

# Vliv pozitivních a negativních emocí a myšlení na lidské jednání

Marta Golasowská

---

Bakalářská práce  
2015



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

  
INSTITUT  
MEZIOBOROVÝCH STUDIÍ

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií  
Institut mezioborových studií  
akademický rok: 2014/2015

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Marta Golasowská**  
Osobní číslo: **H138027**  
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**  
Studijní obor: **Sociální pedagogika**  
Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Vliv pozitivních a negativních emocí a myšlení na lidské jednání**

### Zásady pro vypracování:

Zadané a zvolené téma bude zpracováno podle pokynů obsažených v SR UTB ve Zlíně č. 7/2014, včetně příloh, případně podle dalších materiálů.

Zejména bude dbáno na dodržování zásad publikační etiky a pravidel společenskovedního výzkumu. Průběžné výsledky práce budou pravidelně konzultovány s vedoucím bakalářské práce.

S vědomím těchto zásad a pravidel a po konzultaci s vedoucím bude práce zaměřena:

- jak hodnotí vliv emocí a myšlení na chování člověka psychologové;
- jak z těchto základů vyšli se svou vědeckou, naučnou, populární, tvorbou současní autoři;
- možnosti sociální pedagogiky v těchto souvislostech.

Součástí práce bude textová analýza a komparace textu zaměřená na dané téma.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

ASSAGIOLI, R. Akt vůle. Praha: PLOT, 2011.

HICKS, E. a J. Zákon přitažlivosti. Praha: PRAGMA, 2009.

LOYD, A. a JOHNSON, B. Léčebný kód. Praha: BETA, 2012

TIPPING, C. C. Radikální odpuštění. Praha: Holding MEDIUM, 2006.

ZWEIG, S. Léčení duchem. Praha: ODEON, 1988.

Další literatura bude obsažena v Projektu bakalářské práce a průběžně doplňována během práce na tomto textu.

Vedoucí bakalářské práce:

**PhDr. Mgr. Antonín Dolák, Ph.D.**  
Institut mezioborových studií

Datum zadání bakalářské práce:

**15. prosince 2014**

Termín odevzdání bakalářské práce:

**30. dubna 2015**

Ve Zlíně dne 15. prosince 2014

  
doc. Ing. Anežka Lengalová, Ph.D.  
děkanka



  
doc. PhDr. Miloslav Jůzl, Ph.D.  
ředitel ústavu

**Prohlašuji, že**

- beru na vědomí, že odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k prezenčnímu nahlédnutí, že jeden výtisk bakalářské práce bude uložen v příruční knihovně Fakulty humanitních studií Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně a jeden výtisk bude uložen u vedoucího práce;
- byl/a jsem seznámen/a s tím, že na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3;
- beru na vědomí, že podle § 60 odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- beru na vědomí, že podle § 60 odst. 2 a 3 autorského zákona mohu užít své dílo – bakalářskou práci nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, pokud je dílo dílem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, a pokud dílo vzniklo v rámci jejího zaměstnání, nebo pokud je dílem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše) bude rovněž předmětem této licenční smlouvy;
- beru na vědomí, že pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tedy pouze k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům;
- beru na vědomí, že pokud je výstupem bakalářské práce jakýkoliv softwarový produkt, považuji se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá. Neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

**Prohlašuji,**

- že jsem na bakalářské práci pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.
- že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

V Brně 20. 2. 2015

MARTA GOLASOWSKA  
Jméno, příjmení a podpis diplomanta

## **ABSTRAKT**

Má bakalářská práce je zaměřena na vliv emocí, pozitivních a negativních, a myšlení na lidské jednání. V teoretické části definuji pojem emoce, myšlení, jednání, socializace, výchova, rodina, generace, stres, patologické chování. Představím jaký názor zastávali filozofové. Jak hodnotí vliv emocí a myšlení na chování člověka psychologové. V praktické části se zaměřím na to, jakým způsobem z těchto základů vyšli se svou tvorbou současní autoři - lékaři, autoři zabývající se osobním a osobnostním rozvojem, spisovatelé. Zda-li se ukazuje, že pozitivní emoce rozvíjí kreativní myšlení, zvyšují kvalitu života a negativní emoce způsobují stres, nemoci, patologické jednání.

Klíčová slova:

emoce, myšlení, jednání, socializace, výchova, rodina, generace, stres, patologické chování

## **ABSTRACT**

My bachelors thesis is focused on influence of emotions, either positive or negative, and thinking on human behavior. The theoretical part defines the concept of emotion, thinking, behavior, socialization, education, family, generation, stress, pathological behavior. I introduce various views held by philosophers. Psychologists evaluation of the influence of emotions and thoughts on human behavior. In the practical part I will focus on the way, contemporary authors, doctors, writers, authors dealing with personal and personality development, were influenced by these foundations. Whether it proves that positive emotions develop creative thinking, enhance quality of life whereas negative emotions cause stress, illness and pathological behavior.

Keywords:

emotion, thinking, behavior, socialization, education, family, generation, stress, pathological behavior.

## **Poděkování**

Velice děkuji panu PhDr. Mgr. Antonínu Dolákovi, Ph.D. za užitečnou metodickou pomoc, cenné rady a připomínky, kterými mě vedl při zpracování mé bakalářské práce.

Mé velké poděkování patří mojí mamince za obrovskou podporu v průběhu celého studia a při zpracování mé bakalářské práce zvlášť.

Rovněž děkuji Iloně Paříkové, Markétě Brázdové, Pavlovi a Marii Jartimovým.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

# OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	<b>9</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>11</b>
<b>1 DEFINICE POJMŮ</b> .....	<b>12</b>
1.1 EMOCE .....	12
1.1.1 Vlastnosti emocí .....	13
1.1.2 Rozdělení emocí .....	13
1.1.3 Citové vztahy a tělesné pocity .....	14
1.1.4 Emoční inteligence .....	15
1.2 MYŠLENÍ .....	15
1.2.1 Funkce myšlení .....	16
1.2.2 Vlastnosti myšlení .....	17
1.2.3 Myšlení a jazyk .....	18
1.2.4 Inteligence .....	18
1.3 JEDNÁNÍ .....	18
1.4 SOCIALIZACE .....	20
1.5 VÝCHOVA .....	21
1.6 RODINA .....	22
1.7 GENERACE .....	24
1.7.1 Generace a náboženství .....	25
1.7.2 Generace a tradice .....	25
1.8 STRES .....	27
1.8.1 Reakce na stres .....	27
1.8.2 Nemoci způsobené stresem .....	28
1.8.3 Zvládání stresu .....	28
1.9 PATOLOGICKÉ JEDNÁNÍ .....	29
1.9.1 Co je to norma .....	29
1.9.2 Deviace .....	29
1.9.3 Druhy patologického jednání .....	29
1.9.4 Vliv prostředí .....	30
<b>2 MYŠLENKY FILOZOFŮ</b> .....	<b>32</b>
2.1 IMMANUEL KANT .....	32
2.2 FRIEDRICH WILHELM NIETZSCHE .....	35
<b>3 POHLED LÉKAŘŮ</b> .....	<b>39</b>
3.1 SIGMUND FREUD .....	39
3.2 CARL GUSTAV JUNG .....	42
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....	<b>45</b>
<b>4 REŠERŠE TEXTU</b> .....	<b>46</b>
4.1 CÍL OBSAHOVÉ ANALÝZY .....	46
4.2 METODIKA OBSAHOVÉ ANALÝZY .....	46
4.3 VÝBĚROVÝ VZOREK .....	47
<b>5 VLASTNÍ OBSAHOVÁ ANALÝZA</b> .....	<b>48</b>

5.1	LITERATURA ODBORNÁ.....	49
5.1.1	John Bowlby.....	49
5.1.2	Roberto Assagioli .....	52
5.1.3	Zdeněk Matějček .....	53
5.1.4	Eva Bedrnová .....	54
5.1.5	Lubomír Vašina .....	56
5.1.6	Milan Nakonečný.....	57
5.1.7	Iva Stuchlíková.....	58
5.1.8	Ján Praško.....	60
5.1.9	Rudof Kohoutek .....	61
5.1.10	Pavel Mühlpachr.....	62
5.1.11	Slavomír Fischer, Jiří Škoda .....	63
5.1.12	Marie Vágnerová .....	64
5.2	LITERATURA NAUČNÁ A MOTIVAČNÍ.....	66
5.2.1	Colin C. Tipping .....	66
5.2.2	Esther a Jerry Hicks .....	67
5.2.3	Sandra Anne Taylorová .....	68
5.2.4	Ivo Toman .....	69
5.2.5	Alexander Loyd, Ben Johnson .....	70
5.2.6	Andy Winson.....	71
5.3	LITERATURA POPULÁRNÍ.....	72
5.3.1	Barbara de Angelis.....	72
5.3.2	Pierre Franckh .....	72
5.3.3	Laura Janáčková .....	73
5.4	VÝSLEDEK OBSAHOVÉ ANALÝZY.....	75
	<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>77</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY .....</b>	<b>78</b>



## ÚVOD

*Když o tom dokážeš snít, dokážeš to i uskutečnit.*

*Enzo Ferrari*

*Správně vidíme jen srdcem.*

*Antoine de Saint-Exupery, Malý princ*

Téma bakalářské práce jsem si zvolila z důvodu zájmu o možnosti posunu nejen ve vlastním vývoji osobnosti, tudíž i zájmu o vliv pozitivních emocí a myšlení na rozvoj lidského jednání či v případě negativních emocí a myšlení na jeho úpadek.

Emoce - pozitivní a negativní, myšlení a jimi ovlivněné následné jednání jsou staré jako lidstvo samo.

Emoce a chování se prolínají mytologií, náboženstvím, kulturními i rodinnými tradicemi, filosofickými směry, vědními obory, naším každodenním životem.

Pod jejich vlivem jsme od narození, od dětství jsou součástí výchovy, vybíráme směr vzdělání, povolání, koníčky. Hodnotíme ostatní lidi a dění kolem nás, vybíráme životního partnera. Oslavujeme svoje úspěchy, zpracováváme životní prohry. Vyrovnáváme se se smrtí blízkého člověka, s nemocemi, se stárnutím, stářím. Máme či nemáme strach ze smrti.

Ovlivňují naše životní zkušenosti a hodnoty, zdraví. A ve velké většině případů si to ani neuvědomuje.

Negativní emoce a následné negativní jednání může vést k různým závislostem, kriminálnímu jednání, sebevraždám, vraždám, domácímu násilí, sociálnímu vyloučení. Může ale mít i pozitivní následky. Například nutnost doplnit si vysokoškolské vzdělání pro udržení si stávajícího zaměstnání, nebo jako start do nových začátků.

Pozitivní emoce jsou základem charity, dobročinných organizací, pokroku. A od samého začátku sociální pedagogiky. Láska nejen k dětem je základním předpokladem pro práci ve školství, mimoškolních výchovně vzdělávacích aktivitách, zdravotnictví, pro práci

s hendikepovanými, znevýhodněnými, s vězni, a jejich možné začlenění zpět do běžného života.

Pozitivní a negativní emoce a myšlení a jednání jimi ovlivněné nás dovedlo tam, kde se dnes jako civilizace nacházíme a určuje, kam naše budoucnost směřuje.

Budoucnost naše osobní i nás jako lidstva je v našich rukou a neseme za ni plnou odpovědnost.

Cílem mé bakalářské práce je pohled na různé zpracování tohoto tématu v literatuře. Textová analýza a komparace textu s touto tematikou a její provázanost se sociální pedagogikou. Problematikou vlivu emocí, pozitivních a negativních, a myšlení na lidské jednání se zabývá mnoho lékařů, filozofů, pedagogů, sociálních pracovníků. Inspirovala i velkou část spisovatelů.

