*. Praha, Portál, 1997. s. 54..

6.3.2 - Alfred Adler¹¹⁷

Pocit méněcennosti u dítěte má fyziologickou příčinu – slabost dětského těla. – Snaží se to kompenzovat „usilováním o nadřazenost“.

Usilování o nadřazenost

Jedinec prožívá silné odhodlání proměnit situaci nedostatku na situaci dostatku prostřednictvím usilování o nadřazenost. Toto odhodlání má mnoho podob; některé jsou zdravé, jiné nezdravé. Bez ohledu na to, jakou podobu na sebe usilování o nadřazenost vezme, zdůrazňuje Adler základní předpoklad, že "psyché má za svůj cíl získání nadřazenosti".

Toto usilování vsutku změni situaci jedince; avšak znaménko "plus", které nahradí pocity méněcennosti, může mít zdravou nebo nezdravou povahu. Ve své zdravé podobě je nadřazenost totožná s růstem a sebeuskutečňováním osobnosti. Ve své nezdravé podobě se vyznačuje regresivními projevy.

...Sobecké usilování o nadřazenost

Adler varoval, že usilování o nadřazenost samo o sobě není všelékem. Sobecké pokusy bojovat o moc nebo antisociální usilování o nadřazenost vedou k poruchám, k přecitlivělosti, k nesnášenlivosti a konečně k přání "postavit se sám proti celému světu".

Protože Adler věřil, že ve věku pěti let dítě dosáhlo „jednotného, vykrystalizovaného vzorce chování“, vyplývá z toho, že sobecké usilování o nadřazenost začíná brzy v dětství. Adler nabízí příklady takových poruchových typů dětí. Jedním je rozmazlené dítě: "Má zaručené výsadní místo, aniž by se o to muselo přičinit, a obvykle toto výsadní místo pociťuje již od narození... Svůj zájem věnuje samo sobě a nikdy se nenaučilo spolupracovat ani nepochopilo nezbytnost spolupráce".

Když rozmazlené děti vyrostou a střetávají se s obvyklými životními problémy, mají pocit, že se k nim ostatní špatně chovají a že jim křivdí. Chtějí mít splněny všechny své požadavky a buď projevují nepřátelství přímo, nebo je skrývají za fasádou dobré vůle. V každém případě tyranizují druhé lidi.

Jiný příklad poruchových zkušeností v dětství představuje případ *zanedbávaného* nebo *nechtěného* dítěte. Takové děti se nenaučily spolupráci a nezakusily lásku. Vnímají život jako v podstatě negativní, nedůvěřují společnosti a nečekají, že by si získaly cit či úctu tím, že by pomáhaly druhým. Jsou v zásadě podezíravé a nedůvěřují dokonce ani samy sobě.

6.3.3 - Jean Paul Sartre

Jean Paul Sartre¹¹⁸ říká, že Výběr vytváří svobodu a že tudíž přirozeností člověka a přirozeností lidského vědomí je svoboda. Podle Sartra je svoboda vnitřní, nevyhnutelná část naší přirozenosti, ať již jsme si jí vědomi nebo ne. Jsme odsouzeni ke svobodě. Být si vědom této svobody a odpovědnosti za volbu však znamená zakoušet úzkost. Máme sklon hledat úniky ze své svobody tím, co Sartre nazývá "špatnou vírou". Neexistuje způsob, jak skutečně zapomenout na svobodu. Mít špatnou víru jednoduše znamená popřít skutečnost svobody a jednat tak, jakoby se svobody nedostávalo. Je to sebeklam a lze jej přirovnat k tomu, co by freudovci nazvali obranným mechanismem.

S. Peck¹¹⁹ uvádí: Teoreticky, jestliže se někdo stane zlým, protože vyrůstal ve zlém domově, rodiče se budou takovému dítěti zdát natolik normální, nakolik se jim podařilo zabránit rozvoji jeho varovného radarového systému. Nebo také jinak, vynucená a dlouhotrvající přítomnost v blízkosti zlých rodičů v dětství bude naprosto dostačující, aby zničila jakýkoli takový, dříve existující, citlivý mechanismus.

6.3.4 - dramatický trojúhelník

Bierach¹²⁰ uvádí: Čím méně pohlazení dostává malé dítě od osob, které mu představují "mateřskou bytost" (výraz severoamerického psychiatra HARRYHO STACKA SULLIVANA), tím více si jich bude opatřovat různými strategiemi. Má-li nadále dítě dojem, že vůbec "přišlo zkrátka", ať už kvůli nějakému viditelnému či hmatatelnému vrozenému defektu, kvůli nespravedlivému zacházení osob zastupujících "mateřskou bytost" nebo kvůli zahanbujícím sociálním poměrům či dalším důvodům, pak si to bude muset dodatečně kompenzovat, bude si muset dodatečně dávky uznání nějak vymámit: to je hlavním tématem individuální psychologie ALFREDA ADLERA..

- Má pozn.: Tyto postoje už jsou v dospělosti často podvědomé. Ale dospělý člověk už by neměl být sebe-manipulátorem (dělat ze sebe, čím není), jeho vztahy by měly být upřímné. Měl by být charakterizován „plným vědomím“ (tj. být si plně vědom svých činů i jednání...).

¹¹⁷ Drapela, V. J.: *Přehled teorií osobnosti*. Praha, Portál, 1997. s. 44..

¹¹⁸ Coan, R. W.: *Optimální osobnost a duševní zdraví*. Praha, Grada, 1999. s. 164..

¹¹⁹ Peck, M. S.: *Lidé lži – Psychologie lidského zla*. Olomouc, Votobia, 1996.

¹²⁰ Bierach, A. J.: *Varovné signály duše*. Praha, Alternativa, 1995. s. 55.

Hay¹²¹ uvádí příklad:

Jedna z mých pacientek měla ve zvyku sníst libru másla nebo čehokoli, co bylo zrovna po ruce, ve chvíli, kdy nemohla vydržet s vlastními negativními myšlenkami. Následující den měla na vlastní tělo vztek, že je příliš těžké:

jako malá holčička obcházela po večeři kolem stolu, dojídala po ostatních členech rodiny zbytky a končovala celou kostkou másla. Rodiče se smáli; připadalo jim to roztomilé. Byly to v podstatě jediné chvíle, kdy na ní dokázali něco ocenit.

...

Většinu z toho, co máme, všechno negativní i pozitivní, jsme přijali do věku tří let. Naše zkušenosti jsou založeny na tom, co jsme do té doby přijali a čemu jsme uvěřili. Způsob, jakým s námi naši blízcí zacházeli v dětství, je obvykle totožný s tím, jak se sebou zacházíme nyní my. Osoba, které něco vyčítáte, je ono tříleté dítě ukryté v každém z nás. Když si něco vyčítáte, když si nadáváte, ve skutečnosti tak krutě zacházíte s dítětem v sobě.

...Pokud se na sebe zlobíte za to, že jste ustaraní a bojácní, představte si; že vám jsou tři roky. Jak byste se zachovali, kdyby před vámi stálo tříleté dítě a bálo se? Zlobili byste se na něj, nebo byste k němu vztáhli ruce a utěšovali ho, dokud by se neuklidnilo a necítilo v bezpečí? Možná vás "vaši" dospělí v dětství neuměli utěšit. Teď jste dospělí vy, a nedokážete-li dítě ve vás utěšit, měli byste se to naučit.

...To, co se stalo v minulosti, je završené a dokončené. Je to pryč. V přítomnosti máte možnost zacházet se sebou tak, jak to očekáváte od druhých. Vyděšené dítě nepotřebuje dostat vynadáno, potřebuje utěšit. Když se budete zahrnovat výčitkami, budete ještě vyděšenější; pak už nebude ke komu se obrátit. Jestliže se dítě ve vás necítí v bezpečí, způsobuje to mnoho problémů. Vzpomínáte, jak chutnalo ponížení, když jste byli malí? Stejně se cítí dítě ve vás.

...*Buďte k sobě laskaví. Začněte se mít rádi. Buďte sami se sebou spokojení.* Malé dítě ve vás to potřebuje, aby ze sebe mohlo vydat to nejlepší.

Berne¹²² potvrzuje: Člověk zaujímá a trvale si osvojuje určitý postoj překvapivě brzy, už od druhého nebo dokonce i od prvního do sedmého roku svého života - v každém případě však dávno předtím, než je schopný nebo zkušený natolik, aby své rozhodnutí vážně ovlivnil. Z postoje každého člověka se dá snadno vyvodit, jaké dětství asi prožil. Jestliže se nic nebo nikdo do toho nevloží, může prožít zbytek svého života upevňováním tohoto postoje a řešením situací, jež by ho mohly ohrozit: provádí to tak, že se takovým situacím vyhýbá, odráží určité jevy nebo s nimi zachází tak provokativně, že se latentní hrozba mění v uspokojení.

Bierach¹²³ doplňuje: Nejisté malé dítě -nejisté proto, že je slabé a ovládané mocnějšími – si vytváří zcela nevědomky trvalé lsti, jimiž kompenzuje svou slabost. Pomocí nich si tak samo dodává na ceně. Pomáhá mu přitom jeho přirozené „jáství“, jeho egocentrismus, jeho narcisismus.

Bierach¹²⁴ dále uvádí: Transakční analytici znají "**dramatický trojúhelník**", v němž vystupujeme jako aktéři: pronásledovatel ; utěšitel ; oběť

Pronásledovatel (chce si vynutit uznání dominantním chováním) si vyhledá oběť a té dokazuje, jak velice jí je nadřazen.

Oběť se mu vlichocuje a dokazuje pronásledovateli, že za svou slabost vůbec nemůže. Tím doufá, že dosáhne jeho pochopení, dokonce snad i soucitu.

Utěšitel se pokouší pronásledovatele ukonejšit, tvrdí, že celá záležitost není ani z poloviny tak zlá. Totéž vyřizuje i oběti a slibuje jí v případě nutnosti svou pomoc. Tolik slušnosti hned na dvě strany si přece zaslouží uznání, ne? Tím inkasuje i utěšitel svůj díl pohlazení.

Nejsme ale vždy jen pronásledovatelé nebo utěšitelé (a zachránci) nebo oběti. Podle situace si své role zaměňujeme, ale máme tendenci k jedné z nich se přiklonit. Mějte ještě trochu trpělivosti a brzy poznáte, čemu vy sami osobně dáváte přednost: pronásledovatelé mají sklon k jiným psychosomatickým nemocem než oběti či utěšitelé.

James Redfield¹²⁵: Šestý vlned hovoří o tom, jakým způsobem provádíme ovládání jiných lidí kvůli získání "mentální energie". Jestliže svůj způsob podvědomého ovládání jiných lidí pochopíme, můžeme se ho zbavit. Klíčem je přivést toto podvědomé ovládání do našeho vědomí. Naš zvláštní způsob ovládání jiných lidí jsme se

¹²¹ Hay, L. L.: *Miluj svůj život*. Praha, Radost, 1992. s. 77..

¹²² Berne, E.: *Jak si lidé hrají*. Dialog, 1992. s. 46.

¹²³ Bierach, A. J.: *Varovné signály duše*. Praha, Alternativa, 1995.

¹²⁴ Bierach, A. J.: *Varovné signály duše*. Praha, Alternativa, 1995.

¹²⁵ Redfield, J.: *Celestýnské proroctví*. Knižní klub, k.s., nakl. Pragma (dle internetu - zpracoval: Jiří Svršek).

naučili v dětství, abychom získali pozornost, abychom dosáhli toho, že k nám bude proudit "energie" jiných. Tento v dětství osvojený způsob, podvědomé ovládací drama, pak používáme i v dospělosti.

Ovládací drama je podvědomá scéna, pro níž jsme jako děti napsali scénář. Tuto scénu v našem životě opakujeme stále znovu a proto jiné scény našeho skutečného života nemohou následovat.

Ovládací drama nám slouží k získání kontroly lidí a situací kolem nás. S jeho pomocí se snažíme uniknout z dané situace tím, že se snažíme získat pozornost okolních lidí.

Abychom své ovládací drama odhalili a pochopili, musíme se vrátit do svého dětství, do své rodiny. Musíme pochopit, jakým způsobem na nás působili naši rodiče.

V podstatě existuje jen několik šablon ovládacího dramatu. Jednou z nich je tazatel. Tazatel nastolí své drama pokládáním otázek a zkoumá svět druhého člověka se specifickým cílem nalézt nějaký jeho špatný aspekt. Tento aspekt pak kritizuje. Pokud uspěje, je druhý člověk zavlčen do dramatu, ztrácí sebevědomí, dává si pozor na co myslí a snaží se neudělat žádnou chybu, již by si mohl tazatel všimnout. Tímto způsobem tazatel kořistí "mentální energii" druhých lidí.

Každý člověk manipuluje s ostatními lidmi buď agresivně, kdy je nutí, aby mu věnovali pozornost, nebo pasivně, kdy zneužívá lidský soucit nebo zvědavost. Osoba, která používá agresivní drama, je zastrašovatel. Na druhé straně nejpasivnějším způsobem je ovládací drama "lituj mně". Takový člověk se snaží ve druhém člověku vyvolat pocit viny, přestože k tomu není žádný důvod.

...
Rodiče, kteří používají vůči svým dětem ovládací drama "zastrašovatele", mohou v nich vychovat používání dramatu "lituj mne" nebo dramatu "zastrašovatele". Rodiče, kteří jsou příliš zaujati svojí prací a kariérou a jsou uzavřeni do svého světa, obvykle vychovávají ve svých dětech ovládací drama "tazatele". Dítě se tímto způsobem snaží získávat pozornost rodičů. Rodiče, kteří vůči svým dětem používají ovládací drama tazatele, obvykle vychovávají uzavřené děti, které se nechtějí svěřovat svému okolí, aby se nestaly obětí tazatele. Tímto způsobem se ovládací dramata sama ve společnosti obnovují.

Teprve odhalením a překonáním svého ovládacího dramatu se stáváme svobodní a překonáme bludný kruh nevědomého ovládání jiných lidí. Pak teprve začneme chápat, kdo skutečně jsme.

Bierach¹²⁶ uvádí: citové triky nám připamatovávají neuzavřenou "osobnost" raného dětství (F. S. PERLS) nebo také uvízlý proces uskutečnění svého já ve smyslu C. G. Junga.

Vzdát se hraní role, tedy psychotriků, předpokládá, že je nejdřív vůbec poznáme. Účastníci psychoher většinou ani nepozorují, co se tu komunikačně vůbec odehrává.

6.3.5 - Hry

Takovým obranným mechanismem mohou být i například Berneho hry, nejsou-li hrány s plným vědomím. Dále pak o podobných hrách pojednává i Bierach nebo Harris – Já jsem OK, ty jsi OK a další.

Bierach¹²⁷ uvádí: I když některým lidem úplně chybí fantazie, mají téměř nevyčerpatelnou zásobu kreativity, když hledají vhodnou výmluvu nebo když chtějí získat nějaký projev uznání, nějaké to pohlazení.

Už v raném dětství si vymýšlíme strategie, jak získat dostatek projevů pozornosti. Tím jen pokračujeme ve své kojenecké politice: křičet, když nám něco nevyhovuje.

ERIC BERNE vypracoval ve své transakční analýze následující hlavní strategie:

1. *Přizpůsobíme se.* - Jsme milé, povolné dítě, které maminku a tatínka ve všem poslechne a je za to nějakým způsobem odměněno.
 2. *Protestujeme.* - truchlíme a získáme tak vytouženou pozornost.
 3. *Chceme dominovat,* - a tak poroučíme, kritizujeme, zlehčujeme druhé (abychom se tak sami vyzdvihli), poučujeme. Jen si někdy poslechněte, jak takové tříleté či čtyřleté děvčátko mluví se svou panenkou a "vychovává" ji.
 4. *Chceme být dobrý kámoš,* - přítel, kamarád, který pomáhá a na kterého se lze spolehnout.
- Ostatně nezůstáváme vždy jen u jednoho z těchto čtyř způsobů chování, jimiž se dožadujeme uznání. Střídáme je.

Částečné shrnutí nejznámějších her poskytují též Věra Capponi a T. Novák¹²⁸:

Hry, které hrajeme sami se sebou – Jak se obelháváme

¹²⁶ Bierach, A. J.: *Varovné signály duše*. Praha, Alternativa, 1995.

¹²⁷ Bierach, A. J.: *Varovné signály duše*. Praha, Alternativa, 1995.

¹²⁸ Capponi, V., Novák, T.: *Sám sobě psychologem*. Praha, Grada, 1992. s. 43 – 50.

