

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FILOZOFICKÁ FAKULTA
KATEDRA ANDRAGOGIKY A PERSONÁLNÍHO ŘÍZENÍ

bakalářské kombinované studium 2005-2006

Přemysl Vlček

Výchova a vzdělávání v tíživých životních situacích

(analýza na podkladě témat osobnost, stres a kognitivně behaviorální
terapie)

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Praha 2006

Vedoucí bakalářské práce: Doc. PhDr. Milan Beneš, CSc.

Oponent bakalářské práce:.....

Datum obhajoby:.....

Výsledek obhajoby:.....

Prohlašuji,

že tuto předloženou bakalářskou práci jsem vypracoval zcela samostatně a uvádím v ní veškeré prameny, které jsem použil.

11.3.2006 *František Vlček*

OBSAH

0. Úvod	4
0.1 Formální zpracování práce.....	4
0.2 Vymezení tématu	4
1. Osobnost v tíživé situaci	7
1.0 Vymezení kapitoly	7
1.1 Osobnost – základní vymezení.....	7
1.2 Ego	10
1.2.1 Obranný systém ega	16
1.2.2 Psychodynamický pohled na poruchy ega při abúzu alkoholu (exkurs)	19
1.3 Motivace osobnosti	25
2. Tíživá životní situace, odolnost, model stresu	30
2.1 Definice tíživé situace	30
2.2 Stres.....	34
2.2.1 Stres jako schéma pro porozumění léčby antidepressiv (exkurs).....	35
2.2.2 Příklad aplikace teorie stresu ve výzkumu pracovní zátěže (exkurs).....	37
3. Obsah vzdělávání v tíživých životních situacích na podkladě kognitivně behaviorální terapie... 40	40
3.1 Rozdělení vzdělávacího obsahu a jeho popis.....	40
3.1.1 Jak může myšlení pomáhat či přitěžovat ve zvládnání problémů.....	41
3.1.2 Myšlenky a emoce, automatické myšlenky a škodlivé emoce	43
3.1.3 Metoda A-B-C-D-E.....	47
3.1.4 Iracionální přesvědčení, metody KBT (REBT).....	48
3.1.5 Strategie řešení problému, plánování času, komunikační dovednosti.....	51
3.2 Shrnutí kapitoly.....	53
4. Andragogická syntéza problému.....	54
4.1 Sociálně teoretické otázky výuky.....	54
4.1.1 Problém socializace a motivace v andragogickém kontextu	58
4.2 Androdidaktická rozvaha.....	60
4.4 Shrnutí kapitoly.....	64
5. Závěr	66
6. Soupis bibliografických citací	68

0. Úvod

0.1 Formální zpracování práce

Autor této bakalářské práce, jako formálního dokumentu, kterým se řádně zakončuje tříleté bakalářské studium oboru andragogika, se zavazuje dodržovat příslušné normy při vědomí respektování autorského zákona. Dále se zavazuje k následující formální úpravě, která bude dle předpisů konzistentní po celý rozsah práce:

Citace budou psány písmem ve formátu garamond. Písmo původní textu ve formátu Times New Roman. Každá citace bude ohraničena odkazem na autora a rok vydání příslušné publikace, která bude uvedena na konci v seznamu použité literatury. Kazuistika a popis výzkumu budou psány *kurzívou*.

0.2 Vymezení tématu

Nejprve se dohodněme, že tíživou situací rozumíme moment lidského příběhu, kdy jeho tvůrce se dostává do rozporu s požadavky, které jsou před ním a zdroji (vnitřními či vnějšími), které má k dispozici. Jde tedy o autobiografickou krizi, která může zasahovat do různých oblastí života, může mít aktuální nebo chronický průběh a vždy nějak oslovuje osobnost člověka, který je vystaven tíži svého života. Výchovou a vzděláváním v tíživé situaci myslíme vytváření kritické schopnosti učení, zpracování informací, vytváření strategií, které nám mají pomoci vytvořit vlastní nástroje pro zvládnutí problémů lidského života a mají nám pomoci zodpovědně přistupovat k našemu životu (odpovědný přístup k vlastní osobě), k lidem okolo nás, přičemž zodpovědným přístupem mějme na mysli zejména vidění člověka ve světě, tak jak ho definoval ve své terapii realitou William Glasser (Glasser 1975, 2001).

Hlavní myšlenkou, která by měla postihnout celou práci, je myšlenka cesty člověka k sobě samému, myšlenka, že dokáže cítit vnitřní spokojené napětí i přes závažné změny prostředí, které mohou nastat. Jde tedy o vytvoření tvůrčího, autonomního, ale přitom světu otevřeného jádra, které vytváří zdravé těžiště člověka na cestě životem. Zdravá otevřenost osobnosti nevyklučuje dočasná reflektující uzavření, v nichž osobnost zpracovává a následně vyhodnocuje vnější události. Taková uzavřenost je momentální a může být znakem budoucího růstu. Takový člověk není ochoten si vzít naději i v nejméně příznivé situaci, a to aktivním resp. **racionálním přístupem**, kdy se nebojí svých emocí se kterými umí zacházet.

Stručně vymezím sled této práce. Nejprve se budeme zabývat pojmem osobnost, a to základním vymezením, egem, pojetím osobnosti a zátěže, k tomu přidáme speciální nárys dynamiky ega na pozadí alkoholové/drogové závislosti. Téma osobnost chápu jako teoretické otevření tématu.

Obsahem druhé části bude rozbor pojmu stres, uváděný vedle obecné definice na pozadí speciální aplikace, kterou je vysvětlení fungování antidepresiv tj. léčiv jejichž fungování je se Selyeho koncepcí spjato.

Třetí část bude vlastně představovat náplň, obsah výuky, kterým bude kognitivně behaviorální terapie (KBT), jako lidsky srozumitelný (humanisticky podepřený), institucionálně ukotvený, psychoterapeutický směr, který umožňuje za poměrně krátkou dobu si osvojit nástroje ke konstruktivnímu, zvládnání problémových, stresových situací. Svojí strukturou je dobře didakticky uchopitelný. V této části rozpracujeme hlavní spojení, na něž klade KBT důraz, totiž spojení mezi myšlením, emocemi a výsledným chováním.

Závěrečná čtvrtá část bude nesena zamyšlením nad úlohou andragogického myšlení ve vzdělávání a poradenství pro dospělého člověka v tíživé situaci, zmíním přitom teorie, rozpracované M. Benešem v jeho knize Andragogika – teoretické základy. (Beneš, 2003) Druhá polovina této části se zabývá možnostmi aplikace didaktických

metod ve výuce, která má vybavit klienty dovednostmi pro zvládání tíživých situací. Zde vyjdeme z práce J. Mužíka: Didaktika profesního vzdělávání dospělých (J. Mužík, 2004, 2005).

Závěrem úvodu bych chtěl velmi poděkovat vedoucímu této práce Doc. PhDr. Milanu Benešovi, Csc., kterému jsem vděčen nejen za jeho doporučení a vedení této práce, ale rovněž za jeho liberálně konstruktivní přístup, umožňující vést na půdě andragogiky diskusi i o praktických aplikacích andragogiky v oblasti psychoterapie, mentální hygieny či zdravotnického vzdělávání. Velký dík patří PhDr. Zdeňku Štěpánkovi, který průběžně zhodnocoval mj. vhodnost některých přirovnání či navrhnul lepší zpracování částí teorie. Psycholožce PhDr. Ivaně Šnýdrové, Csc. velice vděčím za konzultace v minulých dvou letech, ve kterých jsem získal některé novější pohledy na osobnost, které uvedla i v úvodních přednáškách pro bakalářské studenty. Za zodpovězení dotazů a upozornění na formální záležitosti zpracování práce v mezích aktualizované normy ČSN:ISO velmi děkuji PhDr. Jiřímu Reichelovi.

1. Osobnost v tíživé situaci

1.0 Vymezení kapitoly

Abychom mohli definovat vhodné edukační postupy pro subjekt v tíživé situaci, musíme si nejprve teoreticky vymezit základní konstrukty tohoto subjektu. Člověka samozřejmě vždy vnímáme v jeho fenomenologickém celku, to ale nebrání, aby teorie osobnosti pro lepší porozumění tomuto celku nezpracovala její temperamentové, strukturální, charakterové, motivační (dynamické) a vlastnostní stránky, ze kterých se osobnost skládá. Já v této kapitole budu pracovat zejména s egem, motivací a z nich vyplývajícím obranným systémem osobnosti. Obranný systém je přirozeným důsledkem PSYCHICKÉ REGULACE OSOBNOSTI v kontextu zátěžových situací. Selhání v těchto situacích je vždy důsledkem neadaptabilní (nebo maladaptivní) regulace a to ve smyslu její rigidity, resp. neschopnosti inovace (na základě poučení).

V rámci této kapitoly budeme pracovat se slovníkem (Hartl, Hartlová 2000) a učebnicí M. Nekonečného (Nakonečný, 1995, 1999), resp. skripty O.Mikšíka (Mikšík, 1999; Mikšík, 2003).

1.1 Osobnost – základní vymezení

P. Hartl a H. Hartlová (Hartl, Hartlová, 2000, s.379-380) vymezují pod příslušným heslem osobnost následovně:

- 1) Osobnost je celkem duševního života, přičemž původ má ve slově persona (maska pro boha podsvětí)
- 2) G. W. Allport uvádí 50 definic osobnosti, přičemž na základě své práce podává vlastní definici osobnosti, jež vymezuje jako dynamickou organizaci psychofyzických

systémů v jedinci, která určuje jeho adaptaci na prostředí a jeho charakteristické způsoby chování a prožívání.

- 3) H. J. Eysenck mluví o osobnosti jako poměrně stálé jednotě charakteru, temperamentu, intelektu a těla, což umožňuje její jedinečnou adaptaci na prostředí
- 4) H. Piéron k výše uvedené definici Eysenckově přidává ještě konstituci.
- 5) Behaviorista J.B. Watson chápe osobnost jako konečný výsledek našich zvyků.

Z uvedených definic (pokračujeme v intencích Hartla a Hartlové) vyplývá, že společným základem (jednotícím znakem) pro osobnost je její jedinečnost, odlišnost. (Hartl, Hartlová, 2000, s. 380, upraveno a zkráceno P.V.)

Odhlédněme na chvíli od příslušného slovníku a zamysleme se nad výše uvedenou citací. Každá osobnost se vyznačuje svébytným souborem vlastností, které mohou být krátkodobé, trvalejší, mezní – jednotlivé vlastnosti se mohou interindividuálně (mezi jedinci) shodovat, ale (a to vyplývá z výše uvedené definice) osobnost je makrojednotka adaptace, tj. jde tu o cirkulární součin vnějšího prostředí s vnitřním (biosociální model lidské psychiky), proto se určitá vlastnost u obou jedinců nemusí vyskytovat ve shodné chvíli. S každou vlastností se právě v závislosti na prostředí, minulé zkušenosti a vrozených tendencí ukazují i jiné vlastnosti, tj. vždy vnímáme nějaký tvar vlastností. Vlastnost vždy vystupuje v kontextu jiných vlastností a celý pozorovatelný soubor vlastností je síťovaným tvarem, který je tkán vazbami minulosti, přítomnosti, budoucnosti a prostředím. Pokračujme v příslušné upravované citaci Hartla a Hartlové:

„V osobnosti každého člověka lze nalézt vnitřní konflikty, např. rozumovost – citovost, volní jednání (vůle) – pudovost, paměť – představivost, vnímání – fantazie, učení (inovace) – stabilita.“ (Hartl, Hartlová, 2000, s. 380, upraveno P.V.)

(Viz. Jungovo rozpracování aktivních a stínových preferencí osobnosti).

Samotný konflikt je pozitivním atributem, výzvou pro učení, protože učení lze chápat jako vyrovnávací strategii osobnosti pro snižování tohoto napětí, konfliktu (učení jako

spirálovitá cesta k vývoji osobnosti, kdy průběžně dosahované stavy homeostázy jsou mezistupně vývoje osobnosti). Tam, kde není rozvinuta schopnost učení v prostředí, resp. některé parametry této strategie (programové procedury) mají záporné či nedostačivé hodnoty, dochází k selhávání psychické regulace v tíživých životních situacích. Pokračujme opět citací:

„Nepopsaná deska (tabula rasa), dnes už také neplatí, vlastnosti získané v průběhu života se mohou přenášet jako předpoklady (tendence, zrychlení učení specifických obsahů). E.C. Tolman (1924) a R.C. Tryon (1929) spárovali vždy dvojici zvířat nejúspěšnějších a naopak dvojici nejméně úspěšných v bludišťovém učení. Učinili tak po sedm generací chovu a vyseletovali tak mimořádně úspěšné jedince (zvířecí), kteří velmi dobře zvládali orientační učení a také jedince, kteří s tímto učením měli naopak velké problémy.“ (Hartl, Hartlová, 2000, s. 380)

Výše uvedený odstavec o selekci je pro andragoga pohled nutně problémově etický, akumulace vzdělanostního kapitálu selekčním modelem vede k naplnění strukturně funkcionální praxe společnosti (specializace elit, profesí atd.), ale zároveň vytváří bludný kruh společenského vylučování, přičemž vrcholem je paradox, kdy vylučované osobnosti, jakoby na rozloučenou, si osvojují tu komunikační strategii, která jejich vyloučení ex post v zájmu dominantní struktury potvrzuje.

Protože se dále definice Hartla a Hartlové opírá již o konkrétní témata osobnosti, přičemž některým se budeme věnovat ve zvláštních kapitolách, nebudeme další části textu slovníku v této kapitole rozebírat.

Shrňme tedy základní definici pojmy, které se k osobnosti vážou, jsou to: jednota, integrace, organizovanost, adaptace, adjustace učením, struktura (hierarchizované dispozice, vlastnosti, které jsou uvnitř i když se neprojeví navenek), dynamika (buzená zevnitř, buzená z vnějšku – viz temperament) a samozřejmě jáství spolu s egem.

1.2 Ego

Pojem ego je hypotetický konstrukt, usuzujeme tedy na něj z vnějších projevů, přičemž myslíme na systém uvnitř, z něhož –pokud ho známe-, jsme schopni usuzovat na projevy, které vnímáme.¹ V ego teoretickém, se soustřeďují ty aspekty osobnosti, které ji integrují (integrace o sobě samé, běh integrujícího) a směřují. Je to ústřední vztahový, ukotvující bod osobnosti. Od osobnosti se liší tím, že osobnost je jakoby didaktický pojem, ve kterém popisujeme jednotlivé struktury (substruktury) celku, ale ego oproti tomu je průběžně aktualizovanou slatinou odrazů těchto struktur. Výslednice tavícího procesu je dána tímto vzorcem:

ego(nyní) = I(S(DZ) + U(DZ)) . pVS, kde

I = integrace

S(DZ) = směřování, které je funkcí dřívější zkušenosti DZ – dynamické aspekty

U(DZ) = ukotvení, které je funkcí dřívější zkušenosti DZ - statické (str.) aspekty

pVS = prvky vnější situace

Ego je tedy průběžně aktualizovanou (částečně prožívanou?) integrací (ze vzorečku by se dalo říct: ego je funkcí integrace), závislou na dřívější zkušenosti. Ego nás směřuje, orientuje a ukotvuje. Směřování, orientace a ukotvování je ovlivňováno vnějším prostředím, situacemi. Vnější situace – úryvek našeho prostředí- je vnímána na základě minulého, to zn. že systém se tak může uzavírat sám do sebe (viz prohloubení projevů demence při nezájmu nemocného o okolí a naopak při nezájmu okolí o něho – většinou se to spolupodmiňuje). To už je konkrétní proces ega (stagnace = kruh či hůře dostředná spirála = stahování se). Musí tu tedy být inovační, aktualizující komponenta, která podle humanistického pojetí je obsažena v každé osobnosti. Inovační komponenta je zřejmě dána srovnáním se s druhými a ochotou být kritický ke svým postojům (dělám to tak

¹ Jde ale o složitou epistemologickou otázku, např. systemická terapie takový systém „otáčí“ ještě z pohledu sociální konstrukce reality, subjektivního vnímání podmíněného zkušeností atd.

vždycky takhle, ale nešlo by to i přes počáteční pravděpodobnost neúspěchu jinak? Dlouhodobě lépe?) Použil-li jsem slovo inovace, myslím tím vlastně analogii aktualizační tendence, tak jak ji (tuto tendenci) definují humanističtí terapeuti.

Z pohledu našeho tématu by se rozbor ego – konstruktů mohl zdát zbytečným odbočením, není tomu ale tak, protože změna sebepojetí, které je částí ega, je základní cestou ke změně vnímání reality, a tak odhalení nových cest, ke kterým jsem byl dosud úplně slepý, nevidoucí (nevědoucí). To je pro rekonstrukci tíživé situace důležité, ne-li nejdůležitější.

Pokračujme vymezením některých aspektů, tak jak to učinil M. Nakonečný ve své psychologii osobnosti z roku 1995 (Nakonečný, 1995).

Začneme jeho citací: „Podstatou ega je tedy obraz vlastního já, který vyvstává, jako každé jiné pojetí, jako rezultat abstrakce a zobecnění určitých zkušeností týkajících se vlastní osoby.“ (Nakonečný, 1995, s.175)

Vlastně už nahoře jsme takové pojetí vysvětlili, lze snad pouze doplnit, že ego lze pojmout jako integrování a zobecnění zážitků osobnosti s okolním světem, s obrazem druhých a sebe v tomto světě.

Dalšími ego-pojmy se kterými M. Nakonečný pracuje (vysvětluje) jsou ideální a reálné ego, přičemž v případě ideálního ega jde o idealizovaný sebeobraz ve smyslu: jaký chci být? – průbojnější, rychlejší, jako některé mé referenční osoby atd., a v případě reálného ega jde o to: jaký jsem (teď a nyní)?

Rozdíl mezi reálným a ideálním egem je síla ega, přičemž

„...lze říci, že ego je tím silnější, čím menší je rozdíl mezi ideálním a reálným egem.“ (Nakonečný, 1995, s. 176).

Další důležitou otázkou je pojetí stability ega, což úzce souvisí s předpoklady odolnosti osobnosti v krizích. Nakonečný cituje polskou psycholožku A. Brzezińskou, která spojuje koncept stability ega se stabilitou sebeoceňování.