Jak je ve zkoumaných textech obsaženo jakým způsobem naše jednání ovlivňují pozitivní a negativní emoce.

Zda-li se ukazuje, že pozitivní emoce rozvíjí kreativní myšlení, zvyšují kvalitu života a negativní emoce způsobují stres, nemoci, patologické jednání.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

# 1 DEFINICE POJMŮ

## 1.1 Emoce

Emoce = z latinského e-motio - pohnutí.

Dle Stuchlíkové jsou emoce velmi komplexní jevy. Jejich charakteristickým rysem je citlivost na změny ve vnějším i vnitřním prostředí organismu a proměnlivost. V současné psychologii dominují dva přístupy k emocím - popis diskretních emocí a dimenzionální přístup (zdůrazňující zejména dimenze intenzity a příjemnosti, resp. nepříjemnosti). Emoce jsou součástí širší skupiny tzv. afektivních jevů, kam patří dále například nálady či emoční epizody. Nálady jsou obvykle chápány jako trvalejší, méně afektivní stavy bez přímé vazby na určitý objekt. Emoční epizody zahrnují emoční výměny mezi protagonisty určité scény. Emoce bývají chápány jako evolučně vzniklé mechanismy adaptace na určité problémy přežití. Emoční zkušenost je organizována podle určitých pravidel. Emoční význam prožitých situací je ovlivňován tzv. procesy shora dolů - tzn. naše dosavadní zkušenost a naše očekávání v nich hrají mimořádnou roli. Novější výzkumy experimentálně prokázaly, že v procesu interpretace emocionálního významu je důležitá emocionální intenzita při vrcholném okamžiku dané epizody a její konec. Trvání epizody se zdá druhořadé.<sup>1</sup>

*"Emoce lze definovat jako schopnost reagovat na různé podněty prožitkem libosti a nelibosti, spojeným s fyziologickými reakcemi a změnou aktivity, event. i dalšími vnějšími projevy."*<sup>2</sup>

Emoce provází fyziologické změny, jako je změna srdečního tepu, změna rychlosti dýchání, motorické projevy jako je mimika a gestikulace, a konečně změny pohotovosti a zaměřenosti. Jsou z evolučního hlediska starší než jednání rozumové, proto jejich projevy jsou silnější a obtížně ovlivnitelné. Jsou poměrně snadno přenositelné na ostatní, například smích, pláč, panika. Velmi silné emoce mohou dokonce poškodit naše zdraví i zapříčinit smrt. A při dlouhodobém působení některé z emocí může dojít ze změnám zdravotního stavu. Původním smyslem emocí bylo připravit člověka k adekvátní reakci na určitý zážitek a jeho zapamatování. Emoce tak vedou k vytvoření hodnot, jejich žebříčku a schopnost seberegulace. Emoce mohou být spouštěčem sebenaplňujícího se proctví.

---

<sup>1</sup> STUHLÍKOVÁ, I. Základy psychologie emocí Praha: Portál, 2002, s. 25

<sup>2</sup> VÁGNEROVÁ, M. Základy psychologie Praha: Karolinum, 2005, s. 143

### 1.1.1 Vlastnosti emocí

U emocí rozlišujeme tyto vlastnosti: subjektivitu, na stejnou situaci mohou různí jedinci reagovat různě i různě intenzivně. Například strach/hněv. Pokud u někoho dohází k podstatně odlišné emoci než u ostatních, může být na vině například intoxikace alkoholem či drogou, duševní choroba nebo poškození mozku. O lhostejnosti či apatii hovoříme v případě, že se emoce u jedince nedostaví vůbec. Spontánnost, ke spuštění emocí dochází samovolně, rozum je ovlivňuje minimálně. Aktuálnost, k emoční reakci dochází okamžitě, bezprostředně. Předmětnost, vztahují se ke konkrétnímu zážitku. Polarita, v rozmezí libost/nelibost, jen zřídka jsou nevyhraněné, ambivalentní. Emoce mají značný vliv na paměť, pokud je nějaký zážitek spojen s určitou pozitivní či negativní emoci, člověk si jej snadněji zapamatuje. Velice silná emoce může také schopnost zapamatování snížit. Například vztek, leknutí.

### 1.1.2 Rozdělení emocí

Emoce dělíme podle délky jejich trvání a intenzity na afekty, což jsou krátkodobé, velmi intenzivní emoce. Dále nálady, jedná se o dlouhodobější, méně intenzivní emoce a nakonec vášně, dlouhodobé, intenzivní emoce.

*"Při vymezování emocí je důležité hovořit o celé řiši afektivních jevů zahrnující vedle emocí i emocionální vztahy, nálady, afektivní rysy, emoční epizody, ale i související jevy, jako jsou afektivní poruchy apod. V určitých souvislostech bývají pojmy afekt a emoce zaměňovány. V jiných je však afekt používán k označení pouze prožitkové nebo behaviorální stránky emoce." <sup>3</sup>*

Dále emoce dělíme podle jejich charakteru na základní a vyšší. Základní se vyskytují ve všech kulturách. S nimi související jednání a mimika jsou částečně vrozené, například smích/pláč. Základními emocemi jsou radost, podnětem je úspěch či zisk, reakcí úsměv nebo uvolnění. Důvěra, podnětem je přímé jednání, přátelství, blízkost, reakcí možnost spolehnout se na druhého. Smutek, podnětem je neúspěch, ztráta hodnoty, reakcí je apatie či pláč. Strach, podnětem je nebezpečí, reakcí únik, útěk nebo boj. Hněv, podnětem je nepřítel či překážka, reakcí je agrese a útok. Očekávání, podnětem je neznámá nebo nejistá situace, reakcí je získávání informací a orientace v situaci. Překvapení, podnětem je nečekaná situace, pozitivní či negativní, reakcí je podle polarity například radost, strach.

---

<sup>3</sup> STUHLÍKOVÁ, I. Základy psychologie emocí Praha: Portál, 2002, s. 13

Znechucení, nepříjemná situace či věc, reakcí je únik nebo odstranění zdroje znechucení. Vyšší emoce vznikají postupně, procesem socializace, zráním a přibývajícím zkušenostmi. Jsou to emoce intelektuální, zaměřené k překonávání překážek a problémů, například cit pro pravdu a jejího hodnotu, zvědavost, frustrace z nepochopení, neúspěchu. Morální, souvisí se vztahem k morálce společnosti, například je to empatie, altruismus, stud. Estetické, vyjadřují a hodnotí vkus jedince, může to být libost/nelibost.

*"Emoce jsou velmi komplexní jevy, jejichž charakteristickým rysem je jejich velká citlivost a proměnlivost. Citlivost emocí na změny v osobních a situačních okolnostech se odráží v tom, že bez zjevných změn v objektivních okolnostech se emoce sama může proměňovat (na základě subjektivního hodnocení situace). V jedné situaci může být daná emoce vzbuzena, ale v jiné, stejně typické situaci nikoli. Přestože i další duševní procesy (např. paměť nebo myšlení) jsou citlivé na osobní a situační souvislosti (tzv. procesy shora dolů), takovou míru citlivosti, jakou vykazují emoce, jiné mentální procesy nemají. Složitost emocí je dále zesílena tím, že každá jednotlivá emoce se projevuje v celé řadě forem. Tak existuje řada typů lásky, smutku, strachu a dalších emocí, přičemž jednotlivé formy se vzájemně značně liší. Vysvětlování emocí je pak nesmírně obtížným úkolem a různost a složitost emočních jevů vede k přesvědčení, že nemá větší hodnotu pokoušet se o nějaký obecný koncept emocí."*<sup>4</sup>

*"Funkcionální přístup chápe emoce jako složité systémy umožňující fyzické a sociální přežití. V psychice jedince modulují emoce vnitřní stav tak, aby jedinec dokázal co nejadekvátněji reagovat na změny v jeho prostředí. Sociální funkce emocí tkví v jejich usměrňování sociálních projevů a interakcí na individuální, dyadické i skupinové úrovni. Vývojovou funkci emocí lze spatřovat především v napomáhání sociálně kognitivním pokrokům v psychickém vývoji člověka."*<sup>5</sup>

### 1.1.3 Citové vztahy a tělesné pocity

Citovými vztahy nazýváme kombinace určitých emocí, které vytvářejí složitější vazby mezi jedinci. Řadíme sem lásku, přátelství, nepřátelství, závist, žárlivost, nenávisť, pohrdání, opovržení, štítivost a odpor. Dle Stuchlíkové mezi emoce vztahující se k našemu jednání patří hrdost, hodnotíme-li sebe a své činy kladně, lítost, vina a zahanbení, je-li tomu naopak. Každá z těchto emocí odpovídá specifické kombinaci časových a sociálních

<sup>4</sup> STUHLÍKOVÁ, I. Základy psychologie emocí, Praha: Portál, 2002, s. 11, 12

<sup>5</sup> STUHLÍKOVÁ, I. Základy psychologie emocí, Praha: Portál, 2002, s. 104

podmínek. Situace druhých v nás může vyvolávat řadu emocí: od radosti až k závisti a žárlivosti, když se jim daří, od soucitu až k pocitům škodolibosti v opačném případě.<sup>6</sup>

Tělesné pocity nebo i pudy nejsou samy o sobě emocemi, ale jistý tělesný pocit či pud zpravidla vyvolá nějakou emoci. Pudy jako hlad a žízeň mohou vyvolat uspokojení nebo bolest, únavu. Pohlavní pud žádostivost, uspokojení, orgasmus. K tělesným pocitům patří bolest, únava, hanba, stud.

#### 1.1.4 Emoční inteligence

Dle Stuchlíkové se termín emoční inteligence objevil v devadesátých letech 20. století, přičemž část jeho obsahu byla dříve částečně zahrnuta v pojetí sociální inteligence (Gardner hovoří o intrapersonální a interpersonální dimenzi inteligence) Mayer se Saloveyem vymezili termín emoční inteligence pomocí pěti schopností - poznání vlastních emocí, kontroly vlastních emocí, poznání emocí druhých lidí, motivace sebe sama a utváření a udržování autentických sociálních vztahů. Koncept emoční inteligence byl zpopularizován velmi rychle (např. české překlady prací Golemana či Shapira).<sup>7</sup>

Dle Vágnerové je emoční inteligence chápána jako komplexní schopnost, na níž závisí životní spokojenost a úspěšnost v praktickém životě.<sup>8</sup> Má vliv na životní dráhu člověka. Lidé s vyšší emoční inteligencí mají dobré předpoklady stát se v osobním životě dobrými přáteli, partnery, milenci. Při budování kariéry mají předpoklady stát se dobrými poradci, manažery, vůdčími osobnostmi. Emoční inteligence je u žen a mužů zastoupena stejně, ale u každého z pohlaví vyniká jiná složka.

