

Zdeněk Helus



ÚVOD DO PSYCHOLOGIE

**UČEBNICE PRO STŘEDNÍ ŠKOLY
A BAKALÁŘSKÁ STUDIA NA VŠ**



Zdeněk Helus

ÚVOD DO PSYCHOLOGIE

Učebnice pro střední školy
a bakalářská studia na VŠ

Grada Publishing

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Vydání odborné knihy schválila Vědecká redakce nakladatelství Grada Publishing, a.s.

prof. PhDr. Zdeněk Helus, DrSc.

ÚVOD DO PSYCHOLOGIE

Učebnice pro střední školy a bakalářská studia na VŠ

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 4581. publikaci

Foto archiv autora

Odpovědná redaktorka Maria Arnautovová

Sazba a zlom Milan Vokál

Zpracování obálky Michal Němec

Počet stran 320

Vydání 1., 2011

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2011

Cover Photo © fotobanka Allphoto

ISBN 978-80-247-3037-0 (tištěná verze)

ISBN 978-80-247-7200-4 (elektronická verze ve formátu pdf)

OBSAH

Úvod: Cíl a pojetí této učebnice	11
---	-----------

Část první

Vědecká psychologie: Od předchůdců k jejímu zrodu	19
--	-----------

1. Pět zastavení na cestě ke vzniku vědecké psychologie	21
--	-----------

1.1 Zastavení první – důraz na duši	21
1.2 Zastavení druhé – důraz na mysl, vědomí	22
1.3 Zastavení třetí – důraz na reagování	23
1.4 Zastavení čtvrté – zkoumání vztahu mezi psychickými jevy a mozkem	24
1.5 Zastavení páté – člověk jako příslušník národa či pohlcený davem	25

2. Zrod vědecké psychologie: Čtyři vybrané události jejího počátku	27
---	-----------

2.1 Založení první laboratoře	27
2.2 Vydání velkého syntetického díla	29
2.3 Klinická bádání, psychotherapeutická pomoc	31
2.4 První testování	35

Část druhá

Současná psychologie: Oblasti jejího vymezení	43
--	-----------

1. Psychologie: Věda o psychice, o vědomém a nevědomém prožívání	45
---	-----------

1.1 Čtyři výchozí poznatky	45
1.2 Vědomí	48
1.3 Vědomí v akci – pozornost	53
1.4 Vědomí a nevědomí	55
1.5 K výzkumům souvisejícím s nevědomím	61

* V úvodu každé části této knihy je vždy její rozvedený, podrobný obsah. Každou část také uzavírají Stručná rekapitulace, Námetky k promýšlení a cvičení, Literatura k rozšiřujícímu a prohlubujícímu studiu.

2. Psychologie: Věda o chování	69
3. Psychologie: Prožívání, chování a neurohumorální systém	72
3.1 K výzkumům psychických korelátů mozkových hemisfér	74
3.2 Nervová soustava, endokrinní systém a psychika	77
3.3 Mozek ve vývoji, plasticita mozku a psychika	78
4. Psychologie: Prožívání, chování a sociokulturní systém	80
4.1 K vymezení pojmu kultura	82
4.2 Přínosy terénních kulturně antropologických výzkumů	83
4.3 Dimenze charakterizující kulturu – jejich psychické koreláty	86
Část třetí	
Pohled na základní duševní jevy: Úvod do obecné psychologie	93
1. Vnímání	96
1.1 Od počítku ke vjemu	96
1.2 Smyslové modality	97
1.3 Organizace vjemového pole	101
2. Operování s primárními obsahy mysli: Představy a fantazie	106
2.1 K paměťové představivosti	106
2.2 K podobám a významu fantazijní představivosti	107
3. Myšlení	109
3.1 Druhy myšlení	109
3.2 Myšlení a jazyk	111
3.3 Pojmy/pojmotvorba	113
3.4 K vývoji myšlení	115
4. Emoce, city	120
4.1 Základní znaky emocí	120
4.2 Ke druhům emocí	123
4.3 Aktuální téma: emoční inteligence	125

5. Motivace	128
5.1 Motiv a jeho skladba: potřeby a incentive	128
5.2 K analýze potřeb	129
5.3 Dvě významná témata výzkumu motivace	133
6. Učení: Základní činnost adaptace a rozvoje osobnosti	137
6.1 Paměť – základní předpoklad učení	138
6.2 K psychofyzilogickým základům paměti a učení	143
6.3 Tři základní mechanismy učení	144
6.4 Učení disfunkční	147
6.5 Specifika lidského učení	149
6.6 Usilování o způsoby efektivního učení	151

Část čtvrtá

Osobnost	157
-----------------	------------

1. Pohled na vlastnosti osobnosti: Triáda základních vlastností	160
1.1 Schopnosti	160
1.2 Temperament	165
1.3 Charakter	169
2. Pohled na vlastnosti osobnosti: Velká pětka / „Big five“	171
3. Pohled na vlastnosti osobnosti: Odolnost	175
3.1 Zátěž a stres	175
3.2 Vulnerabilní versus resilientní vlastnosti	180
4. Já a sebepojetí	184
4.1 Sebepečetí a jeho aktualizace	185
4.2 Obsahové oblasti sebepečetí	188
4.3 Závěrem	190

Část pátá

Člověk mezi lidmi: Uvedení do sociální psychologie	193
---	------------

1. Základní druhy mezilidských vztahů	195
1.1 Přímé mezilidské vztahy	195
1.2 Vztahy zprostředkované	197

1.3	Vztahy zvnitřněné/interiorizované	198
1.4	Vztahy distancované	199
1.5	Vztahy aktivizující, facilitující, protektivní	199
1.6	Vztahy oslabující, poškozující, omezující	200
2.	K činitelům ovlivňujícím mezilidské vztahy	202
2.1	Vytváření dojmu	202
2.2	Interaktivní posilování výchozího dojmu	204
2.3	Atribuční tendence	208
3.	Sociální začlenění – Problematika sociálních skupin	212
3.1	Hlavní znaky sociální skupiny	214
3.2	Pohled na druhy skupin	215
3.3	Jedinec ve skupině – transformace individua v člena skupiny	216
3.4	K uplatňování vlivu skupiny	222
4.	Sociální interakce a komunikace	231
4.1	Základní druhy komunikace	233
4.2	Komunikace podpůrná	239
5.	Antisociální a prosociální chování: Příklad agresivity versus altruizmu	241
5.1	Agresivita ve vztazích mezi lidmi	241
5.2	Prosociální chování, altruismus	245
Část šestá		
Člověk ve vývoji: Úvedení do základů vývojové psychologie		251
1.	Vývoj – souvislost s věkem	253
2.	Pět základních úrovní vývoje	254
2.1	Vývoj jako zrání	254
2.2	Vývoj jako učení	255
2.3	Vývoj jako socializace	256
2.4	Vývoj jako edukace	261
2.5	Vývoj jako sebeutváření jedince	265

3. Polarita charakterizující vývoj	267
3.1 Kontinuita versus diskontinuita ve vývoji	267
3.2 Vzestupné versus sestupné/involuční směřování vývoje	270
3.3 Vývojová normalita versus odchylky od ní	272
4. Vývojové epochy a období	275
4.1 Prenatální věk	276
4.2 Vývojová epocha dětství	277
4.3 Epocha dospívání	292
4.4 Dospělost	300
4.5 Stáří	305
5. Závěrem	308
Rejstřík věcný	311
Rejstřík jmenný	314