Ve stabilitě ega jde vlastně o konzistenci takových prvků jako je sebeoceňování (sebehodnocení a jeho způsoby vyhodnocování -ode mne, od druhých, optimální kombinací obou, konstruktivním dialogem), ego snaha (činnostní zaměření potvrzující – evalvující či devalvující- hodnotu ega), sebedpřijetí atd.

Důležité je se zmínit o tzv. tranzitorní krizi, která znamená přechod z jedné životní etapy do druhé se změnou nároků na sebe sama. Stabilitu ega je tu potřeba rozšířit o pojem autoregulace ega, tj. o schopnost řídit sebe sama (self management), plánovat, strukturovat, měnit, adaptovat se podle změn vnějších podmínek tak, aby byl buď optimalizován růst osobnosti nebo naopak, aby byly minimalizovány ztráty. Stabilní ego bez této řídicí instance (viz Mikšík 2003) je egem rigidní osobnosti, která není schopna akceptovat měnící se podmínky, což může zakládat na horší průběh pozdější krize.

Podobně jako Mikšík, ale v trochu jiném kontextu píše i Nakonečný (na podkladě Brzezińské):

„Avšak i nerealistické poznávání sebe sama může vykazovat rezistenci vůči změnám², sebeoceňování kostnatí a stává se necitlivé vůči vnějším změnám.“ (Nakonečný, 1995, s.177)

Dalším pojmem nebo spíše konceptem je intimní jádro, proprium, které G.W. Allport vymezuje:

„...jako něco důvěrně teplého a významného, jako všechny sféry našeho duševního života, které považujeme za naše vlastní.“ (M. Nakonečný, 1995, s.177).

² tj. rigidní stabilitu

„K propriu patří: svědomí (jádro morálního), tělesný smysl, vědomí totožnosti (identity), rozšíření našeho já, racionální já, obraz sebe sama vlastní úsilí, vědoucí já.“ (Nakonečný, 1995, s.177, zkráceno P.V.)

Vyjdeme z výše citovaného autora a ve zkrácené a upravené podobě rozvedeme některé komponenty propria, a to podle vlastní úvahy:

Svědomí: Kdo čte tuto kapitolu o egu mohl by ji spojovat pouze s narcistním uspořádáním osobnosti, ale to je pochopitelně hrubé nedorozumění, ego je vztažným bodem, kotvou a je nesmírně důležitým aspektem morálního hodnocení a rozhodování. Rozhodování bez morální osobitosti, zodpovědnosti - to je nejen kulturní problém našeho století, kdy chybí váha pro naše slova opřená o autentické sebepojetí morálních hodnot (zodpovědnost vůči společnému, osobnímu), ale i problém osobnostního vývoje. Pozitivní konotace, které dávají pojmu ego analytické koncepce zejména Heinz Kohut a ego- psychologové (např. Spitz aj.) vyplývá právě z toho, že kvalitní orientace na druhé, lidský růst, optimální řešení krizí nemůže existovat, dokud není utvořen vyrovnaný, mnohorozměrný vztažný bod. Narcismus je kompenzační vychýlení tvaru ega jedním směrem na úkor komplexního rozvoje celku tohoto vztažného bodu. Nakonec psychoterapie složitých osobnostních problémů (až na úrovni poruch osobnosti) zahrnuje cestu ke komplexnímu egu.

Svědomí úzce souvisí s hypotézou, že nemám zájem činit druhým to, co nechci, aby oni činili mne, která lze zobecnit v Kantův kategorický imperativ. Prvotní zájem o dobro, zlo vůči mne se rozšiřuje i na druhé (mají stejná práva a povinnosti), aby se později úplně ode mne odpojil a já automatizoval přirozené stanovisko: to, co konám spolu s ostatními vždy může podléhat skupinové diskusi, ale i výsledky takové diskuse (kdy skupina může být pod ideologickým tlakem politickým, manažerským) vždy filtruji, převracím v sobě a srovnávám je ještě ze základními morálními pravidly, jako základní instancí rozhodování. Usuzování a rozhodování je tu tedy cirkulární (vnímám a hodnotím co činím – to může vést ke změně konání) – jsem ochotný pochybovat, jsem ochoten rozvíjet sebekritické pohledy, které však nemají emocionálně vést k sebeponížení, sebetrestání, ale

k racionálním aktům: např. rozhodnutí znovu zavést diskusi, dát racionální návrh pro řešení situace a nebo se v případě neúspěchu rozhodnout skupinu (vlastně jistý sociální diskurz konání a rozmýšlení) opustit.

Příklad: V jedné privátní firmě zabývající se distribucí léčiv, byl personální manažer pověřen vypracováním plánu propouštění z důvodu finančních úspor. Tato morálně velmi tíživá situace tohoto personalistu přiměla požádat o užší setkání vedení, ve kterém předložil takový systém odměňování, ve které se podstatně více zobrazil příspěvek jednotlivého zaměstnance k produktivitě fy spolu s jejími hospodářskými výsledky. Moudrý personalista vycházel z toho, že užší vedení chce propouštět proto, aby mohlo zachovat vysokou stávající hladinu odměňování pracovníků, jehož struktura ale neodpovídala motivačnímu aspektu finančních incentív. Naopak zavedením japonského režimu odměňování, a to na podkladě pružné horizontální restrukturalizace (kigyoismus), která reflektuje reálné finanční výsledky nejen že dojde k omezení propouštění, alelepší se díky činnostní a komunikační bázi organizace možné budoucí výsledky firmy, dané i loajalitou pracovníků.

V tomto smyšleném, ale nikoliv nemožném příkladě je příslušný manažer „hnán“ svým svědomím a umem k vytvoření plánu, který znamená nové otevření diskuse v jeho podniku, tj. projevuje se tu výše uvedený příklad celistvosti ega, kdy svědomí je spojeno s dynamikou (motivací) a to následně v chování (konativní stránka). Je otázkou, jak manažer bude schopný a odolný jednat se skupinou užšího vedení, ve které bude muset navrhnout i strukturálně procesuální změny organizace, jaké bude klima v organizaci (podmíněno firemní kulturou) atd., kolik bude mít spojenců, podpůrců, jak dokáže obratně a lidsky jednat se svými oponenty, jestli dokáže vytvořit, či jestli mu to bude umožněno, aby vytvořil pracovní tým, který navrhne realizační projekt a bude jeho supervizorem, jak dokáže být průběžně kritický k některým svým pohledům, ale i naopak jak dokáže být pevný atd. atd.. Ale všechny tyto vnější faktory nemohou přinutit tohoto manažera, aby zůstal v podniku, který není schopen diskutovat natož realizovat některé jeho myšlenky. Svědomí je tu ale řídicí komponentou vysoké instance.

Vědomím totožnosti se myslí:

„...vědomí autenticity nebo naopak neautenticity, jako je vědomí osobní svobody či nesvobody jednání (být nebo nebýt sám sebou).“ (Nakonečný, 1995, s. 177)

Vlastně jde o pocit sebe sama trvajícím v čase.

Rozšiřováním já se myslí přenos ego vztažných pocitů na věci, myšlenky, postoje, hodnoty aj.

Do rozšíření mohou spadat a leckdy plnit i stejnou funkci takové předměty jako drahý vůz či kniha. Drahým vozem jednoduše mohu vyjadřovat (symbolizovat) velikost svého ega. Takové zvnějšňování ega (oblečení, vůz atd.) pokud je výlučné může vést k problémům, pokud se tyto předměty buď ztratí nebo emočně opotřebují. Potom může docházet ke krizi smyslu pobytu já ve světě. Právě práce s vnitřní hodnotou, sebe-dialogem, dialogem s druhými, zpochybnění výlučné aplikace účelové racionality (jak koho porazit, jak z toho něco pro sebe vyždímat – exploatovat) je zárukou kvalitního pobývání ve světě. Člověk se stává tím, co koná, ten, kdo chce někoho neustále porážet se např. bude muset jednoho dne potkat s otázkou jak neporazit (nepodrazit) sebe samého, aby mohl zůstat součástí tohoto světa.

Je tu ale i opačná tendence, přílišná opatrnost, neochota riskovat, být světem spíše vlečen, než v něm aktivně vystupovat a vtrhávat do dialogu s ním, může takového člověka za 20 či 30 let jeho života zavléct někam, kde on vůbec nechtěl být, dostává se do světa, který vůbec nenaplnuje jeho potřeby.

S pojmem svět souvisí další problematika ega, tou je životní prostor:

„Ego není izolovaná entita, je situováno v určitém životním prostoru, který kognitivně zpracovává a přetváří v tzv. fenomenální pole (subjektivně pojatý životní prostor, životní prostředí).“ (Nakonečný, 1995, s. 182)

Dovolím si toto shrnutí problematiky ega a životního prostoru

Částečně se tu opakují výše uvedené premisy z počátku kapitoly. Skutečnost kterou vnímáme je subjektivně zabarvena naší zkušeností (dvojice lidí nevnímá vývoj nějaké situace úplně stejně), soubor těchto zkušeností se hierarchizuje v určitou strukturu, která má své instance, jsou tu základní autobiografická témata, která se podílejí na utváření vztahu k aktuální realitě. Některá témata jsou transinstanční (zasahují do více instancí najednou) některá spadají vedle druhých do jedné instance. Tato zkušenostní struktura se může upevňovat opakovaným stykem s vnějšími prvky stálého charakteru, což se zase podílí na utváření charakteru dané osobnosti. Základním tématem je např. vztah Já – Matka, Matka – Otec, situace odměňování – dávání, důvěra – nedůvěra atd.

Pojem fenomenální pole znamená, že jednotlivé situace, předměty, chování, jednání má pro jedince fenomenální smysl, význam. Jen pro něho mají svébytnou konotaci. Bolest přestává být obecným pojmem, je prožívaná, může být cítěna jako trest, výzva, může změnit přístup k některým vnějším aspektům, svět se pojí s dosavadními významy světa a činí z nich nový celek, fenomenálně, eideticky, nikoliv konstruktivisticky, rozčleněně.

Příliš bychom odbočili, kdybychom se na tomto místě rozepsali i o takových (velmi důležitých) aspektech životního prostoru, které popisují vědy na rozhraní systémů ekologických a psychologických. Uzavírám tímto podkapitolu o struktuře ega a podívám se krátce na obranný systém ega, jenž vždy musíme vzít v potaz při vystavení zátěžové situaci .

1.2.1 Obranný systém ega

S dynamikou ega úzce souvisí tzv. obranné mechanismy, které mají za úkol zachovávat rovnováhu ega, tj. na úrovni self jde o ochranu sebepojetí. Jak si v další kapitole ukážeme, jde o psychologicky specifikované uspořádání, které vychází ze základních biologických obran, které mají genetický podklad a byly tvarovány evolucí, jde o útok, obranu a únik. Útok i únik je srozumitelný, obranou se myslí přizpůsobení se situaci. U

člověka díky vývinu řeči dochází k transformaci těchto základnějších principů v tzv. ego-obranné mechanismy. Jako příklad některých těchto mechanismů lze uvést: přemístění, kompenzace, útěk do fantazie, identifikace, odmítání, projekce, regrese, potlačení, racionalizace, popření skutečnosti aj. (Nakonečný 1995, 1997) V ustanovení psychologické dimenze základních biologických reakcí hraje svébytnou roli i inherentní dynamika mezi částmi strukturálního modelu S. Freuda ID-EGO-SUPEREGO, kde ego vytváří rovnováhu (i pomocí obran) mezi neuspořádaným, paralelním, bouřlivým, pudovým ID a kontrolním SUPEREGEM.

Klasická psychoanalýza podle pravidla volných asociací, kdy klient má vleže klidně asociovat co ho napadne, vytváří neutrální prostor, jakési plátno, do kterého klient projikuje popřené části svého vědomí. Tyto popřené části však nejsou obsaženy v aktuálně řečeném, protože platí: kdo mluví, zároveň mlčí. Proto zajímá psychoanalytika co není řečeno, nebo co řečeným se stává neřečené. Vyslovované tedy podléhá analytické rekonstrukci, hledající konfliktní body v psychickém prostoru klienta. Zvnitřněné sociální zkušenosti, které mohou sytit centrální nevědomý konflikt (ten je dán základnější sociální prazkušeností), jsou znovu odehrávány skrze terapeuta, který se promění v pohledu klienta ve významnou vztahovou osobu (přenos). Psychoanalytik může na tzv. přenos reagovat protipřenosem, který ještě Freud považoval za chybu terapeuta.

Výše uvedený pohled se dnes významně změnil, moderní psychoanalýza tak, jak je dnes běžně prováděná, již plně akceptuje i přítomnost klienta – respektuje již výše zmíněný subjektivní význam, to vlastně nesmírně podnítila reakce na klasickou (výhradně na pudy zaměřenou) psychoanalýzu v podobě ego psychologie (ego analýzy), která celou řadu základních premis převrací. Tak například protipřenos není chápán jako ad hoc chyba terapeuta, ale je naopak plně integrován do léčby základní otázkou: jaké pocity ve mně vyvolává klient? Jak reagují na takto vyvolané pocity ostatní, kteří jsou jimi rovněž zahlceni, ale na mimovědomé úrovni, takže jejich protipřenos je spontánní? Jaké typické konfliktní sociální vazby, které jsou dány cirkulární kauzalitou, takto vznikají, a jaký je jejich podíl na současném onemocnění klienta? Podobné otázky si klade psychoanalýza i proto, že opouští jednorozměrný pohled na obranné mechanismy a

zapojuje do nich i okolí osobnosti, která svým jednáním může uvádět druhé do takového chování, které osobnosti poskytuje odreagování, resp. patologické přehrávání centrálních konfliktů. Sociální interakce může vést tedy k neurotickému uspořádání mezilidských vztahů v blízkém okolí. Podle mne klidně můžeme mluvit o jakési sociální externalizaci interního konfliktu. Celý jeden psychoterapeutický směr, tzv. transakční analýza E. Berneho, je na takovém pohledu koneckonců postavena. V rámci taxonomie obranných mechanismů (stylů), provádí rozšíření o sociální transformaci i řecký psychoanalytik Stavros Mentzos ve své knize Rozumíme sami sobě³?:

„V případě psychosociálních obranných mechanismů se proces již neomezuje na intrapsychickou změnu. Kromě toho se (nevědomě) utváří mezilidská konstelace, která psychické změny potvrzuje, ospravedlňuje a nechává je reálně projevit. To se děje buď volbou vhodného partnera (který má odpovídající komplementární neurotickou potřebu), přidělením rolí (jak to často rodiče dělají u svých dětí) nebo zmanipulováním, navedením, nebo ovlivnění partnera určitým směrem.“ (Mentzos, 2000, s. 43)

Nová psychoanalýza, která se rovněž snaží akceptovat nové postmoderní prvky ve společnosti, a jistě se v budoucnu nebude bránit i etickým diskuzím, které přirozeně vyplývají díky závažným změnám v našem životním prostředí, jehož poškození v zájmu civilizace se paradoxně rovná svazování a doslova ubíjení lidské duše (ale tím i ducha), převrací ještě jednu základní premisu staré psychoanalýzy. Psychoanalytik před sto lety tvrdil, že úkolem terapeuta je interpretovat obrany, tj. odpor pacienta, přičemž odpor je základní pracovní pojem psychoanalýzy pro de facto všechny obranné mechanismy, za nimiž je schováno jako za slupkou nevědomé jádro problému. Ego psychologie toto převrací a říká: problémem klientů s úzkostí, závislostí, depresí či poruchami osobnosti je právě buď slabá obrana ega či nevyhovující uspořádání obranného systému (nepružnost, jednosměrnost, uzavřenost). V případě těchto poruch tedy jde spíše o

³ V originále: *Neurotische Konfliktverarbeitung*, rok vydání originálu 1982, osobně považuji tuto knihu za jednu z nejlépe propracovaných neurozologií vůbec. Dále lze doporučit i druhou knihu S. Mentzose, která rovněž vyšla v češtině, a to v roce 2004: *Dynamika duševní nemoci* (orig. *Psychodynamische Modelle in der Psychiatrie*). Je zřejmé, že obě nakladatelství pozměnila název, přičemž velký posun je zejména v prvním případě.

poruchu regulačních kapacit ega, a to buď ve smyslu deficitu, strukturální nevyváženosti, či celkové slabosti. Tento „ústřední pohled“ si vyjasníme na netradiční aplikaci psychoanalytické terapie v podobě léčby závislostních poruch.

1.2.2 Psychodynamický pohled na poruchy ega při abúzu alkoholu (exkurs)

Postup terapie respektující konstrukt ega bude ukázán na analytickém přístupu k závislostem tak, jak je podávají čtyři teoretici, totiž: Leon Wurmser, Edward Khantzian, Henry Krystal a Joyce McDougall. Budu čerpat z knihy: Léčba drogových závislostí od Fredericka Rotgerse s tím, že příspěvek k teor. části podali Jeremy Leeds a Jon Morgenstern, vlastní terapii ukazují Daniel S. Keller.

Psychoanalýza se explicitně na závislostní poruchy nezaměřovala, ale to neznamená, že se jim nesnažila porozumět. Podle psychoanalýzy je návykové chování symptomem, jenž je odvozen z osobnostní anomálie, opět je tu tedy dialektické vnější (symptom) vs. vnitřní (bazální porucha osobnosti). Pro léčbu je třeba provést rekonstrukci oněch hlubších osobnostních struktur, ze kterých vyvěrá energie pro patologické chování (závislé chování). To, že empiricky ve smyslu vnějších okolností, svérázných průběhů, variability projevů je závislost jako taková výrazně nejednotný pojem, klasická psychoanalýza příliš neakceptuje. Novější teoretici toto dogma vnitřní příčiny neopouštějí, ale přesto se nezdá vhodné jisté rysy tohoto (jistěže spekulativního) náhledu opouštět. Začneme pohledem Leona Wurmsera, který chápe závislost ještě ve starém (pudovém) výkladovém rámci. Závislý je u něj ten, kdo je drcen vyšší instancí ega (SUPEREGA), které je může zaplavit zuřivostí a strachem. Např. alkohol je tedy nástrojem k úniku před touto přísnou instancí, která hrozí nesnesitelným trestáním. Neintegrované superego se odpojilo a hrozí v důsledku nějakého traumatu, např. tvrdé opuštění základní vztahové osoby, sexuální zneužití, zrada za dramatických okolností v období citlivého životního přechodu, ve kterém ještě nebyli vyvinuty mechanismy odolnosti. Jeremy Leeds a Jon Morgenstern mluví ve výše zmíněné knize o rebelantství a vzdorovitosti jako reakci na krutost vnitřní autority. Píší, že alkohol slouží k potlačení „kruté funkce“ superega, ale neselektivně, tj. alkohol potlačuje i ostatní funkce superega (ego-ideál, sebekontrola, regulace afektu,

regulace vzhledem k ochraně hranic vnější/vnitřní reality), píšou o úniku před obrovským, temným pocitem obrovské viny téměř mýtických proporcí. (Leeds, Morgenstern in Rotgers, 1999).