## 1.2 Myšlení

Myšlení lze dle Vágnerové definovat jako mentální manipulaci s různými informacemi (tj. kognitivními prvky, vesměs prezentovanými v symbolické podobě: s vjemy, představami, symboly nebo znaky), která slouží k porozumění jejich podstaty a k analýze různých souvislostí a vztahů, na jejichž základě odvozuje určité závěry.<sup>9</sup>

Dle Pokorného předměty a jevy vnějšího světa poznáváme nejdříve prostřednictvím smyslů. Tento stupeň poznání je bezprostředním, tj. nijak nezprostředkovaným odrazem skutečnosti. Podává nám pouze vnější, povrchové poznání světa (navíc zatížené

<sup>6</sup> STUHLÍKOVÁ, I. Základy psychologie emocí Praha: Portál, 2002, s. 172

<sup>7</sup> STUHLÍKOVÁ, I. Základy psychologie emocí Praha: Portál, 2002, s. 125

<sup>8</sup> VÁGNEROVÁ, M. Základy psychologie Praha: Karolinum, 2005. s. 160

<sup>9</sup> VÁGNEROVÁ, M. Základy psychologie Praha: Karolinum, 2005, s. 94

subjektivitou konkrétního pozorovatele). Výhradně smyslové poznání nemůže proniknout k jádru věci, k jeho podstatě, k poznání zákonitostí, které objekty ovládají. Je však předpokladem pro vyšší stupeň - myšlenkové poznání.<sup>10</sup> Myšlení je podle Pokorného zprostředkované a zevšeobecněné poznání světa a jevů a procesů v něm. Umožňuje poznávat podstatné vlastnosti a vztahy mezi jevy skutečnosti, cílevědomě usměrňovat praktickou činnost, řešit problémy, předvídat chod a průběh událostí. Myšlení odkrývá vzájemné souvislosti skutečnosti, které nejsou přístupné smyslovému poznání, hlouběji postihuje podstatu. Myšlení začíná tehdy, když smyslové poznání je nedostačující nebo když smyslové poznání není možné. Je nástrojem efektivního přizpůsobení se změnám prostředí a je regulátorem lidského chování.<sup>11</sup> Pokorný uvádí, že téměř na každém kroku používáme naučených schémat a vžitých způsobů myšlení a jednání. V řadě situací nám tato schémata usnadňují řešení problémů, poskytují cenné nástroje myšlení ve formě vzorů myšlenkových operací. Jsou výsledkem zobecnění zkušeností celých generací lidí.<sup>12</sup> Tento způsob rozlišování, spojování, porovnávání a posuzování jevů a zkušeností probíhá ve formě řeči. Ta je prostředkem a také určujícím prostředím myšlení. Při myšlení se uplatňují všechny poznávací procesy. Obsahem a produktem myšlení je myšlenka.

### 1.2.1 Funkce myšlení

Formy myšlení chápeme jako prostředek k dosažení cílů nebo k řešení problémů. Člověk napřed formuluje cíl nebo identifikuje problém a následně začne hledat možná řešení či postupy jednání. Následně navazuje proces hodnocení a souzení, porovnává a posuzuje dosažený stav situace se stavem cílovým, zamýšleným, zkušenost s představou. Jak výchozí a konečný stav spolu korespondují. Na základě získaných zkušeností (vnímaných, naučených, zapamatovaných) myšlení odhaduje i plánuje, redukuje nejistotu, rozebírá příležitosti nebo možnosti realizace zamýšleného. Dle Pokorného vztah příčinný (jako jedna z kategorií myšlení) je založen na lidské zkušenosti a z ní plynoucího přesvědčení, že je-li nějaký jev provázen obvykle nějakým jiným jevem, pak jeden z těchto jevů vyvolává jev druhý, po něm časově následující. První z nich představuje příčinu,

---

<sup>10</sup> POKORNÝ, J. Předdiplomní seminář Brno: Akademické nakladatelství CERM, 2006, s. 14

<sup>11</sup> Tamtéž, s. 17

<sup>12</sup> POKORNÝ, J. Předdiplomní seminář: Brno: Akademické nakladatelství CERM, 2006, s. 23



druhý je jejím následkem. Toto poznání nám umožňuje nejen skutečnosti interpretovat, ale i v praxi dané poznání využívat a jisté jevy predikovat.<sup>13</sup>

Mezi další funkce myšlení můžeme zařadit například spojování souvislostí, hledání podobností. V myšlenkách lze experimentovat, modelovat či konstruovat nové nevyzkoušené postupy nebo představy, které se díky řeči a jednání mohou stát skutečnými. Další zvláštní funkcí myšlení je reflexe a sebereflexe. Zde se samo myšlení stává předmětem myšlení. Reflexe je bohatý a bezprostřední zdroj poznání sama sebe a úzce souvisí se svědomím. Sebereflexe je vědomí reflexe, má zásadní význam pro vedení a hodnocení svého vlastního jednání, opět zde významnou roli hraje svědomí a návaznost na etiku. Svědomí je vnitřní cenzor, vede soudy člověka o tom, co se připravuje způsobit nebo co již způsobil. Je to schopnost uvažovat sám o sobě. Je podstatným příznakem a atributem osoby. Odtud známé spojení - slibuji na svou čest a svědomí.

Myšlení vyžaduje čas, soustavnost, odstup a jistou představu cíle. Kdo toto nemá, jedná bezmyšlenkovitě. Toho, kdo není schopný hodnotit své jednání a nést jeho následky nazýváme nepřičetným. Pokud tento stav trvá, je v jeho důsledku shledán nesvéprávným. Z toho plyne, že pouze myslící a reflektující jedinec může být svobodným a odpovědným subjektem, nositelem práv a povinností.

### 1.2.2 Vlastnosti myšlení

U myšlení rozlišujeme následující vlastnosti: samostatnost, řešit problémy můžeme sami nebo s pomocí jiných osob. Spolehlivost, jsou-li myšlenky prakticky a logicky správné. Flexibilitu, schopnost najít nejefektivnější řešení. Kritičnost, schopnost jednotlivé postupy a poznatky kriticky analyzovat. Hloubku, do jakých detailů jsme schopni problém analyzovat. Rozhled, kolik poznatků dokážeme do řešení problému zahrnout. Sbíhavost, držet se tématu a jeho logických souvislostí. Rozbíhavost, vyznačuje se velkou šíří záběru myšlení, například tvořivé, umělecké myšlení.

Myšlení se zpravidla pohybuje mezi dvěma krajními hodnotami teorie a praxe. Na jedné straně zatím samo o sobě není jednáním. Na druhé straně nějaké jednání připravuje a vede k němu. Myšlení může být obecné, abstraktní, konkrétní. Analytické (rozebírající) či syntetické (spojující), Kritické, nedůvěřivé, chladné nebo něčemu nakloněné či sympatické.

---

<sup>13</sup> Tamtéž, s. 5

### 1.2.3 Myšlení a jazyk

Vztah myšlení a jazyka je nenahraditelný. Na základě smyslového vnímání rozpoznávané předměty a jevy třídíme a výsledky fixujeme do pojmů a slov. Pomocí jazyka je vyjadřujeme a sdělujeme, protože nemáme jinou možnost, na kterou by bylo možné navázat vlastní myšlení.

Význam a bohatost myšlení dokazuje velké množství odvozených slov, která dokládají široký záběr a rozmanitost myšlení a jeho jazykového vyjádření. Člověk myslí, přemýšlí, smýšlí, přemítá, zamýšlí, vymýšlí, domýšlí, rozmýšlí. Myšlení znamená i domnívání se, vyvolává vzpomínky, ambice, rozvrh možností, přípravu jednání, hledání něčeho nového.

### 1.2.4 Intelligence

Dle Vágnerové termín intelligence slouží k označení obecné struktury rozumových schopností. Intelligence se rozvíjí na základě interakce vrozených dispozic a podnětů vnějšího prostředí. Vývoj jejího zkoumání vycházel z hodnocení intelligence jako obecné rozumové schopnosti, ale postupně bral v úvahu i pojetí intelligence jako komplexní schopnosti, složené z určitého počtu dílčích kompetencí, v krajním případě považovaných za zcela nezávislé. Intelligence zahrnuje schopnost myslet, učit se a na základě porozumění požadavkům prostředí se mu účelně přizpůsobit. Inteligenci lze měřit prostřednictvím výkonu, resp. chování v určité, přesně vymezené situaci. K tomuto účelu byly vytvořeny různé testy intelligence. Typ testu do určité míry předurčuje i hodnotu výsledku. IQ jako míra intelligence je jen přibližným odhadem dosažené úrovně těchto schopností. Důležitým aspektem je její kvalitativní struktura i míra využitelnosti.<sup>14</sup> Výši intelligence vyjadřujeme hodnotou do 20 až nad 140 bodů na stupnici IQ hodnot. Stává se, že jedinci s nižší inteligencí přeceňují svoje schopnosti a naopak lidé s inteligencí vyšší se podceňují.

## 1.3 Jednání

Jednání vyjadřuje jakoukoliv motivovanou a cílevědomou činnost člověka. Jako vědomá činnost je výrazem jeho svobody a svobodného jednání, za něž v konečném důsledku nese plnou zodpovědnost. Dle Piageta každé chování, ať jde o akt, který se projevuje navenek, nebo který je zvnitřněn v myšlení, vždy se jeví jako přizpůsobení nebo, lépe řečeno, jako nové přizpůsobení. Jedinec jedná jen tehdy, když pocítuje nějakou potřebu, tj. když je přechodně porušena rovnováha mezi prostředím a organismem, a činnost směřuje

---

<sup>14</sup> VÁGNEROVÁ, M. Základy psychologie Praha: Karolinum, 2005, s. 141

k obnově rovnováhy tj. právě k opětovnému přizpůsobení organismu. Chování je tedy zvláštní případ styku mezi vnějším světem a subjektem, ale na rozdíl od fyziologických výměn, které jsou povahy hmotné a předpokládají vnitřní přeměnu právě přítomných těles, mají způsoby chování studované psychologií povahu funkcionální, probíhají stále na větší vzdálenosti v prostoru (vnímání atd.) i v čase (paměť atd.) a po drahách stále složitějších (návraty, oklidy atd.). Chování, chápáno jako funkcionální výměna, samo předpokládá dva základní, těsně spolu související aspekty: aspekt citový a aspekt poznávací.<sup>15</sup>

*"Pokud cit řídí chování tím, že dává hodnotu jeho cílům, poskytuje také činnosti potřebnou energii, ale strukturu jí dodává poznání."*<sup>16</sup>

Jednání má několik fází: záměr, rozhodnutí, přípravu, provedení a zpětnou vazbu. Jednání je kooperující, soutěživé, soupeřivé nebo nepřátelské. V každé této jeho formě jsou na ně kladena různá omezení, nároky. Etické nebo právní. Společenské jednání je jednáním obráceným k druhým lidem, kde základem je komunikace.

### **Komunikace**

Dle Piageta jazyk předává jedinci úplně připravenou soustavu obrysových pojmů, klasifikací, relací, nevyčerpatelný potenciál pojmů. Ty se znovu vytvářejí v každém jedinci podle vzoru, který již po mnoho staletí formoval minulé generace.<sup>17</sup>

Dorozumívání, jako přímá komunikace mezi lidmi, je nejčastěji realizováno řečí a písmem, ale i beze slov. Komunikaci podle jejího projevu dělíme na verbální, slovem a písmem. Neverbální, gestikulace, mimika, dorozumívání beze slov, řeč těla. Vizuální, prostřednictvím médií, internetu, tiskovin, orientačních tabulí, dopravního značení, reklamou.

Podle charakteru komunikaci dále dělíme na intrapersonální, člověk v myšlenkách komunikuje sám se sebou. Interpersonální, vzájemná komunikace dvou či více lidí. Skupinovou, komunikace v sociální skupině, například sociální sítě. Masovou, jednosměrná komunikace k velkému počtu osob bez zpětné vazby, masmédiá (televize, tisk, rozhlas).