ÚVOD: CÍL A POJETÍ TÉTO UČEBNICE

Podrobný obsah

1. K rozlišení psychologie laické a odborné/vědecké
2. Devět znaků odborné psychologie
3. Obsahová stavba knihy
4. K dalším studijním pramenům

Cílem této učebnice je poskytnout výchozí, základní orientaci¹ v psychologii těm, kdo se jí dosud nezabývali, anebo mají pocit, že své dřívější seznámení s ní potřebují oživit, nově uspořádat, založit na pevnějších základech. Mám na mysli jednak studenty středních škol, kteří mají předmět psychologie ve svém studijním plánu, samostatně nebo v rámci základů společenských věd, ale také ty, kteří v rámci pokračujícího vysokoškolského studia nebo celoživotního vzdělávání stojí před úkolem absolvovat úvod do psychologie. Kniha je koncipována tak, aby uspokojila i zvědavost těch, kteří si z čistě osobního zájmu chtějí ujasnit, co to psychologie je, na jakých základech je vybudována, k čemu je dobrá. Autor vynaložil úsilí, aby kniha nejen poskytla ty nejdůležitější informace, ale byla i zajímavou. Dbal, aby nezbytné teoretické pasáže byly skloubeny s vhodnými příklady, jak z konkrétních výzkumů, ilustrujících jak psychologie dospívá ke svým poznatkům, tak i z reálného života. Nemělo by uniknout, že psychologie je pomocnicí lidí v jejich rozhodování, překonávání náročných situací, řešení zapeklitých problémů, hledání cest smysluplného a zdravého života.

¹ Hovořím-li o orientaci výchozí a základní, hodilo by se ještě dodat, že to bude orientace stručná. Existují totiž v překladové české literatuře díla, taktéž zamýšlená jako úvody do psychologie, která jsou však nesrovnatelně obširnější. Tak „Psychologie“ R. Atkinsonové a spoluautorů (Portál, Praha 2002) čítá 750 stran velkého formátu; podobný rozsah má i „Psychologie“ S. Kassina (Computer Press, Brno 2007). Autor tak stručného díla, jako je tato učebnice, tedy stojí před téměř nadlidským a riskantní úkolem co vybrat, co vypustit, tak aby obraz psychologie, který podá, zůstal obrazem kořetním.

1. K rozlišení psychologie laické a odborné

Vyjděme z upozornění na skutečnost, že každý z nás je svého druhu psychologem, má své psychologické zkušenosti. To znamená, že se zajímá o lidi kolem sebe, chce znát jejich vlastnosti, chce vědět, proč se chovají tak jak se chovají, co zamýšlejí, na co stačí, jak prožívají určité události, v čem je na ně spolehnutí. V podobném duchu je psychologem i vůči sobě samému, chce se v sobě vyznat a řídit své jednání, aby dosáhl cílů, na kterých mu záleží. Klást si psychologické otázky a hledat na ně odpověď je běžnou nevyhnutelností. V tomto případě ovšem nejde o psychologii odbornou, ale **laickou**.

Laickým psychologem je dívka, která se vážně zamilovala a přemýšlí, zdali její chlapec je ten pravý; klade si otázky, zdali za tím, jak se k ní chová, je opravdu hluboký a trvalý cit.

Když muze opustila partnerka, na které mu záleželo, tak pravděpodobně laicky psychologizuje. Vyjasňuje si, proč se tak stalo: „Co na mé a co na její straně vedlo k tomuto konci a v čem bych se měl změnit, abych v budoucnu podobným selháním předešel?“

Laicky psychologizují rodiče, když zvažují, zda dát dítě na gymnázium, či nikoliv, a kladou si otázky po jeho schopnostech, vytrvalosti a pili.

Podobně je tomu, když vedoucí obchodu přijímá nového prodavače a snaží se ze vstupního jednání s ním vyvodit, je-li poctivý, bude-li se na něj moci spolehnout, dokáže-li dělat před zákazníky dobrý dojem.

Taktéž provádím laické psychologické sebezpytování, když mne přátelé pozvou na horskou túru a já si musím vyjasnit, zda takovou zátěž fyzicky i psychicky vydržím, zdali mne nepřemůže závrať z výšky, zdali mne vůbec něco takového baví a zda lidé, kteří se takto zaměřují, jsou pro mne těmi pravými.

Laická psychologie může být provozována velmi nešťastně. Známe případy, kdy se někdo v druhých lidech či v sobě samotném opakovaně mýlí, někdy s tragickými důsledky. Známe ale i případy, kdy je laická psychologie praktikována s kromobyčejnou zdatností. Téměř pravidelně se v televizi a tisku dovídáme o podvodnících, kteří dokážou neuvěřitelným způsobem a opakovaně získávat důvěru lidí, aby je okradli, zneužili. Jsou známy bezpočetné historky o sňatkových podvodnících, kteří vědí, jak jít na opuštěné ženy a „omotat si je kolem prstu“. Ale jsou známy i opačné, pozitivní případy, kdy nám někdo druhý dokáže vdechnout sebedůvěru; tak, že zvládneme věci, na které bychom si jinak netroufali; kdy nám někdo dokáže vnést do duše klid, pozvednout naši mysl když jsme v krizi. Máme radost, že jsme se setkali s dobrým laickým psychologem!

Zvláštním případem laické psychologie je tak zvaná psychologie **narrativní**, založená na vyprávění. Setkáváme se s ní v románech, divadelních

hrách, memoárové literatuře, filmech, rozhovorech o životních osudech. Je nedocenitelným zdrojem inspirací.

Geniálními, klasickými představiteli narativní psychologie jsou například Dostojevský, Strindberg, Proust, Kafka... Shakespeare nás třeba ve svém Othellovi uvádí do zrodu posedlosti žárlivosti a bezmocnosti určitého jedince jí čelit. Psychologizování ale prostupuje i takzvaný lehčí žánr, jmenovitě detektivky: Jádrem je vyprávění, objasňující motiv zločinu.

Již bylo řečeno, že laická psychologie není ušetřena vážných omylů, třeba i s neblahými důsledky. Cesty psychologického poznání a jednání je třeba postavit na pevnější základy, než jakých je laická psychologie schopna. Narativní psychologie nemá za cíl podat ucelený systém psychologického poznání, o který bychom se mohli opřít. Ale život v současné společnosti si naléhavě žádá rozvinuté, argumentované, hodnověrné poznatky, na které se lze spolehnout mnohem více než na závěry a domněnky psychologie laické. Pomysleme například na výběr řidičů veřejné dopravy ve velkoměstě; na odhalování příčin alkoholizmu či drogové závislosti a volbu adekvátní metody léčby; na strategii jednání s člověkem, který trpí úzkostmi ze selhání do té míry, že nedokáže využít schopností, které má apod. Takováto zadání, a mohli bychom uvést bezpočet dalších, se už zcela vymykají možnostem laické psychologie. Jsou to zadání pro **psychologii odbornou**.

2. Devět znaků odborné psychologie

Nadále se budeme zabývat **odbornou psychologií**, tedy **psychologií budo-
vanou na vědeckých základech**. Je pro ni podstatná přítomnost určitých znaků, které jsou ovšem vlastní i jiným vědním disciplínám. Jak ale uvidíme v následujících částech a kapitolách této knihy, aktualizují se v psychologii jí vlastním způsobem, tak jak to odpovídá tomu, čím se zabývá, co je jejím předmětem.