Já jsem oproti těmto autorům volně pracoval s odpojením superega, na základě jejich textu by asi bylo vhodnější psát o odpojení určitých funkcí, tj. částí superega, což ale tak jako tak vede k desintegraci emočních procesů osobnosti, nabobtnalé superego jakoby dusí bytí osobnosti, což ji nutí k odlehčení od superega pomocí alkoholu (zdánlivé odkrytí příkrývky dusící viny) . Samozřejmě, že jde o určitou teoretickou spekulaci, ale osobně se domnívám, že jde o spekulaci na reálném podkladě, a že existuje typ alkoholiků, kteří se hroubí pod tíhou svého superega.

Druhá teorie pochází od Edwarda Khantziana, ten si všímá u závislých osob neschopnosti vstřebat (vstřebávat), zpracovávat silné afektivní stavy. To je pochopitelně jedna z integračních prací (funkcí) ega. Frustrace jsou, pokud je naše regulační soustava osobnosti umí kvalitně zpracovat, výzvou k růstu. Umět snášet vnější potíže znamená zpracovat konstruktivně emoce, které jsou díky integračnímu principu ega spojeny s vyššími kognitivními aspekty našeho já, což nás jakoby nutí jinak vnímat budoucí situace a měnit cíle (změna na úrovni motivace), či může způsobit lepší promýšlení (analýzu) světa a s tím spjatou konstruktivní reaktivitu (změna na úrovni schopností). Nedostatek ve schopnosti takové regulace můžeme klidně nazvat slabostí ega, takové ego můžeme pojmenovat jako deficitní⁴. A to je ústřední bod, ze kterého vypracovává svoji teorii právě Edward Khantzian, který nemluví v případě závislostí o konfliktu uvnitř osobnosti jako např. Leon Wurmser (EGO vs. SUPEREGO aj.), ale právě o slabosti ega. Slabé ego je to co máme hledat u závislých. Vypomůžeme si přímou citací Leedsa a Morgensterna:

⁴ Čtenář si může všimnout, že často pracuji s kombinací pojmu ego a regulace, a ačkoliv zmínění zahraniční autoři ho nepoužívají, lze říci že chápání osobnosti jako regulační soustavy různě hierarchizovaných a vzájemně se proměňujících elementů (kognitivisté by řekli konstruktů) je v souladu s psychologií osobnosti jak evropskou (viz. např. čeští a polští autoři resp. autoři francouzští), tak i anglosaskou nebo ruskou.

„...kořenem problému jsou spíše slabé stránky a nedostatky ega nebo self než konflikty mezi psychickými instancemi. Podle Khantziana jde o slabá místa ve struktuře self – o to, jak se osoba chrání, usměrňuje, pečuje o sebe, přemýšlí o sobě. Ta vedou k tomu, že vyhledává určitý účinek drogy, který kompenzuje daný deficit.“ (Leeds, Morgenstern in Rotgers, 1999).

Léčba podle Khantziana spočívá v posilování oněch deficitních struktur ega např.: budování osobní strategie ke zvládnutí afektu, posilování vlastní sebeúcty.

Ještě než dojdou k popisu pojetí Henryho Krystala, je důležité zmínit velmi dobrý postřeh autora druhé ryze aplikační části Daniela S. Kellera, který upozorňuje na slučování teoretické spekulace psychoanalýzy s její terapií, kdy obě se chápe jako přirozeně se doplňující. To je chyba, analytický pohled totiž může být inspirací i pro jiné terapie, resp. pro jejich léčebný plán. Tím, že nejsme ochotni oddělit analytické spekulace od jejich aplikace se ochuzujeme o integrační potenciál psychoanalýzy. Např. ego deficity můžeme napravit KBT, ale k jejich poznání je analytický přístup určující. Jiný příklad: psychoanalýza běžně chápe závislost na droze jako odehrání „orálního dramatu“ (droga jako symbol vnějšího sycícího objektu), tj. stádia, kdy při vývoji zejména limbického systému mozku byl tento biochemicky a morfologicky strukturován na základě ústředních obživných momentů, spojených s pocitem slasti. Jde tu o kombinaci genetického programu, který je modifikován na základě vnějšího stimulu. To určuje vytváření limbického systému, který je jeden ze základních biologických systémů osobnosti (substruktura), výrazně modifikující prožívání odměny a trestu (jde tedy o (pra)základní motivační substrukturu). Ale jako samostatná biologická substruktura, uložená v podkoží, hraje roli zprostředkovatele kognitivních (řečových) procesů, a to díky primární modulaci odměn a trestu. Jako taková není ovlivnitelná psychoanalýzou přímo, ale zprostředkovaně. Je ale potom otázkou, zda např. motivační modifikace pomocí ryze behaviorálních metod není podstatně účinnější. Pro porozumění toho, jak mohou nabýt výše zmíněné teorie reálné podoby, uvádím tuto kasuistiku:

Znám případ člověka, který upadal do závažných krizí v podobě masivního abúzu alkoholu, a to zásadně v obdobích tzv. tranzitorních krizí, tj. v obdobích životních přechodů, např. střední škola-VŠ, očekávání narození dítěte atd. Muž jenž vyrůstal v rodině dvou vysokoškoláků, kde byly

nadprůměrně syceny jeho potřeby, který se bez problému dostal na VŠ (teologie), náhle začal v obrovských dávkách užívat alkohol. Při pozdějších přátelských rozmluvách jsem si nemohl nepovšimnout, že taková epizodická závislost ukazuje na rysy, které spíše nasvědčovaly určité osobnostní (ego) slabosti, jenž se projevovaly neskutečnou závislostí na okolním prostředí. Byla tu značná potíže v identitě, jakoby jeho ego bylo duté, podtlakované a neustále potřebovalo hladově vyplňovat z prostředí. V kontextu tohoto bylo zvláštní, že trpěl závažnou mentální anorexií (reaktivní formace?) spolu s neustále těkající úzkostí (zjevně separačního původu). Jeho případ se „vyřešil“ tím, že se oženil a plně se přizpůsobil životu své partnerky (značná závislost na ni), přijal do svého „hladového ega“ všechny atributy nového prostředí, a to včetně jména své manželky. vzdal se velmi pěkného příjmení rodičů (kteří přestali naplňovat jeho potřebu sycení), ale v době povodní za nimi klidně jezdil přeplněnou tramvají přes celé město pro peníze. Má nulovou frustrační toleranci, nejasnou hranici mezi vnějším a vnitřním světem – touha po splnutí a obavy z něho. V době, kdy jeho partnerka čekala dítě, začal užívat v obrovských dávkách benzodiazepinové preparáty, které ho přivedly do dvou závažných komat a i kvůli jejich kombinaci s alkoholem musely být řešeny převozem RZS. Po narození dítěte stabilizace, ale při našem posledním setkání, i když přijel vozem měl chuť na pivo. Chybí mu jakákoliv sebedisciplína včetně schopnosti strategicky plánovat, není schopen sebeřízení. Velmi dobře snáší bolest (spíše v důsledku, že ji nemá jak ukotvit – potíže s identitou, jástvím – bolest se nemá o co odrazit). Jeho případ pro mě bude vždy vážnou výstrahou, jak nesmyslná a nebezpečná je výchova, která učí dítě nerealisticky naplňovat potřeby (potřeby jsou dopředu splněny vnějším činitelem), jak nebezpečná je výchova, kde jeden z rodičů se snaží odčinit své nesmyslné hluboké pocity viny tím, že ze svého dítěte udělá boha, a snaží se mu splnit jeho veškerá přání. To je zřejmě ten bolestný druh lásky, za kterou později přijde odměna v podobě chladného odchodu někam, kde bude velká potřeba opět naplněna, a to bez kontextu reálné lidské zodpovědnosti. Oficiální psychologická diagnóza v rámci psychiatrické nosologie (i psychodiagnostického vyšetření) výše uvedené charakteristiky potvrdila.

Výše zmíněný případ uvádím i proto, že si myslím, že psychoanalytický přístup k léčbě takového potenciálního klienta není vhodný, tedy v ryzí podobě, protože psychoanalýza potřebuje určitý ego-systém, který umožňuje léčivou introspekci. V osobnosti, která je ve své podstatě tekutá, se prostě není o co zachytit. Tyto pevné body spíše vytvoří kognitivně behaviorální terapie či spíše čistá behaviorální terapie. Tedy nejprve by bylo vhodné vytvořit pevné spojovací body na bázi behaviorálního tréninku, a teprve na tomto základě pokračovat psychoanalytickým způsobem, to je koneckonců v souladu s integrační koncepcí Daniela S. Kellera. Ale nesmíme nikdy podceňovat pozitivní rysy, v případě zmíněném v kasuistice to jsou vynikající schopnostní rysy, které však nemohou být plně využity díky selhávání autoregulace (self management).

Věnujme se teď velmi zajímavému přístupu Henryho Krystala. Základnou jeho teorie je předpoklad podle něhož závislý prožívá vůči droze infantilní, symbolický, mateřský vztah, což je odvozeninou teorie objektních vztahů. Externalizace mateřského sycení do

vnějšího objektu naplňuje primární potřebu jistoty a bezpečí, v případě drogy však ke všem sytícím atributům musíme dodat předponu pseudo. Další je důležitá ambivalence, související s jádrovou hraniční patologií, použijme citace:

„Pacient závislý na droze touží po tom, aby se sjednotil se svým ideálním objektem, ale zároveň se toho hrozí.“ (Krystal, 1977, s. 243 in Rotgers, 1999, s.63)

Krystal však dodává jeden velmi důležitý aspekt návyku, který souvisí s kognitivním paradigmatem, citujme:

„Krystal se domnívá, že narkomani se liší od ostatních v tom, že nedokáží rozeznat kognitivní aspekty emočních stavů. To znamená, že namísto prožívání diferenciovaných pocitů jako smutek, zlost, štěstí, atd. prožívají globální fyziologické stavy a napětí. To jim znemožňuje nechat se vést emocemi při chápání sebe samého a eliminuje nebo do jisté míry ochromuje důležitý zdroj informací a zpětné vazby. Člověk tak nedokáže rozeznat smysl jednotlivých vyvolaných stavů vzrušení a již jejich samotná existence se pro něj stává zdrojem úzkosti.“ (Leeds, Morgenstern in Rotgers, 1999, s. 63-64)

Emoce v souladu s rozumem vytvářejí aparát, jemuž je inherentní orientace v prostředí, kdy emoce (režim limbusu) hrají roli signálu a rozum (zejména jeho morfologický základ v čelních lalocích) slouží k odstínění, k odlišení, srovnávání těchto signálů ze zkušeností (paměť), a vytváří plán činnosti, který se bez principu orientace nemůže obejít. Tady je důležité podotknout, že čelní mozkový lalok je právě základnou pro koordinační a plánovací činnost, tj. on je reprezentantem té nejdůležitější regulace, která zpracovává informace tak, že je hlavní spojnicí modulární sítě, ve které jsou zapojeny systémy smyslového, emočního, paměťového ale samozřejmě i viscerálního regulačního aparátu (substruktury mozku). Krystalův pohled upozorňuje, že závislost může jít ruku v ruce s poruchou této vyšší regulace, kdy orientace v prostředí selhává a emoční signály, kterým chybí přiměřená transformace, zůstávají, autonomizují se a vytvářejí tak pocit ohrožení, který je zvládán závislostní strategií.

Ačkoliv jsem se opět vrátil do svého regulačního pohledu, myslím, že i z něho je zřejmé, že Krystalova hypotéza svoji validitu určitě nepostrádá. Nejde o jediný faktor, ačkoliv faktor orientace v prostředí je faktorem navýsost ústředním. Nelze ho pomíjet.

Poslední teoretický pohled přináší Joyce McDougall, který do problematiky závislosti přináší psychosomatickou dimenzi. McDougall se vlastně domnívá, že užívání drog je jen zvláštním případem obecného závislého chování, kam patří např. poruchy příjmu potravy či nutkavé sexuální chování nebo závislost na partnerovi (závislá porucha osobnosti), patří sem i zneužívání sítě sociální podpory⁵ atd. To lze koneckonců potvrdit i na základě variability patologického chování tak typického pro závislé na návykových látkách, kdy druh chování se u nich mění, ale všechny je spojuje právě prvek závislosti. Částečně to dokládá i naše kazuistika. Psychosomatický způsob řešení je dán externalizací, zhmotněním vnitřních stavů.

Doplňuje to citace Leedse a Morgensterna:

„Psychosomatické jevy jsou spíše odehraným uvolněním navenek než v mysli. Namísto zpracování pocitových stavů uvnitř se prožitek projevuje navenek psychosomaticky.“ (Leeds, Morgenstern in Rotgers, 1999, s. 64)

Případy, kdy nevyvinutí vyšších regulačních systémů způsobuje přesun na složky nižší, resp. jejich konkrétní projevy, tu rozepisovat nebudeme. Zde jen uveďme, že model přesunu regulačního řízení „o patro níže“ - tj. z kory do podkostí a níže, kde jsou umístěna regulační jádra neurovegetativních systémů - v případě „nezvládnutí“ problémů

⁵ Měl jsem možnost kdysi v rámci exkurze navštívit jedno specializované pracoviště, které se zabývalo terapií neuróz. Ačkoliv program léčby byl na dobré úrovni, byla tu velká část somaticky zdravých pacientů, kteří se o léčbu příliš nezajímali, šlo jim spíše o získání invalidního důchodu, který měl řešit některé jejich zásadní životní potíže. Tady je si ale potřeba uvědomit, že porucha v takové motivaci je podmíněna i nešťastným nastavením našeho sociálního systému (ze kterého přece nelze vyjmout ani institucionalizovanou psychiatrickou péči, protože vždycky tu existuje určitá rovina, kde jsou si i tématicky vzdálené instituce velmi blízké), jenž neumožňuje najít např. při ztrátě zaměstnání alternativní způsob zaměstnávání, kdy je např. formou záporné daně ze státních peněz doplácena nízká mzda. Člověk v invalidním důchodu nebezpečně ztrácí nejen pracovní, ale i sociální dovednosti, které jsou pro naplnění život nezbytné. Konstruktivní kompromis v této otázce se jak v ČR tak i SR najít nedaří. Závažné poruchy způsobuje i chování privátního sektoru v naplňování jeho zájmu, kdy není motivace vytvářet i určitý socializační (dlouhodobý) potenciál, sociální kapitalizaci, ve které jde o preferenci dlouhodobých cílů na úkor krátkodobých (opět firemní kultura). Ve státní sféře je to ještě horší.

na vyšší kognitivní úrovni je jednou z premis ruské psychosomatické školy, konkrétně Bykova a Kurcina, kteří vypracovali tzv. kortikoviscerální teorii.

1.3 Motivace osobnosti

Motivace osobnosti, resp. její centrální vztažné části (ohraničené egem), hraje v našem tématu důležitou roli. Například, každý lektor, který chce formou sociálně skupinové dynamiky vzdělávat, podněcovat ke změně postojů, chování, hodnocení, dovedností atd. musí být navýsost dobrý pozorovatel projevů chování, aby mohl spolu s celou skupinou, podobně jako to dělají systemičtí terapeuti, kteří pozorují a vytvářejí hypotézy (většinou na komunikačním základě), rozvádět pozorované chování ve smyslu, když A se chová takto, působí to na B takhle a na C zase jinak. To je pro rozšíření variety pohledů na jedno chování velmi důležité.

Tady už je důležité rozdělení: Můžeme zkoumat podstatu jednotlivého chování (co za tím je) a nebo si všimnout vnějších důsledků chování (Která reakce byla u koho vyvolána? Co se v důsledku tohoto chování změnilo?). Popis motivace se tedy liší dle priorit pohledu výzkumníka. Například intervencí do komunikační sítě ve skupině může dojít ke změně jádrového postoje jednotlivce. Na tento postoj, ale intervence primárně zaměřena nebyla. Výzkumník tuto změnu nemusí vůbec zaregistrovat.

Každé chování má za sebou nějakou motivaci, které rozumíme jako hybnému činiteli směrem k cíli. Problém motivace je složitější, intuitivně ji vnímáme jako něco aktivizujícího, tedy sílu dopředu, ale dynamické je i zbrždění.

Každá dílčí motivace je fakticky dědicem ego – dynamiky, ego – motivace, protože vše co konáme se nějak k našemu já více či méně vztahuje.

M. Nakonečný ve své Psychologii osobnosti rozvádí relační teorii J. Nuttina, viz tyto citace:

„Základem této teorie je elementární fenomén , relace **individuum – prostředí (I – E** „individuum-environment“), která vyjadřuje „základní potřebu živého organismu fungovat v interakci se světem.“

„V interakci **I-E** se rozlišují tři úrovně aktivity individua: 1. nižší úroveň reagování na stimulus, 2. iniciativní činnost , např. dětská manipulace s objekty, 3. intervence individua směřující k tomu, aby bylo něco změněno, vytvořeno něco nového.“

„Chování je kognitivně uspořádáno v cíle a behaviorální projekty či plány, jsou v něm integrovány kognitivní, dynamické a motorické procesy.“ (M.Nakonečný, 1995, s.197)

Chování individua je tedy viditelný, pozorovatelný fenomén, který se skládá z elementů: uvědomění si co chci, o jaký cíl mám zájem (obraz světa a práce s ním – vnitřní), tj. kam chci dojít, jaký musím zvolit postup, tj. z jakých behaviorálních procedur se bude cesta k cíli skládat a konečně chování, které lze rozložit do jednotlivých projevů, které jsou součástí jednotlivých behaviorálních procedur – např. mluvení jako součást vyjednávání a postupu k cíli je také behaviorální akt.