Každý si neseme v duši obraz vlastního já. Ten je u někoho vcelku reálný (tj. má se rád i s chybami, neboť ví, že chybovati je lidské). U jiného může být značně vzdálen faktickému stavu věci. Obraz o sobě je právě u nich ideálem, je tím, jakým by člověk vskutku chtěl být nebo co si myslí, že od něj chtějí druzí. Jsou lidé, kteří neunesou, že ve svých očích selhali. Vůbec to nesouvisí s tím, zda selhali skutečně nebo jsou k sobě příliš přísní. Kladou prostě na sebe lidsky nerealizovatelné nároky. Co s takovou situací? Lze ji zpracovat útekem do neurózy či deprese. Zkrátka nemám se rád, jsem nešťastný, veškerou energii spotřebuji na to, že se sebetýrá. Říkám si, jak jsem nemožný, nespím, nejím. Protože takovýto způsob života nelze nést dlouho, uteču do nemoci. Je to také určitý obranný mechanismus -když jsem nemocný, musí se mnou sociální okolí nakládat jako s pacientem. Tj. ohleduplně o mě pečovat. Útekem do nemoci lze získat i řadu formálních výhod -hospitalizaci, pracovní neschopnost. Je to ovšem trochu hra vabank, takže lidé ji používají pouze v krajní nouzi. Znamená to totiž připustit nejen sobě, ale ukázat i okolí, že jsem slabý. Čímž člověk sociálně devaluje svoji hodnotu. Takže většina volí jiné taktiky k zajištění neporušeného ideálního obrazu o sobě a přiměřené sebeúcty. Nejčastější jsou následující postupy:

...

Racionalizace

Bonmot praví, že každý lidský čin má dva motivy -jeden udávaný a druhý pravý. Tím se ovšem nemyslí společenská lež. Ta sice není vždy v souladu se zásadami morálky, ale duši svého nositele nahlodává mnohem méně než lež, kterou si dotyčný vymyslel sám pro sebe a hluboce jí věří. Většina racionalizací má racionální základ. Tj. důvody, které si pro svůj čin sami pro sebe nacházíme, musí mít logiku, být pravděpodobné. Zde se skrývá největší úskalí tohoto mechanismu sebeobelhávání. Čím je kdo inteligentnější, tím více "zaručeně rozumných" důvodů si dokáže vymyslet. Je to také nejčastější postup, po kterém čas od času sáhneme každý. Dejme tomu hospodyně nestihne uklidit náležitě dle svých představ byt, když očekává návštěvu. Má na vybranou -buď si vyčítat, jak je nemožná, nevykonná a špatně to s ní dopadne, nebo si říci, že rozumný člověk přece uklízí po návštěvě a ne před ní. Vlastně by zbytečně uklízel dvakrát. ... Neomezené pole příznivých důvodů v náš prospěch nabízejí zejména sociálně přijatelné hodnoty. Student, který neudělal zkoušku, protože se neučil, má vždy možnost říci si, že je to proto, že se podílel na přípravě humanitární pomoci pro Uzbekistán. Tudiž upřednostnil lidsky důležitější činnost. Nic na tom nevadí, že příprava humanitární pomoci trvala dvě hodiny a o zkoušce věděl půl roku.

(+ má pozn.: Tahovou racionalizací může být např. i výmluva, že zkoušející je ..., nemá mne rád apod., namísto přiznání si, že jsem nebyl připraven)

Je to snadná cesta, jak dosáhnout citového uspokojení, jak si ve svých očích zachovat ideál svého já. V tomto okamžiku však musíte s úvahami skončit. Co kdyby vás třeba v koutku duše napadlo, že to, co si říkáte, není tak úplně pravda? To by bylo po psychické rovnováze.

...

Mechanismus kyselých hroznů

Když psal Ezop své bajky o zvířatech, netušil, že jimi pronikne až do psychologie XX. století. Dostala liška chuť na hrozny, i šla na vinici. Hledá, běhá, vyskakuje, avšak chyba lávky -hrozny jsou vysoko a liška na ně nedosáhne. Nedosažitelné ovoce se stává pochopitelně lákavější, chuť lišky narůstá. Požádá tedy vránu, aby jí nějaké hrozny utrhla. Vrána však není zrovna v kooperativním rozpoložení, takže úpěnlivé prosby lišky jsou marné. Liška je zmitána mlsnotou, je zraněna vránou, která jí nechce pomoci -cítí se bídne. Co teď? Liška má samozřejmě možnost se zhroutit -ze své neschopnosti dosáhnout toho, co chce, z nepřejícnosti jiných a zkaženosti světa. Může si také říci, že nemusí mít všechno, co vidí. Má však ještě jednu a psychologicky velmi lákavou možnost -říci si, že ty hrozny jsou stejně kyselé, a tudíž ona na ně nemá ani v nejmenším chuť. Uleví se jí -vždyť není oč stát. Za určitých okolností je rezignace na cíl vskutku rozumná. Pro mechanismus kyselých hroznů je však typické, že si člověk namluví, že jeho původní snaha byla omylem. Ne proto, že na dosažení hodnoty, na kterou aspiroval, nemá, ale protože to vlastně hodnota není.

(+ má pozn.: této taktiky si můžeme všimnout hojně u malých dětí (ale i u „dospělých“; hlavně nápadné je to u rozmazlených anebo znevažovaných a omezovaných dětí, dětí s úzkostlivým sebevědomím), které uměle hledají vlastní hodnotu a říkají „Ne“ preventivně ze vzdoru, nebo pro nízké aspirace.)

...

Kde bych já byl, kdyby mi to někdo (či něco) nekazil

Když se nepodaří dosáhnout cílů, které jsme si předsevzali, jednou z forem racionalizace vlastního neúspěchu je vysvětlit jej tím, že vnější objektivní příčiny, člověk či skupina lidí, politická síla atp. zabránili v dosažení úspěchu. Nepořádný sedlák, který zavlás nezasil, zdůvodní neúrodu nepřízní počasí. Když někdo nevyhraje konkurs, vysvětlení je nasnadě. Jeho rival měl protekci. ... Tento mechanismus je velmi nebezpečný tím, že jak pro svého nositele, tak pro jeho okolí, je vysvětlení více než pravděpodobné. Mnohokrát byla totiž úroda zničena

přírodní pohromou. Mnoho konkursů nevyhrávají ti nejlepší, ale ti "nejpříbuznější". Daný postup je výnosný nejen tím, že sníží pocity viny ze selhání. Navíc jeho zastánci velmi často vyzískají od svého okolí ohledy, péči, podporu atp. O to horší bývá prohlédnutí. Poslední roky u nás to mnohým umožnily.

...

Vytěsnění

Představte si, že z nějakého důvodu nenávidíte svého rodiče. Jste-li slušný člověk, můžete to vědět, víte že váš vztah není zrovna typický a dejme tomu není v souladu s morálními hodnotami. Tudíž s tím nějak žijete a ovládáte se a nedáte to najevo. To však každý člověk neunes. Své pocity prožívá jako ostudné, nemůže je sám u sebe tolerovat, aniž by tím utrpěla jeho sebeúcta. Řešením tohoto vnitřního konfliktu (abych se měl rád, musím mít rád rodiče) je nasnadě - své negativní postoje a pocity vytěsňte -tj. vyženete je z vědomí, nevíte o nich, kdyby snad vám někdo něco takového naznačil, do krve se pohádáte, že opak je pravdou. Žijete si v mylném přesvědčení - je otázka nakolik spokojeně.

...

Přesun

Je to mechanismus často navazující na předchozí. Zkrátka nenávidíte otce, je to pro vás neúnosné. Ne snad v tom, že je pro vás objektivně nebezpečné dát negativní postoje najevo (otec vás vydědí), ale v tom, že vy sami to neunesete. Je to přece jen v rozporu s desaterem svatých příkázání. Tudíž svoji negativní emoci přesunete na někoho jiného. Nevadí, že vám ten člověk nic neudělal. Jako fackovací panák je dobrý. Nenávidíte svého otce - odreagujete se na synovi, manželce, nadřízeném, podřízeném, na vlastním psovi. Příležitost se k tomu vždycky najde. Není na světě člověk ten, který by mohl přísahat, že se do tenat tohoto mechanismu nikdy nezapletl. Přijdete třeba rozladění z rozhovoru se šéfem a seřvete dítě za banalitu, které byste si za obvyklých okolností ani nevšimli. Tyto epizody jsou běžné, většinou nemají hlubší vztah k významným rysům osobnosti aktérů. Ale může tomu být i jinak. Potlačená nenávist např. k rodičům může dále působit v nevědomí, pokud se nám vědomě podařilo přesvědčit se, že je máme rádi. Afekt nenávisti však číhá v záloze. Jen objekt najít. A ten se vždy najde. Obsahově nemusí být v žádném poměru k tomu, z něhož vznikl.

Můžeme nenávidět některé etnické skupiny, politická uskupení, či si najít jako oběť konkrétního člověka, a zbytek života pak věnovat boji s nimi.

...

Ztráta paměti

Je to hra velmi podobná předchozí. Jen takřikajíc důslednější. Není tu potlačen pouze nějaký afekt. Když dělám něco, co je v rozporu s mými morálními hodnotami, tedy s tím, jakým se potřebuji a chci vidět, jednoduše tyto své činy zapomenu. Zkrátka a dobře vůbec nevím, že jsem se kdy opil, lhal, kradl, ustrojil někomu léčku, pomlouval, propadl lenošení atp.

Ztráta paměti se může projevit také jako výběrová hluchota a slepota. Nesplnili jste například nějaký úkol? Ani jste přece nemohli, vždyť vám o tom nikdo neřekl. Vy jste přece nevěděli. To je přece omyl, že jste snad byli u toho, když se o tom mluvilo. Člověk takto na smyslech postižený se bude do krve hádat s 10 spolupracovníky nebo s celou širokou rodinou, že se všichni mýlí. On u toho, když se to domlouvalo, skutečně nebyl. Pozor - nejde tu o situace, kdy se někdo vyhlává a moc dobře o tom ví. Tito lidé lžou sami sobě a skutečně "neví".

...

Kompenzace

Nikdo nemůže mít v životě všechno. Je tedy zcela v normě a běžné, že když se nám nějakého cíle nebo hodnoty nepodaří dosáhnout, najdeme si něco náhradního. Nemusí to být nijak osobně či společensky závadné. Když zjistím, že nemám hudební sluch a virtuos ze mne nebude, mohu se dát na malování, matematiku, či cokoliv jiného a zde dosáhnout úspěchu. Také lze jít cestou Demosthéna -tak dlouho se potýkat s vadou, až budeme konečně úspěšní, a třeba i slavní. Kompenzace však nemá vždy pozitivní ráz -ze zbabělce se může stát tyran a diktátor, vraždící lidi po tisících. Kompenzace nebo spíše **překompenzace** může navazovat na mechanismus vytěsnění. Představte si třeba svobodnou ženu sexuálně temperamentní, pro kterou je ovšem nepřekonatelnou překážkou konzumovat sex mimo manželství. Naděje na vdavky je však v nedohlednu. Sex by se našel, ale je pro ni morálně nepřijatelný. Jednou z cest, jak tento vnitřní konflikt řešit, je sexuální potřeby z vědomí vytěsnit. Náhradní uspokojení najít v překompenzaci, založením ligy proti smilnění a nesmiřitelným bojem proti všemu, co má co do činění třeba jen s erotikou.

...

Projekce

Podle sebe soudím tebe, říká přísloví. Někdy je tento mechanismus naivně nevinný. Vychází z předpokladu, že lidé jsou stejní, a tedy jejich motivy a cíle také. I tak mohou vzniknout nepřijemné sociální patálie i osobní neštěstí. Třeba když milující žena automaticky předpokládá, že je objektem své lásky také milována, nebo když je někdo přesvědčen, že ten druhý činí to, co činí z motivací veskrze společensky hodnotných, atp.

Můžeme také druhým lidem přisuzovat jednání, motivy, či vlastnosti, které připouštíme u sebe, ačkoliv víme, že nejsou zrovna v souladu s etickými zásadami. Nějak se musíme omluvit. Nejlépe, když se přesvědčíme, že to přece dělají všichni. Všichni lžou, neexistuje manželství bez nevěry, každému jde především o vlastní cíle atp. Velice často však na druhých nejlépe vidíme své vlastní chyby, zejména ty, které bychom sami sobě přiznali jen na mučidlech. Protože jde většinou o vlastnosti, které jsou hodnoceny jako špatné, unikáme projekci vlastním pocitům viny a potřebě potrestat sebe sama. Trestáme ty druhé - pomlouváme, osočujeme, stavíme barikády proti jejich pomyslnému negativnímu působení. Uleví se nám, protože máme nepřítele se špatnou vlastností, která je potrestána. Je to však naše vlastní zrcadlo. Mnohé pocity pronásledování patří do této kategorie. Člověk je přesvědčen, že okolí (ať již neznámo kdo nebo určitý jedinec, či skupina) se mu snaží ublížit - pomluvit ho, poškodit jeho zájmy, profesionálně a společensky jej zničit, zavraždit. Nikdo mu však ni vlásku nekříží. Není to tedy nic jiného než projekce do nevědomí vytěsněných pocitů nenávisti vůči druhým. Jejich nositel by si nikdy nepřipustil, že to, co od okolí očekává, vlastně ve svých podvědomých fantaziích proti němu osnuje.

... **Já jsem... a kdo je víc**

Odborně se tento mechanismus nazývá **identifikací**. Když se někdo cítí (nebo je) malý, slabý, hloupý, nevykonný, zkrátka budižkničemu, glorifikuje úroveň skupiny, jíž je (často bez jakékoliv vlastní zásluhy) členem. Hodí se k tomu třeba národ nebo náboženská příslušnost, k čemuž člověk přišel tím, že se narodil tam, kde se narodil. Pak se vychloubá tím, že je Dán, Hotentot, mohamedán nebo šintoista, protože Dánové, Hotentoti, mohamedáni, či šintoisti jsou z titulu své příslušnosti nadlidé. Identifikovat se lze i s neživými objekty -jsem víc než ostatní, neboť vlastním auto "nejlepší" značky, mám nejkrásnější dům (nejlépe když jsem k tomu všemu přišel třeba darem od příbuzných).

... **Sladké citrony**

Je to vlastně opak mechanismu kyselých hroznů. Člověk jím uniká úzkosti z neúspěchu tak, že sám sebe přesvědčí, že to byl vlastně úspěch. Nebo přinejmenším, že tím, že se mu něco nepovedlo, zabránil sérii katastrof, které by jistě nastaly. Vyhodili vás z práce -to je přece výborné, alespoň dostanete podporu v nezaměstnanosti a konečně si vyberete trochu z peněz, které jste za život zaplatili na daních. Rozešel se s vámi muž vašich snů? Bezvadné -jen si představte, že byste se byli bývali vzali. Byl by vám nevěrný, dal by se na pití, bil by vás. Jaké máte štěstí, čemu všemu jste unikli! Nepletěte si však tuto problematickou hru s dovedností některých lidí najít i na špatné situaci něco dobrého. Je v tom totiž podstatný rozdíl. Člověk orientovaný na pozitiva je si plně vědom toho, že se mu něco nepovedlo. Jen místo toho, aby se utápěl v sebelítosti, či produkoval sebeobrané hry, umí najít pozitivní prvky a o ty se opřít, a se vztyčenou hlavou jít dál a rozvíjet je. Životní situace totiž většinou nejsou černé nebo bílé. Na každé je vždy něco zlého a něco dobrého (byť v různém poměru).

...
Náš seznam jak naše já hraje samo se sebou, není jistě úplný. Kdo si nyní říká, že jemu se přece nic takového nikdy nestalo a nestane, tak si právě dokázal, že je na tom bídě. Každou z uvedených her jsme si už všichni někdy zahráli. Rozdíl mezi lidmi je pouze v množství a intenzitě, se kterou se podobným pseudozábavám oddávají. Dokonce si dovoluujeme tvrdit, že tu platí pravidlo míry. Jako u soli, acylpyrinu nebo alkoholu -v malých dávkách jsou pochutina nebo lék, ve velkých jed.

(má pozn.: odosobnění druhého je též jistý druh obrany ega)

Některé známější z **Berneho her**¹²⁹:

Kdyby nebylo tebe ; Vidíš, jak se obětuji ; Drahoušek ; To je hrozné, vidíte? ; Vrták ; Kazisvět ; A nemohl byste -Ano, ale ; Ať si to spolu rozdají ; Kravál ...

Formy úniku před pocitem osamělosti, bezmoci, úzkosti, jako jsou **sadismus, masochismus, ničivost a automatová konformita**, kterými se zabýval **Fromm** jsou uvedeny v předchozí příloze (část 6.2.2.2.1)

V díle „Člověk hledá smysl“ **Frankl**¹³⁰ uvádí, že existenciální prázdnota může být maskována též vůlí k moci nebo vůlí k rozkoši. V tom případě se jedinec zabývá nutkavým pachtěním se za penězi, politickou mocí, sexuálním ukájením apod..

¹²⁹ Berne, E.: *Jak si lidé hrají*. Dialog, 1992.

¹³⁰ Coan, R. W.: *Optimální osobnost a duševní zdraví*. Praha, Grada, 1999. s. 172.