---

<sup>15</sup> PIAGET, J. Psychologie inteligence Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1966, s. 10

<sup>16</sup> Tamtéž, s. 10

<sup>17</sup> PIAGET, J. Psychologie inteligence Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1966, s. 135

## 1.4 Socializace

Dle Poláčkové se proces aktivního přizpůsobení jedince na společenský systém ve 20. století označuje jako socializace. Průběh socializace je nesmírně složitý a mnohostranný proces a do své pozornosti ho zahrnuje více vědních disciplín. Zatímco psychologie se zaměřuje především na utváření lidské osobnosti a psychiky, sociologie zdůrazňuje, že člověk se nerodí jako sociální bytost, ale stává se jí. Pedagogika vychází z analýzy výchovy jako cílevědomého a záměrného působení na člověka, které je nemyslitelné bez celostního pohledu na jeho začleňování do společnosti. Problematika socializace a výchovné pomoci pro zvládnání života mají zásadní význam pro sociální pedagogiku.<sup>18</sup>

Dle Vágnerové je socializace celoživotním procesem utváření člověka ve společenskou bytost. Tento proces probíhá ve vzájemné interakci jedince a společnosti. Socializační proces je zaměřen na rozvoj takových vlastností a kompetencí, které daná společnost považuje za žádoucí. Jeho cílem je integrace jedince do společnosti a přizpůsobení jejím požadavkům. Socializace se uskutečňuje prostřednictvím sociálního učení. Nejvýznamnějším socializačním prostředím je rodina, v dětství má značný vliv i škola a vrstevnická skupina.<sup>19</sup>

*"Socializace je celoživotní proces, v jehož průběhu si jedinec osvojuje specificky lidské formy chování a jednání, jazyk, poznatky, hodnoty, kulturu a začleňuje se tak do společnosti. Lze ji chápat jako sociální interakční proces a uskutečňuje se především sociálním učením (zejména učit se sociálním rolím), ale i nátlakem. Socializace se odehrává především v rodině, ve skupině vrstevníků a přátel, ve škole, prostřednictvím masmédií a práce. V průběhu socializace se objevuje určitá asymetričnost. V prvním období převládá tlak společnosti a víceméně pasivní adaptace jedince změnou ve vlastní struktuře osobnosti. Ve druhém období vzrůstá aktivní podíl zásahy do sociálního celku, jímž jedinec působí na adaptaci sociálního celku vůči svým potřebám, hodnotám a normám a vzrůstá podíl vlastní interiorizace sociálních norem."*<sup>20</sup>

<sup>18</sup> KRAUS, B., POLÁČKOVÁ, V. et al. Člověk prostředí výchova Brno: Paido, 2001, s. 54

<sup>19</sup> VÁGNEROVÁ, M. Základy psychologie Praha: Karolinum, 2005, s. 283

<sup>20</sup> KRAUS, B., POLÁČKOVÁ, V. et al. Člověk prostředí výchova Brno: Paido, 2001, s. 54

## 1.5 Výchova

Výchova jako antropologická záležitost se dle Poláčkové celoživotně týká všech lidí.<sup>21</sup>

Proces probíhající mezi vychovatelem a vychovávaným, mající stanovený cíl.

*"Tento dynamický proces vědomé a řízené socializace zahrnuje všechny činnosti, které člověku utvářejí pro život v konkrétní společnosti. Důležité je, aby člověk byl schopen přenést získané poznatky a dovednosti do jednání, aby každodenně zvládal přiměřeně životné realitu"*<sup>22</sup>

Nositelem primární výchovy je rodina, která je hlavním a základním představitelem dané kultury. Rodina má za cíl uvést dítě do daného kulturního prostředí. Naučit dítě orientovat se v tomto prostředí se společenskými normami. Dalším krokem a významným mezníkem je škola, coby další společenská instituce navazující na výchovné působení v rodině a její výsledky. V současnosti ve škole se prosazuje do popředí sociální rozvoj jedince, ubírat zprostředkovaných informací a více vysvětlovat, objasňovat, motivovat a rozšiřovat poznání. Je kladen důraz na biografii a sociální podmínky dítěte, jeho začleňování do celku, zprostředkování vzorů řešení každodenních životních situací. Sociálně pedagogická činnost má za cíl ochranu člověka před škodlivými vlivy, naučit ho zvládání obtíží a orientaci v nejednoznačných situacích, zprostředkovat mu sociokulturní dovednosti, které mu umožňují aktivní účast na společenském životě.

*"Životní cesta člověka se člení do etap (fází). Každá z nich má svou specifickou významnost a výraznost. To, jak zvládneme současnou etapu, značně ovlivní průběh etap následujících. Životní etapy nejsou bezproblémové. V každé etapě máme jisté možnosti, které můžeme uskutečňovat v souladu se stupněm naší zralosti, množstvím zkušeností a postavením. Přejít do další etapy předchází vyčerpání možností dosavadního způsobu života a jisté otevření nových možností a výzev žít jinak. Tento přechod může mít různé podoby: 1. jako přitažlivý úkol, 2. jako hluboká krize. Může se pojit s mobilizujícím odhodláním, nebo s rozpaky a úzkostí."*<sup>23</sup>

*"Pro spokojený a vyrovnaný život je potřebné znát své skutečné potřeby a přání, ale také vlastní schopnosti a rovněž dokázat odhadnout zájmy a motivy těch druhých a umět vše sladit do jednoho celku. Zvládnutí pravidel chování ve společnosti a vyhovění mnoha*

<sup>21</sup> KRUS, B., POLÁČKOVÁ, V. et al. Člověk prostředí výchova Brno: Paido, 2001, s. 56

<sup>22</sup> KRUS, B., POLÁČKOVÁ, V. et al. Člověk prostředí výchova Brno: Paido, 2001, s. 56

<sup>23</sup> KRUS, B., POLÁČKOVÁ, V. et al. Člověk prostředí výchova Brno: Paido, 2001, s. 58

*předpisům však nestačí. Člověk se musí naučit zaházet s vnitřními silami tak, aby se vzájemně nedostávaly do konfliktu a současně byly v souladu s možnostmi, které existují. Významné je nalézt vlastní aktivní náplň života a naučit se přijímat životní realitu reálně."*<sup>24</sup>

## 1.6 Rodina

Rodina je základním článkem společnosti. Přesto není v právníkové literatuře definována. V České republice, v novém Občanském zákoníku se setkáváme s pojmem rodinná domácnost. I v současné době, přes všechny problémy a úskalí, klesající sňatečnost a zvyšující se počet nesezdaných soužití, klesající porodnost je nenahraditelnou institucí dospělému člověku, natož dětem. Velmi citlivě odráží změny v chování společnosti. Dle Stašové v běžném povědomí dnešního člověka vystupuje rodina jako společně žijící malá skupina lidí spojená pokrevními svazky a úzkými citovými vazbami. Rodina se však v průběhu dějin vyvíjela a s ní se měnilo i postavení jejích jednotlivých členů. Rodinu současnosti je možno považovat za institucionalizovaný sociální útvar nejméně tří osob, mezi nimiž existují rodičovské, příbuzenské nebo manželské vazby. Základem rodiny ve všech dosud známých společnostech je dyadický pár - muž a žena, tj. nějaká forma manželství nebo partnerství. Rodina je tedy postavena na partnerství osob opačného pohlaví, které má trvalejší ráz, a na příbuzenství. Výchozím znakem každé rodiny je existence nejméně jednoho dítěte bez zřetele na jeho věk.<sup>25</sup>

Z pohledu sociální pedagogiky je rodina nejpřirozenějším prostředím výchovy.

*"Nejvýznamnější sociální skupinou bývá pro většinu lidí rodina. Rodinné vztahy jsou charakteristické intimitou, citovými vazbami mezi jednotlivými členy, vzájemnou soudržností a přesně vymezenými rolemi, včetně jejich hierarchizace. Tato skupina formuje osobnost jedince zásadním způsobem, poskytuje mu základní sociální zkušenost, vytváří se zde specifické emoční vazby."*<sup>26</sup>

Dle Matějčka jedním ze základních předpokladů zdravého duševního vývoje dítěte je, aby vyrůstalo v prostředí citově vřelém a stálém. Aby rodiče měli své děti rádi, a aby se měli rádi navzájem. Aby dovedli vytvořit společenství, které bude trvat po celý jejich život a ve kterém bude všem dobře. Všichni členové rodiny tu najdou přístav jistoty,

<sup>24</sup> KRAUS, B. POLÁČKOVÁ, V. et al. Člověk prostředí výchova Brno: Paido, 2001, s. 57

<sup>25</sup> KRAUS, B., POLÁČKOVÁ, V. et al. Člověk prostředí výchova Brno: Paido, 2001, s. 78

<sup>26</sup> VÝGNEROVÁ, M. Základy psychologie Praha: Karolinum, 2005, s. 312

odkud i děti se budou vydávat na dobrodružné výpravy za poznáním světa, ale kam se také budou vždy rády vracet.<sup>27</sup>

Dle Satšové sociologové definují rodinu, tvořenou párem rodičů a dětmi jako rodinu nukleární. Rozšířením konceptu rodiny o prarodiče, tety a strýce definují rodinu rozšířenou. Odlišují typ rodiny, ve které jedinec vyrůstal jako dítě na rodinu orientační, a typ rodiny, kterou jedinec sám později zakládá na rodinu prokreační. Dále můžeme hovořit o rodině úplné či neúplné. Z hlediska průběhu socializačního procesu má zásadní význam jak rodina zvládá funkce, jež má plnit. Podle toho ji členíme na rodinu funkční, která v přiměřené míře plní všechny své funkce. V rodině afunkční občas dochází k poruchám plnění některých funkcí, ale tyto výkyvy nenarušují vážnějším způsobem život rodiny a nedochází k negativnímu ovlivňování vývoje dítěte. V disfunkční rodině dochází k vážným poruchám, vnitřnímu rozkladu rodiny a v zásadě je narušen pozitivní socializační proces dítěte.<sup>28</sup> Dále dle Stašové rodina ve svém souhrnu zajišťuje mnoho činností - zabezpečuje své členy hmotně, pečuje o zdraví, výživu a kulturní návyky svých členů, vytváří specifické socializační a výchovné prostředí pro děti, předává jim kulturní dědictví, vštěpuje jim morální postoje, ovlivňuje je, usměrňuje, chrání a podporuje. Rodina plní určité role i ve vztahu ke společnosti - je to především reprodukce obyvatelstva, a to jak reprodukce biologická, tak i kulturní. Rodina má základní funkce: prvotní socializace dětí, emocionálně psychologická stabilizace osobnosti dospělých, biologicko-reprodukční, sociálně-výchovnou, sociálně-ekonomickou.<sup>29</sup>

Protože se rodina dle Stašové pohybuje v určitém společenském prostoru, nezůstávají její funkce v průběhu dějinného vývoje strnulé a neměnné. Jejich obsah se proměňuje, některé funkce ztrácejí svůj původní význam, přetvářejí se, mizí, zužují se či naopak rozšiřují.<sup>30</sup> Muži ztratili svoje výsadní mocenské postavení v rodině. Ženám přibyla některá práva, ale i povinnosti, které dříve měli jen muži. Děti se stále aktivněji a tvořivě podílejí na chodu rodinného života. Ne vždy je živitelem rodiny muž, a ne vždy je na rodičovském příspěvku s dětmi žena. V dnešní době i děti mohou svým výdělkem přispět do rodinného rozpočtu, například dětské filmové hvězdy, mladinké modelky, mladí počítačová experti.