- Vědecká psychologie se opírá o **poznatky, které jsou ověřené, průkazné a tvoří poznatkový systém**. Konkrétně to znamená, že lze doložit, jak se k nim dospělo a jakými opakovanými šetřeními lze jejich platnost znovu potvrdit. Jejich platnost lze podepřít pádnými argumenty. Poznatky nejsou izolované, ale tvoří propojené poznatkové celky.
- S poznatky a poznatkovým systémem souvisí úzce **repertoáry metod a metodických postupů či strategií**, díky kterým k poznatkům dospívá-

me. Repertoár metod je odborníkům široce dostupný a mohou jej využívat všichni, kteří chtějí již provedené výzkumy opakovat, kriticky přezkoumat co do správnosti či širě jejich platnosti, adaptovat na nové situace apod.

- Poznatky nezůstávají jen prostými fakty, ale jsou interpretovány, vysvětlovány co do svých souvislostí s jinými fakty, co do své platnosti, co do svých příčin a následků... Jinými slovy, stávají se součástí **teorie, která krom toho, že poznatky vysvětluje, také otevírá perspektivy cest k poznatkům novým**. Vybízí k formulaci hypotéz, které je třeba ověřovat.
- Poznatky, metody a teorie nachází své vyjádření ve **sdílené terminologii a rozvinutých, ustálených způsobech komunikace**. Na tom je založen vědecký diskurz, který je neodmyslitelným předpokladem vývoje oboru.
- Realizace dosud uvedených znaků nemůže být toliko záležitostí aktivit izolovaných jednotlivců. Tyto znaky jsou vytvářeny a široce realizovány v **odborných a vědeckých centrech, badatelských a aplikačních institucích**, do nichž jsou jednotliví odborníci věleňeni, či na která se napojují, která respektují jako zavazující autoritu a pod jejichž přímou či nepřímou kontrolou se nachází. Dnes se stále více prosazuje, aby taková centra byla vpojena do mezinárodních sítí.
- **Postavení odborného psychologa** je dosahováno školením, zajišťovaným vysokoškolskými pracovišti, která pro to mají oprávnění (akreditaci) a vydávají odpovídající kvalifikační osvědčení/certifikáty. Taktéž je stále důrazněji vyžadováno, aby odborný psycholog absolvoval různé formy celoživotního vzdělávání, čímž je zajištěno, že své poznání rozšiřuje; že neustrne, ale drží s vývojem svého oboru krok.
- Odborní psychologové se sdružují ve **stavovská sdružení, garantující rozvoj a prestiž oboru a jmenovitě také etické principy, kterými se řídí**; vytváří směry a hnutí s jasně vyjádřenou koncepcí a definovanými cíli; zakládají fóra, na nichž komunikují své odborné a vědecké problémy; rozvíjí kritickou reflexi cest, kterými se psychologie ubírá, odhalují mezery a nedostatky ve své práci. Tomu slouží konference, semináře a workshopy, časopisy a knižní publikace.

- Ke znakům odborné psychologie na vědeckém základě rovněž patří **utváření vztahů k jiným vědním disciplínám**, které mají s psychologii styčné plochy. Jsou to zejména neurovědy a některé lékařské obory, sociologie, pedagogika a četné další.
- Psychologii charakterizuje široký záběr témat, kterými se zabývá – předsvědčí nás o tom i studium této knihy. Důsledkem je, že **se člení do několika málo základních oborů a velkého množství oborů aplikovaných**. Mezi nimi je ovšem živá komunikace, nastolující základní povědomí o jednotě psychologie jako vědní disciplíny. Základní psychologické obory vytváří fundament, na kterém stavba psychologického poznání spočívá. Jsou to především psychologie obecná, psychologie osobnosti, psychologie sociální, vývojová, biologická. Čtenář této knihy bude s některými z nich blíže seznámen. Aplikované obory zajišťují služby psychologie v nejrůznějších oblastech životní praxe, odpovídají na poptávku po psychologii v současné společnosti. Mezi nejdůležitější patří psychologie klinická (problémy diagnostiky osob s psychickými potížemi a péče o ně), psychologie zdraví (problematika činitelů zdravého způsobu života a předcházení vlivům škodícím zdraví), poradenská psychologie (poskytující kvalifikovanou pomoc lidem v různých oblastech jejich bezradnosti a těžkostí), pedagogická a školní psychologie (řeší problémy adaptace na školu a výuku, činitelů vzdělávacího úspěchu či neúspěchu žáků), psychologie práce (zabývá se podmínkami pracovní činnosti a činiteli ovlivňujícími pracovní výkon), forenzní psychologie (zabývá se psychologickými problémy soudnictví a věznění), psychologie sportu a mnohé další.

3. Obsahová stavba této knihy

Uvedení do psychologie, které je cílem této knihy, rozvedeme v šesti tematických okruzích, kterým budou věnovány její jednotlivé části.

V části první se budeme zabývat **vznikem odborné/vědecké psychologie**. Ujasníme si, že se zde nevynořila ze dne na den. Má své předchůdce, kteří razili jejímu vzniku cestu. A můžeme také zaznamenat události, které už s tímto vznikem přímo souvisí. Takový pohled do minula není jenom zajímavý, je i důležitý: Dává nám pochopit, čím vším bylo třeba projít, co bylo třeba překonat a co muselo vyžráť, aby psychologie nabyla své stávající podoby.

V části druhé nás bude zajímat, jak vlastně psychologii dnes definovat. Co je jí dnes souzeno zkoumat, aby dostála úkolům, které jí přináleží v sou-

stavě vědních disciplin. Nebo jinak řečeno, budeme se zabývat otázkou, **co je vůdčím předmětem psychologického zájmu**. Zjistíme, že psychologie nenabízí jednu odpověď, ale odpovědi přinejmenším čtyři. Jsou to ovšem odpovědi, které spolu mohou a měly by souviset. Ujasníme si, co to znamená, že:

- psychologie se zabývá duševními/psychickými jevy, že zkoumá **vědomí a nevědomí**;
- psychologie se zabývá **chováním**;
- psychologie zkoumá, jak psychické jevy a chování souvisí s tělesností člověka, jmenovitě s jeho **neurohumorálním systémem**, a na prvním místě se stavbou a fungováním mozku;
- psychologie zkoumá, jak psychické jevy a chování souvisí s tím, že člověk je od narození do konce života vnořen do **společensko-kulturního systému**, do systému norem a hodnot, zvyklostí a pravidel, které si jej podrobují, která do něho vrůstají, jejichž působení se nemůže vymknout, protože zakládá jeho druhou přirozenost.

V části třetí se budeme zabývat ústředním tématem základní psychologické disciplíny – psychologie obecné. Tématem **základních duševních jevů, které vyčleňujeme z proudu našeho prožívání**. Budeme se věnovat:

- **Vnímání**, kterým vcházíme v bezprostřední kontakt se světem kolem nás, ale také s vlastním tělem; díky vnímání se skutečnosti, která nás obklopuje, dostává její vnitřní, psychické reprezentace.
- **Představám, pamětním a fantazijním**. Ujasníme si jak to, co jsme vnímali, v naší psychice uchováváme, přetváříme, uvádíme do nových souvislostí.
- **Myšlení**, díky kterému dokážeme odhalovat a nastolovat problémy a řešit je. Připomeneme si vztah mezi myšlením a jazykem, který je jeho nejdůležitějším nástrojem, umožňujícím naše myšlení rozvinout, naše myšlenky komunikovat. Zvláštní pozornost budeme věnovat vývoji myšlení v dětském věku a cestám jeho rozvoje ve škole.
- **Emocím, citům**. Vyjdeme ze skutečnosti, že naše prožívání bývá prostoupeno vzrušením, kladným či záporným laděním. Pozornost budeme věnovat také fyziologickým souvislostem emocí a jejich vyjadřování.