I Kierkegaard¹³¹ popisuje množství způsobů, jimiž se lidé snaží zbavit se úzkosti a snížit vědomí možnosti či vědomí nejistoty, vyvolané vlastními možnostmi. Ty by mohly být převedeny do freudovských obranných mechanismů nebo do Frommových druhů úniku. Jednou z možných cest je víra v osud, což představuje popření jakékoli účinné nezávislé volby člověka. Jinou je "uzavření", extrémní případ odtazitosti či zapouzdření. Třetím způsobem je popření nejistoty přijetím rigidních, dogmatických postojů a pověr. Každý z těchto postupů představuje pokus dosáhnout blaženosti dosažením nevědomosti a takovéto strategie mohou být účinné jen částečně. Jediným způsobem, jak opravdu překonat úzkost a prožitek viny, je přijmout je jako cenu za osobní růst, čelit jim a jít cestou, která vede k plnému uvědomování si, k plné osobnosti a k víře.

Závěr:

Kromě primárního útěku před úzkostí v době nepřízně podmínek – vytěsnění, přesun..., obelhávání sebe sama,

existuje mnoho způsobů jak dále utíkat před (už podvědomou) úzkostí, před sebou samým (a to i za podmínek již nikoli nepříznivých – a to, ze zvyku), jak si dokazovat svou cenu a smysl svého bytí zde a „být“ uměle – vlastnictví (závislost), ponižování druhých, destrukce...a další „hry“ – Toto dokazování by se nemělo stát jediným smyslem života. Doživotní útek před sebou samým se rovná zoufalství, absenci radosti a pocitu naplnění.

Bierach¹³² uvádí: To, že potlačovací mechanismus zahání z mého vědomí úzkost, ještě neznamená, že úzkost dále nepůsobí v mém podvědomí. Následkem mohou být mučivé sny. To ovšem není ještě zdaleka tak negativní jako následující skutečnost: nevyžité emoce vytvářejí v našem těle různá napětí, jež se chtějí uvolnit. Uvolňují se buď v podobě agrese proti druhým, anebo proti nám samým. Agrese proti druhým vyvolávají protiagrese, jež mohou vést k dalším agresím. Nemoc však vyvolávají především agrese proti vlastní osobě

Obranné mechanismy ega, manipulace a lži k sobě samým mohou mít za následek též různé psychosomatické nemoci. Někteří terapeuti by si dovolili říci i to, že nemoc je důsledkem nemoci vnitřního vztahu k sobě a tím i narušených vztahů s okolím.

Coan¹³³ uvádí: Přizpůsobení obvykle znamená dosažení harmonického vztahu s prostředím. Může také znamenat vnitřní harmonii či osvobození od vnitřních konfliktů. Tyto dva stavy obvykle považujeme za vzájemně na sobě závislé, neboť některé z vnitřních sil jsou produktem sociálního podmiňování. O dobře přizpůsobené osobě si obecně myslíme, že dovede uspokojit své vlastní potřeby a že se současně účinně vyrovnává s fyzickými a společenskými požadavky svého okolí. Taková osoba je charakteristickým způsobem osvobozena od pocitů stresu.

...Přizpůsobení je zřejmě v jistém smyslu žádoucí stav. Při hodnocení, zda přizpůsobení odpovídá situaci, kterou bychom mohli náležitě považovat za ideální, záleží zcela jistě na způsobu, jakým přizpůsobení dosáhneme. Všechny nejsnáze dostupné prostředky vedou k jisté ztrátě v efektivním fungování. Můžeme polykat vyráběné léky, můžeme omezit své žití na pohyb ve velmi omezených hranicích tak, abychom se vyhnuli stresům, můžeme si pěstovat životní styl konformity chameleóna, křivice se podle všech vnějších tlaků a hladce zapadající do všech situací. Řečeno jinými slovy, můžeme prostě redukovat svou schopnost cítit, omezit kontakt s vnějším světem a zúžit vědomí sebe sama. Na druhé straně chceme-li fungovat plně, musíme uznat, že život přináší problémy. Reagujeme-li na ně zdravě a přímo, pak je nasnadě, že prožijeme zlost, když vidíme destruktivní chování jiných, pocit viny, když sami selžeme v přiměřeném jednání, nebo úzkost, jsme-li konfrontováni s vážnou nejistotou. Stres a zármutek jsou nevyhnutelnými součástmi života. Můžeme je však udržet ve snesitelných mezích, hledáme-li účinné způsoby, jak jim čelit. Dopadá-li to s naším světem tak mizerně, že žádné rozumné přizpůsobení už není možné, pak asi potřebujeme pár nepřizpůsobených lidí, kteří by se pokusili tento svět změnit.

Závěr 2:

Z hlediska Gestalt-terapie¹³⁴ je optimální situací situace přirozená, kterou jsme však ztratili. Má celou řadu vzájemně propojených stránek a lze ji popsat několika způsoby. V pojmech plného uvědomování: být plně uvědomělý znamená být si vědom každého prvku, který se stává nápadným v poli organismus -prostředí. Prožívat

¹³¹ Coan, R. W.: *Optimální osobnost a duševní zdraví*. Praha, Grada, 1999. s. 156.

¹³² Bierach, A. J.: *Varovné signály duše*. Praha, Alternativa, 1995.

¹³³ Coan, R. W.: *Optimální osobnost a duševní zdraví*. Praha, Grada, 1999. s. 60..

¹³⁴ Coan, R. W.: *Optimální osobnost a duševní zdraví*. Praha, Grada, 1999. s. 201..

optimální stav by znamenalo uvědomovat si každou potřebu, která vzniká, a každé cítění. Znamená to uvědomovat si každý pocit, že něco máme nebo nemáme dělat, a uvědomovat si, jak tato "měl bys" a "neměl bys" ovlivňují tok našeho vědomí. Znamená to uvědomovat si celkový tok zážitků a zahrnovat v to i cokoli, co činíme, abychom tok vědomí nebo sebeprožívání blokovali. Patří sem i uvědomění si svých polarit, svých protichůdných postojů a impulsů, uvědomění si jakékoli tendence projikovat tyto postoje a impulsy a tedy se jí takto zbavovat. Takové uvědomění zahrnuje jasnější vidění sebe sama jako odlišného od zbytku celého pole, ale i jako jeho části - uvědomění si svého vztahu ke zbývajícimu poli. Ideální situace je také vyjádřena v pojmech schopnosti žít plně "zde a nyní". V podstatě je to jiný způsob vyjádření myšlenky plně se zúčastnit nebo být si plně vědom toku bezprostředních prožitků.

(...)

Optimální stav lze také popsat v pojmech převzetí plné odpovědnosti za vlastní pocity a akce. Přijmout tuto odpovědnost znamená uznat či rozpoznat, že člověk není nevyhnutelnou obětí skutečných nebo smyšlených záměrů jiných lidí. Samozřejmě, že jsme druhými lidmi ovlivňováni a že se stáváme neurotiky v důsledku vnějších sil. Gestaltistické stanovisko však říká, že jsme-li si plně vědomi sebe samých, pak se můžeme nepříznivým vlivům zvenčí bránit, nemusíme vzdávat svá postavení a sílu a můžeme převzít osobní odpovědnost. Do jisté míry, zejména v období novorozence a dětství, potřebujeme vnější vedení, avšak na dospívání je pohlíženo v pojmech postupu od vnější podpory k soběstačnosti. Některé běžně užívané pojmy dospělosti jsou současně odmítány, neboť na dospělost se často pohlíží v pojmech dosti rigidních vzorců konformního přizpůsobení a ztráty přirozených vlastností dítěte. Abychom dosáhli opravdové soběstačnosti, musíme dovolit, aby celost našeho bytí byla plně v našem vědomí a aby se mohla plně projevit. Znamená to ponechat si spontaneitu, představivost a hravost dítěte.

Nejkýženějším stavem **dle tibetského buddhismu**¹³⁵ je buddhistický ideál osvícení. Osvícený jedinec je ten, kdo si je plně a jasně vědom - tedy ten, kdo prohlédl závoj iluze světa jevů, včetně iluze svého vlastního já (ego). Je oproštěn od žádostí a utrpení, které pocházejí z nevědomosti a plně ovládá své chutě. Ačkoliv je v plném kontaktu s "pravou" realitou "zde a nyní", nebude na tomto světě lpět tak jako jiní lidé kolem něho.

Obranné mechanismy – závěr 3

Stereotypy nedospělosti a umělých reakcí proti manipulacím, předávání a přebírání odpovědnosti bez dohody... (naučené a vžité v mládí), asi nemusím příliš zdůrazňovat, i „dospělého“ člověka mohou provázet po celý život a udržovat jej v jeho nesvobodě a nedospělosti. Největším nebezpečím je zvyk společnosti na nesvobodu, přetvářku, manipulace... a přijetí tohoto zvyku za normu. Chceme-li dospět je třeba změnit i zvyk společnosti. Analýza pojmu dospělost a odlišení patologie je jedním z prvních kroků, které bychom měli udělat (když to nejde přirozenou cestou, přírodním výběrem). Druhým pak bude řešení strategií výchovy, popřípadě převýchovy.

¹³⁵ Coan, R. W.: *Optimální osobnost a duševní zdraví*. Praha, Grada, 1999. s. 81.

6.4 - Příloha 4.: Důvěra k životu, pocit vděčnosti a smysl života jako podmínka pro seberealizaci a čistotu v prožívání života

Krom překonání ontologické nejistoty a úzkostí, obran proti této nejistotě a úzkosti a samotného sebezpřijetí nám k plnému bytí pomáhají i důvěra k životu a pocit vděčnosti (6.4.2) a smysl života (6.4.1).

6.4.1. - Victor Frankl

Drapela¹³⁶ uvádí:

Svoboda vůle

Jakožto existencialista pokládá Frankl svobodu vůle za základní lidskou vlastnost, i když uplatnění této svobody může někdy vyžadovat značné úsilí: „Lidská svoboda je omezená. Člověk není svoboden od podmínek. Má však svobodu zaujmout vůči nim určitý postoj. Podmínky člověka nepodmiňují zcela. V daných mezích záleží na něm, zda se jim podrobí a vzdá, nebo nikoli. Stejně tak se může postavit nad ně“.

Frankl věří, že individuální svoboda je také omezena intrapersonálními činiteli, které nazýval **osudovství**. Jakožto fenomenolog zdůrazňoval význam našich přítomných vjemů; stejně tak si však byl vědom i vlivu minulých událostí na naše současná rozhodnutí.

Avšak v protikladu k Freudovu názoru, že vysoká míra hladu vyvolá vždy stejné projevy tohoto neuspokojeného pudu, tvrdí Frankl, že v koncentračním táboře učinil z některých lidí bestie a z jiných světce. Namísto aby přijal fyziologický determinismus, opakoval výrok Magdy Arnoldové: "Všechny volby jsou zapříčiněny, ale jsou zapříčiněny tím, kdo volbu provádí" .

- (Coan¹³⁷ doplňuje: Z Franklova hlediska nejsme jen produkty dědičnosti a vlivů prostředí, protože i když jsou člověku dány oba tyto soubory vlivů, člověk nakonec rozhoduje sám za sebe. Není plně determinován silami mimo svou kontrolu. I v ohraničené, přísně řízené situaci koncentračního tábora vlastní jedinec stále jednu konečnou svobodu – zvolit si postoj, který přijme vnitřně vůči svým okolnostem.)

... Vůle ke smyslu

Frankl popisuje tři dimenze osobnosti: fyziologickou, psychologickou a noologickou (či noickou). (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 fyziologických potřeb vede k tělesnému onemocnění a opomíjení psychologických 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 noických potřeb musí člověk uplatnit svou **vůli ke smyslu**. Frankl souhlasí s Maslowem, že vůle ke smyslu je tím, „oč jde člověku především“.

Vůle ke smyslu těsně souvisí se svobodou člověka. Frankl jasně říká, že uplatňování vůle ke smyslu na noické úrovni není obdobné působení základních instinktů na úrovni fyziologické. Základní pudy jsou vrozené, avšak „k morálnímu chování není člověk nikdy nucen; v každém takovém případě se pro morální jednání rozhoduje. Člověk tedy nejedná proto, aby uspokojil jakýsi morální pud“.

Pravá vůle ke smyslu musí být výsledkem svobodných rozhodnutí, která lidé činí sami za sebe. Frankl v kritickém tónu dodává:

A právě tato vůle ke smyslu zůstává nenaplněna dnešní společností - a přehlížena dnešní psychologii. Soudobé teorie motivace chápou člověka jako bytost, která buď reaguje na podněty, nebo abreaguje své pudy. Neberou v úvahu, že ve skutečnosti namísto reagování či abreagování člověk odpovídá na otázky, které mu klade život, a tak naplňuje smysl, který mu život nabízí.

Frankl poukazuje na to, že jeho názor na vůli ke smyslu je podepřen empirickými důkazy. Kromě jiného cituje dvě studie provedené ve Spojených státech Univerzitou Johna Hopkinse na univerzitních studentech a Michiganskou univerzitou na lidech již zaměstnaných. Výsledky těchto studií ukazují, že lidé dávají přednost smysluplné práci před prací dobře placenou.

Životní smysl

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 odkrýt (rozlišit) ten smysl, který odpovídá každé situaci a jeho účasti na ní:

Pokud by smysl, který čeká na své naplnění, byl ve skutečnosti pouhým sebevyláčením, pouhou projekcí vlastního přání, ihned by ztratil svou povahu požadavku a výzvy. Nemohl by už člověka oslovit či povolát. ...Myslím, že smysl naší existence si nevynalézáme, ale objevujeme jej.

¹³⁶ Drapela, V.J.: *Přehled teorií osobnosti*. Praha, Portál, 1997. s. 147...

¹³⁷ Coan, R. W.: *Optimální osobnost a duševní zdraví*. Praha, Grada, 1999. s. 172.

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:

Co člověk doopravdy potřebuje, není stav bez napětí, nýbrž spíše usilování a zápasení o nějaký cíl, který ho je hoden. Co člověk potřebuje, není vybití napětí za každou cenu, nýbrž výzva potenciálního smyslu, který čeká na něj, aby jej naplnil. Co člověk potřebuje, není homeostáza, nýbrž to, co nazývám „noodynamikou“, tj. duchovní dynamikou v polarizovaném poli napětí, kde jedním pólem je smysl čekající na naplnění a druhým pólem člověk, který jej musí naplnit.

...

Frankl poukázal na to, že jedinec může objevit „smysl v životě trojím různým způsobem:

1 vykonáním činu, 2 prožitím hodnoty, 3 utrpením". Tyto tři způsoby nalezení smyslu v životě je třeba dále probrat.

...Vykonání činu

Cokoli konáme - svou práci, zájmovou činnost, sportování atd. - spadá do kategorie vykonání činu. Frankl tvrdí, že každá činnost obsahuje skrytý smysl. Tesař může objevit smysl ve své práci při pohledu na kvalitu výrobku a na poctivé úsilí, které do svého díla vkládá. Uklízečka v hotelu může najít smysl v čistotě a pořádku pokoje, který připravila pro dalšího hosta.

Proti tomu i práce (čin), která je svou povahou povznášející a cenná, se může stát nesmyslnou, je-li konána sebestředně, bez ohledu na druhé. Například umělec, který maluje pouze pro zisk, tvoří "módní" obrazy v právě oblíbeném stylu, avšak nestará se o krásu, uměleckou poctivost a dobrý vkus svého díla. I odborníci pomáhajících profesí mohou v důsledku sebestřednosti nebo nedostatku zájmu vážně ohrozit závazky, které na sebe vzali, zbavit svou práci smyslu a někdy i ohrozit své klienty nebo pacienty.

Aby člověk učinil z rutinní činnosti smysluplné lidské dílo, musí ji zacílit za hranice svého já. Například „rozhovor, který se omezuje na pouhé sebevyjádření, se nepodílí na sebezpřesahující kvalitě lidské skutečnosti". **Sebetranscendence** nevyžaduje nutně hrdinské činy. Jakýkoli zdánlivě bezvýznamný čin, který je konán s ohledem na druhé, se stává sebezpřesahujícím, vpravdě lidským a smysluplným.

...Prožití hodnoty

Prožitím hodnoty míní Frankl jakýkoli **oprávdivý** lidský zážitek, který jej **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. Jako by se náhle otevřely brány k celému vesmíru hodnot". Může to být vztah, který existuje mezi milenci oddanými sobě navzájem; může to být blízkost, která po léta trvá mezi starými přáteli; může to být láska, kterou rodiče cítí ke svým dětem (**filia**); nebo zduchovnělá láska člověka, který se oddává službě druhým (**agapé**). Podle Frankla si pouze láskou dokážeme plně uvědomit vnitřní já druhého člověka.

Lidskou lásku lze chápat jako **pečující** postoj např. jako oddanost odborné práci ve službě společnosti. To je totéž jako individuální dlouhodobý životní smysl, který Frankl nazývá „povoláním“.