*"Oba rodiče se také stávají představiteli možného partnerského vztahu, který dítě od první chvíle svého života sleduje a na kterém se samo učí tomu, jak takový vztah vypadá,*

<sup>27</sup> MATĚJČEK, Z. Rodiče a děti Praha: Avicenum, 1989, s. 9

<sup>28</sup> KRAUS, B., POLÁČKOVÁ, V. et al. Člověk prostředí výchova Brno: Paido, 2001, s. 78, 79

<sup>29</sup> KRAUS, B., POLÁČKOVÁ, V. et al. Člověk prostředí výchova Brno, Paido, 2001, s. 79

<sup>30</sup> KRAUS, B., POLÁČKOVÁ, V. et al. Člověk prostředí výchova Brno: Paido 2001, s. 79

*jaká jsou pravidla jeho fungování. Nejen, že z jeho existence čerpá samo jistotu pro své první kroky ve společnosti, ale jeho sledováním se samo učí řešení konfliktů a napětí v partnerském nebo jakémkoliv mezilidském vztahu. Z tohoto pohledu existence úplné harmonické rodiny může ulehčit dítěti jeho pozdější orientaci ve světě dospělých i v jeho soukromém partnerském životě."*<sup>31</sup>

## 1.7 Generace

Generace, nebo i pokolení, rod. Generací bývá označována velká skupina lidí, u nichž proběhla socializace přibližně ve stejné době, a proto je pojí onou dobou podmíněný životní styl a způsob myšlení. Příslušnost ke stejné generaci je relativní a závislá na kontextu. Do jedné generace patří lidé přibližně stejného stáří. Příslušníky jedné generace můžeme označit na vrstevníky. V sociologii přesný demografický pojem, který označuje osoby stejně staré, je termín kohorta.

Počet uplynulých generací též přibližně vymezuje délku určitého časového úseku. Následně délka trvání jedné lidské generace odpovídá průměrné době mezi okamžiky vzniku jedince a následně vzniku jeho potomka. Přibližně odpovídá průměrnému věku ženy při porodu. V roce 1992 to bylo v České republice necelých 25 let, v roce 2003 už více jak 28 let. Délka trvání jedné lidské generace se v současné době nejen u nás, ale i ve většině Evropy, i nadále prodlužuje. Díky tomu, že se v současnosti neustále prodlužuje celková průměrná délka lidského života, se dnes na světě mohou potkávat čtyři současně žijící generace. Pokolení označuje příbuzenský vztah nejen v linii přímé, ale i linii boční. Jedná se o skupinu osob, která odvozuje svůj původ od společných předků. V rodině, v boční linii, to jsou například sestřenice a bratrance, mající společné prarodiče.

V rodině, z generace na generaci se předává mnoho významného, při výchově, vzdělávání. Jedná se poznávání kultury, dané společnosti, celého kulturního dědictví, náboženství, tradic - společenských, lidových, rodinných. To umožňuje kumulaci vzorců a významů, vědění a zkušeností předchozích generací a schopnost dál je rozvíjet. Dle Matějčka my rodiče jako starší a vyspělejší osobnosti máme slušnou zásobu pracovních strategií a životních zkušeností. Rádi bychom je těm mladým předali - jenomže jak? Jedna lidská generace připravuje svět pro generaci příští. Připravuje podmínky, ve kterých sama nevyrostla a které sama nezná. Nemůže tedy předat všechny zkušenosti a všechny pracovní strategie, některé těm mladým už užitečné nejsou. Výchovný úspěch není tedy v tom,

<sup>31</sup> KRAUS, B., POLÁČKOVÁ, V. et al. Člověk prostředí výchova Brno: Paido 2001, s. 81, 82



že mladým lidem vnutíme své postoje a své postupy, ale že jim umožníme, aby si sami získali určité zkušenosti.<sup>32</sup>

### 1.7.1 Generace a náboženství

Náboženství, víra v něco posvátného, je z generace na generaci předávaný soubor náboženských představ našich předků, vzájemného splynutí prapůvodních pohanských zvyků a rituálů, vyznávajících vícero božstev, které byly částečně přejaty a začleněny do tradičního křesťanského náboženství vyznávajícího Boha jednoho. Přestavitelé náboženství - církve - se snažila pomocí víry, nových zásad, příkazů, zákazů a jejich dodržováním, uctíváním, o zdokonalování a dodržování nejen společenských konvencí, ale i rodinných a soukromých řádů. Nedodržování bylo přísně trestáno. Prapůvodní dobré ze Starého zákona bylo překrouceno již vpravením do Bible, postupem času bylo zdegenerováno i zneužito k získání a udržení moci nad lidmi, jejich ovládnutí.

### 1.7.2 Generace a tradice

Generace mezi sebou si předávají tradice. Tradice, z latinského traditio, spojením trans (přes) a dare (dávat). Znamená mezigenerační předávání, nejčastěji schopností, poznání, obyčejů a mravů v dané kultuře. Rozumí se jím: - to, co je předáváno, - proces onoho předávání, - zvyklosti, obyčeje, konvence. Z tohoto pohledu je tradice kulturním dědictvím. Orientování se na tradice je jedním ze základních typů sociálního chování.

Tradice mohou být společenské, lidové, rodinné.

#### **Společenské tradice**

Mezi společenské tradice - konvence - patří například: dodržování společenských a mravních pravidel dané společnosti, žít se čestně prací, manželství, zodpovědná výchova dětí, povinná školní docházka, vzdělání. Mezi společenské tradice patří různé kulturně společenské události: maturitní ples, promoce, svatba, postarat se o rodiče ve stáří, pohřeb, umění, státní svátky. Můžeme sem zahrnout i různou podobu Velikonoc a Vánoc, od náboženské po komerčně konzumní. Většina z nich má svůj původ v tradicích rodinných a lidových.

---

<sup>32</sup> MATĚJČEK, Z. Rodiče a děti Praha: Avicenum, 1989, s. 305

### **Lidové tradice**

Lidová tradice a tradiční lidová kultura jsou nedílnou součástí kulturního bohatství a dědictví každé země, odrážejí sociální identitu. Je významně spojena s náboženstvím a etnografií daného regionu. Vychází z koloběhu života, z dění v přírodě, z věčně se opakujícího vzniku, zrání a zániku. I dnes, při moderním způsobu života je nedílnou součástí společenského života v obcích. Je to významný faktor při tvorbě a upevňování mezigeneračních i mezilidských vztahů. Patří sem například: Tři králové, Hromnice, masopust - ostatky, zabijačky, Velikonoce, pálení čarodějnic, posvícení, hody, poutě, dožínky, vinobraní, taneční zábavy - Josefská, Václavská, Martinská..., dušičky, čas Adventu, Mikuláš, Vánoce.

### **Rodinné tradice**

Z velké části vycházejí z tradic lidových. Od nepaměti se člověk zabýval původem a smyslem svého bytí, konečností života, ale i jeho krásami. Člověk žije ve světě fyzickém a symbolickém. K symbolům patří jazyk, náboženství, umění a tradice - obyčej. Jsou to zděděné sociální informace pojící minulost se současností. Rodinné tradice vývojové a významové, propojující začátek s koncem. Čtyři základní jsou soustředěné kolem narození, dospívání, uzavření manželství a smrt. Obřady konané při narození či úmrtí, svatbách jsou příležitostí pro setkání rodiny a příbuzných, můžeme je považovat z jeden ze stmelujících prvků, za jistou formu sdílení společných i společenských hodnot. Jejich obsah se může lišit dle zvyklostí rodina od rodiny, od regionu, vesnice či města, podle víry či ateismu. Například při narození dítěte křtiny či vítání občánků. Svatba církevní v kostele či občanská na obvyklém oddávacím místě, s mnoha hosty či pouze se svědky, rozloučení se svobodou, pečení cukroví, výbava nevěsty, ženich přenáší nevěstu přes práh domu, co platí rodina ženicha a co rodina nevěsty. Z novějších třeba únos nevěsty. Různé pověry - svatba v máji, brzo máry. Při úmrtí obřad spojený s rozloučením se zesnulým. Rozloučení v kostele se mší, dnes i v obřadních síních, pohřbením do země, dnes i zpopelnění, pohřební hostina. Uctění památky zesnulých je vázáno ke svátku Všech svatých, Dušiček v listopadu. Způsob prožití Velikonoc a Vánoc. V minulosti i dnes tyto oslavy a obřady byly a jsou vázány na finanční situaci dané rodiny a její společenské postavení. K rodinným tradicím můžeme přiřadit i z generace na generaci děděné rodinné recepty na přípravu pokrmů. Dědění rodinných šperků či majetku. I povolání se může dědit jako rodinná tradice, rodina lékařů, pedagogů, herců.

## 1.8 Stres

Stres = napětí, tlak, namáhání, nepohoda.

Vágnerová označuje stres za komplexní psychofyziologickou reakci, která se na psychické úrovni projevuje pocitem nadměrného zatížení či ohrožení duševní a tělesné pohody. Prožitek stresu bývá spojen s nepříjemným uvědoměním přílišného zahlcení událostmi, které se zdají být aktuálně těžko zvládnutelné, a z nich vyplývající kognitivní i emoční nejistotou. Člověk neví, jaké další problémy mu taková situace může přinést, a leckdy má pochybnosti, zda se s nimi dokáže vyrovnat, protože dosud fungující strategie chování se zdají být neefektivní.<sup>33</sup>

### 1.8.1 Reakce na stres

Dle Praška strach a úzkost aktivují tři základní složky, které působí společně a způsobují jednotlivé příznaky toho, čemu pak říkáme strach nebo úzkost. Jde o tyto tři složky:

1. Tělesné pocity: co se děje po těle, například tělesné napětí, třes, nepravidelné ztížené dýchání, mravenčení a teplo v žaludku, pocení, bušení srdce, potřeba jít na toaletu apod.
2. Chování: to co uděláme, když se ocitneme v situaci, která v nás vzbudí strach. Může to být útek, vyhýbání se předem situacím, kterých se bojíme, zmatkování v zátěžové situaci, ubezpečování se u druhých lidí, naříkání si apod.
3. Myšlenky: naše myšlenky, představy a přesvědčení, to, co si říkáme sami pro sebe, nebo obrazy, které se nám vybavují, co nám v této situaci hrozí. Mohou to být myšleny vztažené k obávané situaci - co když ten pes na mě zaútočí?! nebo k vlastnímu zvládnutí situace - co když to nezvládnou, budu zmatkovat apod. Úzkost i strach zasahují celý organismus. Najednou reagujeme psychicky (myšlenky, emoce), tělesnými příznaky (červenání, bušení srdce) i chováním (strnutí, útek ze situace).<sup>34</sup>

Do psychických reakcí patří kladné - přizpůsobení se, a záporné - úzkost a deprese. K hlavním obranným mechanismům patří vytěsnění, racionalizace, reaktivní výtvar, projekce, intelektualizace, popření, sublimace. Všechny tyto strategie, zaměřené na emoce, nezmění stresovou situaci, ale způsob jak je osoba vnímá a jak o nich přemýšlí. Brání se jim. Všechny obsahují sebeklam.

---

<sup>33</sup> VÁGNEROVÁ, M. Psychologie osobnosti Praha: Karolinum, 2010, s. 347

<sup>34</sup> PRAŠKO, J., PRAŠKOVÁ, H., PRAŠKOVÁ, J. Specifické fobie Praha: Portál, 2008, s. 38, 39

### 1.8.2 Nemoci způsobené stresem

Způsob života velmi často vede k tomu, že člověk na stres nemůže reagovat bojem nebo útekem. Když není schopný psychický tlak z nějakého důvodu zvládnout, přejde do stadia distresu, a tady původní obranné mechanismy začínají tělu škodit. Dlouhodobé psychické problémy tímto mechanismem vyvolají různé zdravotní potíže, které se z počátku postarají o sníženou kvalitu života a později o rozvoj onemocnění, která mohou život reálně ohrozit. Onemocnění vznikající z psychické nepohody a silných emocí nazýváme psychosomatická. Stav duše - psyché a stav těla - soma se ovlivňují navzájem. V důsledku dlouhodobého působení stresu dochází například k diabetes druhého stupně, dále hypertenze, ischemická choroba srdeční a infarkt myokardu. Dalším následkem je často tzv. stresový vřed žaludku, zvýšené riziko astmatu.