Rozlišíme jejich základní druhy. Neopomeneme ani téma, které je dnes aktuální, o kterém se hodně píše a hovoří, téma tzv. emocionální inteligence.

- **Motivaci**, lidskému směřování a usilování. Provedeme klasifikaci potřeb a upozorníme na jejich vztahy s vnějšími popudy/incentivy. Povšimneme si dvou významných témat, která dlouho stála v popředí motivačních výzkumů a ani dnes neztratila svou platnost: témat výkonové motivace a kognitivní disonance.
- **Učení** a v úzké souvislosti s ním také **paměti**. Učení vymezíme jako základní činnost adaptace, opírající se o předchozí zkušenost. Rozlišíme základní mechanismy učení – učení signálům (podmiňováním), učení operantní, učení nápodobou. Pozornost budeme věnovat specifikům lidského učení a snahám o jeho efektivitu ve vzdělávacím procesu. Upozorníme na skutečnost, že učení může za jistých okolností vést i k disfunkčním výsledkům, snižujícím vyhlídky jedince dosáhnout cíle či úspěchu.

Tématem čtvrté části knihy je **osobnost**, tedy individualita, která je nositelem duševních jevů, jednajícím subjektem. Důraz položíme na vyčlenění a charakteristiku základních vlastností; neboli složek osobnosti, jejichž poznání nám umožní jedince pochopit, předvídat, jak se zachová (co dokáže), adresně k němu přistupovat. Zvýšenou pozornost budeme věnovat schopnostem, temperamentu a charakteru, ale také vlastnostem odolnosti a dalším, které nám přibližuje psychologický výzkum. Dalším závažným tématem psychologie osobnosti, kterému se budeme věnovat, bude téma „jáství“, tedy vztahu člověka k sobě samému, jeho sebepojetí.

Část pátá bude věnována psychologické **problematicke mezilidských vztahů**, postavení člověka mezi lidmi, ve společnosti. Bude uvedením do jedné z hlavních psychologických disciplín, **psychologie sociální**. Ujasníme si, co a jak ovlivňuje dojem, který si o sobě navzájem vytváříme, a jak tento dojem ovlivňuje jednání. Dále se budeme zabývat sociálními skupinami, do nichž je člověk začleněn, v nichž má svou pozici, hraje svou roli. Důležitou oblastí, na kterou se rovněž zaměříme, je oblast interakcí a komunikací, v nichž se mezilidské a sociální vztahy odehrávají. Neopomeneme skutečnost, že vztahy mohou být narušené (nabýt asociální či antisociální podoby), a že je třeba hlouběji porozumět i vztahům prosociálním, lidi navzájem sbližujícím.

A konečně poslední, šestá část bude uvedením do **psychologie vývojové**. Bude podán výklad činitelů, kteří vývoj člověka ovlivňují a v návaznosti pak charakteristika základních úrovní vývoje: Vývoje jako zrání, učení, socializace osobnosti, edukace (výchovy a vzdělávání), sebeutváření osobnosti. Následovat bude stručný výklad jednotlivých vývojových epoch a období, jimiž na své cestě životem procházíme.

4. K dalším studijním pramenům

Předložená učebnice samozřejmě není jedinou svého druhu. Minimálně čtyři široce dostupná díla sledují podobné cíle v obdobném rozsahu i tematické skladbě.²

- Maria Fürst: Psychologie (Včetně vývojové psychologie a teorie výchovy). Votobia: Olomouc 1997.
- Hans Kern, Christiane Mehl a další: Přehled psychologie. Portál: Praha 2006.
- Pavel Říčan: Psychologie (Příručka pro studenty). Portál: Praha 2006.
- Marie Vágnerová: Základy psychologie. Nakladatelství Karolinum: Praha 2007.

Doporučuji, aby si student alespoň jedno z nich zvolil pro doplňující orientaci a uvědomil si tak, že různá psychologická témata lze pojednat odlišným způsobem a že jednotliví psychologové se mnohdy různí v tom, na co kladou důraz, jaký výklad volí a jak v jeho prospěch argumentují.

+ + +

Autorovi nezbyvá než popřát všem, kteří se odhodlají k četbě, respektive studiu této knihy, aby v ní nehledali jen soubor poznatků, z nichž budou eventuálně zkoušeni; ale také a především vědění, inspirující na cestě životem. Pomáhající vyznat se v sobě samotném, ve druhém člověku, na kterém nám záleží, v lidech kolem nás. Tak, abychom si byli vzájemným obohacáním.

² Čtenář, který kladě na své studium vyšší nároky, může s velkým užitektem čerpat z publikací rozsáhlejších, které jsem uvedl výše, v poznámce pod čarou na str. 11 Odkazy na další díla, seznamující se speciálněji zaměřenými tématy, najde čtenář v závěru každé ze šesti částí této knihy.

ČÁST PRVNÍ

VĚDECKÁ PSYCHOLOGIE: OD PŘEDCHŮDCŮ K JEJÍMU ZRODU

Podrobný obsah

1. Pět zastavení na cestě ke vzniku vědecké psychologie

- 1.1 Zastavení první – důraz na duši
- 1.2 Zastavení druhé – důraz na mysl, vědomí
- 1.3 Zastavení třetí – důraz na reagování
- 1.4 Zastavení čtvrté – zkoumání vztahu mezi psychickými jevy a mozkiem
- 1.5 Zastavení páté – člověk jako příslušník národa či pohlčený davem

2. Zrod vědecké psychologie – čtyři vybrané události jejího počátku

- 2.1 Založení první laboratoře
- 2.2 Vydání velkého syntetického díla
- 2.3 Klinická bádání, psychoterapeutická pomoc
- 2.4 První testování

Stručná rekapitulace první části

Náměty k promýšlení a cvičení

Literatura k rozšiřujícímu a prohlubujícímu studiu

Důkladné vysledování významných událostí, pozoruhodných myšlenek a objevitelských činů minulosti, razících cestu současné vědecké psychologie, není cílem této kapitoly.³ Úplně odhlédnout od vytváření předpokladů vzniku současné psychologie by ale nebylo moudré. Díky jejich stručnému přiblížení si uvědomíme, že:

³ Zájemce o tuto oblast odkazujeme na publikace A. Plhákové „Dějiny psychologie“ (Grada, Praha 2006) a M. Hunta „Dějiny psychologie“ (Portál, Praha 2000).

Úsilí orientovat se v tom, co nazýváme duše, duševní život, psychika, mysl, prožívání, vědomí a nevědomí, osobnost, provází člověka po celá tisíciletí. A psychologie je povinována se těmito tématy zabývat, vždyť zaujímají významné místo v poznání, sebepoznání a sebeovládání člověka. A sebepoznání, spolu se sebeovládáním, tvoří jeden ze základů civilizace, kultury, společnosti i individuálního života...

Proměny tohoto úsilí v minulých staletích nás poučují, jak různými cestami se může ubírat, a učí nás pokoře: Vždyť pozoruhodné výkony dnešních psychologů budují na něčem, s čím bylo třeba se vyrovnávat, co bylo nezbytné překonávat, ale také k čemu bylo nezbytné se vracet, jako ke znovu a znovu se připomínajícímu inspiračnímu zdroji.

Náš stručný historizující pohled se omezí na výběr a stručnou charakteristiku pěti mezníků, které na cestě ke vzniku současné psychologie sehrály bezesporu mimořádnou roli. Poté navážeme událostmi, které souvisí se samotným jejím zrodem na přelomu devatenáctého a dvacátého století.