Šlo by použít složitý computerizovaný model, kdy objekt (poznávací subjekt), který má v paměti sadu procedur, zesíťovaných buď podle základních vnějších modelů, se pohybuje v prostředí, rozpoznává vnější objekty, které porovnává s vnitřními reprezentacemi (modely), na které se vážou reakční procedury. U robota je základní výměna zjednodušená na informace (jejich transdukce, kódování – transformace-dekódování). Poznávací subjekt však může být schopen pracovat i s neznámými objekty tak, že spustí poznávací, tj. heuristickou aktivitu, kdy porovnává známé s neznámým, zkouší funkce, které si při úspěchu zapamatovává, rozčleňuje, třídí a dává je do rejstříku možných aplikací dovedností. Jde tu částečně o piagetovský obraz poznávajícího dítěte (které s otevřenými očima prozkoumává svět, bere věci do ruky, kdy motoricky, tak jak zkouší pohyby, oddělování a spojování částí předmětu zakouší slast z účelnosti. Pohybová diferenciacce se potom autonomizuje, a vytváří základ konstruktivistického myšlení, inteligence v klasickém smyslu. Ale člověk má i sociálně emoční dimenzi, která

přirozeně rezonuje (nebo také nikoliv) s vnějším prostředím. Model individuum – prostředí (I-E model) tedy ukazuje člověka v cirkulárním součinu s prostředím, kdy úspěšná regulace je podmíněna inteligencí v širokém slova smyslu a naopak tato úspěšná regulace inteligenci podporuje, vytváří. To je koneckonců jeden z pohledů dnes již klasické kognitivní psychologie.

Velmi důležitá, nebojím se říci, že pro naší práci velmi důležitou, je tato citace z práce Milana Nakonečného, posléze vysvětlím proč:

„Diferenciace tendencí na převážné vztahování se k subjektu a na vztahování se k objektu je vyjádřena také v osobnostních rysech introverze – extroverze a v kognitivních stylech závislost na poli – nezávislost na poli: „někteří lidé dávají přednost tomu obracet se k sobě samým, zatímco jiní se snaží stát se částí kontextu prostředí a uvažují se v relaci k tomuto kontextu a ke druhým“, ti jsou více závislí na poli.“ (Nakonečný, 1995, s. 113)

V psychodiagnostice osobnosti rozpracoval H.A. Witkin (viz Mojmir Svoboda, Psychologická diagnostika dospělých, 1999, s.217-219) sérii testů, které mají určit, zda daný jedinec je schopen „vytrhnout“ figuru schovanou v pozadí předloženého podnětového materiálu, který je buď na papíře (EFT – Embedded-Figures Test) nebo jsou probandi umístěni v místnosti, kde jsou na speciální po kloubu ohybné židli a mají sami určit, kdy se pomocí ovladače dostali do vertikální, kolmé k podlaze, polohy. Jsou pochopitelně ve tmě. Mluvíme o BAT (Body Adjustment Test).

Právě schopnost poměrně rychle najít tuto polohu svědčí o jistém vnitřním, samostatném sebeřízení, tj. nezávislosti na poli. Ten, kdo na papíře není schopen vymezit předložený tvar, protože se ztrácí, nechá se odvést pozadím, tj. kontextem, má velkou závislost na poli. Já osobně považuji rys závislosti a nezávislosti na poli za jeden z nejdůležitějších, vyjadřuje schopnost pracovat se zdroji v rámci krizové situace. Ti, kteří nejsou závislí na poli mají totiž základní těžiště (životní těžiště) v sobě a tak se vždy poměrně rychle dokážou ze situace neúspěchu a ztráty „vrátit nohama na zem“.

Otázkou pro andragoga je, zda-li se lze učením přesunout na stranu dimenze – nezávislost na poli. Autor této práce je přesvědčen že to lze.

Závislost/nezávislost na poli je jistě jedna z těch dimenzí, které zásadním směrem určují motivaci ega.

Na závěr ještě zdůrazňuji, že základní motivační tendencí osobnosti je vyhledávání podnětů, které evalvují ego a naopak vyhýbání se těm, které ho devalvují. M. Nakonečný ve své sociální psychologii z roku 1999 uvádí známý pokus L.A. Festingera, který tímto dokázal existenci tzv. kognitivní disonance, což je koncept, který je spíše znám v sociální psychologii:

Skupina studentů byla pozvána do menší dílny, kde poměrně dlouhou dobu dělali nudnou a unavující práci – navíjeli cívku. Potom byli vyzváni, aby druhé skupině, která čekala v místnosti vedle řekli, že je čeká zábavná a příjemná práce. Za tuto lež dostali jeden dolar. S jinou skupinou to proběhlo stejně, ale za lež jim nebylo zapláceno jeden dolar, ale rovných dvacet, což v době, kdy byl tento pokus prováděn byla nejen pro studenty dosti vysoká částka.

Při pozdějším dotazování se zjistila zajímavá věc: „Jednodolaroví lháři“ tvrdili, že zpětně považují navíjení cívek za zajímavou a docela zábavnou práci. „Dvacetidolaroví lháři“ zůstali u původního stanoviska jako nudné a nezajímavé práce. Co se stalo? L. A. Festinger v případě „jednodolarových lhářů“ mluví o tom, že malá částka těžko mohla ospravedlnit jejich lhaní, ale protože lhaní ohrožuje dotyčného ego devalvačními pocity, vytvořili kompenzaci tak, že kognitivně, tj. ve svém myšlení, začali považovat navíjení cívek za zábavné, takže vlastně „nelhali“. Protože vnější objekt nemohl jejich vnitřní stav ospravedlnit, prostě změnili onen vnitřní stav. Ti, kteří dostali dvacet dolarů, ospravedlnili lež velmi vysokou částkou (při pohledu na tak velké peníze to je malá lež), tedy vnější objekt (vysoká odměna) způsobil, že nemuselo dojít k „vnitřní úpravě“⁶. (upraveno podle M. Nakonečného, Sociální psychologie, 1999, s. 116).

⁶ Problém kognitivní disonance jako mechanismu úpravy kongruence je zajímavý nejen z pohledu sociální psychologie, ale i pro personalistiku, leckdy člověk totiž pozoruje neuvěřitelný zápal a snahu špatně placených pracovníků. Některé nadnárodní podniky tento paradox využívají k udržování nejen podivné výkonnosti, ale i k vytváření specifických mezilidských vztahů mezi zaměstnanci, jenž tento proces výkonnosti podporuje. Jde o morálně neschválný proces, který vyžaduje zásah příslušných kontrolních a bezpečnostních orgánů. Samotná Festingerova definice, způsob výzkumu, odráží americký způsob průmyslového uvažování té doby. Avšak, člověk jakoby se nechce vzdát jisté představy, kdy zaměstnanec je více či méně tvárná osobnost, která by neměla celý život navíjet cívky, ale měla by se v rámci své práce vzdělávat a i jinak rozvíjet (navyšovat osobní kapitál, čímž získá pro zaměstnavatele cenu, což chrání proti fluktuaci), měly by ji být poskytnuty možnosti seznamovat se s celým procesem služby či výrobního procesu, tak aby získala povědomí o celkovém fungování podnikového systému. Je to samozřejmě velmi závažnou otázkou firemní kultury. Stát, který buduje své hospodářství na těch

1.5 Shrnutí kapitoly

Před tíživou situací stojí člověk, mající vždy nějakou osobnost, ego (a jeho obranný systém), motivaci. Osobnost tvoří celek, tvar, jenž se vymezuje vůči prostředí svébytnými styly, podmíněnými socializací osobnosti. V této kapitole jsme si ukázali, že lze (již z definice osobnosti) rozlišit styl autonomie-závislost na prostředí (na poli), kde umístění na straně autonomie ukazuje na schopnost lépe zvládat zátěž.

Ego jako vztažný integrující konstrukt osobnosti jsem rozvedl proto, abych následně mohl ujasnit propojení evolučně (fylogeneticky) dané obrany s jejím ontogenetickým projevem, podmíněným procesy ega, které je nadstavbou, přetvářející biologické reakce v komplexnější, individuální odpověď na zátěž.

Kvalita (v aristotelském smyslu) ega podmiňuje výsledný „reakční tvar“ na zátěž. Mnohost klinických pohledů na kvalitu ega jsem ukázal v oddíle, představujícím psychoanalytické teorie, odvozené od pozorování projevů ega (event. dalších komponent strukturálního modelu), kde určité intuitivně předpokládané vlastnosti ega (jako rozštěpenost, slabost, „podtlakování“, utlačování aj.) jsou spojovány s vysvětlením příčin abúzu alkoholu, chápaným jako selhávající chování ne díky vnější zátěži, ale díky zpracovávání psychických procesů skrze tyto kvality ega.

Důležité bylo vyzdvižení zkušenosti osobnosti jako podkladu pro dokonalejší uchopování světa.

investicích, které podmiňují vysokou podnikovou fluktuaci, nízkou mobilitu, nízké horizontálně komunikační procesy, se může dostat jenom k pochybnému hospodářskému růstu.

2. Tíživá životní situace, odolnost, model stresu

2.1 Definice tíživé situace

Než přistoupíme k rozboru chování a prožívání osobnosti, řešící problémovou situaci, ocitujme některé pasáže z pojmů, souvisejících s tíživou životní situací, které uvádí ve svém psychologickém slovníku manželé Hartlovi (Hartl, Hartlová 2000). Hartlovi ve spojení se substantivem situace, uvádějí tyto pojmy: situace, situace emociogenní, situace mezní, situace problémová, situace životně náročná. Nás budou zajímat tři posledně uvedené:

„Situace mezní: situace krajní zátěže, např. nedostatek tekutin, potravy, spánku, kyslíku, či vyhroceného konfliktu, v nichž se zkoumá odolnost člověka, podmínky jeho přežití.“

„Situace problémová: je situací, která je charakterizována napětím, které vzniká se snahou dosáhnout stanovený cíl, přičemž cesty dosažení cíle nejsou známy.“

„Situace životně náročná: do této kategorie jsou řazeny a) konflikt – rozpor mezi 2 tendencemi, b) frustrace – zmaření na cestě k cíli c) stres – nadměrná zátěž. S těmito situacemi se jedinec vyrovnává agresí nebo únikem“ (Hartl, Hartlová, 2000, s.539, zkráceno a upraveno P.V.).

S tíživou životní situací tedy intuitivně spojujeme představu překážky na cestě k cíli, představu, kterou ale nemusíme nutně spojovat s fyzikální entitou. Překážkou může být např. nedostatek konkrétních informací. Přístup jedince k překážce se liší, což je podmíněno kombinací zkušeností se schopnostmi, obojí se vzájemně podmiňuje. Zkušenost v kombinaci se schopnostmi vytváří spojení, které ve své aktualizaci mění samu schopnost a tím následně i zkušenosti proběhlé i budoucí (vnímání událostí). Něco jsem prožil, to analyzuji a následně vyhodnocuji, z tohoto vyhodnocení učiním závěr, jak postupovat dál, nebo změním (inovuji) doposud užívanou strategii jednání. Vlastní

inovace může znamenat i přesun vah na jiné parametry určitých situací, které vnímám šířeji, resp. díky zkušenosti jsem získal klíč ke vnímání, že se něco vůbec děje (změna situačního ohraničení).

Za klíčovou schopnost při řešení tíživé situace je považováno vyhledávání tzv. sociální opory, ale uvědomme si, že v tuto chvíli se plně ukazuje celá složitost problému adaptace na problémovou situaci. Proč? Když se člověk dostane do problémů, které vyžadují sociální oporu, záleží na tom, jakou takovou oporu má doposud, tj. ve chvíli problému, jaké jsou jeho schopnosti vyjednávat, vytvářet krizový plán či jak je schopen odložit emoční rozrušení atd. (problém sociální a emoční inteligence). Selhání může vést k pasivitě, ale také naopak k přehodnocení priorit v chování a to směrem k průběžnému získávání sociální opory ve smyslu např. sociálního kapitálu, jehož účinek je vždy podmíněn kombinací délky akumulace s kvalitou jejího obsahu. Související odolnost osobnosti nemůžeme poměřovat jenom výhrou/prohrou v jednom bodě života, ale spíše na základě důsledku těchto situací pro systém plánování osobnosti, tj. jak taková osobnost změní přístup k budoucnosti. Nejde jen o jednoduché poučení, jde o komplexnější představbu zacházení s vnějšími podněty, které mohou zařazovat do nových kategorií na základě vlastních cílů se zvážením rizik a propracováním alternativ cílů (jejich modifikace).

Otázka je ještě složitější pokud se zamyslíme například nad takovými otázkami jako je např. manželská či existenciální krize, syndrom vyhoření, ztráta zaměstnání, vyloučení ze skupiny, které je vnímáno jako neoprávněné, smrtelné onemocnění atd., existuje tady nějaké východisko, které může kognitivní přístup uplatnit? Autor této práce se domnívá, že ano. V každé krizi totiž jde o ty kognitivní operace, které souvisejí s přehodnocováním, transformací hodnot, ztrátami a jejich vyrovnáním. To nelze učinit bez zpracování na myšlenkového úrovni.

Odolnost je tedy souhrn schopností, které musíme dlouhodobě pěstovat. Např. schopností značného významu je umění vycházet s druhými lidmi, získávat je na svoji stranu, umět jim naslouchat, nebát se jejich kritiky (umět s ní konstruktivně zacházet je

důležitou podmínkou pro rozvoj této schopnosti, ale i např. schopnosti orientace v širším smyslu), umět najít vhodnou formu, jak sdělit své potřeby a jak je zodpovědně pomoci druhých naplňovat. Pokud má jedinec takovou schopnost velmi dobře rozvinutou, nebude pro něho problém dobře se adaptovat v novém prostředí, aniž by (a to je velmi důležité) ztratil něco ze své hodnoty. Nelze považovat za úspěšnou adaptaci, i v těžkých a nevyhovujících podmínkách, kdy jedinec ochotně dá v šanc svojí identitu, zájmy, cíle či víru, protože takové přizpůsobení je pseudoadaptací, která je cestou k protražovanému utrpení.

Přímo s nadpisem této kapitoly souvisí koncepce životních událostí, zpracovávaná v psychosomatické medicíně, kde jde o spojení mezi změnou psychiky a projevem konkrétního onemocnění. Konkrétní je potřeba dát do uvozovek i proto, že v psychosomatickém výzkumu se nedaří reliabilně najít souvislost mezi např. konkrétním souborem povahových vlastností, projevujících se určitým chováním a konkrétním onemocněním. K tomuto problému se vrátím v podkapitole zabývající se stresem. V koncepci životních událostí jde o hledání spojení mezi zejména psychosociální situací (např. rozvod, ztráta zaměstnání) a zvýšením nemocnosti, přitom ale vzniká potíže protože:

„...zdravý člověk význam prožitých událostí podhodnocuje, naopak nemocný je nadhodnocuje.“ (Baštecký, Šavlík, Šimek, 1993, s.46)

Vytvářejí se měřicí škály, ve kterých nemocný zahrnuje události, které se před onemocněním staly, přičemž jednotlivým událostem přiřazuje nemocný váhu. Baštecký, Šavlík, Šimek uvádějí jako příklad Holmesovu škálu sociální readjustace (Social readjustment rating scale), kde slovem readjustace rozumíme znovupřizpůsobení či jenom přizpůsobení (angl. readjust. znamená mj. přizpůsobit, znova nastavit –do určité polohy, pozice), nebo výše uvedení autoři uvádějí inventář životních událostí Cochrane a Robertsona z roku 1973. Zmínění autoři rovněž pracují s pojmem odolnost, které rozumí jako ochranné faktory, jenž mohou být vnější a vnitřní. Vnější podpora může být: emoční (péče, důvěra, empatie), instrumentální (peníze, spolupráce v těžkých úkolech),

informační (dodání informací nebo naučení potřebných zručností). (Baštecký, Šavlík, Šimek, 1993, s. 47)

Vnitřní podporu (tkvící v osobnostním uspořádání) považují Baštecký, Šavlík, Šimek jako důležitější:

Ukazuje se, že ještě účinnější než vnější podpora jsou zdroje vnitřní, způsoby reakcí a postoje. Zdá se, že aktivní přístup k životním změnám je nejlepší zbraní proti jejich nepříznivým následkům.“ (Baštecký, Šavlík, Šimek, 1993, s. 47).

Autoři mj. připomínají koncepci B. A. Husaina personal competence, ve kterém jde o pocit vlastní schopnosti (kompetence) zvládat nepříznivé situace.

Další související koncepcí je model hardiness (resilience, nezdolnost), vypracovaný S.C. Kobasovou. Složky hardiness jsou: výzva (challenge), ztotožnění se, odpovědné zaujetí, věrnost sobě a svým zásadám, schopnost kontroly vývoje situace. (Kebza, 2005, s. 99)

Resilience ve smyslu obecné odolnosti je rozpracovaná mnoha autory, v zásadě lze shrnout všechny koncepce do schématu, ve kterém jsou tyto složky, směry či rozměry vztahující se k relaci osoba – problémová situace (problémové prostředí): hodnocení situace, srozumitelnost (smysluplnost), cílesměrnost, rozměry existence, směr kontroly (problém locus of control, který může být vnímán ve mně nebo nezávisle na mně – tj. vně), soudržnost (integrita), aktivita, účelnost, emocionalita, autenticita aj. Blíže viz Kebza (2005, s. 96-100). Zejména hodnocení, ke kterému můžeme přidat operativnost (blízká aktivnosti) jsou důležité kognitivně regulační složky jednání. Dalo by se jich však vyjmenovat více, v této souvislosti marně hledám jedno jediné české slovo, které by dokázalo vyjádřit onu aktivní, vyrovnanou schopnost pracovat se sociálním kapitálem v souladu s problémovou situací.

2.2 Stres

Klasická definice stresu dle Selyeho koncepce zní:

„Stres je nespecifická, fylogeneticky stará, stereotypní adaptační reakce, připravující organismus původně na fyzickou aktivitu (boj či únik – fight or flight).“ (Baštecký, Šavlík, Šimek, 1993, s.42).

Odlišujeme stres od stresoru, ten označuje původce stresové reakce (procesu).