*"Stres je jedním z hlavních důvodů rozvoje nespavosti." <sup>35</sup>*

### 1.8.3 Zvládání stresu

*"Subjektivní prožitek stresu má kognitivní, emoční a motivační aspekty. Pro navození stavu stresu je důležité hodnocení a prožívání dané situace, které může být dost rozdílné, neboť lidé nereagují na zátěž stejně. Podle transakční teorie je důležitý individuálně specifický způsob chápání problému, tj. jeho subjektivní interpretace. Příslušná událost je jen podnětem, a způsob, jakým bude zpracován, závisí na osobnosti." <sup>36</sup>*

Běžnými stresovými faktory v životě jsou faktory fyzikální, například přemíra hluku, prudké ostré světlo, horko, chlad. Faktory psychické, například práce, škola, zodpovědnost frustrace, věk. Faktory sociální, například osobní vztahy, nevěra, týrání, životní styl, nevyvážená strava, nedostatek spánku, nadmíra alkoholu, kouření. Faktory traumatické, ztráta zaměstnání, rozvod, stěhování, úmrtí v rodině, znásilnění. Faktory dětské, například zneužívané či týrané děti, přehnaná náročnost rodičů, škola, alkoholismus u rodičů.

Stres, jako takový, je možné řešit pouze jeho odstraněním. Léky nebo potravinové doplňky pomohou zvládnout některé z průvodních obtíží, jako jsou depresivní nebo úzkostné stavy. V určitých případech mohou pomoci překonat těžké životní situace. Lidé se snaží každodenní stres zvládnout různým způsobem. Kladně působí využití fyzického cvičení, různých relaxačních technik, meditací, různé volnočasové aktivity.

<sup>35</sup> PRAŠKO, J., ESPA-ČERVENÁ, K., ZÁVĚŠICKÁ, L. Nespavost Praha: Portál, 2004, s. 89

<sup>36</sup> VÁGNEROVÁ, M. Psychologie osobnosti Praha: Karolinum, 2010, s. 348

## 1.9 Patologické jednání

Patologické jednání je takové jednání, jež není v souladu s morálními, sociálními a právními normami společnosti. Toto chování se ve společnosti považuje za špatné, pohoršující, provokující, nemorální, nebezpečné či protiprávní. Jedná se o určitý typ úchylek, deviací.

### 1.9.1 Co je to norma

Dle Fischera a Škody stanovit to, co je ve společnosti normální a co již není, je obtížné. Hranice normy je pohyblivá, normalita může být posuzována podle různých kritérií. Vymezení normy závisí na mnoha faktorech, např. na četnosti nebo intenzitě posuzovaných projevů. Je sociokulturně podmíněno, norma se mění v průběhu času. Pro různé sociální skupiny mohou rovněž platit různá normativní kritéria. Jedná se tedy o značně subjektivní proměnnou, jejíž hranice se v průběhu společenského vývoje může různě měnit a posouvat.<sup>37</sup>

Jejím porušením, patologickým jednáním, vznikají jevy, jež nazýváme patologické.

Normy máme nepsané, nemůžeme je vymáhat ani trestat, a psané, podle práva vymahatelné a sankciované.

### 1.9.2 Deviace

Deviací nazýváme chování vzniklé porušením nebo odchýlením se od norem. Deviace se jako obecný jev vyskytuje ve všech společnostech. To znamená, že společnost bez deviací, tedy zcela zdravá společnost neexistuje. Odchylka je každé porušení normy nebo nerespektování požadavků společnosti nebo jedince.

Deviace dělíme na negativní, například drogová závislost, vandalismus a pozitivní, přehnané dodržování čehokoliv.

### 1.9.3 Druhy patologického jednání

Druhy patologického jednání můžeme rozlišit podle předmětu zkoumání a jejich specifických znaků na závislosti, drogy, alkohol, výherní automaty, internet, mobilní telefony, workoholismus. Kriminalitu, krádeže, znásilnění, únosy, vraždy. Týrání, zneužívání, zanedbávání, týrání dětí, domácí násilí. Prostituce, sexuální odchylky,

---

<sup>37</sup> FISCHER, S., ŠKODA, J. Sociální patologie Praha: Grada, 2009, s. 26

pedofilie, voyerismus, vandalismus, záškoláctví, šikana, lhaní, poruchy chování vzniklé duševní poruchou, různé sekty.

*"Řada ohrožení je dána morálním stavem společnosti. Komercializace současného života, jeho materializace, narůstající egoismus, současné převládající hodnotová orientace, ale i takový jev jako je zpeněžování dětství. Hovořili jsme již také o nadměrné přesycenosti podněty, která je typická pro současné prostředí na všech úrovních. Děti se dnes ocitají v novém informačním prostředí, které přináší nároky a požadavky, s nimiž se značná část dětské populace jen stěží vyrovnává. Dalšími ohrožujícími faktory v prostředí jsou, stále se šířící patologické jevy. Zvláště znepokojující je, že se v čím dál větší míře týkají právě populace dětí a mládeže. Ohrožení je v tomto případě vlastně dvojího druhu. Jednak v tom smyslu, že mládež a děti se stávají objektem trestné činnosti, násilí, šikany, týrání, pohlavního zneužívání, vydírání, ale také např. působení sekt. Současně však ohrožení spočívá v tom, že sami příslušníci těchto kategorií se stávají deviantně jednajícími (dopouštějí se trestné činnosti, stávají se závislými, sami šikanují). Vážným problémem je i ohrožení nezaměstnaností, která je u mladistvých zvláště nebezpečná, protože nemají ještě vytvořeny žádné pracovní návyky. Tato situace jim vyhovuje a vede právě často k sociálně patologickému jednání." <sup>38</sup>*

#### 1.9.4 Vliv prostředí

Dle Krause hned od narození do sebe člověk, obrazně řečeno, nasává vše, co má kolem sebe, co se kolem něj děje, co vnímá. Bývá to velmi často silnější než jiné vlivy přicházející později (např. ve škole). Tak se stává, že se pak člověk v dospělosti řídí jistými zásadami a žije způsobem, který je v rozporu s tím, co si později osvojí. Přenáší do života rodiny, kterou založí i do života svého to, co nasál ve své rodině původní. Hovoří se pak někdy o sociální dědičnosti. Prostor takto spontánně ovlivňující utváření osobnosti může působit v zásadě pozitivně (ve smyslu společensky žádoucích norem, vzorců jednání) nebo negativně (v rozporu). V druhém případě se např. takto působící rodinné prostředí (např. recidivista, alkoholik v rodině ap.) dostává do rozporu s výchovnými snahami školy. Výsledný stav, celkový charakter dané osobnosti, je pak třeba vidět v plné složitosti tohoto procesu socializace. Vlivy prostředí mohou a) jednání člověka věcně podpořit, nebo být překážkou (např. velký prostor, hlučný prostor apod.) b) jednání přímo formovat (úzcí účelový prostor, např. vyučovací kabina) c) mít signální funkci (anticipačně vyvolávat

<sup>38</sup> KRAUS, B., POLÁČKOVÁ, V. et al. Člověk prostředí výchova Brno: Paido, 2001, s. 111, 112

určité jednání). To, že člověk nemůže žít mimo přírodní prostředí, je objektivně dané. Nemůže však žít ani bez sociálních kontaktů, mimo sociální prostředí.<sup>39</sup>

---

<sup>39</sup> KRAUS, B., POLÁČKOVÁ, V. et al. Člověk prostředí výchova Brno: Paido, 2001, s. 105

## 2 MYŠLENKY FILOZOFŮ

### 2.1 Immanuel Kant

22. 4. 1724 - 12. 2. 1804

Německý filozof, poslední představitel osvícenství. Zakladatel epistemologie - teorie poznání, věnoval se etice a morálce. Výrazně ovlivnil pozdější romantické a idealistické filozofy 19. století.

Narodil se v Královci, dnešní Kaliningrad, do rodiny zbožného řemeslníka, také tu zemřel, byl rigidní, za celý svůj život neopustil město. Dodržoval přísný denní řád, vstával ráno v pět hodin, dopoledne se věnoval přednáškám, zval často hosty k obědu, odpoledne věnoval procházkám. Perfekcionista, pedant a puntičkář, ale rád a dobře hrál karty a kulečnick.

Na univerzitě v Královci studoval přírodní vědy a matematiku, dále filozofii. Univerzita mu zamítla disertační práci, proto se mnoho let živil coby vychovatel v Královeckém okolí, dále si přivydělával vyučováním kulečnicku. Po návratu na univerzitu a úspěšné habilitaci přednáší morální filozofii a metafyziku, logiku, jako úvod filozofie fyziku, geografii, antropologii. Své posluchače vedl k samostatnému myšlení. Stal se profesorem metafyziky a logiky na Královecké univerzitě a dvakrát jejím rektorem. Odmítl mnohá pozvání na jiné univerzity. V latinsky psaném spisu *O formě a principech světa* smyslového a poznatelného prvně ostře rozlišuje mezi smyslovým poznáním jevů (fenoménů) a rozumovým poznáním samotných věcí (noumena). Uvědomuje si, že není obecně možné rozumové poznání bez smyslového názoru. Jeho stěžejním dílem je *Kritika čistého rozumu*, ve kterém vymezuje úkol filozofie třemi otázkami: Co mohu vědět - odpovídá teorií poznání epistemologií. Co mám činit - na ni odpovídá etika. V co mohu doufat - na ni má odpovědět filozofie náboženství. V *Kritice čistého rozumu* řeší jak poznáváme svět - přes smysly a rozum. Smysly mají určitou formu, přes kterou poznáváme svět. Základní formou je čas a prostor, kauzalita (vztah příčiny a následku). Podle Kanta čas, prostor a kauzalita není. Člověk to co vidí organizuje do času, prostoru, kauzality. Jsou to naše výtvořky, které nám pomáhají poznávat svět. Vidíme pouze jevy, jak na nás svět působí.

Kant se zabývá dále etikou a morálkou. Nachází řád venku - hvězdy, příroda, a uvnitř - mravní zákon ve mě. Mravní zákon = svědomí = kategorický imperativ - příkaz, rozkaz,



nepodmíněně, vždy, bez výmluv. Mravní zákon je danost a máme ho dodržovat, ale nemusíme, má tři podmínky: svobodu, nesmrtelnost (smrtí nezanikáme, abychom se mohli zlepšovat), boha (ten to srovná, za to co máme a děláme, nakonec za to budeme potrestáni). Morálka je dle Kanta heterogenní, zprostředkovaná od někoho jiného (kněz, učitel, předek, kniha) a autonomní, pramení v nás, svobodně to cítíme, máme to svobodně v sobě jednat podle této povinnosti (nepoužvej druhého jako prostředek, ale vždy jako účel o sobě). Kantova etika vychází z lidské svobody, a lidské jednání je určováno příčinami. Jak podle něj poznáme co je dobré? Stanovme si pravidlo - čeho chceme činem dosáhnout. Představme si, že by takto jednali všichni, a pak se ptejme - Dosáhneme takto svého? Ne. Tím se snaží aby společnost byla stabilní, sobectví podle Kanta rozvrací společnost.

Kantovo dílo Kritika soudnosti, třetí ze série Kritik, doplňuje filozofický systém a překlenuje rozdíl mezi teoretickým a praktickým rozumem. Oba rozumy spojují pocity libosti a nelibosti. V první části hovoří o soudech o vznešeném a krásném, ve druhé části pojednává o teologických soudech, které určují vztah člověka k přírodě. Estetické vnímání je subjektivním poznávacím procesem, ve kterém soudnost nějakému předmětu přisuzuje nebo upírá hodnotu krásy. Krásné a vznešené si líbí ihned bezprostředně a samo o sobě. Krásné však vzbuzuje pocity libosti, avšak vznešené pocity úcty a obdivu. Teologická soudnost se věnuje účelnosti přírody, což ale není její vlastnost, je to idea, kterou do ní vkládáme.