1. PĚT ZASTAVENÍ NA CESTĚ KE VZNIKU VĚDECKÉ PSYCHOLOGIE

1.1 ZASTAVENÍ PRVÉ – DŮRAZ NA DUŠI

Prvé z našich zastavení nás vrací o bezmála dvě a půl tisíciletí zpět – do antického Řecka. Připomíná nám, že v doslovném přetlumočení slovo psychologie znamená nauku o duši (řecké slovo psyché znamená duši). Jak byla tato duše chápána? **Platon** (427–347 př. n. l.), kterého musíme v této souvislosti jmenovat na prvním místě, považoval duši za samu podstatu člověka. **Svou duši má člověk vztah k idejím – jako je krása, pravda, zbožnost, láska... Tyto ideje jsou věčné a svým vztahem k nim, skrze svou duši, má člověk na věčném životě účast.** Respektive měl by, kdyby se nízkými touhami všednodennosti své duši neodcizil, kdyby ji tak říkajíc neztratil ze zřetele, či nezanedbal. Úkolem tedy je, aby člověk svým filozofováním, respektive moudrostí obnovoval svou duševní podstatu, aby obracel skrze svou duši pozornost k idejím, spojujícím je s tím, co trvá, oproti tomu, co míjí a je jenom marným staráním.

Platonův žák **Aristoteles** (384–322 př. n. l.), autor spisu „O duši“, považoval duši za univerzální oživující základ všech bytostí. Lidská duše ovšem není jenom něčím oživujícím, je také činitelem rozumového poznání, kterým dospíváme k pravdě, a volního úsilí, kterým usilujeme o dobré, spravedlivé skutky. A je třeba dbát, abychom duši v těchto jejích kvalitách svým řádným životem posilovali a rozvíjeli. Charakteristické pro Aristotela ale je, že duše není entitou, schopnou existovat mimo tělo, tím méně toužící, aby se od těla osvobodila (jak uvažoval Platon, pro kterého je tělo vězením duše). Duše, včetně své nejvyšší úrovně, kterou je duše rozumová, „není oddělitelná od těla, což platí i o jednotlivých, konkrétních částech duše“.

Ve středověku můžeme vysledovat linii navazující především na Platona, a linii navazující spíše na Aristotela.

Významný představitel linie první, **Augustinus** (354–430), v tomto duchu vyznává: „Chci poznat Boha a duši. Jinak nic? Ne, jinak naprosto nic.“

Jedině takové poznání nás skutečně pozvedá, je spásné, to znamená, otevírá před námi věčnost.

Naopak k Aristotelovi se hlásil vůdčí myslitel vrcholného středověku **Tomáš Akvinský** (1225–1274). V souladu s Aristotelovou naukou kladl důraz na rozum. Ten je naší nejvyšší psychickou obdařeností, díky jejímuž používání dokážeme vládnout citům, ale především vůli: Rozum jí dává jasný směr. Tento jasný směr vůle, řízené rozumem, mapují ctnosti, jako je umírněnost, odvaha, opatrnost, spravedlnost. Díky ctnostem život nepropadá chaosu a neřestem, ale odehrává se v řádu, kterým předjímáme vyšší řád boží lásky.

1.2 ZASTAVENÍ DRUHÉ – DŮRAZ NA MYSL, VĚDOMÍ

S nástupem novověku, jmenovitě osvícenectví a racionalizmu, pojem duše postupně ustupuje a do popředí se dostává skutečnost prožitkově zřejmější, důvěrněji známá – mysl, respektive prožívající nitro člověka. Připomeňme si, že jde o dobu grandiózních výbojů člověka: Jsou objevovány nové kontinenty, rodí se nové cesty poznání, které otevírají nové možnosti vlády člověka nad přírodou, nad osudem; a to vše díky aktivitám mysli, která poznává, promýšlí, rozhoduje se a zvládá. A pokud je pojmem duše stále ještě aktuálním pojmem, pak se postupně proměňuje jeho význam.

Mezi mysliteli této etapy zaujímá přední místo **René Descartes** (1596–1650). Duše na jedné straně – a zde je návaznost na platonsko-aristotelskou tradici – zahrnuje jí bytostně vlastní vrozené ideje duchovní povahy, jako ideu „já“, ideu Boha, či ideu věčnosti nebo dokonalosti (krom toho ale také ideu geometrických axiomů!). Nemenší pozornost si ale zaslouží také ideje odvozené, tj. v duši vyvolané/indukované působením vnějšího světa. Tedy naše zkušenosti s jevy životních okolností. Například vůně květu, hlas hromu, tvar stromu. Především však **duše je dějištěm myšlení, a to myšlení kritického, pochybujícího, zkoumajícího. Tímto směrem se také ubírá slavný Descartův výrok „Myslím, tedy jsem.“** Tento důraz znamená ve svém rozvedení přelomové novum.

Následný spor se rozhořel zejména kolem existence vrozených, duchovních idejí. Například **John Lock** (1632–1704), jeden z vůdčích představitelů anglického empirizmu (směru zdůrazňujícího zkušenost, empirii, oproti spekulaci) existenci vrozených idejí rozhodně popíral: Na svět přicházíme

s myslí prázdnou jak list čistého papíru; a teprve naší zkušeností se mysl naplňuje. Lock se proslavil výrokem, že v mysli je pouze to, co do ní vstoupilo z vnějšího světa, skrze smysly. Proti radikálnímu popírání existence vrozených idejí se neméně rozhodně stavěl například **Gottfried Wilhelm Leibniz** (1646–1716), připomínáním existence tak zvaných věčných pravd. Rozlišoval dva druhy vnímání: percepce, díky které evidujeme skutečnosti okolního světa, a apercepce, díky které evidujeme věčné skutečnosti, vrozeně obsažené v našem nitru (v duši).

Značný, rovněž převratný význam měla snaha vysvětlit, **jak vlastně mysl funguje**. Důraz byl kladen na **vytváření asociací** – spoju mezi obsahy mysli. Odtud název asocianismus. Například jeho vůdčí představitel **David Hume** (1711–1776) rozpracoval tři principy tvorby asociací: princip sdružování idejí (obsahů mysli) podle podobnosti, časového či prostorového sousedství (dotyku) a příčiny-následku.

1.3 ZASTAVENÍ TŘETÍ – DŮRAZ NA REAGOVÁNÍ

S rozmachem přírodních věd v průběhu devatenáctého století souvisí i snahy mnoha exponentů psychologicky orientovaného bádání aproximovat k modelu přírodních věd. Psychologii je třeba zakládat na empirických důkazech, vyvozených ze striktně kontrolovaných experimentů. A to i za cenu zúžení pohledu na rozsah psychických jevů: To, co empiricky uchopit nelze, má být ponecháno mimo oblast vědy. Takto se hlásí o slovo nastupující pozitivizmus. V jeho duchu je třeba, aby také vědy, zabývající se duševními projevy člověka, opustily přetrvávající spekulativnost a hledaly jasná, pokud možno experimentem či alespoň střízlivým pozorováním podložená fakta. Nad jiné pádně to vyjadřuje směr, vystupující pod označením **psychofyzika**, aspirující být novým moderním vědním oborem, zkoumajícím vzájemné vztahy mezi fyzikálními jevy a jejich prožíváním, a to co možná nejexaktnějšími měřeními. Vůdčími představiteli byli **Ernst Heinrich Weber** (1795–1878) a **Gustav Theodor Fechner** (1801–1878), působící v Lipsku. Weber se proslavil výzkumy tak zvaných rozdílových prahů při vnímání. Jinými slovy, zajímala jej otázka, jak malé rozdíly mezi podněty (třeba tíhou závaží, intenzitou světla, silou hluku apod.) jsme už s to zaznamenat. Odpověď podává Weberův zákon, konstatující, že při nízkých intenzitách podnětů jsme s to rozlišit menší rozdíly (rozlišovací práh je nižší),

než je tomu u silných podnětů; při vysokých intenzitách jsme s to rozlišit jen rozdíly větší (rozlišovací práh je vyšší). Fechner spolu s Weberem pak formulovali zákon Weber-Fechnerův, který praví, že narůstá-li síla podnětu geometrickou řadou, roste přesnost jeho prožitkového evidování řadou aritmetickou.