Stres tedy svým pojetím patří do psychobiologické rodiny, protože chování je vysvětleno na původních biologických (etologických) reakcích, podmíněných evolucí. Hypofýza (podvěsek mozkový) reaguje díky nadřazenému hypothalamu vylučováním kortikotropinu, podněcujícím vylučování kortizolu z kůry nadledvin, který se podílí např. na rozkladu cukru (uvolnění energie). Hypotalamus podněcuje vylučování kortikotropinu pomocí tzv. katecholaminů, jimiž jsou např. adrenalin (vyplavuje se při úzkosti) a noradrenalin (vyplavuje se při zlosti). Neurochemická regulace osy hypothalamus – hypofýza – kůra nadledvin má především za úkol vytvořit sympatickou (opakem je parasympatická) reakci vegetativního nervstva, které je propojeno s jednotlivými tkáněmi (svaly, cévy) a orgány. Tyto tkáně jsou efektoři, tj. vykonavatelé úkolů, sledujících nouzové hospodaření s energií. Např. cévy se zužují, aby se zabránilo krevním ztrátám v boji, nebo se roztahují svalová vlákna (svaly) atd. Jde v podstatě o výsledek fyziologické (neurohormonální) reakce na stres. Úkolem sympatické reakce je připravit energetické zdroje pro pohotovostní reakci.

Dlouhodobá zátěž na podkladě sympatické reakce má prokazatelný vliv na poruchy jak funkce orgánu (funkční porucha), tak na jeho hmotné (tkáňové) poškození (orgánové poškození). Neuroendokrinologie se sice zabývá hormonální dysregulací, způsobenou stresem a její vlivem na jednotlivé orgány, ale těžko specifikuje vztah mezi konkrétní zátěží a jednotlivou poruchou – i proto je teorie stresu považována za nespecifickou.

V rámci teorie stresu rozlišujeme ještě generální adaptační syndrom (GAS), vyznačující se třemi hlavními stadii průběhu stresové reakce: 1) mobilizace zdrojů, příprava na útok 2) odporování stresu, rezistence 3) vyčerpání zdrojů (exhausce). (Kebza, 2005, s. 112).

2.2.1 Stres jako schéma pro porozumění léčby antidepressiv (exkurs)

V názvu této práce je tíživá situace. Ten, který je dlouhodobě tíživou situací provázen, je vždy nějakou formou deprese ohrožen. Deprese není jednolitý fenomén, u některých z nich kupříkladu vůbec nepozorujeme smutek, který je s depresí intuitivně spojován. Podívejme se teď na depresi velmi zjednodušeným biologickým pohledem, vzatým spíše jako ilustrace uplatnění teorie stresu, a jejím možným vzdělávacím využitím. Srozumitelné vzdělávání o biologické podstatě deprese má význam pro lepší spolupráci mezi klientem a jeho lékařem, což prokazatelně zlepšuje výsledky léčby.

Teorie stresu v podobě neuroendokrinní a psychoneuroimmunologické výzkumu přispěla k pochopení fungování některých léčiv na překonání depresivního onemocnění. Depresivní reakci psychoneurologická škola považuje ve svém neurochemickém výsledku za opak stresové reakce. Modelem je zde teorie naučené bezmocnosti M. Seligmana, která souvisí s GAS (viz výše). Subjekt, který vyčerpá všechny možnosti, jak uniknout ze stresové situace, která trvá dlouhodobě, upadne do stavu pasivity, a i když se již podmínky situace změní, ve své pasivní pozici zůstává (naučí se jí). Deprese se na základě tohoto modelu chápe jako usazená reakce, jenž je ve své podstatě opačná stavu pohotovosti. Otázka pro porozumění fungování léčiv na léčbu deprese (antidepressiv) souvisí s biologickým korelátem takového chování na úrovni mozku. Antidepressiva ovlivňují receptorové systémy (nejen) v hypothalamu, které se vyznačují určitou plasticitou, podmíněnou intenzitou zátěže.

Tyto receptory⁷ reagují zejména na různé katecholaminy (adrenalin, serotonin, dopamin aj.), přičemž mozek je funkčně i morfologicky rozčleněn podle reaktivity na tyto katecholaminy. Antidepressiva mění membránovou strukturu receptoru a dlouhodobě i genovou expresi uvnitř buňky neuronu, což způsobuje změnu utváření receptoru, ale i fungování neuronu samotného. V mozku slouží katecholaminy k chemické komunikaci mezi jednotlivými neurony, které jsou spojeny synapsí, což je funkční místo přechodu mezi neurony, na kterém dochází k vylučování katecholaminu do malé štěrbinky, vzniklé prostorem mezi koncem a začátkem nervového vlákna (axonu). Na začátku nového vlákna jsou umístěny receptory, které jsou citlivé na vylučovaný katecholamin. Pokud dojde k zaplavení receptorů katecholaminem, je to výzva pro spuštění tzv. akčního potenciálu, tj. vnitřní elektrické aktivity neuronu. Antidepressiva vypojují „inhibiční neuronové oblasti (mapy)“, což logicky vede k aktivaci v hypothalamu, a to k znatelné pohybové aktivitě depresivního pacienta. Antidepressiva, která toto činí, jsou označována jako noradrenergní, tj. primárně způsobují aktivaci nemocného, ale neřeší další základní problém depresivně nemocných, kterým je úzkost. Úzkost je rovněž regulovaná hypothalamickými jádry, ale ty jsou spíše obsazeny serotoninergními receptory (tj. reagujícími na katecholamin serotonin). Antidepressiva, která primárně ovlivňují úzkost nemocného, obsazují především serotoninové receptory. Příkladem antidepressiva řešícího především aktivaci je nortriptylin (lék Nortrilen®), příkladem antidepressiva, které řeší primárně úzkost je např. citalopram (lék Seropram®).

Léčba deprese a výuka nemocných o tom, co jsou to antidepressiva, jaký byl jejich vývoj a s tím související snižování vedlejších účinků, proč nejsou na rozdíl od jiných léků (např. benzodiazepinů) návyková, má obrovský význam pro komplianci nemocných. Právě porozumění tomu, jak léky fungují, jaké lze od nich očekávat vedlejší účinky, je nesmírně významné i proto, že daň za nenávykovost antidepressiv spočívá v tom, že jejich účinek se projeví asi za 16 – 20 dní od prvního užití, což je podmíněno tím, že antidepressiva fungují na základě regulačního principu, kdy se mění hospodaření

⁷ receptorem rozumíme vazebné místo pro chemickou látku, která svým navázáním spustí určitou sekvenci dějů za receptorem, tj. uvnitř buňky, která je obalena membránou, na níž jsou jednotlivé receptory umístěny.

s vlastními chemickými látkami, což je rozdíl oproti např. benzodiazepinům, které pouze jednorázově zvyšují účinek stávajících látek (analogii v rozdílu mezi benzodiazepiny a antidepresivy můžeme najít v ekonomii, kde je rozlišováno extenzivní vs. intenzivní hospodaření).

2.2.2 Příklad aplikace teorie stresu ve výzkumu pracovní zátěže (exkurs)

Teorie stresu díky svému biologickému důrazu (psychofyzilogickému) dala podnět k celé řadě studií, které hledaly vztah mezi psychologickou zátěží a fyziologickou odezvou na tuto zátěž. Ve specializovaných časopisech, které se zabývají psychosomatikou, je takových studií značné množství, vlastně tvoří jádro takových specializovaných časopisů. Pro ilustraci můžeme uvést výsledek výzkumu, který byl proveden v severoitalské Brianze (u Milána), kde se výzkumníci (osmiletým průběžným měřením 1986-1994) zaměřili na vztah mezi pracovní zátěží a hodnotou systolického tlaku krve.

Tato studie potvrzuje nárůst systolického tlaku u mužů vystavených intenzivnější práci s malou možností její kontroly, řízení – to koneckonců odpovídá i definici síly stresu, která se vždy zvětšuje, pokud jsou podmínky situace nastaveny tak, že nad ní není možné mít kontrolu.

The results of the study show that in males systolic blood pressure was greater in the *passive* and *high* job-strain groups, ie, in the groups characterized by a decreased control of the jobs. (Stephoe A., Copley M., Griffith J., Kirschbaum C., Job Strain and Blood Pressure in Employed Men and Women: A pooled analysis of four northern italian population samples, Psychosomatic medicine 65, 2003, 558-563)

V takových výzkumných člancích se většinou rozebírá metoda sběru dat, jejich transformace, statistické vyhodnocení podané např. formou tabulek a nakonec nalezené výsledky, vztahy, které jsou posléze diskutovány. V diskusi u výše uvedeného článku se např. rozebírají otázky, zda-li lze uvážit podobné zjištěné vztahy také u žen, či se poukazuje na souvislost chudoby a rizika vyššího systolického tlaku, což odpovídá nejen rizikovému typu práce (intenzivní bez možnosti řízení – autonomie), ale i sociálně souvisejícímu životnímu stylu.

„This may be supported by the observation that in United States and northern European countries blood pressure is inversely related to the socioeconomic status because of the greater prevalence of poor living conditions, uncorrected dangerous life habits, and poorer treatment of hypertension in inferior classes.“ (Stephoe A., Cropley M., Griffith J., Kirschbaum C., Job Strain and Blood Pressure in Employed Men and Women: A pooled analysis of four northern italian population samples, Psychosomatic medicine 65, 2003, 558-563)

Mj. se ale ukazuje, že by bylo velmi zjednodušující uvést vztah mezi sociálním zařazením a hladinou systolického tlaku.

„...this does not seem to be the case in Italy, where no significant differences in blood pressure were observed among classes with different socioeconomic status.“ (Stephoe A., Cropley M., Griffith J., Kirschbaum C., Job Strain and Blood Pressure in Employed Men and Women: A pooled analysis of four northern italian population samples, Psychosomatic medicine 65, 2003, 558-563)

Tyto výzkumy mohou být užitečné v rámci takové prevence, kdy jsou vyhledávány skupiny pro kontrolu např. koronárních potíží. Větší prevencí je ale spíše změna firemní kultury tím směrem, kdy se minimalizují škody z intenzivní monotónní práce nastavením pravidel odpočinku a aktivnější participativní regulací příslušné činnosti, což se neobejde bez posunu organizační struktury výrobního a personálního systému.

Výše uvedenou ilustrativní ukázkou výzkumného článku uzavírám tuto spíše teoretickou část. V další kapitole si probereme obsah kurzu, který by měl vést k větší odolnosti při zvládání tíživých situací, přičemž obsah bude utvořen na základě kognitivně behaviorální terapie.

2.3 Shrnutí kapitoly

V této kapitole jsme probrali charakteristiky tíživé situace a komponenty osobnosti pro zvládání takových situací. Psychosomatická definice stresu byla rozšířena oddílem, který vysvětloval spojení mezi analýzou stresu a analýzou fungování antidepresiv, což lze

didakticky využít v rámci seznamování klientů s těmito léky kvůli zvýšení jejich compliance. Jako ukázka, jak psychosomatické pojetí stresu zasáhlo výzkum, bylo uvedeno zkoumání vztahu mezi pracovní zátěží a hladinou tlaku krve. Zajímavým zjištěním tohoto výzkumu bylo, že jsou to hlavně podmínky omezující autonomii zkoumaných, zapříčiňující prokazatelný vzrůst hodnot tlaku krve.

3. Obsah vzdělávání v tíživých životních situacích na podkladě kognitivně behaviorální terapie (KBT)

3.1 Rozdělení vzdělávacího obsahu a jeho popis

V první kapitole jsme teoreticky probrali pojmy osobnost a ego, dynamiku ega, dále jsme nastínili spíše na speciálních oblastech pojmy životní událost a stres. Spojením zde byl především regulační pohled ve smyslu uspořádávání chování na základě situace – to je obecný pohled, protože takové uspořádávání nám vůbec nic neříká o prospěšnosti zvoleného konceptu chování pro jedince.

Základní otázka pro tuto kapitolu souvisí s tím, jaký obsah zvolit do kurzu, jehož cílem by mělo být zvýšení odolnosti jedince, který buď již v nějaké tíživé události je (např. po rozvodu, úraze, ztrátě zaměstnání atd.) a nebo se chce připravit na zvládnutí nějaké tíživé situace či jejich souboru. Tady je si potřeba uvědomit, že tzv. mikrostressy některých povolání, které jsou časté, mohou za delší období mít stejné výrazně negativní účinky jako jednorázový silný stres.

Ideou základního vzdělávacího vymezení pro nás musí nutně představovat dva kurzy. První kurz, který se zabývá hospodařením s vnitřními zdroji, regulací dopadu stresorů formou kognitivního přerámování a konkrétními dovednostmi (time management, komunikace, relaxace aj.), by měli absolvovat všichni účastníci. Druhý kurz je již tematicky zaměřen na konkrétní potíže, která představuje zátěž pro klienta. Do druhého kurzu můžeme řadit vzdělávání pro nemocné s chronickou bolestí, po úrazech, diabetiky, pracovní přetížené atd.

Nás zde bude zajímat obsah prvního kurzu, který je veden paradigmatem kognitivně behaviorální terapie. Při sestavování obsahu tohoto kurzu budeme vycházet z prací

zakladatelů KBT tj. Aarona Becka a Alberta Ellise⁸. Jenom upozorňuji, že pojem KBT je o něco bližší vymezení Aaronem Beckem, Albert Ellis vstoupil o něco dříve na pole terapie s názvem racionálně emoční behaviorální terapie. Kniha A.Becka, se kterou budeme pracovat, se liší od Ellise velmi propracovanou sémantickou rekonstrukcí chybných úsudků, zatímco Ellis a MacLaren propracovávají spíše metodickou stránku terapie.

Vymežeme si hlavní body, které by měl náš vstupní kurz mít:

- Jak může myšlení pomáhat či přitěžovat ve zvládnání problémů
- Myšlenky a emoce, automatické myšlenky a škodlivé emoce
- Metoda A-B-C-D-E
- Iracionální přesvědčení, metody KBT (REBT)
- Strategie řešení problému
- Plánování času
- Základní komunikační dovednosti

3.1.1 Jak může myšlení pomáhat či přitěžovat ve zvládnání problémů

Představme si někoho, kdo se velmi bojí ostrých předmětů. Ukážu li někomu takovému nůž, začne pociťovat úzkost. Máme podnět S (nůž) a reakci R (úzkost). S tímto S-R modelem by se již klidně spokojil behaviorální terapeut, který by řekl, že vzhledem k tomu, že jedinec zažil třeba s nožem nepříjemnou situaci, došlo k napodmiňování, spojení, asociaci mezi nožem a emocí. Emoce je prostě naučená na tento podnět. Jiné směry by hledaly příčinu jinde (např. psychodynamické přístupy). Kognitivní terapeut vkládá do řetězce S-R podstatnou proměnnou, totiž myšlení. To, co je příčinou úzkosti u fobického klienta, není samotný nůž, ale představy (mentální konstrukty) s tímto nožem spojené. Spolu s vnějšími objekty plyne uvnitř nás tzv. vnitřní komunikace (Beck, 2005), soubor propojených myšlenek, které ústí do nějakého důsledku. Protože tyto myšlenky

⁸ Aaron Beck, Kognitivní terapie a emoční poruchy, 2005; Albert Ellis, Catharine MacLaren, Racionálně emoční behaviorální terapie, 2005.

mají spontánní, leckdy neuvědomovaný výskyt, dostaly název automatické myšlenky. Jako příklad automatických myšlenek toho, kdo má strach z nožů a s nožem se setká, může být následující sekvence: je tu nůž! – určitě mě poraní – budu bolestivě krváčet! – určitě vykrvácím a nikdo mě nepomůže! – umřu! Úzkost, která je důsledkem této sekvence, je dána pocitem ohrožení, který je v případech ohrožení normální emocií, v tomto případě je ale tato sekvence založená na iracionálních předpokladech, na nevhodném pravidlu. K automatickým myšlenkám se mohou pojit představy, např. obraz dramatického skomírání v tratolišti krve.

Kognitivní terapie upozorňuje, že emoční poruchy jsou způsobeny sebestvrzujícím komplexem chybného usuzování. Beck jmenuje tyto tři základní chyby v prozkoumávání světa (Beck, 2005, s. 75): výběrové abstrahování (detail je vyzdvižen nad vnímání celku), nepodložené usuzování (zkratkové závěry) a přehnané zobecnění. Tyto tři kognitivní chyby nám velmi ztěžují život při řešení problémů, mohou nás uvést do pasivity, pokud problém pouze výběrově abstrahujeme. Například nemocný po infarktu myokardu se začne úzkostlivě bát, protože si osvojil chybné pravidlo – když se budu namáhat dostanu další infarkt a umřu, díky takovému pravidlu omezí veškeré aktivity, omezí setkávání s přáteli a vytvoří si podmínky pro depresi. Úspěch rekonvalescence po infarktu myokardu spočívá v jiném myšlení, kdy hlavní zaměření by mělo být na třeba i pomalé procházky, vyhýbání se škodlivinám, cvičení, sociálních aktivitách. Soubor myšlenek pro rekonvalescenci si může pacient pracovně nazvat program pro mé zdraví. Koneckonců není ani problém najít u takového nemocného chybná úsudková pravidla, která ho, když ne dovedla, tak určitě mu dopomohla k tomu, že se jednoho dne ocitl v nemocnici s infarktem. Dalším příkladem může být řešení nezaměstnanosti, kdy propuštěný si říká: jsem už k ničemu, nikdo mě nechce (přehnané zobecnění, zkratkové závěry). Takovéto automatické myšlenky vedou k pasivitě, která vytváří všechny podmínky pro prodloužení doby nezaměstnanosti. Ale i když se dlouho práci najít nedaří, ačkoliv je aktivně vyhledávaná, je důležité, na čí stranu připíše nezaměstnaný vinu: sobě (jsem neschopný, nic nedokážu, bude to jen a jen horší, zchudnu, přijdu o rodinu, vystěhují mne, skončím jako žebrák), což povede jenom k depresi, nebo vnějším podmínkám (je hospodářská recese, nemá smysl sebe obviňovat, budu se teď více starat o domácnost, pomůžu

manželce s dětmi a budu dělat odložené práce doma, přitom nejméně dva a nejvíce čtyři dny v týdnu budu hledat práci, třeba i na menší úvazek, bude to můj test odolnosti odmítání, zaměřím se na to, co mě jde, a i když neuspěji neporazí mě to, klidně na kratší dobu vezmu i horší práci a budu se i potom ptát ve svém oboru, více se poradím s příslušnými pracovníky). Myšlení tedy vede k určitému chování, které má i sociální signál, tj. okolí na něj nějak reaguje, to je leckdy značný důvod úspěchu zdravě sebevědomých jedinců.