...Utrpení

Ač bychom utrpení neměli nikdy vyhledávat, přesto je přítomné v každém lidském životě. Podle Frankla: „lidský život může být naplněn smyslem nejen prostřednictvím tvorby a zážitků, nýbrž i prostřednictvím utrpení. ...Zvláště velcí umělci chápali a popsali tento úkaz vnitřního naplnění vzdor vnějším nezdárům".

Logoterapie hovoří o **tragické triádě** - utrpení, vině a smrti - jako o něčem, co dává příležitost pro nejhlubší lidský růst: "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 poukazuje na to, že na rozdíl od psychoanalýzy, která pacientům umožňuje vyrovnávat se s poměrně příjemnými životními situacemi, logoterapie jim pomáhá vytvořit si takové postoje, které jim umožní vyrovnat se s utrpením. Trpící člověk se stává hrdinou tehdy, když promění své utrpení v **morální vítězství**, a tím objeví konečný smysl v životě.

Frankl ostře kritizuje neochotu moderní společnosti vyrovnat se s utrpením a na důkaz toho cituje Edith Weisskopfovou-Joelsonovou. Tato americká psycholožka poukazuje na "nezdravé trendy v současné kultuře ve Spojených státech, kde nevyčísitelně trpící dostává velmi málo příležitostí k tomu, aby mohl hrdě nést své utrpení a aby je vnímal nikoli jako pokořující, nýbrž jako zušlechťující", takže pak, je nejen nešťastný, ale zároveň se i stydí za to, že je nešťastný“.

...

Existenciální vakuum¹³⁸

Lidé, kteří ve svém životě postrádají smysl, trpí tím, co logoterapie nazývá „existenciální vakuum“ (prázdnota). Podle Frankla je existenciální vakuum u kořene velkého počtu sebevražd, zvláště mezi zjevně

¹³⁸ Drapela, V.J.: *Přehled teorií osobnosti*. Praha, Portál, 1997. s. 151.

úspěšnými a zámožnými lidmi. Výzkum sebevražedných pokusů mezi univerzitními studenty odhalil, že příčinou sebevražedného jednání byl u 85 procent těchto studentů pocit **ztráty smyslu**: "Nejdůležitější je však skutečnost, že 93 procent těchto studentů, trpících zjevným nedostatkem smyslu v životě, se aktivně společensky angažovalo, dobře studovalo a mělo dobré vztahy se svými rodinami".

Fenoménu existenciálního vakuu je blízká **nedělní neuróza**. Podle Frankla působí rutinní práce v zaměstnání tak, že lidé zapominají 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.

Frankl je přesvědčen, že „tak velice rozšířené jevy jako alkoholismus a delikvence mládeže by byly nepochopitelné, pokud bychom nevěděli o existenciálním vakuu, které je jejich základem. To platí také o krizích duchodců a stárnoucích lidí".

6.4.2 – Důvěra k životu a pocit vděčnosti

Steiner¹³⁹ uvádí: V naší duši se skutečně děje mnoho podvědomého a toto podvědomé dění někdy pozoruhodným způsobem odporuje tomu, co v nás probíhá vědomě. Stane se, že k nějakému dojmu pocítíme antipatie, kterými tento dojem na nás působí. Vaše podvědomí však vůbec nepocituje tyto antipatie. Zde je na místě položit si otázku:

Pocituje naše podvědomí dojmy stejným způsobem jako naše vědomí?

Podvědomí totiž vůbec pocituje dojmy úplně jinak než obyčejné vědomí. Podvědomí totiž oproti všem dojmům vyvíjí velice zvláštní pocit. Nemohu tento pocit označit jinak, ačkoliv je to vždy jen přirovnání, používají-li se pro ducha výrazy převzaté z fyzického světa, ale tento výraz se tu hodí dobře, tedy řekl bych, že podvědomí vždy vyvíjí, lhostejno, co probíhá ve vědomí, určitý **pocit vděčnosti**.

...(s. 89) *Že k nám přistupují těžké životní zkušenosti, nás může pro tuto chvíli jistě bolestně naladit, ale pro širší přehled životem jeví se i bolestné životní zkušenosti tak, že za to můžeme být vděční, ... , vděční za to, že z vesmíru je náš život obdarováván neustálými dary.*

Důvěra k životu¹⁴⁰ ... Tak je zde jeden zcela určitý pocit, který je podvědomě stále přítomný a tak jako pocit vděčnosti jej můžeme zvolna pozvednout do vědomí. Je to pocit tím víc člověku mizející, čím více se obrací k materialismu, ale v podvědomí je do určitého stupně přítomný vždy a vlastně ani nejsilnějším materialismem nemůže být vyhlazen.

Avšak obohacení, povznesení a zušlechtnění života závisí na tom, aby se tyto věci pozvedly z podvědomí do vědomí. Pociť, který míním, je to, co by se mohlo označit všeobecnou důvěrou k tomu, co námi prostupuje a kolem nás proudí jako život, důvěrou k životu!

Jakým způsobem můžeme získat tuto náladu důvěry v život?

Pro materialistické pojetí života je neobyčejně těžké najít náladu důvěry k životu. Tato nálada je dokonce podobná vděčnosti k životu, ale je to přesto jiný pocit, stavějící se této vděčnosti po bok. Neboť důvěra k životu spočívá v tom, že v duši je neotřesitelné smýšlení o tom, že život, ať už k nám přistupuje jakkoliv, za všech okolností nám vždy něco dává a tudíž nikdy nemůžeme propadnout myšlence, že by nám život tím, co nám přináší, neměl co dát. Jistě, prožíváme těžké životní zkušenosti, bolestné životní zkušenosti, ale v širší souvislosti života se ukazují právě bolestné a těžké životní zkušenosti jako něco, co nám život obohacuje nejvíc, co nás pro život nejvíc posiluje. Jde o to, aby se tato stále trvající nálada, která je opět v dolní duši, alespoň trochu pozvedla také do duše horní: "Živote, ty mě povznášáš a neseš, ty dbáš, abych šel kupředu."

Kdyby se v soustavě výchovy něco učinilo pro pěstování této nálady, získalo by se nesmírně mnoho. Založit na tom výchovu a výuku, přímo na jednotlivých příkladech ukázat, jak život zasluhuje důvěru právě tím, že je často těžko proniknutelný. Bylo by opravdu obzvlášť významné, kdyby tato nálada přešla do soustavy výchovy a vyučování. Neboť pozorujeme-li život, pozoruje ho právě z hlediska "Zasloužíš si důvěru, živote" a ukazuje se, že můžeme najít mnohé, co bychom jinak v životě nenašli. Jen by se taková nálada neměla brát povrchně.

Tato skutečnost nesmí vést k tomu, aby se v životě zase nalézalo všechno skvělé a dobré. Právě naopak, v jednotlivých případech může toto "mít důvěru k životu" vést k ostré kritice zlých pošetilých věcí. Právě nedostatek důvěry k životu vede často k tomu, že se lidé kritice špatností a pošetilostí vyhýbají, protože chtějí minout to, k čemu nemají důvěru. Nejde přece o to, že máme mít důvěru k jednotlivé věci, to patří jinam. K některé věci máme důvěru, k jiné důvěru nemáme, podle toho, jak se co nabízí. Ale jde o to mít důvěru k

¹³⁹ Steiner, R.: *Pozemské umírání a světové žití*. Nakladatelství PDN (tisk Votobia Olomouc), 1999. s. 82...

¹⁴⁰ Steiner, R.: *Pozemské umírání a světové žití*. Nakladatelství PDN (tisk Votobia Olomouc), 1999. s. 90...

životnímu celku, k celkové soudržnosti života. Neboť dokážeme-li něco z důvěry k životu, jež je v podvědomí neustále, vynést nahoru do vědomí, vytváříme tím cestu ke skutečnému pozorování moudrostiplného řízení a vedení v životě.

Kdo si vždy říká, nikoliv teoreticky a rozumově, ale pocitově, jak jevy života postupují za sebou, když mě berou do sebe a mají se mnou co činit, znamenají pro mě něco, k čemu mohu mít důvěru, ten se tím skutečně připravuje také poněkud vnímat, co ve věcech duchovně žije a tká. Kdo tuto důvěru nemá, ten se uzavírá před tím, co ve věcech duchovně žije a tká.

...Vděčnost k životu a důvěra v život v popisované formě jistým způsobem náležejí k sobě. Nemáme-li tuto všeobecnou důvěru ke světu, nemůžeme k člověku získat tak silnou důvěru, aby přesahovala smrt.

6.5 - Příloha 5.: Spirituální inteligence

zdroj: Danah Zohar ; Ian Marshall: Spirituální inteligence. Praha, Mladá fronta, 2003.
(poznámky k pojmu spirituální inteligence)

Mluví se o 3 základních typech inteligence: racionální, emocionální a duchovní, spirituální:

Na samém počátku 20. století se stalo velkým tématem IQ (intelligence quotient -kvocient inteligence). IQ charakterizuje schopnost, kterou používáme, když řešíme logické nebo strategické problémy. Označujeme ji jako racionální inteligenci. Psychologové vyvinuli testy pro její měření a tyto testy se staly prostředkem pro třídění lidí podle stupňů inteligence, měřeného právě pomocí IQ. Ten by měl údajně označovat jejich schopnosti a čím vyšší má člověk IQ, tím vyšší je podle této teorie jeho inteligence.

Daniel Goleman však v polovině 90. let popularizoval výzkumy mnoha neurologů a psychologů, které ukazují, že stejnou důležitost má inteligence emocionální. Díky emocionální inteligenci si uvědomujeme vlastní pocity i pocity ostatních lidí. Dává nám schopnost vcítění a soucitu, motivaci a možnost vhodně reagovat na bolest nebo příjemné pocity. Jak Goleman ukázal, emocionální inteligence je základním předpokladem efektivního používání inteligence racionální (měřené prostřednictvím IQ). Jestliže jsou poškozeny ty oblasti mozku, kterými *cítíme*, pak také méně účinně *myslíme*.

Nyní, na konci století (*myšleno ovšem 20. -pozn. překl.*), nám celá řada nových, ale dosud nezpracovaných vědeckých údajů naznačuje, že existuje ještě třetí typ inteligence. Jestliže

má být náš obraz lidské inteligence úplný, musíme vzít v úvahu také onen typ inteligence, kterou označují jako duchovní (spiritual intelligence). Jedná se o inteligenci, s jejíž pomocí řešíme problémy smyslu a hodnot, inteligenci, díky které můžeme dát našim činům i našim životům širší, bohatší a smysluplnější kontext. Inteligenci, která nám umožní jeden způsob jednání (či životní dráhu) vyhodnotit jako smysluplnější než nějaký jiný. Duchovní inteligence je totiž nutným základem pro efektivní fungování jak racionální, tak emocionální inteligence. Je to naše nejvyšší inteligence. (s. 12..)

...

Howard Gardner argumentuje ve své knize *Mnohočetná inteligence (Multiple Intelligencies)*, že existuje nejméně sedm druhů inteligence -kromě racionální a emocionální inteligence ještě například hudební, prostorová a pohybová. V této knize však hájím stanovisko, že všechny naše inteligence -kterých je potenciálně nekonečně mnoho -mohou být vztaženy k jednomu ze tří základních neuronových systémů v mozku a že všechny druhy inteligence, které Gardner popisuje, jsou ve skutečnosti obměnami tří základních typů inteligence.

...

Webstrův slovník definuje duch jako "oživující či vitální princip; to, co dává fyzikálnímu organismu život a odlišuje jej tak od jeho materiálních prvků (dech života)". Lidské bytosti jsou duchovní stvoření, protože je poháná potřeba klást "podstatné" či "nejvyšší" otázky. Proč jsem se narodil? Co je smyslem mého života? Proč bych měl jít dál, když jsem unavený, deprimovaný nebo se cítím poražen? Díky čemu má tohle všechno nějakou cenu? Ve skutečnosti jsme nejen poháněni, ale jako bytosti přímo definováni specificky lidskou touhou nalézt smysl a hodnotu toho, co děláme a zakoušíme. Máme touhu vnímat svůj život v nějaké větší, smysluplné souvislosti, ať už je to rodina, společenství, fotbalový klub, naše práce, náboženské zázemí nebo svět jako takový. Toužíme po něčem, o co bychom mohli usilovat, po něčem, co nás samotné a pouhý přítomný okamžik přesahuje, po něčem, co dá nám i našim činům smysl. Někteří antropologové a neurobiologové tvrdí, že právě tato touha po významu a smyslu (spolu s evoluční výhodou, kterou přináší) byla tím, co svedlo první lidské bytosti před dvěma miliony let ze stromů. Argumentují, že z potřeby smyslu vyvstala symbolická představivost, vyvinul se jazyk a zcela mimořádně se rozvinul a zvětšil mozek.

...

Racionální ani emocionální inteligence, ať zvlášť nebo dohromady, nestačí k úplnému vysvětlení komplexnosti lidské inteligence a nepřehledného bohatství lidské duše a fantazie. Počítače mají vysoké IQ: vědí, co to jsou pravidla a jak je lze bezchybně provádět. Zvířata mají často vysokou emocionální inteligenci: mají smysl pro situaci, ve které právě jsou, a umějí vhodně reagovat. Ale ani počítače, ani zvířata se neptají, " proč máme taková pravidla či situace a zda by mohla být jiná nebo lepší. Pohybují se *uvnitř* daných hranic. Duchovní inteligence dělá z lidí tvořivé bytosti, které mohou měnit pravidla

i své vlastní hranice. Dává nám schopnost rozlišovat. Dává nám smysl pro mravnost i schopnost mírnit tuhá pravidla porozuměním a soucítěním, právě tak jako schopnost vidět, kde mají porozumění a soucit hranice. Pomocí duchovní inteligence se potýkáme s otázkami dobra a zla a rozvíjíme naše nerealizované možnosti - sníme, usilujeme, zvedáme se z bláta.

Hlavně touto transformační silou se duchovní inteligence liší od inteligence emocionální. Emocionální inteligence, tak jak ji Daniel Goleman definuje, nám umožňuje posuzovat, v jaké jsme situaci, a pak se v ní adekvátně zachovat. Pracuje uvnitř hranic dané situace a umožňuje, aby situace vedla nás. Naproti tomu duchovní inteligence nám umožňuje ptát se především, jestli vůbec chceme v této konkrétní situaci být.

"Nechtěl(a) bych tuto situaci změnit a vytvořit nějakou lepší?" Tato inteligence pracuje s hranicemi dané situace a umožňuje *nám* řídit *situaci*.

Konečně, protože duchovní inteligence působí (jak uvidíme, až se podíváme na její neurologickou základnu) doslova mimo mozková centra, ze sjednocujících neurologických funkcí mozku, integruje všechny typy inteligence. Teprve duchovní inteligence z nás dělá plně racionální, emocionální a duchovní bytosti.

Ideálně naše tři základní inteligence pracují společně a vzájemně se podporují. Náš mozek je navržen tak, aby uměl pracovat tímto způsobem.

Nicméně každá z těchto tří inteligencí má oblast, ve které je silná, a mohou tedy fungovat i zvlášť. To znamená, že nemusíme mít nevyhnutelně vysokou či nízkou inteligenci ve všech třech oblastech současně. Člověk nemusí mít vysokou racionální inteligenci (kterou charakterizuje IQ), nemusí mít vysokou duchovní inteligenci, ale může mít přitom vysokou inteligenci emocionální. Stejně tak může mít vysokou racionální inteligenci, ale nízkou inteligenci emocionální i duchovní atd.

Je to inteligence, pomocí které nejen rozeznáváme existující hodnoty, ale také tvořivě objevuje nové. Duchovní inteligence není kulturně či hodnotově závislá. Nevychází z existujících hodnot, ale především vytváří samotnou možnost mít vůbec hodnoty. (s. 18)

VYUŽITÍ DUCHOVNÍ INTELIGENCE

Řečeno evolučním jazykem, Deaconova neurobiologická práce o jazyce a symbolické reprezentaci ukazuje, že jsme doslova použili duchovní inteligenci k tomu, abychom zvětšili náš mozek. Duchovní inteligence nás "naprogramovala" k tomu, abychom se stali tím, čím jsme, a dává nám možnost dalšího "přeprogramování" -k růstu a transformaci, k dalšímu vývoji našeho lidského potenciálu.