Fechner sám dále přišel s rozlišením tak zvaných absolutních a rozdílových prahů smyslové citlivosti. Absolutní práh se týká té nejnižší intenzity podnětu, kterou jsme s to zaznamenat (vyvolá už počitek). Oproti tomu rozdílový práh se týká změn v intenzitě, které jsme s to už zaznamenat jako rozdílné.

1.4 ZASTAVENÍ ČTVRTÉ – ZKOUMÁNÍ VZTAHU MEZI PSYCHICKÝMI JEVY A MOZKEM

Badatelé, zabývající se pochody v mysli a reagováním organismu, si nemohli nepovšimnout souvislostí těchto pochodů a reakcí s určitými **mozkovými centry**. V této linii uvažování a bádání sehráli mimořádnou roli dva neurologové – Francouz **Paul Broca** (1824–1880) a Němec **Karl Wernicke** (1848–1905). Broca zjistil, že existuje mozkové centrum (dnes nazývané centrem Brocovým) řečového projevu; tedy centrum regulující řečovou motoriku. Jeho poškození (úrazem, nádorem) způsobuje, že pacient sice řeči rozumí, ale řečový projev je drasticky omezen, a to aniž jsou jakkoliv poškozeny periferní artikulační orgány. Příčina je tedy centrální, mozková. Pacient, na kterém Broca svůj objev učinil, dokázal odpovídat jen gesty či zvukem „tan“. Řeči druhých normálně rozuměl. Tento fenomén je nazýván motorická afázie.

Wernicke o něco později doplnil Brocův objev nálezem tzv. senzorické afázie, kdy postižený dokáže normálně produkovat řeč, která ale postrádá smysl; a nerozumí tomu, co říkají druzí. Souvisí to s poškozením jiného mozkového centra, nacházejícího se na vrcholu spánkového laloku mozkové kůry (Wernickovo centrum).

1.5 ZASTAVENÍ PÁTÉ – ČLOVĚK JAKO PŘÍSLUŠNÍK NÁRODA ČI POHLCENÝ DAVEM

Jiným směrem se ubíraly úvahy, respektive pozorování orientovaná na skutečnost, že **člověk je společenským tvorem, že je začleněn**. Po všimněme si zde dvou přístupů z druhé poloviny devatenáctého století. Jsou sice navzájem značně odlišné, nicméně – navzdory této odlišnosti – mají jedno společné: Podtrhují, že člověk není toliko jedinec, ale že je také součástí nějaké pospolitosti, respektive nějakého shromáždění lidí a že tato pospolitost mu vtiskuje důležité znaky, které z charakteristik pouhé individuality nemůžeme pochopit, ač jsou pro něho zcela podstatné.

Prvý z těchto přístupů se rozvinul v Německu pod záhlavím „psychologie národů“ (jeho hlavní reprezentanti **M. Lazarus** a **H. Steinhal** vydávají své klíčové dílo v roce 1860). Základní realitou, kterou je třeba se zabývat, je zde tzv. národní duch, respektive duch národa. I když jej příslušníci určité národní pospolitosti svým jednáním a smýšlením také spoluvytváří, je jim v posledku tento duch přece jen nadřazen; je realitou svého druhu, která si jednotlivce podrobuje, orientuje je, vtiskuje jim podstatné znaky, povolává je do svých služeb. Hlavními projevy národního ducha je řeč (národní jazyk), lidové písemnictví, tradiční zvyklosti, národní mythos (epos, sága), rozvinutý cit sounáležitosti motivující k sebeobětování a heroickým činům. I když byl tento myšlenkový proud nesen vlnou dobového nacionalizmu a romantizmu, poukázal – byť po svém – na skutečnosti do té doby opomíjené.

Právě charakterizovaný přístup kladl důraz na **nadindividuální skutečnost, vtiskující životu jedince smysl a řád**; integrující jej do služby většímu lidskému celku sledujícímu své poslání. Oproti tomu druhý z přístupů se orientoval zcela odlišným směrem. Všímal si **proměn chování a myšlení lidí stržených davovým hnutím**, v situacích politických zvrátů, revolučních procesů, výbuchů hromadně prožívaných vášní (hněvu, vzdoru, nenávisti...). Tedy proměn v charakteristikách lidí, nacházejících se v situacích, kdy řád je rozvrácen. Mějme na mysli, že 19. století, na jehož sklonku díla, která zde máme na mysli, vznikala, bylo stoletím násilných revolučních zvrátů.

Nejznámějším z badatelů, orientovaných tímto směrem, je bezesporu **Gustav LeBon**, který vydává v roce 1895 své hlavní dílo „Psychologie davu“. Snažil se zde porozumět změnám, které jedinec prodělává, stává-li se součástí davového hnutí, je-li pohlcen masou, unáší-li ho tzv. hromadná sociální situace. Charakteristická je ztráta způsobilosti s odstupem dění

sledovat, kriticky se vymezit, zvažovat důsledky, zaujímat uvážlivé postoje. Dochází:

- k deindividualizaci (jedinec přestává být sám sebou – je jako všichni ostatní);
- k deracionalizaci (jedinec se přestává rozumně chovat a propadá afektům, pudům, šířícím se mezi účastníky jako nákaza);
- k demoralizaci (jedinec se vzdává morální zodpovědnosti a koná jako všichni, bez zvažování etického dosahu svých činů).

Novější sociálně-psychologické výzkumy odhalují v LeBonově psychologii davu četná zjednodušení. Přesto ale byla impulzem, který nasměroval významný badatelský proud, důležitý pro porozumění člověku v jedné ze stále aktuálních forem jeho sociálního začlenění. Dnes jsou například zkoumány příčiny a projevy davových hnutí fotbalových fanoušků – tzv. rowdies, nebo různé další socio-ekonomicky, rasově či jinak politicky motivované hromadné projevy lidí.

2. ZROD VĚDECKÉ PSYCHOLOGIE: ČTYŘI VYBRANÉ UDÁLOSTI JEJÍHO POČÁTKU

Vzniku vědecké psychologie, jak lze vyvodit ze zmíněných zastavení na cestě k jejímu „zrození“, předcházely dlouhý, zajímavý proces. Lze se přitom, co ale bylo rozhodující událostí tohoto vzniku. Nejčastěji se setkáváme se dvěma daty „narození vědecké psychologie“: s roky 1874 a 1890. Co se v těchto letech stalo, si přiblížíme v zápětí. Dříve ale nutno upozornit, že existují pádné důvody připojit k těmto datům, respektive událostem ještě další, možná neméně významná. Zde se omezíme na dvě. Jejich význam ovšem nehodláme zveličovat – považujeme je skromně za ilustrace, názorně přibližující, co vše se muselo stát, aby psychologie vykročila do podoby, v jaké ji známe dnes.