Myšlení v rámci tíživých situací je tedy velmi důležité. To jak správně či nesprávně odhadujeme podmínky vnějšího světa, jak je interpretujeme a jaké z nich na základě toho vyvozujeme závěry, určuje naše chování, které je vždycky cestou do budoucnosti, tj. naším chováním teď měníme budoucnost zítra.

3.1.2 Myšlenky a emoce, automatické myšlenky a škodlivé emoce

Aby klient kurzu pochopil jak funguje vztah myšlenky – emoce, je potřebné tento vztah rozvést, tj. ukázat mu třeba na příkladu emočních patologií (KBT modely úzkosti, deprese, paranoid), jak konkrétně tento vztah probíhá, resp. které proměnné je potřeba zahrnout, abychom později mohli léčebně intervenovat.

Začneme úzkostí. P.Možný a Ján Praško ve své knize Kognitivně-behaviorální terapie úvod do teorie a praxe, na straně 165 (Možný, Praško, s. 165) uvádějí schéma bludného kruhu agorafobie, což je název pro projevy enormní (až panické) úzkosti při pobytu v otevřených prostorech, cestování veřejnými prostředky, nakupování atd. Autoři pracují s touto vzájemně propojenou kombinací proměnných⁹: **spouštěcí podnět – automatická myšlenka – emoce – tělesná reakce – chování**. Spouštěcím podnětem může být nejen konkrétní situace (příjezd autobusu), ale jen pomyšlení na zátěž (zítra budu mluvit s vedoucím před skupinou – u sociální fobie). Po spouštěči následuje automatická myšlenka (to nezvládnu, v autobuse se mě udělá nevolno a omdlím, ztrapním se před

⁹ pro naše účely schéma pouze zkráceně popisují a upravují

skupinou). Takováto automatická myšlenka (kterou nemusím ani zaregistrovat) vyvolá emoci úzkosti, která má svůj tělesný doprovod. Tento tělesný doprovod je přecitlivělým jedincem chybně vnímán a vzniká nový okruh: buší mě srdce (spouštěč) – to určitě omdlím (aut. myšlenka)- musím rychle pryč (chování). Odstoupení od zátěžové situace je vyhnutím, které je zároveň odměnou (negativní zpevnění). Důsledkem tohoto bludného sebeposilujícího kruhu (jde o pozitivní zpětnou vazbu, kdy výstup z konce systému je zesílením vstupní hodnoty) je posílení přesvědčení o neovladatelnosti problému, snížení sebevědomí, vyžadování nadměrné péče ze strany druhých atd. To jsou důsledky (výsledky) takového racionálně nekorigovaného procesu. Důsledky zahrnují i sekundární zisk z nemoci (manžel se mně více věnuje, mám méně úkolů atd.).

Svébytné je propojení myšlení a emocí u deprese. A.T. Beck píše o tzv. depresivní triádě:

„Depresivní pacient má specifickým způsobem narušeno myšlení. Má negativní názor na svět kolem sebe, negativní pojetí sebe sama a negativně hodnotí i svou budoucnost: je to takzvaná *depresivní triáda*.“ (A. T. Beck, 2005, s. 83)

Depresivní triáda vypovídá o depresivní struktuře postojů, ty mají svůj dynamický obraz rovněž v bludném kruhu deprese. Beck vlastně popisuje depresi jako mentálně regulovanou reakci na ztrátu významného objektu z osobní domény, kde tato osobní doména ze své definice, tak jak ji podává Beck, je analogií ega, ačkoliv pojem ego Beck nepoužívá. V čem ale spočívá onen bludný kruh deprese? V prohlubování znehodnocení prvků triády, tj. dochází k vzájemně podmíněnému znehodnocení sebe, druhých a budoucnosti.

Příkladem může být někdo, kdo ztratí zaměstnání. Protože takto postižený ve své osobní doméně přiřadil práci nadměrnou hodnotu (na úkor k jiným vztahům), je takto pocíťovaná ztráta pocíťována jako mimořádně závažná. Objevují se myšlenky typu: Jsem úplně k ničemu (znehodnocení sebe), nemám žádnou budoucnost, jenom trápení (znehodnocení budoucnosti), druzí mě rychle opustí, až zjistí, jak na tom jsem (znehodnocení druhých). Vzájemné posilování prvků této triády (bludný kruh deprese)

má svůj emoční doprovod v podobě smutku. Hlavním tělesným doprovodem je umrtvení činnosti, protože došlo k vyprázdnění motivace (já, druzí ani budoucnost vlastně neexistují). Síla příznaků deprese je úměrná součtu jednotlivých znehodnocení prvků triády. Samozřejmě, že pro depresi platí výše uvedené schéma P.Možného a J. Praška. (Možný, Praško, 1999)

V případě paranoie je dominantní emocí hněv v kombinaci s pocitem nespravedlnosti. Za paranoiou je vždy potřeba vidět pocit ohrožení, který ale není pasivně zpracován (deprese), je totiž aktivizován vně, do útoku. Představme si řidiče osobního vozidla, který spěchá nakoupit do sousedního města. Pospíchá proto, že se opozdil v zaměstnání a hrozí, že nákup nestihne. Jeho jízdu mu na okresní silnici zpomalí pomalu jedoucí nákladní vůz, který se drží více vlevo, a proto ho není možné regulérně předjet. Typická frustrace. Řidiči osobního vozidla může běžet hlavou: ten syčák! Kdybych ho já dostal do rukou, ten by viděl!!! Určitě mě to dělá naschvál! Řidič nákladního vozidla však musí jet více vlevo, protože silnice je lemována alejí a hrozilo by poškození plachty nákl. vozu větvemi stromů. Kromě toho řidič nákladního vozidla se musí řídit jak obecnými předpisy silničního provozu, stanovující rychlost pro jeho vozidlo, tak technickými předpisy jeho vozidla v součinnosti s aktuální situací na silnici. Pokud je hněv charakteristickou vlastností, kterou má řidič osobního vozidla je způsoben nejen chybnou kognicí, způsobenou nedostatkem informací, ale i zosobňováním, tj. mentálním potenciálem vyhodnocovat vnější podněty jako sebe-vztažné a ohrožující.

Pro paranoiou je typický pocit zaměřenosti druhých na mě, chybná interpretace situací, pocit sledovanosti druhými atd. Opět je tu tedy relace myšlení (chce mě ublížit) – emoce (vztek) – chování (útok, psaní stížností, osočování aj.).

Podívejme se však v rámci této kapitoly na ony automatické myšlenky. Automatickou myšlenkou rozumíme myšlenku, která proběhne bezprostředně po spouštěči, přičemž si ji ani samotný spouštěč nemusíme uvědomit, což znamená, že obyčejně zaregistrujeme až nějakou emoci s tělesnou reakcí. Pro úspěch kognitivního přerámování je důležité se naučit tyto automatické myšlenky zaregistrovat, a zpočátku si je zapisovat. Co je vlastně

pozadím automatických myšlenek (AM)? Odkud se berou? Četnost AM určitého typu je podmíněna momentálními krizovými okolnostmi (například rozvod je okolností, která může spustit depresivní triádu). Obsah AM je podmíněn tzv. kognitivními schématy, což jsou hlubší postoje, pravidla a „mýty“, pocházející z výchovy a časných zkušeností. (Možný, Praško, 1999, s.49). Pravidla těchto schémat zní:

„Všichni mě musí mít rádi.

Musím být v životě vždy šťastný (ve všem úspěšný).

Když se mnou nesouhlasí, nemá mě rád.

Moje cena závisí na názoru druhých.

Nikdy nesmím přiznat chybu.

Život ke mně musí být spravedlivý. Až.“

(Možný, Praško, 1999, s. 51)

Tato pravidla podmiňují kognitivní procesy, čímž se myslí: zaměření pozornosti, výběr a způsob zpracování informací (Možný, Praško, 1999) Výsledkem jsou tyto kognitivní procesy, resp. Beckovy kognitivní omyly:

„Nepodložené závěry.

Zkreslený výběr faktů

Nadměrná generalizace.

Přehánění či bagatelizace.

Vztahovačnost.

Černobílé myšlení.

Čtení myšlenek. Až. „

(Možný, Praško, 1999, s. 51)

Kognitivním procesem vlastně rozumíme to, jak je minulé řazeno do přítomného, jak srovnáváme situaci, jak ji hodnotíme, čemu přiřadíme váhu.

Projevem jednotlivých ohraničených kognitivních procesů jsou již konkrétní automatické myšlenky. Autoři Možný a Praško tento problém rozpracovávají hlouběji. My už jenom z jejich práce dodejme, že dysfunkční kognitivní schémata se týkají tří základních témat: výkonu, přijetí a moci. Shrňme to takto: automatická myšlenka je kognitivní elementární obraz události, který je řazen do kontextu na základě kognitivního procesu, přičemž celkovým kontextem je vlastně myšleno schéma, přes nějž vnímáme svět, sebe a druhé v celku.

3.1.3 Metoda A-B-C-D-E

Pomocí této metody provádíme analýzu od situačního spouštěče A (adversity) přes přesvědčení (belief system) k důsledkům C (consequences). Přičemž $A \times B = C$. Pokud jde o propojení, které nás dovádí k nevhodným důsledkům, provádíme zpochybňování D (disputation), což nás má dovést k nové efektivní filozofii E. Vztah $A \times B = C$ jsme vysvětlili výše, teď se budeme zabývat oním zpochybňováním.

Autoři Albert Ellis a Catharine MacLaren ve své práci Racionálně emoční behaviorální terapie rozlišují 4 základní způsoby zpochybňování, disputace: 1) funkční 2) empirické 3) logické 4) filozofické. (Ellis, MacLaren, 2005, s. 56-62)

Při **funkčním zpochybňování** si pokládáme otázku: Jaký mě tento pohled vlastně přináší zisk? K čemu mi to je? Jde o hledání praktických důsledků. Leckdy se může stát, že chybný systém $A \times B = C$ kromě utrpení přináší i nějaký zisk, potom se ptáme, zda li lze k žádanému cíli dojít jinou efektivnější cestou.

Empirické zpochybňování stojí na otázce: Kde jsou důkazy, že to takto musí ve světě být? Že je to jenom takto správně? Jde o vytřibování schopnosti testovat realitu.

Logické zpochybňování si všímá zkratu přání = příkaz. Jak to, že když něco chci, musí se to stát? Patří sem i jiné „přeskoky“ typu: teď se mi to nepovedlo = už se mi to nikdy nepovede.

Filozofické zpochybňování si všímá celkové orientace člověka a snaží se překonat někdy až neuvěřitelné tunelové vidění, způsobené úzkým zaměřením na problém.

„Filozofický přístup oslovuje oblast životního uspokojení. Často je klient tak zaměřen na vytypovaný problém, že ztrácí přehled o ostatních oblastech života. Problém se stane klíčovým prvkem klientovy existence.“ (Ellis, MacLaren, 2005, s. 61).

Zajímá nás tedy dobré fungování mimo problém, které bývá silně (díky potížím) podceňováno. Toho si klienti všimnou, až když tyto oblasti přestanou tak dobře fungovat, jako doposud.

Důležité je podle Ellise a MacLarenové, aby zpochybňování v rámci vnitřní komunikace bylo učiněno mimo stresovou situaci. Disputace má být prováděna v duchu klidného rozmyšlení, nikoliv přímo ve stresové události.

Efektivní filozofií se myslí přijetí racionálních postulátů v oblasti testování reality, přístupu k realitě okolo sebe. Efektivní filozofie je racionálním závěrem řešení problému.

3.1.4 Iracionální přesvědčení, metody KBT (REBT)

Iracionální přesvědčení (IP) jsou Ellisem definované vnitřní kognitivní struktury, které vedou k jim příslušným emocím. Adjektivem iracionální se myslí jejich neprospívající (k prohrám dovádějící) efekt. Ellis rozlišuje tři základní a několik odvozených IP. K základním patří:

1. „Musím v každém případě a za všech okolností dobře vykonat důležité úkoly a získat uznání významných druhých, jinak nestojím za nic., To zahrnuje nelogické nadměrné zobecňování typu všechno nebo nic a nálepkování.

2. „Druzí lidé se v každém případě musí za všech okolností ke mně chovat hezky a spravedlivě, jinak jsou to darebáci a ničemové!“ To vede ke hněvu a mezilidským sporům.

3. „Podmínky , ve kterých žiji, vždy a v každém případě musí být takové, jaké chci, aby byly, musí mě poskytovat téměř okamžité uspokojení a nesmí po mě vyžadovat, abych příliš usiloval o to je změnit nebo zlepšit. Jinak se to nedá vydržet a je to strašné, příšerné a hrozné. (příšerně!“ (A. Ellis, C. Maclaren, 2005, s. 35, upraveno a zkráceno P.V.)

Odvozené IP jsou podobné Beckovým kognitivním omylům, které jsme uvedli výše v souvislosti s analýzou příčin automatických myšlenek.

Co se týče metod KBT (REBT) vycházím z práce Ellise a MacLarenové (Ellis, MacLaren, 2005, s.54 – 68). Metody v jejich smyslu jsou vlastně intervence buď na úrovni kognice, emocí či chování. Kognitivní intervencí jsou již zmiňovaná zpochybňování. Dále sem můžeme zařadit modelování a domácí úkoly na přerámování chybných úsudků.

Při **modelování** se terapeut ptá na osobnost, mající vlastnosti, které klientovi chybí. Jde o vzor, který je následně (pouze ve vybraných oblastech) uváděn jako dobrý příklad alternativního chování.

Při **kognitivních domácích úkolech** jde o pečlivé zaznamenání spouštěčů (co by viděla kamera), automatických myšlenek, důsledků (co mi to přináší) a dispute. Vše vyplňujeme do předtištěného jednoduchého formuláře.

V rámci emocí se uplatňuje Ellisova **racionálně emoční imaginace (REI)** kdy jde o to, představit si nějakou nepříjemnou situaci, vyvolávající škodlivé emoce oproti

konstruktivním (např. sebezatrčení z kritiky od kolegy vs. přirozená lítost). Snahou je v představě, což může trvat i více než 20 minut, nahradit nekonstruktivní emoci za přijatelnější, odpovídající situaci. To je důležité i pro racionální rozhovor, který může pomoci vyjasnit a zvěcnit kritiku. V představě se nejprve snažíme projít aktuální problémovou situací s důsledkem oné nekonstruktivní emoce, teprve poté vyvineme snahu k imaginativnímu přerámování emoce.

Základním kognitivně emočním postupem je Ellisovo **BPS** a **BPD**, tj. bezpodmínečné přijetí sebe (BPS) a bezpodmínečné přijetí druhých (BPD). To znamená, že když udělám i nějakou velmi závažnou chybu, odsoudím tuto chybu jako čin, nikdy neodsoudím sebe jako člověka. Totéž platí o druhých. Konstruktivně hodnotím jejich činy, měl bych se vyvarovat hodnotit na základě činů jejich člověčenství, je samotné. Tedy: hodnotíme skutky, hledíme do budoucna alternativy, ale neodsuzujeme ani sebe a ani lidi okolo nás.

Důležitá je metoda časové projekce, kdy je kladená otázka: V tuto chvíli to vidím, hodnotím a přitom cítím toto. Jaké budou mé pocity, hodnocení zítra, za týden, měsíc...?

Intervence na úrovni chování zahrnuje vystavení se (tzv. expozici) nepříjemným situacím s cílem vydržet v ní, aby se klienti přesvědčili, že nepříjemné emoce netrvaly do nekonečna, a že přirozeně s časem odstupují. Při každé další expozici (desenzibilizace in vivo) se čas, který je potřeba k ústupu, např. hněvu nebo úzkosti, přirozeně zmenšuje. Před zahájením samotné expozice je dobré si projít úzkostnou situaci v představách, zde mluvíme o tzv. interoceptivní desenzibilizaci. Behaviorální metody jsou velmi účinné např. u depresivních klientů, protože platí tzv. kognitivní registrace senzomotorické činnosti. Depresivní pacient, který se na základě Beckovy intervence rozhodl udělat alespoň deset kroků z nemocniční postele, se díky pozitivnímu naladění z úspěšného vykonání cíle, rozhodl pokračovat v chůzi (právě na základě propojení pohybu a úspěchu z vykonaného cíle), došlo tím k rozbití bludného kruhu deprese jiným pozitivním kruhem: pohyb k cíli – úspěch – změna sebehodnocení (sebeodhadu) – nový cíl – úspěch atd. Tak na základě indukované činnosti může dojít k prolomení nedůvěry v sebe sama. (Beck, 2005). Tady je ale potřeba dodat, že obecnější princip dílčích kroků je vždy

potřeba pečlivě zvážit a je zde důležitý terapeutický dohled, ať už v podobě přítomnosti, či domácích úkolů, které jsou následně konfrontovány na dalších sezeních, kdy se hledá cesta jak dál (nové přestupní cíle k hlavnímu), eventuálně se řeší, co vedlo k neúspěchu a k přehodnocení a prozkoumání kognitivního systému klienta spolu s požadavkem na řešení nové problémové oblasti.

Jinou behaviorální technikou je posilování toho chování (např. pochvalou), které je pro klienta nějak vhodné a aktivní opomíjení (neposilování) chování nevhodného.

Protože všechny intervence, a to jak na úrovni kognitivní, emoční, tak i behaviorální, lze formalizovat (záznamové archy, grafy), lze je použít hromadně pro skupinu účastníků kurzu. Účastníci zřejmě nejvíce ocení tzv. hraní rolí, které je odvozeno od Morenova psychodramatu. Modifikací je tady skutečnost, že účastník požádá např. svoji kolegyni, aby ona byla tou, která má jeho problémy, přičemž on je v roli terapeuta, který se snaží najít řešení v podobě racionálních přerámování, návodů na vyzkoušení nějaké situace, které s problémem souvisejí atd. KBT (REBT) je plně slučitelná s principy skupinové psychoterapie, proto i další situace, zejména při učení interpersonálním dovednostem (např. přijímání kritiky, komplimentu, intimní dialog, či komplexnější etudy z manželského života atd.) jsou dobře připojitelné k principu aktivní kognitivní autoregulace. Jde vlastně o překonání strachu ze svých emocí, odevzdání se, ale přitom zachování autonomie a zdravé sebekontroly. Nezdravá a upjatá sebekontrola, která přirozeně ruší vývoj interpersonálních vztahů, je důsledkem spíše neschopnosti či nevyzrálosti při zacházení ze svými emocemi, tj. nevím co můžu od svých emocí očekávat.