*"Ani ve vědě o přírodě, pokud se zakládá na empirických principech, totiž ve vlastní fyzice, nepomohou praktická zařízení k odhalování skrytých zákonů přírody, což označujeme jako experimentální fyziku, opravňovat v žádném případě k tomu, abychom praktickou fyziku (která je zrovna tak nesmyslem) označili za část filozofie přírody. Principy, podle nichž pokusy provádíme, musí totiž samy být vždy vzaty ze znalosti přírody, totiž z teorie. Právě totéž platí o praktických předpisech, jež se týkají libovolného navození nějakého stavu myslí v nás (např. pohybu či tlumení obrazotvornosti, uspokojování či oslabování sklonů). Neexistuje žádná praktická psychologie jako zvláštní část filozofie lidské přirozenosti. Principy možnosti stavu myslí na základě umění musí totiž být vzaty z principů možnosti našich určení plynoucích z uzpůsobenosti naší přirozenosti, a protože uvedené principy sestávají z praktických vět, přesto netvoří zvláštní praktickou část*

*empirické psychologie, protože nemají žádné zvláštní principy, nýbrž patří pouze k jejich scholím."*<sup>40</sup>

O reflektující soudnosti Kant smýšlí takto:

*"Soudnost lze chápat buď jako pouhou mohutnost, jak reflektovat o dané představě podle nějakého principu kvůli pojmu umožněnému tímto postupem, nebo jako mohutnost, jak určovat v základu jsoucí pojem danou empirickou představou. V prvním případě je soudností reflektující, ve druhém určující. Reflektovat (uvažovat) ale znamená srovnávat a spojovat dané představy buď s jinými představami, nebo se svou poznávací mohutností., ve vztahu k pojmu umožněnému tímto postupem. Reflektující soudnost je tím, co se nazývá mohutností posuzovací (facultas diiudicandi). Naše reflektování (k němuž dochází i u zvířat, byť pouze instinktivně, totiž nikoliv ve vztahu k pojmu, jenž má být takto získán, nýbrž ve vztahu k puzení, jež má být určeno) vyžaduje právě tak princip jako naše určování, v němž pojem o objektu soudnosti kladený jako základ předepisuje pravidlo, a zastupuje tak místo principu."*<sup>41</sup>

Mohutnosti myslí Kant dělí na následující tři: poznávací mohutnost (rozvažování), pocit libosti a nelibosti (soudnost) a žádostivost (rozum).

*"Kritika reflektující soudnosti ve vztahu k přírodě bude tedy sestávat za dvou částí, z kritiky estetické a z kritiky teologické mohutnosti posuzovat věci přírody.*

*První část bude obsahovat dvě knihy, z nichž první bude kritikou vkusu čili kritikou posuzování krásna, druhá bude kritikou duchovního pocitu (v pouhé reflexi o předmětu) čili kritikou posuzování vznešena. Druhá část obsahuje zrovna tak dvě knihy, z nichž první bude podřizovat principům posuzování věci jako přírodních účelů vzhledem k jejich vnitřní možnosti, druhá soud o jejich relativní účelnosti.*

*Každá z těchto knih bude ve dvou oddílech obsahovat analytiku a dialektiku posuzovací mohutnosti.*

*Analytika se pokusí provést ve stejném počtu kapitol nejprve expozici a poté dedukci pojmu účelnosti přírody."*<sup>42</sup>

<sup>40</sup> KANT, E. Úvod ke Kritice soudnosti, Praha: OIKOYMENT, 2011, s. 10, 11

<sup>41</sup> Tamtéž, s. 26

<sup>42</sup> KANT, I. Úvod ke Kritice soudnosti Praha: OIKOYMENT, 2011, s. 85

Kant považoval dějiny přírody za pohyb od jednoduchého ke složitějšímu. Podle něj má i člověk svoje dějiny - jeho neustále se rozvíjející rozum, postupně překonávající neuvědomělé pudy a vytváří z člověka bytost vědomě tvořící svůj lidský svět.

Kant se nikdy neoženil. Ke konci života velmi trpěl, neschopen dát dohromady ani jednoduchou větu.

## 2.2 Friedrich Wilhelm Nietzsche

15. 10. 1844 25. 8. 1900

Německý filozof, filolog (filologie - nauka studující daný jazyk a literaturu v něm psanou), ale i básník a skladatel.

Pochází z protestantské rodiny luteránského faráře. Po smrti otce a dvouletého bratra se s rodinou stěhuje do Naumburgu k babičce, kde stráví šest let v "ženské domácnosti" s matkou a sestrou, babičkou, dvěma svobodnými tetami z otcovy strany a se služkou. Až z dědictví po babičce pořizuje jeho matka vlastní bydlení. Na univerzitě v Bonnu studuje klasickou filologii a protestantskou teologii. Hned po prvním semestru zanechává s matčinou nelibostí studium teologie a o to více se věnuje filologii. Ještě před promocí v pětadvaceti letech se stává na Basilejské univerzitě mimořádným profesorem klasické filologie. Po deseti letech univerzitu ze zdravotních důvodů opouští, trpí záchvaty migrény, prudkými bolestmi očí, častým zvracením a předčasně odchází do penze. Následujících deset let tráví Nietzsche cestami po Evropě, zde napsal většinu svých velikých děl. Na cestách, při nichž hledal příznivé podnebí pro léčení svých nemocí, oblíbil si Sils-Maria, Janov, Turín a Nice.

V roce 1882 se v Římě seznámí se spisovatelkou a později psychoanalytičkou Lou Andreas Salomé a zamiluje se do ní. Žádá ji o ruku, ona odmítá. Uvažuje o sebevraždě, nakonec odjíždí do Rapalla a zde za pouhých deset dní napíše svoje později nejznámější dílo Tak pravil Zaratustra. Dílo však vyvolalo velké rozpaky a skoro vůbec se neprodávalo. Vypráví o učení perského proroka Zarathustry (skutečná postava, zakladatel pársismu, žil 630 - 550 před n. l.) a o jeho cestách. Jeho prostřednictvím Nietzsche seznamuje čtenáře se svou teorií o věčném návratu téhož. Skrz něj podrobněji popisuje svůj odpor k morálním hodnotám vytvořených společností a klade důraz na individuální morálku. Lineární uvažování křesťanství, od hovada k nadčlověku. Jeho pojetí času, dějin, konce dějin. Vše se vrací, opakuje, po nadčlověku přijde zase

hovořeno. Snaha byla marná, vše se vrátí na začátek. Máme nekonečný čas, všechny situace se zopakují, vítězství x prohra, mládí x stáří, život x smrt. Toto Nietzsche vidí jako výhru, etickou výzvu. Jelikož se bude tvůj čin nekonečněkrát opakovat tak ho udělej dobře. Máme vyhlídky věčného života. Cesta je cíl, smysl života je v boji za lepší život, život je cyklický. Propaguje antisoucit a antipokuru, protože podle Nietzscheho soucit nikomu nepomáhá - oslabí sebe kdo dává i toho komu dává. Soucit je ponižující mocenské gesto. Morálka pánů je morálka soucitu. Humanismus ponižuje ubožáky. Pokora je pokrytectví a opět mocenské gesto.

V roce 1886 vydává vlastním nákladem *Mimo dobro a zlo*, a až nyní se začíná probouzet zájem o Nietzscheho.

*"Nezávislost se věcí nemnohých: Je to výsada silných . A kdo se pokusí být nezávislý, třeba k tomu měl nejlepší právo, avšak aniž musí, dokazuje, že pravděpodobně není jen silný, nýbrž až ztřeštěně opovázlivý. Pouští se d labyrintu, ztisícínásobuje nebezpečnost, jež život nese už sám o sobě. Tím nikoli nejmenším je, že okem nikdo nespatri, jak a kde zbloudí, osamí a jak je po částech trhan nějakým jeskynním Minótaurem svědomí. Když někdo takový hyne, dochází k tomu tak daleko od lidského porozumění, že už to lidé necítí a nespolicítí: - a on už nemůže zpět! nemůže už zpět ani k soucitu lidí!"*<sup>43</sup>

*"Předpokládejme, že není reálně dáno nic jiného než náš svět žádostí a vášní, že nemůžeme stoupat ani sestupovat k žádné jiné realitě než právě k realitě svých pudů - neboť myšlení je jen chováním těchto pudů k sobě navzájem: nebylo by pak dovoleno podniknout experiment a položit si otázku, zda tato danost nestačí k pochopení i takzvaného machanistického (nebo materiálního) světa z podobných sil? Nemyslím pochopit jej, jako klam, zdání či představu ( v belkeleyovském a schopenhauerovském smyslu), nýbrž jako svět o stejném stupni reality, jaký má i náš afekt sám - jako primitivnější formu světa afektů, v níž ještě spočívá uzavřeno v mocné jednotě vše, co se pak organickým procesem rozvětňuje a člení (a co také, arcize, choulostiví a slábne), jako jakýsi pudový život, v němž ještě veškeré organické funkce, se samoregulací, asimilací, výživou, vylučováním, látkovou výměnou, jsou v sobě synteticky vázané, jako určitou předformu života? - Nakonec nejenže je nám dovoleno tento pokus podniknout: je nám to, svědomím metody, přikázáno. Nepřijímat vícero druhů kauzality, dokud nebude pokus vystačit s jednou jedinou doveden až ke své nejzazší mezi (až k nesmyslu, s dovolením):*

<sup>43</sup> NIETZSCHE, F. *Mimo dobro a zlo* Praha: Aurora, 2003, s. 34

*to je morálka metody, již se dnes nesmíme vyhýbat. Vyplývá to z její definice, jak by řekl matematik. otázkou nakonec je, zda vůli vskutku uznáme jako něco, co působí, zda uvěříme v kauzalitu vůle: pokud tomu tak je - a v podstatě tvoří tato víra právě naši víru v kauzalitu samu -, pak musíme podniknout pokus klást kauzalitu vůle hypoteticky jako jedinou. Vůle může přirozeně působit jen na vůli - a nikoli na látky (ne na nervy např.): zkrátka, musíme se odvážit hypotézy, zda všude, kde jsou uznávány účinky, nepůsobí vůle na vůli - a zda veškeré mechanické dění, je-li v něm činná nějaká síla, není právě silou vůle, účinkem vůle." <sup>44</sup>*

Nadále bojuje s vracejícími se bolestivými záchvaty migrény, znemožňující mu delší práci. Ve 44ti letech píše svoji autobiografii *Ecce Homo*. Rok na to se v Turíně duševně zhroutí, je převezen do ústavu v Basileji, trpí progresivní paralýzou. Po matčině smrti žije ve Vile Silberblick ve Výmaru. Během jedenácti let zde prodělal několik infarktů a v nedožitých 56ti letech umírá na zápal plic.

V rámci své široké tvorby psal také o feminizmu. Podle něj začínají muži preferovat dominantní ženy. Soudí, že moc se přesouvá z muže na ženu. Proto mužům nevádí lesbická láska, protože i v heterosexuálních vztazích vyhledávají dominantní ženy. Podle Nietzscheho ženy vládly vždy, ale skrytě, skrze vnějškovou submisivitu, muži touží po poznání. Vycházel z Darwina - naboural teorii aktivních mužů. V rámci evoluce, v živočišné říši i ve všech kulturách probíhá pohlavní výběr ze strany samic. Sex je zboží, které žena má a muž za ně musí platit - nabízí své zdroje. Nietzsche shledává ve feminizmu tyto chyby: ženy ztratily svou přirozenou zbraň - lstivost. Oslabení muže se oslabí i žena - přichází o oporu. Vzniká neuróza z rozporu mezi biologickou submisivitou a kulturním požadavkem feministické dominance. Z čehož vzejdou slabí muži, neurotické ženy a dochází k rozkolu společnosti.