2.1 ZALOŽENÍ PRVNÍ LABORATOŘE

Nejčastěji uváděným datem zrodu vědecké psychologie je rok 1874, kdy **Wilhelm Maximilian Wundt** (1832–1920) zakládá v Lipsku první psychologickou laboratoř. Ta samozřejmě nevznikla z ničeho nic – viz výše zmíněná psychologická bádání. A mohli bychom doložit i další podobně orientovaná centra. Nicméně Wundtův počín měl zlomový význam: Díky prestiži samotného zakladatele, díky věhlasu jeho pracoviště, a konečně i díky na svou dobu přesvědčivě vyjadřované aspiraci **prosadit psychologii jako vědu schopnou stanout svou závažností i způsobem vědecké práce vedle pevně zavedených přírodovědných oborů**. Základní schéma výzkumů bylo založeno na prezentaci jednoduchých podnětů (například záblesků světla, krátkých zvuků, tikání metronomu) a školená pokusná osoba z řad pracovníků laboratoře podrobně sdělovala, jak tento podnět prožitkově zpracovává, jak jej odlišuje od podnětů podobných. Oblíbené bylo i sledování času reagování (reakčních časů) na různé podněty.

Klíčovou metodou výzkumu byla **introspekce**, tj. vnitřní vnímání toho, co je indukováno v mysli pokusné osoby. Wundt, inspirovaný objevy chemických prvků a z nich vytvářených sloučenin, při tom razil cestu tak zvanému psychologickému strukturalizmu. To znamená **úsilí vyložit složitější psychické jevy, jako jsou vjemy, afekty či volní snahy, z jejich jednodušších součástí/elementů, jako jsou počítky, elementární citová hnutí či reflexní akty**. Výsledkem bylo například rozlišení sedmi základních smyslových počítků (tedy základních stavebních kamenů vnímání), a sice počítků zrakových, sluchových, čichových, chuťových, kožních, kinestetických a orgánových. Jednotlivé počítky pak charakterizuje jejich síla (intenzita), trvání, živost, případně i rozsah (jak je tomu jmenovitě u počítků kožních či zrakových). Citové prožívání pak vyznačují tři dimenze: libost versus nelibost, napětí versus uvolnění, vzrušení versus uklidnění. Zvýšenou pozornost věnoval Wundt vůli, jako základní aktivizující síle člověka. I zde však hledal elementový základ a spatřoval jej v jednoduchém reflexním reagování, jakožto snaze s podnětem se aktivně vyrovnat.

Wundt, navzdory svým zásluhám, je i dokladem, že významné zakladatelské osobnosti mnohdy nebyly prosty předpojatostí. Takovou předpojatostí byla jeho výše zmíněná zaujatost pro hledání psychologických elementů. Byla to jmenovitě tak zvaná celostní, respektive tvarová psychologie (Wertheimer, Koffka, Köhler a další), která se postupně prosazovala v německé experimentální psychologii v době mezi oběma válkami, aby zcela překonala wundtovské elementární či strukturalistické pojetí. Po nástupu fašismu se přesunula do Spojených států, kde mocně přispěla ke vzniku pozdější psychologie kognitivní (tedy psychologie orientované na poznávací procesy). Postulátem celostní psychologie bylo, že podstatu psychiky netvoří elementy, podobné chemickým prvkům, z nichž se skládají sloučeniny, ale konfigurace, celky. Typickým příkladem může být melodie, která je něčím víc než jen jednotlivými tóny; melodii poznáme, i když je převedena do jiné tóniny, tedy navzdory tomu, že se jednotlivé elementy (tóny) změnily. Podobně je tomu při četbě písma, které budeme číst identicky navzdory tomu, že je třeba vyvedeno v různých formách, barvách, velikostech. Celek, tvar tedy dominuje, je primární a tzv. elementy z něho vyvozujeme až druhotně, analýzou a abstrakcí. Celostní psychologové se zabývali především poznávacími procesy, nejčastěji vnímáním, případně myšlením, a formulovali pro tyto oblasti celé řady zákonů. Velký ohlas si vydobyla Wertheimerova kniha „Produktivní myšlení“, v níž dokládal platnost celostního pohledu rozbořen myšlenkových pochodů významných vědců.

Jinou Wundtovou předpojatostí bylo odmítání snah aplikovat psychologii na řešení praktických problémů, s nimiž nás konfrontuje život. Psychologie má zůstat výlučně vědou veskrze akademickou, laboratorně experimentální.

2.2 VYDÁNÍ VELKÉHO SYNTETICKÉHO DÍLA

V americké literatuře se můžeme setkat také s jiným datem, spojovaným se vznikem psychologie jako spolehlivě uznatelné, samostatné vědní disciplíny. Je to rok 1890, kdy **William James** (1842–1910) vydává své velké syntetické dílo „Principy psychologie“. Tento podnes respektovaný spis imponuje širší pohledu na psychologii. Ta má zahrnovat nejen jednoduché psychologické jevy, ale také komplexní zkušenosti člověka – jako třeba zkušenosti náboženské, umělecké. A nemá se omezovat jen na to, co lze experimentálně zkoumat, ale má rozvíjet i psychologizování nad jevy experimentálně neuchopitelnými. V tom smyslu James zdůrazňoval vyšší kvality vědomých procesů, jimiž se člověk vztahuje jak k pojetí sebe sama, tak k událostem společenského významu. Nevyhýbal se ani snahám porozumět lidskému já v jeho vznikaní, sebeprosazování, stálosti versus proměnlivosti apod. Díky epochálnímu Jamesovu dílu se psychologie prezentovala jako věda široce rozklenutá, schopná zabývat se člověkem v širokém spektru jeho životních situací a možností vývoje.

K takto široce založenému chápání psychologie Jamese předurčoval už jeho životní osud. Pocházel z jedné z nejbohatších rodin tehdejší Ameriky; mezi jeho nejbližšími příbuznými byly významné osobnosti duchovního a kulturního života. V období dospívání a rané dospělosti podnikl studijní výpravy na nejlepší univerzity té doby – nejen v USA, ale také v Anglii, Německu, Francii, Itálii... Jako mladý muž se zúčastnil badatelské expedice do Brazílie – povodí Amazonky. Setkával se s vynikajícími osobnostmi své doby, hovořil pět jazyků. Kromě psychologie zásadně ovlivnil i vývoj filozofie – jmenovitě dílem „Pragmatismus“, které de facto iniciovalo jeden z nejdůležitějších myšlenkových proudů nejen Spojených států. Dlužno ovšem také dodat, že trpěl úpornými depresemi a nevyhnula se mu těžká životní období. I to nepochybně přispělo k jeho touze rozvíjet psychologii jako vědu rozklenutou do mnoha oblastí lidského života.

Je tedy pochopitelné, že se James vůči Wundtovskému pojetí psychologie kriticky vymezoval, i když také vyzdvihoval význam experimentu či zkoumání fyziologických korelátů psychických jevů. Jako Wundt byl inspi-

rátorem strukturalizmu, tak lze Jamese považovat za inspirátora protichůdné psychologické badatelské pozice té doby, **funkcionalizmu**, respektive v oddálenějším výhledu pak pragmatizmu. K porozumění duševním jevům nenapomáhá hledání elementů, z nichž se skládají, ale funkcí, které plní – sebezáchovných, rozvojových, adaptačních. Považoval za nepřijatelnou omezenost, když se psychické jevy vykládají jen jako reakce na podněty a dráždění nervové soustavy. Jsou to jevy sloužící životu a je třeba odhalovat v čem, čím, jak. Smysl vědomí, jako ústřední oblasti psychologie, je v orientování lidských aktivit na cíle, záměry, účely hodné sledování.