3.1.5 Strategie řešení problému, plánování času, komunikační dovednosti

O každém nadepsaném tématu se zmíním již jen stručně, ačkoliv každý z nich je natolik důležitý, že by mohl zabrat šíří celé této práce.

Strategií řešení problému myslíme především psychologicko-ekonomickou rozvahu nad vlastními zdroji, které máme k dispozici na řešení, přičemž podstatné je maximálně hospodárné využívání našich psychických zdrojů. Čerpání těchto zdrojů by mělo být v souladu s jejich opětovným načerpáváním, a to během dne pomocí relaxace a v noci díky spánku. Tímto se mj. zabývá psychohygienu. Umět zvládat problémy, nacházet účinná řešení znamená osvojit si určité manažerské dovednosti, tj. dojít k self-managementu. Důležitou schopností je plánování a to operativně. Mám nějaký cíl (vizi), k němuž dojdou pomocí jiných cílů. Abych prošel těmito menšími cíli, musím si vytvořit pružný plán postupu (strategický plán), kde zohledňuji čas pro provedení dovedností, potřebných k naplnění jednotlivých cílů, ale i čas k naučení potřebným dovednostem pro tyto cíle. Dále je důležitá znalost alternativních cest, operativní uplatňování myšlení a adaptace (snášení nepříjemností). Menší plány vytvářejí úkoly, po jejichž splnění provádím kontrolu postupu cesty vpřed s průběžným přehodnocováním a regulováním, například na úrovni časových rezerv. Patří sem i schopnost jednat na základě krizové situace (krizový management). Dále sem patří již výše zmíněná schopnost spolupráce s druhými nebo schopnost využít přiměřeně sociální opory. V rámci učební skupiny si mohou účastníci vyzkoušet celou řadu tzv. problémových metod hledání řešení. Příkladem zde může být brainstorming či delfská metoda. V případě delfské metody jeden z účastníků formuluje problém, a to v etapě, kdy se již všichni seznámili s problematikou KBT. Všichni písemně vyjádří stanovisko řešení problému, které zkompilem vedoucí skupiny zestruční, toto zestručnění sepíše a pošle všem do druhého kola k vyjádření, takto se postupuje tolikrát, až se ukáže jedno nejvhodnější řešení. Metoda je pracnější hlavně vzhledem k administraci, ale je mimořádně cenná nejen díky vlastnímu řešení, ale díky skrytému kurikulu, které přináší pocit personálního zaujetí řešení problému, společné nasazení a kooperace. To proto, že po provedení se vede diskuse nad touto metodou. Problémové metody shrnuje kniha Josepha Prokopenka, Milana Kubra a kolektivu pod názvem: Vzdělávání a rozvoj manažerů (Grada, 1996). Problémovými metodami se z didaktického hlediska mj. zabývá i J. Mužík v knize: Didaktika profesního vzdělávání dospělých (Mužík, 2005).

Průběžně opravovaným plánem řešíme i svůj tzv. time management, kdy jako základní zdroj času si určíme jeden týden a úkoly v něm, přičemž úměrně těmto úkolům je potřeba věnovat čas příjemným aktivitám. Nikdy neplánujeme přesně na hodiny, ale pouze v širších rozmezích a nezapomínáme se odměňovat po vykonání jednotlivých činnostech. Při nestíhání se neplísáme, ale uděláme si čas pro náš rozbor hospodaření s časem, a hledáme opravné opatření (více odpočinku, změna plánu, úprava načasování příjemných aktivit, navýšení počtu příjemných aktivit, či posunutí priorit). Základním předpokladem pro zlepšení časového plánu je vykořeňování otálení, stanovování priorit a sladění s našimi interními hodinami, oprávněné delegování úkolů na druhé . Blíže k time managementu viz kniha Oldřicha Šuleře Manažerské techniky (Rubico, 1995) s .167 až 191.

Ke komunikačním dovednostem samozřejmě řadíme asertivitu, tj. metodu dialogického prosazování oprávněných požadavků (na něco, na sebeúctu aj.). Průvodním manuálem této části kurzu může být kniha manželů Praškových: Asertivitou proti stresu (Grada, 1996).

3.2 Shrnutí kapitoly

V této kapitole jsem se pokusil určit základní vyučovací body dle obsahu korespondujícím s hlavními kognitivně-behaviorálními způsoby řešení emočních problémů vznikajících v důsledků vnějších či vnitřních událostí. Právě důraz na myšlenkovou analýzu a aktivní zpochybňování iracionálních úsudků činí z tohoto přístupu obecněji uchopitelnou metodu pro řešení tíživých situací i bez nutnosti předpokládat nějaké předešlé duševní onemocnění.

4. Andragogická syntéza problému

V této práci jsem se již zabýval konstruktem osobnosti, egem, tíživou (problémovou) situací a obsahem některých kognitivních dovedností, které mohou být předpokladem úspěšného řešení tíživé situace. Chybí nám tedy něco, co tyto tři prvky tématu spojí, resp. překlene. Tím, co by mělo být oním překlenutím je andragogický pohled, který rozvineme na sociálně teoretických otázkách výuky a na androdidaktické rozvaze.

4.1 Sociálně teoretické otázky výuky

Milan Beneš ve své práci *Andragogika – teoretické základy* (Beneš, 2003) uvádí jako výchozí teorie, sloužící andragogice (její teoreticko-výzkumné části) k orientaci ve vědeckém pohledu na vzdělávání dospělých, tyto teorie: funkcionalismus, radikální strukturalismus, konsensuální teorie, subjektivní teorie, subjektivní-interpretativní teorie, kritická – emancipační teorie, teorie Human-relations (Beneš, 2003, s. 56-63). Jsou tady zastoupeny hlavní diskutované teorie v sociálních vědách v dnešních dnech.

Rozumět teoretickému podkladu, ze kterého vychází rozmyšlení o problému, metody jeho řešení, obhajoba důsledků intervencí (nebo nezasahování) je důležité nejen z pohledu etické diskuze, ale je závažné i pro průběžnou komunikaci mezi vědci a praxí.

Nejde o prázdná slova, což lze dokázat na výše uvedeném příkladu dvou řidičů, kdy jeden z nich se neoprávněně hněvá na druhého z důvodu chybějících informací. Kognitivní přístup zde upozorňuje na objektivní deficit informací, přičemž je důležité, jak tento deficit subjekt zpracuje (což souvisí s jeho kognitivním nastavením, osobností – jak ji chápou kognitivisté). V rámci takové diskuse je účelově potlačen existenční rámec, ve kterém se situace odehrává. Na pozadí je přece nějaký svět, o kterém nemluvíme, protože ho považujeme za samozřejmý. Je to svět silnice, dopravního provozu, obchodu, do kterého náš rozzlobený řidič spěchá atd. Tento svět je podmíněn sociálně-

technologickou, modernistickou ideologií. A právě zde vznikají rozpory, problémy, které narušují funkčnost, harmonii systému, kde má být vše na svém místě a má plnit svoji funkci. Terapeut (zvláště čistě behavioristický) by měl vlastně pod tíhou této ideologie pouze posunovat klienty k funkčnímu chování.

Je zjevné, že hrozí nebezpečí opomíjení podstaty, alternativy možného uspořádání. Čistý funkcionalismus přináší opomíjení paradoxní situace. Úředník, který spěchá do práce svým vozem se může zlobit, že díky dopravní zácpě nepřijede včas. Ale právě je to tentýž systém, stojící za dopravními problémy, který dává smysl (nesmysl) jeho jízdě, jeho úřadu, do kterého spěchá, nemocnici, ve které se léčí atd. Nelze tedy rozpojovat příčiny a důsledky, splývají v jedno.

Kognitivně behaviorální terapie není čistě funkcionalistickou odnoží, obrací se k individu (subjektu) a ptá se ho pomocí filozofických zpochybnění na alternativy jeho konání. Užitek z alternativy nevylučuje, spíše naopak. Sokratovské zpochybnování a uvědomování si paradoxů je otcem kognitivního přístupu.

Konfliktní teorie, přenesené do mikrosociální sféry, mají význam pro řešení problémů ve skupině, kde právě zvládnutí konfliktu je nesmírně důležité pro hluboký rozvoj účastníka. Zvládání konfliktů je doslova andragogicko-psychologickým uměním, které lektor může uplatnit v kurzu aplikací diskusní metody – zvláště vhodná je zde spolupráce andragoga s psychologem.

Značný význam má konsensuální teorie v nové podobě, kdy zejména Rorty hledá svět, kde je kladen důraz na hledání společného závěru, úsudku, řešení na základě dobrých argumentů:

„Konsenzu se podle představ hlavně neopragmatických autorů (RORTY, BERNSTEIN) dosáhne na základě dobrých argumentů, které mohou uznat i druzí. Moc, nátlak nebo manipulace nemají v procesu hledání konsenzu místo.“ (Beneš, 2003, s. 57)

Jednou ze základních dovedností, potřebnou ke zvládnutí tíživých situací, je schopnost objevovat a artikulovat své potřeby. Člověk leckdy velmi mylně předpokládá, že existující současný konsensus jeho zájmy uspokojit nemůže. Tento předpoklad (konstrukt) potom může fungovat jako sebenaplňující proroctví.

Další zmiňovanou teorií je interpretativní přístup nárokem vylepšit realitu (Beneš, 2003, s. 60). Ten má zřejmě kognitivní terapeutické praxi nejbližší. Tento interpretativní přístup Milan Beneš uvádí v jedné z jeho podob, jímž je akční výzkum. Lektor v kognitivní terapeutické výuce učí nejen samostatnosti jako takové, učí i samostatné hledání hypotéz, nabízejících vysvětlení a možná i řešení, což je vlastně „individuální akční výzkum“. Klient se stává výzkumníkem nad svým problémem, ve kterém vystupuje opravdu spíše aktivně než pasivně. Tento postup hledání je třeba klientovi vysvětlit, tedy jak umět zdravě zobecňovat na základě praxe. Příprava pro vlastní klientovo modelování situací vyžaduje řádnou didaktickou přípravu lektora, jenž má za úkol vysvětlit a naučit takovému způsobu práce s okolní realitou.

Kritické a emancipační teorie v našem spíše mikrosociálním světě hledají odpovědi na otázku přijetí různých alternativních životních stylů za své.

Organizační Human-relations teorie klade hlavní otázky k organizačnímu pozadí výuky. Organizační uspořádání je důležitou skrytou souvislostí, ve které probíhá výuka. Špatná komunikace, rigidita, nevyjasněné cíle a rozvoj, špatně vedené a nastavené hranice okolo a uvnitř organizačního systému mohou vést k nezamýšleným důsledkům, které se projeví hlavně v kvalitě jednotlivých kurzů. Důležitá je autenticita, a to jak ve vyučování samém, tak v organizačních procesech – odolávání tzv. izomorfnímu tlaku (Beneš, 2003, s. 113).

Při zpracovávání vzdělávací intervence jsme stavěni před základní otázky, jak pojmout podstatu systému (filozofický rámec andragogického), na němž závisí celek, formující kvalitu jednotlivých prvků a přitom jak aktivně tyto prvky pospojovat, přespojovat, ohraničovat (androdidaktický rámec). Oddělování těchto otázek je umělé, protože

výsledný proces je komplexním tvarem. Opomíjení filozofické podstaty projektu musí nutně vést k šokům, jak z okolí, kterému nerozumíme, protože jsme se nevymezili na úrovni celku, tak z našeho vlastního procesu (aktivita neohrazených, nesrozumitelných částí, které hledají umístění v systému, ale protože není definována základní vztažná úroveň, mohou tyto části „bloudit“ a rozrušovat strukturu procesu). Opomíjení metodologické otázky povede vždy ke kolapsu z hlediska cílů a efektivity, a to díky nekoordinovanosti dílčích subprocesů.

Důležitá je tedy rovnováha mezi vyladováním jednotlivých částí (plus hledáním jejich vhodné koordinace) a zaměřením na celkový rámec. Zde mohu klidně zmínit, že katedra andragogiky, jejíž jsem studentem, připravuje na budoucí odbornou profesi své studenty souběžně po těchto dvou liniích, kdy celkový rámec zajišťuje Doc. PhDr. M. Beneš a procesní sféru zajišťuje PhDr. J. Mužík.

Problémem, z něž mohou vzejít tzv. nezamýšlené důsledky, je tzv. skryté kurikulum:

Americký výzkumník P. W. Jackson označuje tímto pojmem to, co se ve vzdělávacích organizacích děje, ale v učebním plánu obsaženo není. (Beneš, 2003, s. 120)

Skryté kurikulum je již speciálnější označení oněch nevyslovaných proměnných za oponou viditelného.

Úzce s problémem nevyslovaných předpokladů, ale spíše na straně psychologické než sociologické, souvisí základní existenciální témata a potřeby účastníků, jako jsou: práce, rodina, nemoc, umírání, láska, autorita, otcovství, mateřství, stárnutí, bolest, rozchod, konflikt s partnerem aj. Je velkým uměním psychologa ve spolupráci s andragogem připravit takové uspořádání výukové skupiny, kdy tato témata lze vzít do diskuse, nerozmělnit je, zanechat jim vážnost, ale přitom diskutovat a vyprávěním příběhu jim dát nadhled, povznesení a možná i řešení, pokud je klientem od ostatních žádáno.

Tato kapitola vlastně klade tyto otázky, které by si měl položit každý organizátor, lektor a metodik kurzu: Z čeho vycházíme? O čem mluvíme (nemluvíme)? Co je naším ideálním cílem? Jaké prostředky k němu můžeme (nemůžeme) použít?

4.1.1 Problém socializace a motivace v andragogickém kontextu

Motivace k učení podle M. Beneše vyplývá i z novějšího pojetí socializace, kdy je překonán dřívější názor, že dospělý jedinec je v podstatě hotovým subjektem (výsledkem pedagogické činnosti) a žádná další socializace není možná. Toto se nově jeví jako neudržitelné, protože díky dynamickým změnám společenského uspořádání je dospělý člověk nucen neustále se přizpůsobovat, což se neobejde bez učení. Profese, rodina a volný čas kladou stále nové nároky na jednání, myšlení, ale hlavně na osobnost jedince. (Beneš, 2003) Milan Beneš v této souvislosti upozorňuje na dominantní konflikt, se kterým se vzdělávání dospělých musí potýkat. Jde o **konflikt mezi institucionalizací a individualizací**. Lektor na jedné straně je svázán předpisy, které jsou odvozeny od účelu, kterému má výuka sloužit, na straně druhé je tu požadavek účastníků na individuální pohledy a porozumění (orientace ve vlastním životě a ve vlastních problémech, biografická závislost problémů). -----

Vraťme se ale k problému socializace, kterou M. Beneš ukazuje v pojetí dvou teorií. Než je uvedu, připomínám zde, že M. Beneš je zastáncem (ve shodě s autorem této práce) názoru, že vzdělávání umožňuje změnu i na úrovni osobnosti dospělých, což potvrzuje i tato citace:

„Zásadní změny osobnosti jsou možné, většinou jsou podmíněny nejen kognitivně, ale spojené s nějakými prožitky, krizemi, změnami životních situací, emotivně laděnými zážitky.“
(Beneš, 2003, s. 119)

Tedy nejen vzdělávání, ale i vlastní zážitek vede ke změně.

První teorie, dávající do souvislosti vzdělávání a socializaci, je funkcionalistická. Tj. vzdělávání (i dospělých) slouží naplňování účelu toho systému, který nás přímo nebo nepřímo do vzdělávací instituce přivádí. (Beneš, 2003, s. 123)

Druhá symbolicko-interakcionistická teorie se zabývá internalizací hodnot a norem opačně, tj. tyto nejsou indukovány samostatně, nezávisle zvnějšku, ale jsou důsledkem diskuzí, sociálního porozumění světa. K tomu viz tato citace:

„Výchovu definuje interakcionismus ne jako posilování socializace jedince společností, ale jako vzájemnou „osvětu,, jako praktický diskurz o hodnotách, normách a jednání. Výchova není předávání hodnot, norem, vědění, ale strukturování situací, které praktický diskurz a společné jednání umožní.“ (Beneš, 2003, s. 125)

Z toho mj. vyplývá, že sociální okolí tvoří důležitý referenční rámec pro významy a smysl našeho konání a rozmýšlení ve světě. Vedle něho by však měl existovat i samostatný, na etice a na vlastních životních hodnotách (i obyčejných lidských zvláštnostech) závislý pohled – individuální referenční rámec.

Motivace je problém, kterým se zabývají všechny možné role andragoga, tj. musí ji řešit jako lektor, facilitátor, konzultant, projektant či metodik. Ve speciálnějším tématu, rozebíraném v této práci, je vždy potřeba vidět, že účastník může mít díky svým problémům velké potíže s koncentrací na dění ve výukové situaci, což lze na jednu stranu produktivně využít (je to má kognice, která mě brání přijmout pomoc – nelze to nějak zobecnit?), na stranu druhou je potřeba připomenout, že ideální uspořádání je takové, kdy funguje spolupráce s psychology, kteří mohou s těmito klienty pracovat individuálně a z těchto individuálních sezení zpracovat doporučení pro vedení výuky, nebo mohou dát doporučení, jak vést kurz s určitými skupinami. Úzce to souvisí s tzv. vstupní andragogicko-psychologickou diagnostikou (psycholog bude zkoumat míru

zahlcení aktuální úzkostí, kognitivní schopnosti a andragog dosavadní vědomostí spolu s možnostmi uspořádání diskusní či jiné spec. metody)¹⁰.

4.2 Androdidaktická rozvaha

Androdidaktiku je nutné již z principu využít ve všech jejích hlavních bodech, kterými jsou:

- didaktický proces
- didaktické metody
- didaktické prostředky

J. Mužík uvádí tyto prvky didaktického procesu: cíl-obsah-lektor-žák-didaktické prostředky¹¹. (Mužík, 2004, s. 44)

Než přistoupím jako lektor ke skupině, musím mít jasno v cílech, které chci dosáhnout, a to jak z dlouhodobého, tak z krátkodobého hlediska, tomu musím přizpůsobit obsah, který předávám pomocí souboru metod (přednáška, problémová metoda, diskusní metoda aj.) a v nějaké vyučovací formě (např. skrze skupinu). Vyučovací forma determinuje možnosti užití metod, tj. musím zvážit jak pracovat s časovou dotací (mám určitý počet hodin na výuku) v učebně a měl bych být schopen dát zajímavý domácí úkol (KBT úkol), který udržuje alespoň minimální kontinuitu výuky mezi jednotlivými prezenčními výukovými hodinami.