Duchovní inteligenci používáme k tomu, abychom byli tvořiví. Obracíme se k ní, když potřebujeme být pružní, tvořivě spontánní, mít vizi. Používáme ji k řešení našich existenciálních problémů -když se cítíme ve slepé uličce, uvěznění našimi vlastními návyky a neurózami z minulosti, když se potýkáme, s chorobou nebo žalem. Díky duchovní inteligenci si uvědomujeme, že máme existenciální problémy, a jsme schopni je řešit -nebo alespoň nalézt smíření. Dává nám hluboký cit pro smysl životních zápasů. Je to náš kompas "na okraji". Ty nejtěžší existenciální problémy v životě vyvstávají mimo oblast toho, co očekáváme a důvěrně známe, mimo daná pravidla. Jedná se o problémy, které přesahují minulou zkušenost, to, s čím umíme zacházet. V teorii chaosu existuje pojem, který se nazývá "okraj" (tj. hranice) mezi řádem a chaosem, mezi oblastí, ve které dobře víme, co jsme, a oblastí, ve které jsme ztraceni a zcela bezradní. Je to místo, ve kterém můžeme být nejtvůřivější. Duchovní inteligence, náš hluboký intuitivní cit pro smysl a hodnoty, je naším průvodcem na okraji. Je to naše svědomí. (V hebrejštině mají slova "svědomí", "kompas" a "skrytá, vnitřní pravda duše" stejný kořen.)

Duchovní inteligenci můžeme použít i k tomu, abychom byli duchovně inteligentnější v náboženství. Vede nás k jádru věcí, k jednotě skryté za rozdíly, k potenciálu přesahujícímu všechna existující vyjádření. Člověk s vysokou duchovní inteligencí může provozovat jakékoliv náboženství, ale bez omezenosti, výlučnosti, bigotnosti a předsudků. Právě tak může mít člověk s vysokou duchovní inteligencí vysoké duchovní kvality, aniž by byl vůbec náboženský.

Duchovní inteligence nám umožňuje integrovat intrapersonální a interpersonální, transcendovat trhlinu mezi "já" a těmi ostatními. Daniel Goleman psal o intrapersonálních emocích .. těch, které jsou uvnitř já -a interpersonálních emocích -těch; které sdílíme s ostatními nebo které používáme, abychom se vztahovali k ostatním. Ale pouhá emocionální inteligence nám nepomůže tuto průrvu překonat. Musí přijít duchovní inteligence, abychom mohli pochopit, kdo jsme a co pro nás věci znamenají a jaký význam mají ostatní v našem vlastním světě.

Duchovní inteligenci používáme k tomu, abychom plněji realizovali náš potenciál stát se rozvinutými osobnostmi. Každý z nás formuje svoji osobnost kombinací zkušeností a vize, napětím mezi tím, co skutečně děláme, a lepšími, většími věcmi, které bychom dělat mohli. Čistě na úrovni ega jsme pak egocentričtí, sobečtí, spotřebitelsky nároční atd. Přece ale máme nadosobní vize dobra, krásy, dokonalosti, štědrosti, obětování atd. Duchovní inteligence nám pomáhá přerůst naše bezprostřední egocentrická já a dosáhnout hlubších vrstev, které jsou v nás ukryty. Pomáhá nám žít život v hlubší rovině smyslu.

A konečně, můžeme použít naši duchovní inteligenci k zápasu s problémy dobra a zla, problémy života a smrti, nejhlubších počátků lidského utrpení a zoufalství. Až příliš často se pokoušíme takové problémy "odvysvětlit", nebo jsme jimi naopak emocionálně zaplaveni a ničení. Abychom plně ovládli naši duchovní inteligenci, je nutné někdy pohlédnout do tváře pekla, setkat se s možnostmi zoufalství, bolesti, hlubokého utrpení a ztráty a nalézt s nimi smíření. "Když se ztotožníte se ztrátou, i ztráta je zakoušena bez odporu", říká starobylý čínský text známý jako *Tao-te-t'ing*. Musíme někdy toužit hluboce až v nejhlubším nitru naší bytosti, abychom našli smysl, který nás osloví, příslib něčeho nového, čistého, oživujícího.

Pak můžeme nalézt to, po čem toužíme, a podělit se o plody svého tvůrčího objevu s ostatními. Židovský mystik 20. století rabbi Abraham Heschel řekl: „Jsme blíže k Bohu, když se ptáme, než když si myslíme, že

známe odpovědi." Ve stejném duchu psal francouzský mystik a filozof 17. století Blaise Pascal jménem Boha: "Nehledali byste mne, kdybyste mne už nenalezli." (s. 21..)

Kolektivní duchovní inteligence je v moderní společnosti velmi nízká. Žijeme v duchovně otupělé době vyznačující se materialismem, sobeckými zájmy, omezenou sebestředností, nedostatkem smyslu a nedostatkem obětavosti. Jako jednotlivci ale můžeme jednat tak, abychom pozvedli naši duchovní inteligenci -ve skutečnosti další vývoj společnosti závisí na tom, zda se dostatek jednotlivců takto zachová. Všeobecně řečeno můžeme zvýšit svou duchovní inteligenci tím, že zvýšíme využití terciálního procesu -našeho sklonu ptát se proč, hledat souvislosti mezi věcmi, ukazovat na skryté předpoklady, které jsme činili o významech věcí a za věcmi, být rozjímavější, přesahovat alespoň trochu sebe sama, brát na sebe zodpovědnost, uvědomovat si více sebe sama, být odvážnější a čestní k sobě samým. (s. 23..)

Lidské bytosti jsou, na rozdíl od strojů, vědomé. Uvědomujeme si své zkušenosti a jsme si vědomi i toho, že si je uvědomujeme. Odpovídáme na tyto zkušenosti bolestí nebo smíchem, pocity smutku nebo humoru. Smějeme se žertům a máme bolesti zubů. I když jsme "programováni" naučenými pravidly a vytváříme si hluboce zakořeněné zvyky díky celoživotnímu formování asociací, zachováváme si svobodnou vůli. Jsme-li ochotni do toho vložit své odhodlání a energii, můžeme tato pravidla změnit a porušit své zvyky. Počítače vždy pracují s programy, v daných hranicích. Ale mi můžeme tyto hranice posouvat. (s. 61..)

Jak říká Viktor Frankl, hledání smyslu je v našem životě zcela základní pohnutkou. Je to právě toto hledání, co z nás činí to, co jsme -duchovní bytosti. Jestliže tato hluboká potřeba smyslu zůstane nenaplněna, pocítujeme naše životy jako mělké a prázdné. A protože dnes u tak mnoha z nás nenaplněna zůstala, tou nejzákladnější krizí naší doby je krize duchovní. (s. 25..)

Například děti vykazují podle definice v této knize vysoký stupeň duchovní inteligence. Stále se ptají „proč?“, neustále hledají smysl toho, co dělají ony i ostatní, neustále se snaží dát pocity a události do širší, smysluplné souvislosti. Děti ještě nejsou uzavřeny do souboru předpokladů a způsobů, jak se dívat na věci. Všechno je pro ně nové a svěží.

Přirozená duchovnost dětí, o které píše např. Američan Robert Coles, je výsledkem vysoké duchovní inteligence. V mladém věku mají děti se svou zálibou pro neustálé otázky proč a jak přirozenou snahu konstruovat to, co by dospělí nazvali metafyzickým rámcem svého života. Chtějí vědět, kdo jsou, proč se narodily, odkud pocházejí, odkud pochází svět, proč se lidé chovají tak, jak se chovají. Když bylo mému synovi pět, zeptal se mě jednoho večera v posteli: "Mami, proč žiji?" To byla duchovně inteligentní otázka. Jenže příliš často rodiče a učitelé tyto otázky odsunou stranou nebo je blahosklonně odbudou odpověďmi, kterým nevěří ani oni sami.

Může to vést k cynismu, zoufalství nebo pouhé konformitě v pozdějším životě. Všechny tyto možnosti ale poškozují původně vysokou dětskou duchovní inteligenci.

Takže my, cyničtí nebo duchovně zaostalí dospělí lidé, můžeme někdy nalézt světlo duchovní inteligence v sobě tím, že znovu nalezneme vnitřní dítě v nás. (s. 171..)

Hledání smyslu je zcela zřetelné na mnoha aspektech našeho života. O co jde v celém mém životě? Jaký smysl má moje práce? A jaký společnost, kterou jsem založil nebo pro níž pracuji? A tento vztah? Proč usiluji o tu či onu akademickou hodnost? Jaký smysl má moje existence a to, že jednoho dne zemřu? Proč se věnuji té či oné věci, tomu či onomu člověku, vůbec něčemu? Dvě příčiny smrti nejčastější v západním světě, totiž sebevražda a alkoholismus, jsou často v těsném vztahu k této krizi smyslu. (s. 27)

Bída západního humanismu

další příčinou, proč se vrháme do bezprostředních radovánek a potěšení, je to, že jsme ztratili svou schopnost představit si o mnoho víc. V uplynulých několika století jsme zúžili své obzory výhradně na lidský svět a upadli jsme stále více do sebestřednosti, která nás odřízla od hlubšího smyslu a širší perspektivy. (s. 36)

Naši společnost označuji jako schizoidní, protože tyto (schizoidní) rysy jsou zcela běžné a protože jsou velmi těsně svázány s problémy smyslu a inteligentního zacházení se smyslem a významy. Většina psychiatrů a psychologů, kteří píšou o schizoidních rysech osobnosti, poznamenává, že jsou ve 20. století o tolik běžnější než dříve, že jsou pro toto století přímo charakteristické.

Psycholog Rollo May psal už před lety v polovině 20. století, že většina pacientů, kteří k němu přicházejí na léčení, trpí potížemi schizoidní osobnosti. Je to, jak říkal, nemoc našich časů. Viktor Frankl popisuje tento stav jako "existenciální vakuum" a spojuje ho s všeprostupujícím pocitem nudy v naší kultuře, obzvláště mezi

mladými lidmi. "Statistické přehledy", píše, "nedávno odhalily, že 25 procent evropských studentů projevuje více či méně silný pocit existenčního vakua. U amerických studentů to není 25, ale 60 procent."

Franklovy studie byly provedeny koncem 50. let. Už jsme viděli, že psychiatrické přehledy z 90. let naznačují, že 60 až 70 procent populace rozvinutých zemí trpí v nějakém stupni schizoidní dezorientací. Tyto přehledy zahrnují obrovský počet těch, kteří navštěvují svého rodinného lékaře kvůli depresím, chronické únavě, stresu, problémům s jídlem či závislostí (to vše jsou "nemoci smyslu"). V dalších případech jsou tyto stížnosti příznakem duševní nemoci. Jestliže zahrneme do svých úvah také spojení mezi stresem a nemocemi, jako jsou srdeční choroby a rakovina, docházíme k tomu, že duševní či citové choroby tvoří největší část důvodů, proč současní západní lidé hledají lékaře. Jsou ostatně také nejdůležitější u lidí, kteří se dostali do vězení pro zločiny spojené s osobnostními problémy.

Naše kultura jako celek upadá do šílenství. Proč? Celá tato kniha představuje argumentaci pro tvrzení, že důvody jsou hlavně duchovní, že naše osobní i společenská nevyrovnanost je následkem charakteristické formy odcizení spojené s odloučením od středu. Odcizení od smyslu, hodnot, účelu a vize, odcizení od kořenů a významu našeho lidství. (s. 151..)

TŘI ROVINY DUCHOVNÍHO ODCIZENÍ

Na lotosu lidského já jsme viděli, že existují tři základní roviny já. Všechny tři hrají svou roli v celku psychiky. Proto se také odcizení od integrujícího středu může vyskytnout v každé z těchto rovin, a tak vznikají různé cesty k vzniku duchovní zaostalosti.

Nejběžnější forma duchovní zaostalosti v moderní západní kultuře vzniká v důsledku naší obrovsky přebujelé vrstvy ega, která je zcela odříznuta od prostřední vrstvy nebo od středu. Jsme příliš racionální, příliš sebevědomí, příliš náchylní k hrám a k předvádění. Jsme odděleni od svého těla a jeho energií, odděleni od našich vlastních snů a hlubších zdrojů představivosti. Obvykle to vede ke zřetelnému úpadku naší emocionální inteligence. Necháváme se unést hněvem, strachem, chtivostí nebo závistí. Jsme nevyrovnaní a neumíme zacházet s nevyrovnaností ostatních. Ztrácíme také kontakt s naší duchovní inteligencí. Hraní a předvádění obvykle znamená, že uvízneme v hraní nějaké role, a tedy také žít jen malé části nás samotných.

...Když je naše duchovní inteligence nízká, stávají se z nás karikatury nás samotných a naše emoce i emocionální struktury jsou jen karikaturami zdravého lidského chování. Naše chování samotné je omezené a roztržité. (s. 152..)

Vysoká duchovní inteligence vyžaduje, abychom byli k sobě čestní a měli hluboké vědomí sebe sama. Vyžaduje, abychom si uvědomovali, že tou správnou volbou je někdy ta nejtěžší. Žádá od nás naprostou osobní integritu, žádá, abychom si uvědomovali hluboký střed svého já a žili z něj, protože on překonává a sceluje všechny zlomky, na které se náš život rozpadl. Žádá, abychom znovu sebrali celou svou osobnost včetně těch částí, které pro nás byly bolestné. Ale především duchovní inteligence žádá, abychom zůstávali otevření vůči zkušenosti, abychom znovu našli svou schopnost vidět život a ostatní jako od počátku, očima dítěte. Musíme přestat hledat útočiště v tom, co známe, a neustále zkoumat a učit se z toho, co neznáme. Musíme žít otázkami, ne odpověďmi. (s. 256)

6.6 - Příloha 6.: Uplatnění mechanismů selekce ve vývoji člověka – Vogeltanz Petr

11-12. 2005

„Lidstvu hrozí perspektiva sebezničení..Poprvé v historii oživené planety by jeden z prosperujících druhů obrátil svou evoluční výhodu sám proti sobě. Byl by to druh, který nabyval nebyvalé znalosti o prostředí, v němž se vyvinul, že sám sebe pojmenoval přívlastkem „moudrý“. Nedorostl však tomuto přívlastku a nedosáhl etické úrovně, jež by ho uchránila před ním samým.“

(Na prahu třetí transgrese (úvaha o směru a smyslu evoluce) – přednáška Josefa Svobody – Univerzita Palackého v Olomouci 1997, s. 47)

Úvodní slovo:

Zkusme nyní chvíli nechat bloudit myšlenky. Nabízím zde několik krátkých úvah na téma Dospělost a evoluce, uplatnění mechanismů přírodního výběru v závislosti na dospělosti člověka... a rád bych vás jimi vyzval k zamyšlení.

V době „nadvlády“ člověka (jde-li to tak říci) ubývá vlivu vnější přírody a mezidruhových selekcí, alespoň co se týká vlivu na člověka. Člověk se dokázal obrnit v betonových sídlech, vynalezl mnohé techniky jak se uživit aniž by se vystavoval nebezpečí i aniž by trpěl hladu a tomuto selekčnímu tlaku tak z velké části unikl (možná tomu tak není všude). Hlavním selekčním faktorem pro člověka se tedy stává on sám.

Nehodlám se zde zabývat všemi jednotlivými faktory, které se uplatňují při selekci člověka – mezi které by bylo vhodné zařadit faktory genetické, faktory bezpečnosti práce, faktory zdravé stravy a životního stylu, faktory působící při výchově atd.

Chystám se zde přiblížit pouze jeden z faktorů, ale zato zásadní, a to faktor „přirozenosti člověka“ a jeho „dospělosti“.

Úvaha 1.: Vliv míry přirozenosti, „dospělosti“, zralosti člověka na selekci člověka jako jedince...!

... i jako druhu!

Člověk je z pohledu evoluce poměrně mladý druh. A je to druh něčím zcela výjimečný. S ním totiž přichází i nový článek evoluce – totiž „vědomí“, kterým se liší od úrovně zvířat, rostlin i nerostů....

Průvodce Českou antroposofií – s. 160., o tom říká asi toto:

„Přejdeme-li od organických oživujících sil, které jako lidé máme společné s rostlinným a zvířecím světem, k projevům duševním, poznáme, že zde existuje samotná úroveň s projevy, které pozorujeme u člověka a zvířat a které vedle fyzické a životní úrovně jsou třetí organizací sil. Duševní život se projevuje u člověka jako myšlení, citění a chtění a vyvolává starou otázku po sídle duše a po vztahu mezi tělem a duší. Duše se uplatňuje v celém těle, ale zcela specifickým způsobem v jednotlivých orgánových soustavách (viz. W. Böhler: Tělo jako nástroj duše, Baltazar, Praha 1993). Psychosomatické projevy nás vedou k logické úvaze, že na obou stranách "něco" reálně působí. Víte, že lítost a stud vyvolávají v zevních i vnitřních orgánech odezvu na duševní stav. Tyto duševní síly jsou samozřejmě diferencovány dle vývoje organismu a nadřazeny jak minerální, tak i rostlinné úrovni.