Od Wundta se James kriticky distancoval i svým názorem na introspekci: hovořil o introspekci naturalistické, která se zaměřuje na pozorování myšlenek, pocitů, volního úsilí tak, jak se tyto psychické jevy skutečně dějí v důležitých situacích života. Tedy ne toliko v omezenosti na experimentální situace ve Wundtovské laboratoři, kdy se pohled do sebe sama nemůže rozvinout. Až teprve v tomto pojetí je introspekce tím, čím být má: vůbec nejdůležitější psychologickou metodou. Přiznával, že introspektivní data lze jen těžko objektivně ověřit (zejména jsou-li složitější a subtilní), nicméně při vynaložení reflektující, psychologizující pečlivosti platí zásada, že „musíme se o introspekci opírat především a vždy“.

Při veškerém respektu k experimentování musí být psycholog ovšem také schopen **kvalifikovaného psychologizování**: myslíme tím moudrou a bystře pohotovou interpretaci dějů v mysli a chování, opřenou o vysokou míru všeobecného vzdělání, pečlivého pozorování, výstižného vyjádření.

Hodnotu psychologizování v tomto jeho významu jedinečným způsobem vystihl E. Hilgard. Ten sám patřil v padesátých letech minulého století k vůdčím představitelům objektivující psychologie experimentální. O to je jeho následující výrok cennější: „„Psychologizovat“ znamená přemýšlet o běžném pozorování a potom nabídnout možnou interpretaci... Tato interpretace bývá tak přesvědčivá, že podrobný důkaz by se zdál bezvýznamný – nebo alespoň příliš fádni, než aby stál za námahu. Podobným ‚psychologizérem‘, aniž předstíral, že je psychologem, byl Shakespeare. Mezi psychology je předním ‚psychologizérem‘ James. Podpořil tím vznik plnokrevné, vřelé psychologie, která neztrácí čas trivialitami – vitální a životaschopné vědy, která odvážně čelí nejzáhadnějším psychologickým problémům.“⁴

⁴ Převzato z knihy M. Hunta „Dějiny psychologie“ (Portál, Praha 2000, str. 151).

2.3 KLINICKÁ BĚDÁNÍ, PSYCHOTERAPEUTICKÁ POMOC

Ze zcela jiných okolností vzniká na pomezí psychologie a lékařství počátkem dvacátého století trend, který rychle nabírá na významu. Stává se trendem nejznámějším, výrazně ovlivňujícím obecné představy o psychologii a pojetí člověka vůbec.

Jeho zrod charakterizuje především:

- Odhalování tzv. **psychogeneze** některých psychických onemocnění, jmenovitě hysterie, provázených zpravidla i výraznými tělesnými symptomy/příznaky (například poruchami hybnosti, poruchami spojenými s polykáním, nespavostí, nechutenstvím, potížemi v oblasti sexuality, blokováním řeči – neschopností artikulovat apod.). Psychogenezi myslíme, že tato onemocnění, včetně jejich tělesných korelátů, nemají primárně orgánové příčiny (nervové, svalové, hormonální apod.), ale primárně vyvěrají ze zážitků. A to ze zážitků, které na jedince dolehly tak, že je nedokázal zpracovat, přijmout, vysvětlit... Jsou to především zážitky traumatizující, ale také zážitky zvýšenou měrou zahanbující, nepříjemné z morálního hlediska, krajně zpochybňující mínění o sobě samém apod.
- Odhalování, že psychogenní poruchy je třeba překonávat, léčit primárně ne somatoterapií (působením na tělesné orgány), ale **psychoterapií**. Psychoterapií myslíme léčebný postup, napomáhající pacientovi, aby vnitřně zpracoval to, co se odehrálo a těžce na něj dolehlo, aby to pochopil jako součást svého života, schopného pokračovat do otevírající se a smysluplné budoucnosti.

Tento trend je ve svých počátcích spojen se jménem **Sigmunda Freuda** (1856–1939) a nauky, kterou rozpracoval – **psychoanalýzy**. Zajímají-li nás časové údaje, které jsou pro vznik tohoto trendu důležité, pak je nejčastěji uváděn rok 1895, kdy vydává spolu s J. Breuerem své první klíčové dílo „Studie o hysterii“, osvětlující základní mechanismy psychogeneze hysterického onemocnění a postupy jeho léčby (které ovšem později zásadně revidoval). Anebo rok 1899, kdy vydává svůj „Výklad snů“, prezentující jednu z klíčových oblastí fungování nevědomí.⁵

⁵ Freudovo dílo je ovšem velice rozsáhlé a vyvíjelo se prakticky až do posledních let jeho života. Můžeme v něm zaznamenat i celou řadu vývojových obrátů. Zájemce odkazují především na publikaci S. A. Mitchella a M. J. Blackové „Freud a po Freudovi“ (Triton, Praha 1999).

Omezíme-li se jen na to nejpodstatnější, pak musíme připomenout tři důležité pojmy psychoanalýzy:⁶

Nevědomí

Tematizace nevědomí byla inspirována experimenty s tzv. posthypnotickou sugescí.

Připomeňme si standardní experiment: pokusné osobě byl dán v hypnotickém spánku příkaz, že má po probuzení otevřít okno, nebo si nasadit klobouk, nebo mít potíže s hybností končetiny. Osoby, v tomto směru citlivé (hypnabilní), skutečně v linii příkazu jednaly, i když to bylo v dané situaci absurdní. Na otázku proč tak činí, uváděly smyšlené pseudodůvody (například: „Byl zde vydýchaný vzduch.“, „Měl jsem pocit, že je zde průvan a že by mě z toho mohla bolet hlava.“, „O ruku jsem se příliš silně opíral, takže „zdrěvněla“.“ apod.). Pravý důvod, kterým byl hypnotický příkaz, je však nenapadl, a ani napadnout nemohl. Nabízel se výklad, že příkaz byl „zaset“ do jejich **nevědomí** a odtud ovládl jednání dotyčné osoby, aniž ta o tom měla tušení.

Freud se s výzkumem posthypnotické sugesce seznámil během své stáže u významného, charismatického lékaře té doby J. M. Charcota. Ten také konstatoval, že hysteričtí pacienti jsou zvláště citliví na posthypnotickou sugesci. Například pod jejím vlivem se u pacientky⁷ dostavily potíže, které dosud neměla (třeba ztratila schopnost chůze), nebo naopak dočasně odezněl příznak, kterým trpěla.

Vytěsnění

Po svém návratu do Vídně Freud experimenty s hysterickými pacienty vynalézavě varioval a posléze dospěl k názoru, který tvoří jeden z pilířů psychoanalytické nauky: podobně jako hypnotizér vkládá posthypnotickou sugesci do nevědomí hypnotizovaného svůj příkaz, který nadále z nevědomí působí jako autonomní mimo dosah jeho vědomí, vznikají i **nevědomé ideje chorobné povahy, které do pacientovy mysli zasévají určité události.**

⁶ Pro hlubší porozumění výstavbě psychoanalytické nauky by ovšem bylo nutné uvést další termíny a pojednat o řadě témat pro ni podstatných. Například o tématu dětské sexuality, psychosexuálních fází vývoje, oidipského komplexu, přenosu ve vztahu psychoanalytik–pacient, který sehrává klíčovou roli v průběhu léčby atd. To ovšem přesahuje cíle této kapitoly. Odkazují na zmíněnou publikaci Mitchella a Blackové.

⁷ V té době panoval názor, že hystérie je výlučně nemocí žen. Sám Freud tento názor korigoval a doložil celou řadu kasuistik hysterií nemocných mužů.