¹⁰ Psychologicko-andragogickou diagnostikou se na katedře andragogiky FF UK zabývá PhDr. Ivana Šnýdrová

¹¹ Mezi jmenované patří komunikační technologie, vytvářející samy o sobě speciální problémy související s novým prostředím komunikace včetně jeho způsobů a důsledků na učení a poznávání klientů. To je již oblast sociotechniky, jíž se na katedře andragogiky FF UK zabývá PhDr. Zdeněk Štěpánek.

Obsah rozčleňuji tak, aby jednotlivé části vytvářely celky, za nimiž je potřeba vidět kombinaci vědomost-schopnost-dovednost-návyk-osobnostní posun. Přitom provádím průběžnou diagnostiku, která mě má upozornit, kde dělám chyby, čemu nebylo porozuměno, kterou metodu více zapojit aby byla ta či ona schopnost aktivně posílena. Na lektora je v tomto smyslu kladen požadavek flexibility.

Didaktický proces má své fáze. J. Mužík (Mužík, 2004, s. 50-54) je dělí na:

- fázi motivační
- fázi vytváření vědomostí a formování dovedností a návyků
- fázi ověřování výsledků výuky

Motivační fáze je spjata s vyjasněním subcílů (mezicílů) a s neustálým objasňováním spojitosti s následnou praxí.

J. Mužík ve své jiné práci uvádí pyramidu motivace učení, kde je základnou získání informací a vědomostí, návyku, což vede v profesním smyslu ke zvýšení výkonnosti. V našem kontextu bychom zvýšení výkonnosti přeložili spíše jako energii pro aktivní řešení problémových situací. To má za důsledek zvýšení sociální jistoty a růst individuálního užítku (Mužík, 2005, s. 10).

Fází vytváření vědomostí a formování dovedností a návyků myslí J. Mužík již vlastní proces výuky, kdy se předávají intelektuální vědomosti, ty se dále formují do dovedností a návyků. Patří sem i výuka motorických dovedností.

Fáze vytváření intelektuálních dovedností rozpracovává J. Mužík takto:

1. analýza úkolu, problému
2. vytipování úkolu, problému
3. vybavení pravidel, zákonitostí potřebných k řešení úkolu
4. dosazení konkrétních veličin do obecného řešení úkolu
5. řešení úkolu, problému

(Mužík, 2004, s. 53)

Překlad pro náš specifický kontext je zřejmý z předchozí kapitoly, zabývající se obsahem KBT intervence.

Analýza úkolu znamená hledání ve vyprávění příběhu klienta dominantní iracionální struktury (odvozené z automatických myšlenek), z nich je vytipována jedna dominantnější a přitom je navrženo zobecněné iracionální přesvědčení s touto iracionální částí příběhu spojenou. Je navrženo přerámování, a to na základě obecného předpisu zpochybnění, které je následně upraveno do konkrétní podoby a „dosazeno“ již do konkrétního přerámování. Což je již řešení úkolu, problému.

Fáze ověřování výsledků souvisí s průběžnou diagnostikou porozumění, ale hlavně s praktickým výsledkem klientů.

Důležité je porozumění strukturaci metod, a to proto, že jejich rozdělení souvisí i s načasováním formování různých dovedností.

Ideální je, když klienti jsou seznámeni ve výuce nejprve formou přednášek s teorií KBT a následně jsou zapojena cvičení a shrnující diskuze. Teprve potom, se snahou hlouběji, interaktivně si osvojit příslušné dovednosti a návyky, je dobré zapojit diskusní a problémové metody. Praktické metody se uplatní při nácviku expozicím, kdy pomocí mentoringu doprovází terapeut klienta v problémové situaci a přímo usměrňuje vnitřní kognitivní procesy. Postupujeme tedy od teorie k praxi.

Tento popis přímo souvisí s Mužíkovým rozdělením metod na teoretické (přednáška, cvičení aj.), teoreticko-praktické (metody diskusní, problémové, projektové aj.) a praktické (instruktáž, koučing, mentoring aj.). (Mužík, 2004, s. 69)

Zmíněný autor používá i členění na metody, kdy vědomostí jsou předávány shora (metody transferu – přednáška, cvičení) a metody, umožňující podporu klientova učení (metody facilitace – Open space Technology, instruktáž). (Mužík, 2005, s. 118).

Při vyučování dovedností řešit problémy se neobejdeme bez metod, umožňujících zkusit si různé role (incidentní metoda a metoda konfliktní situace) a k tomu se naučit pohotově řešit problémové situace (sem řadíme jednoduché a nejednoduché strukturní inscenace). Rozdělení skupiny do podskupin, kde každá podskupina má svého vedoucího a hledání východisek, která jsou potom vzájemně diskutována, slouží k naplnění výuky těchto dovedností, umožňující mnohostranný pohled na věc.

V rámci nejednoduché strukturní inscenace se dokonce určí ze skupiny klientů tým pozorovatelů, který flexibilně přechází mezi diskutujícími skupinkami a vyhodnocuje průběh komunikačního jednání. To je řešení již blízké systemickému terapeutickému přístupu. Všechny uvedené metody blíže rozpracovává J. Mužík (Mužík, 2004, s. 69-92 a Mužík, 2005, s.115-180).

Na závěr uvádím schéma (schéma č.1), ukazující v kontextu problému naší práce systémový aspekt odvozený z androdidaktického myšlení, určující vlastní řešení problému. Cílem je internalizovat výukový proces tak, aby jeho etapy byly automaticky ve zrychlené (operativní) podobě aktualizovány v problémové situaci. Jde o aktualizaci schopnosti pozorovat a analyzovat problémovou situaci. Na základě analýzy vyhodnotit ohrožující faktory a poté všechny dostupné zdroje, se kterými je potřeba opatrně hospodařit a v průběhu řešení složitějších problémů nezanedbat jejich průběžné obnovování a pěstování, opatrování (zdroje psychické, sociální, informační aj.). Na základě naučeného vytvořit ucelený plán, který se opírá o KBT model řešení situace. Model musí zahrnovat zejména tyto konstruktivní prvky: stanovení priorit, zpochybnění nepotvrzených automatických úvah, nezakládajících se na tvrdých datech, určení prostoru všech možných alternativ řešení situace, z něhož vytvořím síť alternativ, kde jednotlivé ohraničené sítě (spojené alternativy obsahující body rozhodování, kdy v určité fázi volím tu či onu alternativu, která podmiňuje buď rozvoj nebo změnu sítě alternativ¹²) lze pojmenovat strategie řešení. Potom následuje realizace jednotlivých strategií,

¹² Jinak by to šlo vyjádřit jako hledání optimální cesty k řešení

zpracovaných v KBT modelu, přičemž po každé realizaci se testuje, zda již došlo k optimální adaptaci na problém. Pokud ano, jsme ve stavu adaptace, pokud ne, musíme se podívat na možnost restrukturalizace prostoru alternativ eventuelně vyhodnocení priorit, přičemž před složitější restrukturalizací vždy znova zkontrolujeme nastavení cílů. Důležité je dodat, že adaptací zde myslíme zejména posílení kognitivních schopností (poučení) podmiňujících orientaci osobnosti ve svém světě.

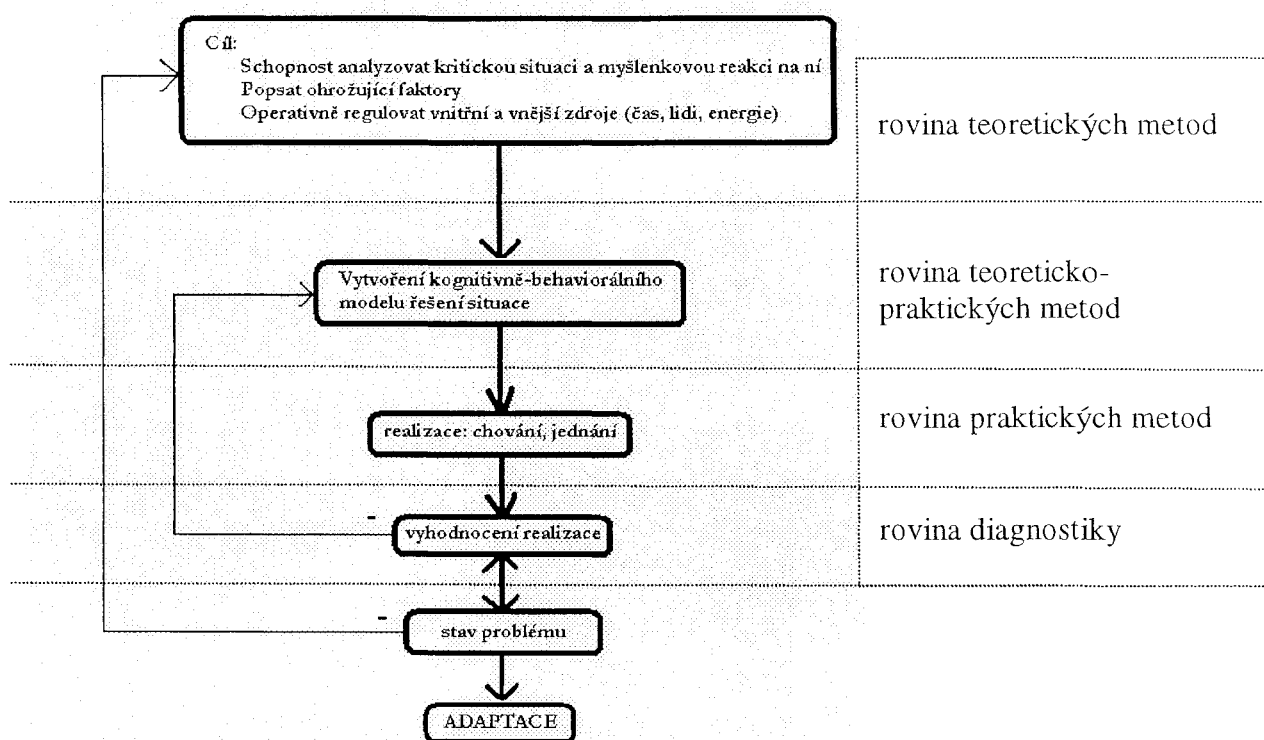


Schéma č. 1: Využití systémových prvků andragogiky v kontextu řešení problémových situací.

4.4 Shrnutí kapitoly

V této kapitole jsme si ozřejmili pohled na výukovou situaci skrze andragogické prostory, kterými jsou zejména: filozofický rámec, podporující nebo brzdící rozvoj vlastní výuky; metodologický rámec, určující nejen koordinaci transferu, zapracování nutných vědomostí, dovedností a návyků, ale ve spojení s diskutovaným filozofickým rámcem určuje i internalizaci výukového procesu dovnitř osobnosti. To znamená, že

metoda není jen tím, co dělí a předává látku, ona sama nezávisle na svém obsahu se stává výbavou řešení problému jedince. Tj. řešení problému výuky se nepřímo přenáší směrem k jedinci jako obecný návod jeho řešení problémů za předpokladu, že po andragogické stránce byl proces zvládnut. Tento přenos je plně v souladu s propracovanou definicí socializace, podanou (a v této kapitole zmíněnou) Milanem Benešem.

5. Závěr

V této práci šlo o rozbor tří prvků, podstatných pro vytvoření vzdělávacího projektu pro naše téma. Těmito prvky jsou: osobnost, tíživá situace, výukový obsah, pomáhající překlenout napětí mezi osobností a tíživou situací. Čtvrtá kapitola měla představovat andragogické zastřešení těchto tří prvků do základny, ze které mohou vyrůstat konkrétní učební projekty a to jak ve smyslu úvodního, tak již specializovaného kurzu. Autor této práce si myslí, že první kapitola by měla být součástí výukového obsahu a měla by nastolit i třeba pomocí osobnostní diagnostiky základní sebevztahové otázky u klienta kurzu.

V rámci pojmu osobnost se pro naše téma ukazuje, že učení nezávisle na jeho podchycení v konkrétní výukové situaci je hlavním předpokladem průběžného zvládnání krizí a problémových situací vůbec. Důvodem je nutnost se z různých krizí poučit, ale hlavní je tu proces odstupů a analýzy v poučení, to předpokládá autonomii jako vlastnost ega. Kvalita ega rovněž podmiňuje kvalitu učení se, a tím i zpracování reflexe z tíživé situace.

Samotné zpracování tíživé situace, modelu stresu (ukázaným na speciálních oblastech) v této práci ukazuje, že tíživá situace je vždy vnímána již skrze socializační nadstavbu, která je přirozeně silně individualizovaná. Znamená to, že samotné učení mění do budoucna jak zpracování tíživé situace, tak i její vlastní existenci. Vlastně průběhem života se mění postoje k těmto situacím.

Jako obsah pro výukovou situaci byly zvoleny premisy KBT, i proto, že jejich výsledkem má být vytvoření schopnosti kriticky posuzovat své myšlenky, emoce a skutky. Tímto racionálním posuzováním se má klient dostat nad aktuální krize, což mu má umožnit lépe hospodařit se svými zdroji a také díky naučené schopnosti plánovat, efektivněji naplňovat své životní cíle.

Andragogické zastřešení výukové intervence přináší ujasnění na úrovni filozofie programu. To má mj. vést i k ujasnění nevyslovaných předpokladů. Andragogický systém výuky ukazuje na potřebu takového metodologického rozvržení, kdy kognitivní premisy jsou předány pomocí teoretických metod, příprava a řešení event. problému s aplikací by měla být řešena teoreticko-praktickými metodami. Vlastní vystavení problémovým situacím či jejím následkům je řešeno pomocí praktických metod, při kterých se získávají informace, jenž vytvářejí zpětnou vazbu např. pro přednášky (na co by se např. měl klást větší důraz apod.).

Na závěr je potřeba uvést, že autor této práce na jejím základě dochází k závěru, že poznání charakteristiky osobnosti, účelné zpracování tohoto poznání ve výukové situaci, vhodné navolení výukového obsahu a procesu vůbec, je základní cestou k překonání problémové situace nebo důsledků, které z ní vyplývají.

6. Soupis bibliografických citací

- BAŠTECKÝ, Jaroslav, ŠAVLÍK Jiří, ŠIMEK, Jiří. *Psychosomatická medicína*. 1. vyd. Praha: Grada – Avicenum, 1993. 368 s. ISBN 80-7169-031-7.
- BENEŠ, Milan. *Andragogika: filozofie - věda*. 1. vyd. Praha : Eurolex Bohemia, 2001. 124 s. ISBN 80-86432-03-3.
- BENEŠ, Milan. *Andragogika - teoretické základy*. 1. vyd. Praha : Eurolex Bohemia, 2003. 224 s. ISBN 80-86432-23-8.
- BECK, Aaron T. *Kognitivní terapie a emoční poruchy*. Přeložil Petr Možný. 1. vyd. Praha : Portál, 2005. 256 s. ISBN 80-7367-032-1.
- ELLIS, Albert, MACLAREN, Catharine. *Racionálně emoční behaviorální terapie*. Přeložil Ivo Müller. 1. vyd. Praha : Portál, 2005. 136 s. ISBN 80-7178-947-X.
- GLASSER, William. *Terapie realitou*. Přeložila Hana Loupová. 1. vyd. Praha : Portál, 2001. 192 s. ISBN 80-7178-493-1.
- HARTL, Pavel, HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník*. 1. vyd. Praha : Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X. Heslo: Osobnost, s. 379-383.
- KEBZA, Vladimír. *Psychosociální determinanty zdraví*. 1.vyd. Praha: Academia, 2005. 264 s. ISBN 80-200-1307-5.
- MIKŠÍK, Oldřich. *Psychologická charakteristika osobnosti*. 1. vyd. Praha : Karolinum, 2003. 258 s. ISBN 80-246-0240-7.
- MIKŠÍK, Oldřich. *Psychologické teorie osobnosti*. 1. vyd. Praha : Karolinum, 1999. 216 s. ISBN 80-7184-926-X.
- MOŽNÝ, Petr, PRAŠKO, Ján. *Kognitivně-behaviorální terapie : úvod do teorie a praxe*. 1. vyd. Praha : Triton, 1999. 312 s. ISBN 80-7254-038-6.
- MUŽÍK, Jaroslav. *Androdidaktika*. 2. přeprac. vyd. Praha : ASPI, 2004. 148 s. ISBN 80-7357-045-9.
- MUŽÍK, Jaroslav. *Didaktika profesního vzdělávání dospělých*. 1. vyd. Plzeň : Fraus, 2005. 204 s. ISBN 80-7238-220-9.
- NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie osobnosti*. 1. vyd. Praha : Academia, 1995. 340 s. ISBN 80-200-0525-0.
- NAKONEČNÝ, Milan. *Sociální psychologie*. 1. vyd. Praha : Academia, 1999. 288 s. ISBN 80-200-0690-7.

ROTGERS, Frederick. *Léčba drogových závislostí*. 1. vyd. Přeložili Martin Hajný, Magdalena Sláchalová. Praha : Grada Publishing, 1999. ISBN 80-7169-836-9. Psychoanalytické teorie drogové závislosti, s. 59-70.

STEPTOE A., CROPLEY M., GRIFFITH J., KIRSCHBAUM C. *Job Strain and Blood Pressure in Employed Men and Women: A pooled analysis of four northern italian population samples*. Psychosomatic medicine 65, 2003, 558-563

ŠULEŘ, Oldřich. *Manažerské techniky*. 1. vyd. Olomouc : Rubico, 1995. 232 s. ISBN 80-85839-06-7.

Bakalářské práce se půjčují
pouze prezenčně!

UŽIVATEL

potvrzuje svým podpisem, že pokud tuto bakalářskou práci

Vlček, P.: Výchova a vzdělávání v tíživých životních situacích

využije ve své práci, uvede ji v seznamu literatury a bude ji řádně citovat jako jakýkoli jiný pramen.

Jméno uživatele, bydliště	Katedra (pracoviště)	Název textu, v němž bude zapůjčená práce využita	Datum, podpis