Uvedeným třem úrovním sil musí být nadřazena čtvrtá, odlišující specificky člověka od zvířecí úrovně. Člověk se svým vědomím rozpoznává jako Já, tj. odděleně od ostatního světa, a toto Já mu umožňuje nejen vědomě ovládat pudy, emoce, instinkty -tedy duševní život myšlením, ale ovládat nevědomě nižší jmenované úrovně organických a anorganických sil. Touto čtvrtou organizací sil je duchovní jádro lidské bytosti, Já.“

„....Já, organizace Já, je duchovní jádro člověka, opravdu lidský rozměr odlišující člověka od zvířete. ...Jeho výrazem je fyzická podoba, sebevědomí a sebeovládání, možnost pochopit se jako individualita vytvářející vlastní biografii.“

Otázkou však zůstává, nakolik se člověk s tímto novým článkem evoluce vypořádal, zda jej ovládl a čistě jej využívá - jak jej žádá jeho přirozenost, nebo zda se jím nechal ovládnout a podlehl mu. Nakolik ztratil svou přirozenost a tedy se z něho stal otrok této nové moci anebo robot (?). Nebo kde se asi pohybuje mezi těmito póly (?).

Vlastní vůlí, vědomím, které člověk získal (evolucí), aby se osvobodil od nadvlády pudů a nadvlády vnější, měl získat svobodu bytí. Avšak on – snad proto, že podlehl náhlé úzkosti, která souvisí s uvědomením si sebe sama odděleného od okolního světa, anebo naopak proto, že podlehl moci, kterou tím získal (avšak i toto má asi jisté příčiny v oné uvědomené úzkosti a snaze před ní uniknout) – se tak vrací do podoby zvířete řídícího se jen pudově.

Vzniká tak ale sekundárně nový typ pudové reakce – umělý typ – typ hromadícího charakteru. Jde o pud vybudovaný uvědoměním si úzkosti a snahou před ní utéci namísto přijmout ji a překonat, a to pud hledání potvrzení sebe sama. (Jde však spíše o patologickou reakci (budovanou nejspíše nevhodnou výchovou...) než o pud přirozený – který by naopak vedl k sebepřijetí.) Člověk se pak žene spíše za důkazy sebe sama, své hodnoty...(kdy cesty jsou různé: hromadění majetku, vědění, moci, prestiže...a všeho možného, co je nebo by mohlo být společností nebo jedincem uznávaného – avšak za cílem jediným, dokázat si své hodnoty, dokázat že „já jsem lepší“ (než jak mne vidíte, než jsou druzí, lepší než jsem)) – kdy jde spíše o infantilní hru než o zájem a vůli růst a vyvíjet se, která by byla přirozená. – Rozdíl je asi v tom, že vůle růst a vývoj s ní spojený je provázen radostí a pocitem naplnění života, kdežto hra potřeby dokázat si sebe sama je doprovázena spíše onou nepřekonanou vnitřní úzkostí, kterou ani dílčí pocity radosti a naplnění často nedokáží utlumit, a pokud, tak jen na chvíli.

...Kdy člověk přemožený tímto vědomím úzkosti a snahou před ní utéci – a jako bezmocné a nehotové dítě ani nemá možnost ji jinak čelit – si namísto svobody a radosti ze života, namísto své přirozenosti, buduje sám sobě okovy neustálým útekem. (Neboť již brzy v dětství „raději“ zapomíná na svou úzkost, i že před ní utíká – neboť to by v něm tvořilo jen další úzkost – a již zde, v dětství, tak potlačuje své vědomí, svou přirozenost.) Buduje svou závislost na tomto utíkání – ať utíká kterýmukoli směrem. – Nejčastěji utíká dle vzoru společnosti, vždyť ta mu tak ráda ukazuje směr. V tomto útěku však nachází jen neukojitelný a často i neuspokojivý „pseudo“-smysl života. Nachází jen další závislosti a nikoli moc vlastní vůle, nikoli přirozenost, radost, vývoj a růst.

Avšak nelze říci, že by člověk takovýmto potlačením svého vědomí a své přirozenosti v dětství potlačil vše, co jej odlišuje od zvířete. To by se jím stal. Vědomí si sebe sama, spirituální inteligenci... nedokážeme potlačit jako celek, vždy se bude člověk řídit její pomocí, avšak může potlačit míru uvědomování si této moci a schopnosti a tedy i míru svědomí a schopnosti nést za své jednání odpovědnost. Zaslepen potřebou utéci (byť již podvědomou), zaslepen vnitřním stresem už dokáže snad jen utíkat. Jako myš v bludišti hnána strachem dokáže jen volit z připravené nabídky Ano-Ne, doleva-doprava a nikoli zvažovat, kam její cesta vede, člověk zaslepený svým „pseudo“-smyslem – zaslepený, protože potlačená úzkost z dětství mu leží za zády a on se bojí ohlédnout, nebo to posléze již ani neumí (?), utíká jen za ním. Neboť v něm cítí cíl a nedokáže se již ohlížet, zda není jiná cesta lepší. (Nehledě na to, že existuje mnoho dalších stresorů – např. tradice, potřeba uživit rodinu, stres v práci..., které jedince v jeho zaslepenosti rovněž udržují.)

- Pozn.: Iluze svobody. Myš v bludišti není o moc svobodnější, má-li na výběr více možností – je to jen iluze svobody. Svoboda musí být nejprve uvnitř. Mít možnosti neznamená mít nutně i více svobody.

Část vědomí, já, spirituální inteligence... nám stále zůstává – nikdo se nechováme zcela zaslepeně, ale mnohdy je míra této zaslepenosti katastrofální. Tyto zbytky vlastního vědomí, schopnosti vynalézavosti a schopnosti měnit a vytvářet svůj „osud“ totiž ve spojení se zaslepeností a s nasměrováním tímto hromadícím směrem – s potřebou dokázat si svou hodnotu (které ale vědomí nemělo sloužit – snad jen ve snaze ji překonat) – vedou člověka k omezování druhých, přírody, a často i sebe. – Často nevědomě, ba kolikrát z „lásky“...! Nejen že vznikají nesmyslné války, ale často i výchova našich ratolestí – lidí původně určeným ke svobodě, radosti a růstu – je vedena naší potřebou důkazu, dokázat hodnotu své cesty a tím i hodnotu svou... a tyto bezmocné děti učí a programuje k nesvobodě, úzkosti, konformitě a často i k samotné sebeodstranění. Atd.

Tato moc vědomí ve spojitosti s potřebou utéci úzkosti a snahou slepě tuto úzkost přehloužit podvědomým siláctvím a hromaděním svých důkazů má bohužel i jiné stránky než ty, které se týkají jedince samotného nebo jeho nejbližšího okolí. Začal vědomě tvořit a zároveň i přetvářet, což se postupně odráží na rázu celé přírody, na celé její přirozenosti a dokonce tak přikročil (ať snad dříve nevědomě dnes již částečně i uvědoměle) k její destrukci. Nabourává ji často právě svou nezřízeností – nenasytostí a sekundárně vytvořeným pudovým hromadícím charakterem.

Snad úzkost spojená s nově (člověkem) nabytým „vědomím“ – kdy člověk je možná prvním takovým prototypem evoluce – působí jeho šílenství. Kdy se následně snaží před touto úzkostí utéci (než se s tímto vědomím úzkostí naučí žít a překonat jej), zakrýt ji a sublimovat libido jiným směrem. – Namísto aby užil vědomí k přiznání si strachů a úzkosti a užil jej k následnému vědomému růstu, zaprodal se k dokazování si své moci a „sebe sama“, či prostě k „nějaké“ činnosti. (Podtrhl bych „nějaké“, neboť v období útěku od úzkosti, zdá se, jakoby to bylo jedno – ve výběru činnosti totiž nehraje roli volba dle citění, jako spíše potřeba čehokoli, jakékoli kompenzace). Avšak na vývoj – který by právě u člověka mohl být již vědomě řízený – se v tom stresu jaksi zapomnělo. A „vědomí“, tato „nová“ veličina evoluce, se stala nikoli nástrojem jeho další, rychlejší a úspěšnější evoluce, ale naopak nástrojem jeho sebeodstranění. Alespoň prozatím.

Aby se člověk s tímto „vědomím“ naučil zacházet je třeba, aby nejprve dospěl. Aby se naučil překonat vědomí úzkosti a uvědomil si tak (prohlédl), proti čemu stojí a to pak mohl ovlivnit až změnit. Tomuto prohlédnutí však dospěje jen ten, kdo se odváží. Kdo se odváží v bludišti zastavit a ohlédnout se - bez vší opory toho, co stihl nashromáždit - tváří v tvář. Až poté si dovolí opravdu se rozhlédnout a odpovědně „svou“ volbu

volit, co dál. Atd. A energii, kterou věnoval útěku a sebezáslepení nyní může využít plně ke své radosti, ke svému svobodnému a již vědomému vývoji. Využít ji daleko účinněji a navrátit ji tak přirozenosti.

Hlavním faktorem v selekci působící na člověka už není mezidruhovOf selekce a vlivy přírody..., jako je tomu u zvířat, ale člověk sám.

Evoluční boj Země jakoby se nyní odehrával spíše v nitru Člověka. A on se má naučit nést zodpovědnost za evoluci nejen sebe jako druhu, ale i celé Země. Jako by to celé – Člověk a jeho vědomá vláda Zemi – byl jen další stupeň evoluce Země jako celku.

Úvaha 2:

Schopnosti a dovednosti člověka, nabyté díky jeho vědomí a inteligenci, které mu umožnily např. mít vždy dostatek potravy, bezpečí..., mohou mít i své neblahé následky. Nebude-li dotýčný vnímat, co (tím) působí (např. degradaci půdy, krajiny nebo degeneraci či zabití zvířete apod., ale i změny v genofondu virů, bakterií..., které i jej samotného mohou ohrozit. Anebo též degeneraci člověka. Atd.). – O tom již bylo napsáno mnoho studií a řeší to mnoho ekologů a dalších lidí a nebudu se tím tedy teď zabývat. – Hraje zde roli spíše nevědomost, ale často i neochota vidět důsledky a bezohledná touha získat moc, peníze nebo nějak dokázat sebe sama apod.

Chci se však ještě zmínit hlouběji o přímém vlivu hromadícího charakteru člověka, kdy tento člověk mění zákonitosti přírody jen, aby ukojil svou potřebu prestiže a utekl vnitřní úzkosti.

Lov určitých druhů až jejich následné vyhubení pro prestiž lovce... , kácení lesů a vybetonovávání chodníků a ploch pro milionářovy botičky... a budování „estetických“ zahrádek a parčíků, které může majitel oplotit... opět pro získání určité prestiže... a mnohé další příklady. Sobecké zájmy – tím je přirozenost přírody narušena. Dokonce i sám majitel by se cítil, nesvázan svým majetkem, mnohem svobodněji a přirozeněji. Ale často právě sobectví – a zdá se že ontologická nejistota, která bývá příčinou – vedou k jeho vršení majetku..., i k destrukci přírody. Dokud bude člověk namísto přirozené svobody otrokem svobody vnější, umělé a falešné, otrokem svého zoufalství a úzkosti, budou mnohá opatření na záchranu přírody jen velmi málo nebo lépe řečeno daleko méně účinná, než kdybychom této úzkosti a následné sobeckosti předešli. Toto je však otázkou nejen výchovy dětí – tak, aby pocit jejich úzkosti byl, co nejmenší, a mluvím i o „naučené úzkosti“, „naučené bezmocnosti“ způsobené rozmazlováním dítěte, které nemůže trvat věčně... – ale též výchovy dospělých. (doplním později)

Člověk z ontologické nejistoty, se kterou se nedokázal adekvátně vypořádat, potírá svou přirozenost a bojuje sám se sebou, hledá však útočiště a toto vítězství v boji, kterému jej učí společnost, v boji hledání své ceny v hodnotě za „být lepší než...“, „mít více než...“, či v boji s druhými a okolím „o ...“ (nebo někdy i v opaku – v apatii, nihilismu, chudákovství a „potřebě péče“..., kdy často jde jen o sublimaci libida směrem co nejmenších ztrát a často již i směrem, co nejmenšího úsilí).

Zabíjí svou nepřirozenost – ztrátu smyslu života (způsobeno úzkostmi z výchovy, atmosféry v rodině..., stresu, nedostatku podnětů...- kdy málokde jsou splněny určité normy pro optimální vývoj) – ještě nepřirozenějšími cestami. Zabíjí vzniklou úzkost honbou za důkazy sebe sama... (Přirozenost sama však tohoto důkazu nepotřebuje. Ta jej obsahuje. Je jím radost a pocit naplnění ze samotného života, přirozeného růstu a pokroků, i krásy kolem...) – A vzniklou nudu, způsobenou ztrátou vidiny a přirozené snahy po hledání smyslu života, zabíjí honbou za naučenými nebo předloženými cíli.

Uměle nachází svůj chybějící smysl, avšak pouze podle vzoru, který mu je předkládán, neboť úzkost a stres mu nedovoluje více, natolik ztratil svou svobodu, že se po (svém) smyslu života neumí zeptat sám sebe. Směr svého dalšího vývoje pak volí spíše dle možností a rychlé volby ano-ne, souhlasím-odmítám (vzdoruji), nikoli dle vlastní přirozenosti a vlastní volby. (Některé malé děti se ještě takto ptají dospělých, avšak odpovědi je často odradí od dalších otázek nebo odkáží ke svým naučeným cílům, ne vždy jsou to však uspokojivé odpovědi. Dítě se učí neptat.) Takovýto dospívající hledá jen cesty naplnění prázdnoty – zaměřuje se jednotlivými směry (ale bez hlubšího vnitřního zájmu), směry, kde nachází svůj „smysl“, ale ostatní směry i potřeby své velkoryse přehlíží (až vytěsňuje). – Pouze jejich absenci kompenzuje přehnanou snahou uspět v tom určitém směru, který si zvolil jako svůj smysl, neboť právě v tomto směru se cítí už už na dosah nějakému tomu důkazu. A o to bezpečněji. (Tím nenapadám volbu a zaměření se určitým směrem, ale ignoraci směrů jiných z potřeby důkazu („můj je lepší“) a často ignoraci i svých vlastních vnitřních přání a potřeb. Ne každý, kdo se specializuje a nechává se pohltit svou prací zapomíná na své pocity a problémy v jiných oblastech, které již třeba i působí jeho destrukci.) Uvítne-li člověk v tomto jednotlivém směru, stane se velmi omezeným a nepřirozeným. – Navíc, je-li to směr vnucený nebo vsugerovaný (bez svobodné a upřímné volby).

Selekce se projeví až přijde čas. Člověk je snad jediným tvorem, který se stal tak mocným až nemocným, že se stane obětí selekce působením vlastních sil, jediným tvorem který dokáže jít a zaslepeně ubližovat sám sobě, i když má i jiné možnosti k výběru.

- Pozn.: Volit si určitý „pseudosmysl“ života a kompenzovat tím nevhodnost reality v době, kdy nemáme možnosti realitu změnit (př. lidé v koncentračních táborech nebo malé dítě v destruktivní rodině) je snad

přirozená obrana ega, která člověku umožní situaci *přežít* (jako ve stadiu cysty). Ale setrvávat v této obraně i v době, kdy už nebezpečí pominulo a stav v okolí již není neměnný a nalhávat si, že „toto je žít“ (př. dítě dospělo a nabylo fyzických i mentálních sil..., zdi koncentračního tábora se rozpadly...), již přirozené není. Krčit se za polorozpadlou zdí a žít nadále v iluzi, že stojí pevně dál, zní nelogicky, ale problém neschopnosti odpoutání se od minulosti a naprogramování výchovou a žít svobodně, vypadá podobně. Ačkoli návrat do reality může být velmi těžký, není nemožný. Otevřít se vnímání reality v době síly a svobody vnější – ač v nás vzbuzuje pocit nejistoty ze vstupu do neznáma – je přirozený proces. Vše závisí na tom, nakolik jsme v době nebezpečí, kdy hrozila ztráta sebe sama, sebe sama potlačili a nakolik jsme kanály vnímání reality uzavřeli a nechali zarůst trním, vytěsnili je z vědomí,... a nakolik si nyní dovolíme je hledat a otevírat, kolik na to máme odvahy a sil. Prožití úzkosti by nemělo člověka připravit o jeho přirozenost, o jeho lidství.

Úvaha 3. :

Nyní bych se, po malé odbočce, vrátil k tématu přirozeného výběru:

Mám pocit, že mluvíme-li o člověku jako o tvorů s „vědomím“, je třeba tento faktor zohlednit i při zamyšlení se nad druhy selekce působícími na člověka.

Je možné, že selekční mechanismy působící na člověka jsou podobné jako ty, jež působí na ostatní organismy..., proto nebudu příliš zasahovat do již vytvořených klasifikací druhů selekce. To, co se nyní chystám nastínit, se týká spíše jiného úhlu pohledu.

Při jisté kompaktnosti společnosti, uměle vytvořených systémech obrany, pomoci i sociálních práv apod. – při rozsáhlé eliminaci vlivu mezidruhového výběru a vlivů prostředí, a vlivem zákonů a tradic i rozsáhlé eliminaci vlivu vnitrodruhové selekce – též vlivem náboženství (ale tam je to sporné jak je vidět z náboženských válek...) ...je již těžké mluvit o přirozeném výběru z hlediska žití a nežití jedince.

Nabízí se spíše otázka výběru pohlavního, popř. výběr rodičovský (preferenze mláďat s určitými znaky) a výběr neuvědomělý (selekce na základě sympatií, ale i oblečení, majetku, prestiže...) a výběr umělý (tvorba kritérií výběru a hodnot....)

Je až s podivem jak v lidské společnosti hladina uznávaných hodnot a kritérií výběru neustále klesá – alespoň tedy, co se týká přirozených kvalit člověka, jako jeho upřímnosti, přirozenosti, otevřenosti, lásky... a mnohých dalších hodnot, které snadno podléhají možnosti vícerozhodnutí. Ne tak hladina hodnot vnějších, jako je právě majetek, prestiž....

Zatímco zvíře se řídí instinktem a citem, spontánně – alespoň v přirozeném prostředí. Člověk se sice naučil využívat i vědomé volby (vědomí), avšak volby dle citu jak by zapomněl – natož aby docházelo k jejich optimální vzájemné souhře a teprve pak k volbě.

Evoluce člověka by se měla posuzovat spíše podle jeho hodnot a kvalit a hodnot jím vytvořených, než podle jeho úspěšnosti přežití. Množství jedinců v dané populaci nemusí u člověka ještě vypovídat o jejich kvalitě – a tedy i o schopnosti další evoluce.

Úvaha 4.:

Uvažujeme-li o „vědomí“ ve vztahu k selekci, pak se nám může ukázat, že jeho vliv může běžné přirozené principy selekce zcela narušit.

Například výběr partnera nezáleží již tolik na tom, co říká „příroda“ a vnitřní naprogramování jako u zvířete v přirozeném prostředí. Vědomí má schopnost racionalizace, vytěsnění, popření... a mnohé další způsoby sebeobelhávání, a náhle přirozený výběr vůbec nemusí být přirozený. Například už „samička“ nutně nevolí nejsilnějšího „samce“, který vyhrál v konkurenci s ostatními, nebo toho, který jí nejvíce imponuje..., ale už zde hrají i mnohé další - a to často velmi podvědomé, ale rozhodující - faktory, které souvisí právě se vznikem „vědomí“ a to např. různé vědomé strachy a jejich racionalizace, podvědomé potlačené strachy, různé existenční úzkosti dané společenskými normami nebo tradicemi a zvyklostmi, nebo tradicemi a zvyklostmi samými ...atd. – které ovlivňují výběr ani ne tak podle vlastností partnera (předmětu výběru), jako spíše podle vnitřního vědomí samotného subjektu. Tedy podle jeho vnitřních individuálních faktorů jako jsou sebejistota, sebepojetí..., existenční strachy a úzkosti... sebehodnocení...atd. Kdy toto sebehodnocení však vůbec nemusí být objektivní skrze různé další faktory jako je vliv výchovy,... hodnoty a strachy a úzkosti jedinců celé skupiny, v které jedinec žije, nebo i více skupin najednou atd., různá zkreslení výkladu reality nebo i polovědomé zkreslování reality (různými sebeobelhávajícími obrannými mechanismy (viz výše) užívanými hlavně v dětství, jejichž vliv ale mnohdy přetrvává až do smrti jedince, popř. zvyk na užívání těchto mechanismů a jejich běžné užívání i v dospělosti jedince... (blíže viz psychologie, Freud, Fromm...)) atp. – tedy podle míry sebemanipulace.

Dále bychom neměli opomenout „rozumem“ vymezené hranice a kritéria, která jsou dodávána zvenčí – společností, tradicí, reklamou, médií.... A mnoho a mnoho dalších faktorů, které omezují svobody jedince, ale dávají mu a umožňují mít ohromnou iluzi svobody. Jedinec zbavován či zbaven svobody, ale hnán touto iluzí (iluzí svobody z možností výběru...) pak může zcela změnit směr své evoluce.

Až tedy samotný výběr partnera vůbec nemusí být podle vnitřního citění, přání, instinktů (ač může sálat touto iluzí). Avšak právě skrze potlačení a přehlušení instinktů (umožněné v takové míře právě díky vědomí a jeho schopnostem) jde již o výběr umělý.

Může se tak stát, **nenaučí-li se člověk svobodně naslouchat svému instinktu a využívat svého vědomí v jeho zájmu, že evoluce člověka místo směru vpřed, půjde vzad.** Namísto vývoje – cesty optimálního vývoje, jak by bylo přirozené (*stabilizující selekci*), půjde o úbytek kvalit a hodnot člověka, o jeho degradaci, až dojde ke stagnaci či degradaci vývoje. Namísto selekce suboptimálních znaků bude docházet („nepřímou“) k selekci znaků optimálních. Až může dojít k procesu jako při *selekci hybné* (avšak aniž by došlo ke změnám v životním prostředí populace), kdy na základě omezení až znehodnocení a úbytku optimálních znaků (hodnot a kvalit) dojde až ke změně v genetické struktuře populace.

Snad bude zachována velická variabilita znaků (rozsáhlá škála jak vnějších znaků, tak vnitřních kvalit a hodnot – od velmi kladných a optimálních, až po méně optimální až destruktivní a škodlivé), ale všechny si budou jakoby rovny. Nastane situace, kdy bude jaksi zcela na člověku, jakým směrem jeho evoluce půjde. A zdá se, že jsme do této doby již dospěli! – Kdy si sám bude moci zvolit znaky – a to především jako hodnoty. A to jak ekonomické, tak etické...! – které budou provázet jeho další vývoj.

Avšak to vše teď závisí na člověku – na člověku i s jeho podvědomím, zvyky..., s jeho mírou vnitřní nesvobody.... Otázkou zůstává, zda je dnešní člověk na tuto „vědomou“ volbu již připraven. – Zda bude jen ukazovat prstem selekce k ostatním, nebo přijme vlastní odpovědnost a ukáže jím i na sebe.

Podobná rozhodnutí již v dějinách mnohokrát padala – doby umělé selekce a snah o „čistou rasu“ nebo o „čisté hodnoty určité viny“... nejsou zase až tak dávno, avšak kolikrát šlo jen o útěk před selekcí vnitřní a vlastní odpovědností za ni. A tedy mnohdy bez úspěchu, ba naopak. Je třeba najít způsob selekce jiný – příroda nám sama jeden nabízí – způsob přírodního výběru na podkladech růstu a vývoje a partnerské selekce. Tj. u člověka nejen na podkladě kvalit vnějších, ale i kvalit vnitřních.

(Kolektivní stín některých vyhraněných skupin (vnitřní nesvoboda a neupřímnost jejich členů, jejich strachy a úzkosti, jejich potřeba dokázat si sebe sama a tedy i svou nadřazenost... a potřeba identifikace s mocným, se skupinou) vede jejich jedince k tomu, že u ostatních vidí a zaslepeně zdůrazňují pouze neblahé charakteristiky. A vynález „odosobnění druhých“ nedovoluje individuu, aby se stalo odpovědným za své činy, tedy aby dospělo.)

V dalším vývoji člověka se asi uplatní *selekce disruptivní*, kdy budou lidé rozděleni dle hodnot a půjdou různými cestami vývoje. Zde ale přistupuje otázka, zda jedni nezničí druhé skrze sobectví a netoleranci, skrze svou nedospělost... nebo nedojde opět k dalším kompromisům, bude-li jejich útok zastaven a historie se bude opakovat – navazujícím disruptivním vývojem atd. opětovnou tvorbou hodnot stále kolem dokola.; nebo zda nezničí i Zemi tak, že zničí podmínky pro všechny další život a evoluce se nezastaví zcela.

Můžeme tedy rozlišit hodnoty na ty, které byly vytvořeny a vybrány na základě přirozeného výběru, dle instinktů, dle upřímného zhodnocení a volby – přirozené hodnoty ; a ty, které vznikly za součinnosti vedlejších zkreslujících faktorů (strachu, úzkosti, zvyků a stereotypů společností, dogmat, potřeby dokázat si sebe sama a tedy snahy uzákonit vlastní kvality podvědomě za ty nejvyšší...) – umělé hodnoty.

Při klasifikaci typů selekce je třeba tento rozdíl brát v potaz. Nezahrnovat všechny hodnoty do jedné klasifikace, ale vytvořit klasifikace nejméně dvě, které by se měly zohledňovat i při hodnocení jejich významnosti. Uvědomit si, že již nejde jen o jednu alternativu, jak hodnotit vývoj a tedy i samotný výběr, kterou lze matematicky vyčíslit a spočítat, ale že i výsledky získané na pozorování vůbec nemusí odpovídat realitě kvalit. A to jak při hodnocení znaků vnějších, tak i vnitřních.

Hodnotit selekci a selekční mechanismy působící uvnitř druhu homo (Člověk) nejde jen povrchními pozorováními a jednoduchou klasifikací.

Kvalitu je třeba hodnotit nikoli jen podle jednotlivých znaků, ale podle celkové charakteristiky člověka. Jednotlivá kritéria výběru může jedinec (člověk) obelhat, naučit se je napodobovat, nasadit si masku, která neodpovídá realitě. Proto je nutné spíše hodnotit zvlášť kvalitu člověka jako osobnosti, která se chová stále stejně a její kvality jsou „neměnné“, a člověka jako osobnosti, která je schopna se přetvářet – a jejíž hodnoty a kvality se mění dle situace. Dále rozlišujeme kvality vnitřní a vnější.

Cílem člověka by mělo být nesobecké svobodné a přirozené bytí, spontánní, radostné, harmonické. Ale tohoto cíle lze dosáhnout jen ve společenství, kdy všichni budou vyzařovat hodnotu lásky, míru a harmonie a to i v smíru s celou přírodou. Veškerý tlak sobectví a i samotná destruktivita destruktivních myšlenek brání tomuto spojení a navrácení přirozenosti. Až člověk jako lidstvo toto pochopí, teprve tehdy dojde k jeho plnému osvobození a harmonizaci života na Zemi.

Úvaha 5. :

Mluvíli jsme již o tom, že mnohé z přirozených selekčních faktorů – jako je vliv prostředí, vliv mezidruhové selekce, nakonec v jistém ohledu i vliv selekce uvnitř druhu, mají dnes na člověka silně omezený vliv. Zdá se mi tedy vhodné, pokud se chci zabývat selekčními faktory majícími vliv na člověka, se zaměřit rovnou trochu úžeji, a to nikoli na selekci jedince z pohledu jeho přežití, ale **z pohledu jeho přirozenosti a optimálnosti růstu a vývoje**. Zaměřím se tedy na selekci v rámci určitého znaku, a to: přirozenosti a hodnot člověka. Neboť právě zde je možný další růst a vývoj – alespoň co se týče člověka a vlivu „vědomí“.

(Do hodnot člověka si dovoluji řadit jak psychologické hodnoty a kvality člověka, tak jeho schopnosti a dovednosti... nebo spíše na kombinaci všech těchto hodnot a kvalit, avšak s důrazem na kvality člověka jako Člověka.)

Potlačuje-li člověk svou přirozenost, podřizuje své charakterové vlastnosti vnější selekci (vlivu společnosti, jejím hodnotám, tradicím..., nebo naopak ji (přirozenost, i hodnoty) ztrácí v přehnaném boji proti těmto tradicím..., proti útlaku...). Na základě pudových reakcí, chybí-li zatím vláda vědomí, pak vlivem faktorů prostředí, výchovy a faktoru vědomí (či spíše jen pocitu) své síly a moci [*bohužel často bez „vědomí“ a bez schopnosti či citu vnímat důsledky, vnímat toto své vědomí moci a síly „vědomě“ (tj. se všemi jeho následky...), neboť ve stavu pudové obrany pod vlivem stresu, nejsme-li našemu „vědomí“ plně otevřeni, je naše vnímání situace velmi omezené*]] a tedy i pod vlivem faktoru boje proti útlaku (bojové horečky), který se snadno může přehoupnout až k nepřiměřenému boji o moc a nadvládu, a následně až k potřebě dokázat si práva na takto nabytou moc při dalším boji, nebo i v tomto, vlivem vítězství v boji minulém..., až tedy k faktoru potřeby dokazovat si sebe sama. (a pak již k boji nemusí být ani adekvátní příčina). Pod vlivem „napodmiňovaných“ reakcí. Atd. ... Až dochází i k eliminaci svobodných projevů a přirozenosti.

K selekci hodnot u jedince dochází při každém kontaktu s jinými názory než má on sám, ale také při kontaktu s jeho vědomím. – otázkou je, zda jde o selekci jakoby přírodní (která je pravdivá, upřímná, dle „vědomé“ volby – ať na základě vědomého přijetí nebo odmítnutí) nebo umělou (která se odvíjí dle nově vzniklého faktoru, jiného než je sama hodnota té hodnoty, o kterou jde, a to, faktoru buď úzkosti a rezignace nebo faktoru potřeby dokázat si sebe sama – faktoru potlačení vědomí a hra na vědomého... – kdy na uznání kvality oné diskutované hodnoty jedincem vůbec nedošlo – a tedy volba byla „nevědomá“). V takovémto případě nejen, že k uchycení nové hodnoty nedošlo – nebo alespoň ne v jejím plném významu (neřeším teď zda byla její hodnota pozitivní nebo negativní), ale došlo ještě navrch ke vzniku zkreslujícího faktoru, který bude hrát roli ve všech dalších případech, diskusích či konfliktech nebo kontaktech dvou různých realit. Jinými slovy byla nátlakem narušena objektivita, nebo lépe řečeno přirozená snaha o objektivitu..., až zde možná dochází až ke vzniku „sekundárního“ narcismu – podvědomého prosazování a obhajování pouze své reality, podvědomého odmítání přijmout vůbec možnost odlišnosti reality nebo vnímání reality druhými od jeho vnímání dané reality.

Přijetí nových hodnot nebo korekce hodnot starých za použití psychického nátlaku, vydírání, manipulací apod. vede ke vzniku falešného faktoru (zmíněné úzkosti a rezignaci, přebírání cizích hodnot bez uvážení i bez předání odpovědnosti ve víře či důvěře v druhého a jeho pravdu, nebo za vzniku potřeby dokázat si sebe sama...) a tedy i ke zkreslení hodnoty diskutované hodnoty. – Jde-li jen o fyzický útlak, a nikoli o snahu předávat hodnoty, k vzniku falešného faktoru dojít nemusí. – Proto př. týrané děti nemusí mít vybudovanou potřebu důkazu – nejde o boj o hodnoty a v boji fyzickém nic nemohou změnit ; a nemusí mít vybudovaný ani faktor úzkosti a rezignace k přijímání cizích hodnot, neboť hodnoty jim nejsou vnucovány (nejde-li rovněž o násilí psychické) – děti budou týrány ať se chovají jednojak, nejde o vydírání ani manipulace, nejde o plnění podmínek, nejde o jejich souhlas nebo uznání ; avšak strach může způsobit apatii vůči okolí i vůči hodnotám.

Proto se nyní podíváme na druhy selekce trochu blíže a to spíše jako na faktory mající vliv na vznik hodnotového systému jedince:

Nebudu se tedy již zabývat výběrem mezidruhovým a mezispolečenstevným, který je hodně eliminován – až možná i ke škodě lidstvu. – Jen zde můžeme v tomto kontextu zmínit snad vliv domácích mazlíčků, kteří jsou s člověkem dlouhodoběji v kontaktu a tedy jistě nějaký vliv na hodnotový systém daného jedince mají rovněž.

Co se týká vnitrodruhového výběru můžeme rozlišovat výběr individuální a výběr skupinový, popř. příbuzenský, který má větší vliv než skupinový, alespoň většinou.

Výběr individuální – o přežití jedince rozhodují jeho kvality (má klíčový význam i při výběru skupinovém – uvidíme později).

Výběr skupinový – přežití jedince je úzce svázáno s přežitím jeho sociální skupiny

Podíváme-li se z pohledu selekce hodnot pak za přirozeného stavu vývoje lidstva by na selekci jedince měl největší vliv stav a hloubka jeho kvalit – v přírodě by šlo hlavně o stav kvalit dovedností a schopností, v sociální skupině pak o stav kvalit sociálních a psychologických...

Avšak za umělé situace moderních panelákových sídlišť už skrze umělé podmínky obživy a umělé zdroje oblečení a dalších potřeb není třeba obzvláště velkých dovedností a schopností, nakonec ani kvalit... (s výjimkou oboru v němž jedinec vydělává peníze) – ano, dělba práce to umožňuje. ; A skrze odcizení lidí navzájem (z části také díky dělbě práce...) a skrze oddělení jich od sebe navzájem v „panelákových kotcích“ není třeba ani tolik komunikovat a budovat sociální hodnoty. Když pak ale s někým takto nepodporovaným ve vývoji se pokoušíme navázat bližší kontakt je otázkou zda to vůbec ustojíme, budeme-li požadovat určitou kvalitu – a to často i minimální respekt... nebo toleranci názoru či snahu se dohodnout...! Úzkost, která plyne z minima požadavků společnosti na vývoj takového jedince, se u něho vytváří sekundárně jako „naučená bezmocnost“. V podvědomí si vědom své nižší kvality pak v kontaktu s nějakými nároky nebo s možností nějakých nároků sahá ihned podvědomě k obranným mechanismům proti úzkosti a náhle může jít veškerá diskuse stranou, neboť ke slovu se dostává úzkost a rezignace nebo válečný stav potřeby dokázat si sebe sama a v takto vedené diskusi už o řešení problémů často ani nejde, nebo nikoli o jeho vyřešení v rámci rovného kompromisu.

Úvaha 6.:

Neandrtálci v tlupách se chovali jinak než moderní člověk. Dnešní člověk dosáhl toho, že se nemusí (tolik) soustředit na obranu a vědomou spolupráci všech, ať za účelem lovu, shánění potravy, nebo běhu celého společenství.... - Masová výroba, dělba práce..., rozvoj technologie na obranu před okolními vlivy... a další vynálezy civilizace umožňují rostoucí míru odcizení, iluzi svobody, větší možnosti úniku od povinností, i zodpovědnosti, větší možnosti lenosti (až ztráty smyslu života) a možnosti nechání nevhodného chování být, a tedy (proto) i manipulací (díky iluzi svobody...).... Dochází ke stále rostoucím možnostem odcizení a i samotnému odcizení se lidí navzájem. - Oddělující panelové stěny, více volného času a více únikových možností (zábavy, hospody, kroužky...) a člověk je stále méně nucen k trvalejšímu kontaktu a k výchově svého okolí, mnozí již ani neumí podat druhému zpětnou vazbu. (často jdou raději ven, unikají před touto odpovědností s velkorysým gestem mávnutí ruky, nebo jejich zpětná vazba je více řízena emocemi než snahou o objektivitu a řešení problému – kdy jde spíše o výlev nahromaděných emocí (a to nahromaděných bůhví kde), urážky... a nikoli o konstruktivní kritiku, o výchovu... - alespoň pokud si cestu snahy o objektivitu, čistou upřímnost a snahu o řešení problému sami zodpovědně nevolí. Nedostatek objektivní zpětné vazby učí manipulovat a obchodovat, mimo jiné i s odpovědností – vede k obchodu se ctnostmi.

Nedostatek objektivní zpětné vazby vede ke zvyku na nedostatek objektivní zpětné vazby. Posléze může vést tedy i k neochotě naslouchat takovéto zpětné vazbě (nelahodí-li k naší iluzi), natož k neochotě jí přiznat pravdu. Možná i druhotně k neschopnosti ji vnímat. Uzavření se ve své iluzi pak znamená stav samoty. – „Nejhorší samota je samota ve dvou“. Kdy každý žije jakoby v jiné realitě, nenachází dosti společného a přesto jsou svázáni. – Pak jistě záleží na míře, nakolik se tyto různé reality od sebe liší, a nakolik se doplňují. A nakolik jedinci stačí pouhá hmotná přítomnost druhého a hmotné výdobytky z práce druhého, nezávisle na odlišnosti (vnímání) realit...atd. – Zde je pak otázkou, nakolik lze na tomto stavu budovat kvality života a naplnit bytí.

...

Co jen všechno vede k obchodu se ctnostmi, podloudným obchodům člověka se sebou samým, ztrátě objektivitě a čistoty, upřímnosti... a vzniku „sekundárního“ narcismu...(?), ke vzniku mnoha iluzí svobody a moci... a ke ztrátě potřeby hodnot, co jen je příčinou tohoto pomalého umírání, „nemoci k smrti“, tichého zoufalství a beznaděje. Absence hodnot znamená stres a stálé boje namísto míru, lásky a pocitu bezpečí, radosti, štěstí a harmonie. Nepotřeba hodnot a obchod s nimi pro nedostatek objektivní zpětné vazby (přirozeného přírodního výběru) a tedy nadměra zpětné vazby zkreslené vede ke vzniku „sekundárního“ narcismu a sobectví, bojům o dokázání sebe sama a své iluze a ztrátě přirozenosti, lidskosti.

Ztratíme-li v sobectví schopnost soužití a přirozenou snahu po objektivitě, staneme se nejen podnětově omezenými, ale i bezmocnými proti případné vnější selekci. Jako malý mraveček, který kdyby propadl sobectví a myšlence, že sám je víc než celé mraveniště a v létě se od mraveniště namyšleně vzdálil, v zimě bez tepla mraveniště nutně zahyne.

Energii, kterou ušetříme tím, že se nemusíme bránit před predátory, máme možnost užít tvořivě (k budování harmonie a „ráje na Zemi“) a k hledání smyslu života. Avšak cosi nás, jak je vidět, nutí sklouzávat k sobectví a lenosti... (Zřejmě je to strach a úzkosti vybudované nevhodnou výchovou a tradicí a naše schopnost je potlačit a držet je ve sklepení našeho podvědomí, které nás pak udržují v trvalém napětí a vzrušivosti ke stresu atd., ale také k tomu vede i uspořádání společnosti a míra odcizení, která v ní panuje...) Toto sobectví potlačuje jak vyšší společenské hodnoty – jako altruismus, lásku..., tak i hodnoty jedince – jako je odvaha a vůle růst a vyvíjet se, smysl pro vnímání krásy (kterou skrze úzkosti a stres je opravdu těžké uvidět), schopnost lásky, otevřenosti,

pravdivosti... atd. ...až po smysl pro hledání smyslu života a jiné další kvality. – Tím je snižována jak individuální úspěšnost a schopnost přežít člověka, tak skupinová, a uplatní-li se někdy přírodní výběr v plné kráse, bude mít člověk jako druh veliké potíže a značně snížené šance úspěšně přežít. Zatím si však skrze beton a zdi, držíme jakoby přírodu od těla a připadáme si snad v bezpečí, avšak pohlédneme-li na přírodní výběr blíže, zjistíme, že největší nebezpečí nyní hrozí zevnitř.

Ztráta hodnot může vést až k šílenství a zoufalým snahám o sebeustrukturu.

Snižováním kvalit – hodnot jedinců, klesají i nároky na partnery... a z generace na generaci se to může prohlubovat. Klesají morální, a nejen morální, kvality jedince - i druhu! Klesá i stupeň nacházení a i vůle, odvahy a snahy nacházet smysl života. Kromě majetku...a druhů vlastnictví... se hromadí též úzkost, a moc, tedy i vnitřní míra agrese... a zdá se, že již brzy dostane přírodní výběr slovo. Poněkud však z jiné strany, než bychom jej čekali, ze strany uvnitř zdí, které vznikaly na naši obranu.

Nechci, aby zde vznikla představa, že hlavní příčinou destrukce lidstva se stala stavba obrany před přírodními nebezpečími nebo rozvoj techniky apod., a že bychom se měli vrátit na úroveň neandrtálců – ačkoli možná by nám to prospělo.... Chci naopak říci, že hlavní příčinou je úpadek člověka či lidstva jako druhu, který nezvládl své vlastní schopnosti, protože podlehl své „moci“ podložené svou nedokonalostí, kterou si nedokázal přiznat tváří v tvář pravdě a úzkosti z toho plynoucí. – Máme však ještě naději. Máme možnost pochopit a vše změnit a zachránit. Kde se však stala chyba je třeba hledat, najít a bojovat s tím, nikoli být nadále lhostejní, sobečtí a slepí a nechat se unášet jako trosečník proudem řeky, místo snahy prohlédnout a plavat ke břehu. I zvíře, cítí-li se ohroženo se snaží bojovat o život. My bychom jistě také bojovali, jen si dovolit otevřít oči.

Měli bychom na sebe klást větší nároky. Nejen „chtít“ žít přirozeně, ale i hledat svou přirozenost – k tomu máme své „vědomí“, a spolu s ním žít vědomě. Pěstovat hodnoty, které naplňují smysl života (a nikoli se jen hnát ve stresu za pseudo-smysly). A takové hodnoty budovat všichni společně.

Pro každé fungující společenství je nutný jistý předpoklad etiky, spolupráce, pospolitost a harmonie vztahů.

Při hledání hlavního selekčního faktoru v kontextu „nadvlády“ člověka nad přírodou, tak trochu vyplývá, že nejdůležitějším faktorem v další evoluci lidstva, je jistá míra etiky .

Jestliže v dosavadním vývoji člověk dospěl tak daleko, že na vývoj druhů v přírodě a na vývoj Země má naprosto dominantní vliv, je zřejmé, že v další fázi vývoje má určující vliv faktor jeho vlastní kvality, tj. mravnost vztahů, které jako Dominus (pán) určuje.

6.7 - Příloha 7.: S internetem o dospělosti

Při pokusu hledat „dospělost“ na internetu jsem našel toto (viz níže). Podobný obrázek o „dospělosti“ dává, zdá se, kupodivu většinově i televize, většina novin či časopisů. Odhaduji tedy, že asi právě takováto je naše běžná kulturní zkušenost (berme trochu s nadsázkou) a bojím se, že i běžné pojetí tohoto pojmu nesahá o mnoho dál.

Dvacet pět příznaků dospělosti (dle internetu bez úprav)

- 1 Za oknem máš několik květináčů s kytkama a přitom se žádná z nich nedá kouřit.
- 2 Sex v úzké posteli pro jednoho už nepřichází v úvahu.
- 3 V ledničce máš víc jídla než piva.
- 4 Šest hodin ráno už není doba na chození do postele, ale naopak na vstávání.
- 5 Tvoji oblíbenou písničku už hrají jen ve výtahu.
- 6 V televizi sleduješ hlavně předpovědi počasí.
- 7 Tví kamarádi se už žení a rozvádějí, místo aby si někoho narazili nebo ho nechali plavat.
- 8 Tvoje dovolená se smrškla ze sto třiceti dní na čtrnáct.
- 9 Nevystačíš už s džínama a svetrem, když se chceš ohodit.
- 10 Jsi to ty, kdo volá policii, protože ti ztraceni spratci odvedle odmítají ztlumit stereo.
- 11 Starší příbuzní už vykládají v tvé přítomnosti sprosté vtipy.
- 12 Nevíš, v kolik zavírá Taco Bell.
- 13 Platíš míň za pojištění auta, zato na půjčku na auto splácíš víc.
- 14 Když spíš na gauči, jsi ráno celý rozlámaný.
- 15 Svého psa krmíš podle zásad zdravé výživy a ne zbytky od McDonalda.
- 16 Odpoledne si už nedáváš šlofika.
- 17 Večeře a potom kino už pro tebe nejsou začátek rande, ale celé rande.
- 18 Půlka smaženého kuřete ve tři ráno ti neuklidní žaludek, ale naopak vyvolá žlučnickový záchvat.
- 19 Do lékárny už nechodíš pro kondomy a testy na těhotenství, ale pro prášky na bolení hlavy a antacid.
- 20 Flaška vína za padesát korun už nepatří mezi fajnový pití.
- 21 Snídáš ráno.
- 22 Místo "Už nikdy nebudu tak strašně moc pít," říkáš "Už nemůžu pít jako dřív".
- 23 Devadesát procent času, který strávíš u počítače, je skutečná práce.
- 24 Nepiješ doma ještě před odchodem do hospody jen proto, abys ušetřil.
- 25 Se zakaboněnou tváří čteš celý seznam a marně hledáš jediný bod, který se na tebe nevztahuje.

http://vtipky.vena.cz/temata/testy/dvacet_pet_priznaku_dospelosti

7 – Literatura

7.1 – seznam literárních pramenů citovaných v textu

- Beneš, M.: *Andragogika*. Praha, Eurolex Bohemia, 2003.
- Berne, E.: *Jak si lidé hrají*. Dialog, 1992.
- Bierach, A. J.: *Varovné signály duše*. Praha, Alternativa, 1995.
- Bierach, A. J.: *Za maskou je člověk – jak prohlédnout přetvářku*. Praha, Alternativa, 1997.
- Capponi, V., Novák T.: *Sám sobě dospělým, dítětem i rodičem*. Praha, Grada, 1993.
- Capponi, V., Novák, T.: *Sám sobě psychologem*. Praha, Grada, 1992.
- Coan, R. W.: *Optimální osobnost a duševní zdraví*. Praha, Grada, 1999.
- Cumminsová, D. D.: *Záhady experimentální psychologie*. Praha, Portál, 1998.
- Drapela, V.J.: *Přehled teorií osobnosti*. Praha, Portál, 1997.
- Erikson, E H.: *Dětství a společnost*. Praha, ARGO, 2002.
- Erikson, E H.: *Životní cyklus rozšířený a dokončený (doplňné vydání o devátém stupni vývoje od Jo Eriksonové)*. Praha, Nakladatelství Lidové noviny, 1999.
- Friedenberg, E. Z.: *Dospělost bez dospívání*. Praha, Mladá fronta, nakl. ČSM, 1967.
- Fromm, E.: *Umění milovat*. Praha, Český klub Simon and Simon publishers, 1996.
- Fromm, E.: *Umění naslouchat*. Praha, AURORA, 2000.
- Harris, T. A.: *Já jsem OK, ty jsi OK (Transakční analýza, která mění vědomí a chování lidí, kteří nepoznali pocit, že jsou OK)*. Praha, Pragma, 1997.
- Hartl, P., Hartlová, H.: *Psychologický slovník*. Praha, Portál, 2000.
- Havlíček, J.: *Má věrnost šanci?*. Praha, Petrklíč, 1992.
- Hay, L. L.: *Miluj svůj život*. Praha, Radost, 1992.
- Heidegger, M.: *O pravdě a Bytí*. Praha, Mladá fronta, 1993.
- Jampolsky, G. G.: *Láska znamená zbavit se strachu*. Praha, Pragma, 1991.
- Jung, C. G.: *Slova duše (edice moudrost světa - citáty)*. Vyšehrad, 2001.
- Kolář, M.: *Skrytý svět šikanování ve školách*. Praha, Portál, 1997.
- Lauster P.: *Sebevědomí (jak získat sebejistotu a neztratit cit)*. Praha, Knižní Klub, 1993.
- Locke, J.: *Dopis o toleranci*. Brno, Atlantis, 2000.
- Masaryk, T. G.: *Ideály humanitní*. Praha, Melantrich, 1990.
- Millerová, A.: *Cesty života (Odhalování „dětského příběhu“ v každém z nás)*. Praha, Lidové noviny, 2002.
- Novák, T., Kudláčková, Y.: *Asertivní žena*. Praha, Grada, 2002.
- Peck, M. S.: *Dále nevyšlapanou cestou*. Olomouc, Votobia, 1994.
- Peck, M. S.: *Lidé lži – Psychologie lidského zla*. Olomouc, Votobia, 1996.
- Průvodce českou antroposofií*. Hranice, Fabula, 2002.
- Příhoda, V.: *Ontogeneze lidské psychiky 2*. Praha, SPN, 1967.
- Přírodopis III. pro 8. ročník základní školy a nižší ročníky víceletých gymnázií – vydala Scientia, pedagogické nakladatelství, Praha 1999.*
- Skarnitzl, R.: *Poznáváme své já*. Praha, Melantrich, 1994.
- Steiner, R.: *Pozemské umírání a světové žití*. Nakladatelství PDN(tisk Votobia Olomouc), 1999.

Zohar, D.; Marshall, I.: *Spirituální inteligence*. Praha, Mladá fronta, 2003.

7.2 – seznam literárních pramenů, které nebyly přímo citovány v textu, ale jinak zásadně ovlivňují směr práce

Fromm, E.: *Anatomie lidské destruktivity*. Praha, Nakladatelství Lidové noviny, 1997.

Fromm, E.: *Lidské srdce*. Praha, Český klub Simon and Simon publishers, 1996.

Fromm, E.: *Mít, nebo být*. Praha, AURORA, 2001.

Fromm, E.: *Umění být*. Praha, Naše Vojsko, 1994.

Kierkegaard, S.: *Bázeň a chvění; Nemoc k smrti*. Praha, Svoboda Libertas, 1993.

Kierkegaard, S.: *Čistota srdce aneb chtít jen jedno*. Praha, Kalich, 1989.

Laing, R. D.: *Rozdělené self – Existenciální studie o duševním zdraví a nemoci*. Praha, Psychoana nakladatelství, 2000.

Le Bon, G.: *Psychologie davu*. Kra, 1997.

Morrish, R. G.: *12 klíčů k důsledné výchově*. Praha, Portál, 2003.

Nazare-Aga, I.: *Nenechte sebou manipulovat*. Praha, Portál 1999.

Pelikán, J.: *Výchova jako teoretický problém*. Ostrava, Amosium servis, 1995.

Praško, J., Prašková, H.: *Asertivitou proti stresu*. Praha, Grada, 1996.

Redfield, J.: *Celestinské proroctví*. Knižní klub, 1995.