*"Duše, jež ví, že je milována, avšak sama nemiluje, prozrazuje svou sedlinu: co je v ní nejnižší, vyplouvá na povrch." <sup>45</sup>*

*"Žena se učí nenávidět tou měrou, již přestává okouzlovat" <sup>46</sup>*

*"Námítka, nevěra, radostná nedůvěra, výsměch jsou známky zdraví: vše bezpodmínečně patří do patologie." <sup>47</sup>*

---

<sup>44</sup> NIETZSCHE, F. *Mimo dobro a zlo* Praha: Aurora, 2003, s. 39

<sup>45</sup> NIETZSCHE, F. *Mimo dobro a zlo* Praha: Aurora, 2003, s. 65

<sup>46</sup> Tamtéž, s. 65

*"Co je činěno z lásky, děje se vždy mimo dobro a zlo." <sup>48</sup>*

Nietzsche zajímavě definuje afirmace (přisvědčení, přitakání, ujištění, potvrzení, že je něco pravda) - přijetí života se vším všudy, celou tvrdou realitu. Díky tvrdosti můžeme růst. Můžeme skončit, vzdát to nebo bojovat a jít dál.

*"Našemu nejsilnějšímu pudu, tyranu v nás, se podrobuje nejen náš rozum, nýbrž i naše svědomí." <sup>49</sup>*

---

<sup>47</sup> Tamtéž, s. 74

<sup>48</sup> Tamtéž, s. 74

<sup>49</sup> Tamtéž, s. 74

### 3 POHLED LÉKAŘŮ

#### 3.1 Sigmund Freud

06. 05. 1856 - 23.9.1939

Byl lékařem - neurologem, psychologem a zakladatelem psychoanalýzy.

Rodák z moravského Příboru, pocházející z židovské rodiny mluvící německy. Sám ateista. Jako tříleté dítě se s rodiči přestěhoval do Vídně, kde pak strávil téměř celý svůj život. Před vzrůstající mocí nacismu, s velkými problémy přechnul na konci svého života s dcerou Annou do Londýna, kde v emigraci umírá na rakovinu. Před smrtí žádá svého ošetřujícího lékaře o provedení eutanazie v podobě smrtelné dávky morfinu.

Fascinovala ho řecká historie i mytologie, odtud pocházejí názvy jeho pozdějších objevů na poli psychologie - Eros, Elektra, Oidipus. Se zaujetím studoval Darwina. Láska k ženě ho posunula od nevalně placeného vědeckého výzkumu k lépe honorovanému místu asistenta na Vídeňské všeobecné nemocnici. Dále se stává docentem na soukromé klinice v Oberdoblengu, odjíždí na rok do Paříže studovat hypnózu a hysterii. Zde přichází na myšlenku, že existuje myšlení oddělené od vědomí - základ jeho pozdějšího konceptu nevědomí. Během této doby napsal milované snoubence téměř 1500 dopisů. Vrací se do Vídně a již jako zabezpečený muž se žení se svojí láskou Martou Bernaysovou. Je jí po celý život věrný. Mají spolu šest dětí, tři dcery a tři syny. Otvírá si soukromou praxi, kde léčí neurózy a hysterii. Zkouší pomocí hypnózy léčit hysterii a tím se přes rozhovor pacienta s lékařem, později jen monolog pacienta (volné asociace - jádro jeho terapie) dostává k vlastní metodě a teorii o lidské osobnosti - psychoanalýze. Je autorem obrazu vyhovujícího prostředí pro pacienta, dnes legendární Freudova pohovka. Freuda nová metoda utvrzuje v přesvědčení o existenci i nevědomé části mysli, o zásadním významu snů pro terapii a že klíčovou roli při léčbě neurotické poruchy má sexualita.

Freud své objevy shrnul v několika významných spisech: Výklad snů - zde definuje nevědomí a oidipovský komplex. Tři pojednání o sexuální teorii - definuje libido, neboli pohlavní pud, jeho orální a anální stadium a dětskou sexualitu, stadium falické, období latence a genitální období. Zlomek analýzy případu hysterie - role sexuality v neuróze. Psychopatologie všedního života - zde rozvíjí základní model z Výkladu snů. Vtip a jeho vztah k nevědomí - zde použil svoji obsáhlou sbírku židovských anekdot. Mimo princip slasti - zážitek první světové války a úspěchy psychoanalytiků při léčení

válečných neuróz vede Freuda k definici pudu smrti. Já a ono - jeden z nejdůležitějších spisů, zde popsal svůj nejlivnější koncept - strukturální model psychy - ego (Já), superego (Nadja), id (Ono). Freud je definuje jako tři na sobě nezávislé složky řídicí se rozdílnými a vzájemně rozpornými cíli a principy:

**Id** (Ono) z něhož pramení libido, duševní pudová energie, zdroj energie pro ego a superego, hybná síla člověka. Nebere ohledy na realitu, je iracionální, naprosto nevědomé. Má za cíl okamžité uspokojení veškerých přání, řídicí je princip slasti. Sny jsou splněná přání Id a brána do nevědomí. Projevy čistého Id se vyskytují u kojenců.

**Ego** (Já) má funkci sebezáchovy a určující je princip reality. Je racionální a zvažující následky činů. Přání Id porovná s realitou, dá jim přijatelnou formu, uspokojí je vhodným způsobem ve vhodnou chvíli. Ego je dle Freuda předvědomé, vědomé i nevědomé. Nevědomá část Ega se za pomoci obranného mechanismu vyrovnává s nepřijatelným přáním Id i s extrémním zákazem sebecenzorského Superega. Vznikne z části Id v rámci vývoje dítěte, pod vlivem jeho vzájemného působení s okolním světem. Silným Egem se vyznačují osobnosti zdravě vyvinuté.

**Superego** (Nadja) vznikne v rámci socializace z konfliktů dítěte a autority. Je ventilem vlastních agresivních impulzů, je to agresivita namířená proti sobě samému. Obsahem jsou vědomě a nevědomě přijaté zákazy, různá omezení a příkazy uložené dítěti rodičem či jinou autoritou dítětem uznávanou. Je to zdroj nevědomého pocitu vnitřní tísně a viny. Superego je moralizující síla v člověku řídicí se principem dokonalosti. Má dvě části. První je ideální ego usilující o onu dokonalost, jeho základem jsou projevy a činnosti dítěte rodiči chválené a podporované. Druhou částí je svědomí. Může se stát, že Superego je v rozporu s hodnotami daného jedince, které v současnosti vyznává. Silně vyvinutým Superegem se vyznačují perfekcionisté. Slabě rozvinutým zločinci.

Podle Freuda se lidská psychika skládá ze tří vrstev: **Předvědomí** jsou zapomenuté, ale vybavitelné zážitky, myšlenky, vzpomínky, rozhodnutí, konflikty a problémy. Při přechodu do vědomí nečelí obsah předvědomí odporu. **Vědomí** je navázané na vnímání. Je to ta část osobnosti člověka, kterou si jako jedinci v plné míře uvědomujeme. Třetí je **Nevědomí**. Jedná se nejrozsáhlejší a vědomí nepřístupnou část psychiky, představující neorganizovaný chaos obav, strachů, přání, představ a zkrslého obrazu skutečnosti. Jsou sem vytěsňeny všechny city a myšlenky, které jsou pro jedince při jejich uvědomění velmi zraňující, příliš ponižující, budí pocity viny či úzkosti.



Vše nevědomé má nestálou snahu stát se plně vědomým a naše psychika vynakládá obrovskou energii aby k tomu nedošlo. Proto podle Freuda osoby, které toho mnoho vytěšňují pociťují únavu bez existence zjevných příčin.

*"A nyní bych chtěl na závěr obrátit zřetel k jedné situaci, již patří budoucnost, která bude mnoha z vás připadat fantastickou, jež si však přece zaslouží, domníval bych se, abychom se na ni v myšlenkách připravili. Víte, že naše terapeutická účinnost není příliš intenzivní. Je nás jen hrstka, a každý z nás se může i při usilovné práci věnovat za rok jen velmi malému počtu pacientů. Oproti průměru neurotické bídy, která ve světě existuje a snad existovat nemusí, padá to, co z ní nemůžeme odstranit, sotva v úvahu. Mimoto jsme podmínkami své existence omezeni na zámožné horní vrstvy společnosti, jež obvykle vybírají své lékaře samy a při této volbě je všechny předsudky od psychoanalýzy odrazují. Pro široké lidové vrstvy, které trpí neurózami velmi těžce, nemůžeme v současné době učinit nic. A nyní nám dovoluňte přijmout předpoklad, že by se nám díky nějakým organizačním krokům podařilo zmnožit náš počet tak dalece, že to bude postačovat k léčbě větších množství lidí. Na druhé straně lze předpovídat: vědomí společnosti procitne a připomene jí, že chudšas má právě takové právo na poskytnutí pomoci, jaké má již nyní za život zachraňující chirurgický zákrok. A že neurózy ohrožují zdraví lidu neméně než tuberkulóza a mohou být právě tak málo jako ona přenechány bezmocné péči jednotlivého člověka z lidu. Potom budou tedy zřízeny ústavy nebo ordinace, v nichž budou zaměstnáni psychoanalyticky vyškolení lékaři, aby prostřednictvím analýzy udrželi muže, kteří by se jinak oddali pití, ženy, u nichž hrozí, že se pod tíží odmítnutí zhroutí, a děti, před nimiž je pouze volba mezi zpustnutím a neurózou, ve stavu, v němž budou schopni klást odpor a podávat výkony. Tato léčba bude bezplatná. Může to trvat dlouho, než bude stát tyto povinnosti pociťovat jako naléhavé. Současné poměry mohou dobu, kdy k tomu dojde, ještě více odsunout, je pravděpodobné, že s takovými ústavami začne soukromá dobročinnost. Ale jednou k tomu bude muset dojít."<sup>50</sup>*

Myšlenka sociálního citění a zodpovědnosti vůči budoucnosti je aktuální i dnes.

---

<sup>50</sup> FREUD, S. Spisy z let 1917 - 1920: Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 2003, s. 145, 146

### 3.2 Carl Gustav Jung

26. 7. 1875 - 6. 6. 1961

Švýcarský lékař a psychoterapeut, zakladatel analytické psychologie.

Pocházel z rodiny protestantského faráře, a předpokládalo se, že půjde též tímto směrem. Jenže v mládí objevuje filozofii a literaturu a navzdory rodinné tradici se zapisuje ke studiu lékařství a specializuje se na psychiatrii. Významně přispěl ke zkoumání příčin a léčbě schizofrenie. Přispěl k pochopení lidské psychiky na pozadí náboženství, filozofie, umění, mytologie a světa snů. Pod Curyšskou univerzitou, na klinické bázi v Burgholzli rozšiřuje asociální test, který je pro něj bránou k obsahům nevědomých komplexů lidské psychiky. V představách duševně nemocných nachází podobnost s mýty, studuje mytologii. Sbírá materiál snů, halucinací, přeludů svých pacientů, které mají neosobní charakter, zaměřuje se na neosobní stránku lidské duše, a definuje ji jako kolektivní nevědomí.

*"Do jisté míry povrchová vrstva nevědomí je bezpochyby osobní. Nazýváme ji osobní nevědomí. To však spočívá na hlubší vrstvě, která už nepochází z individuální zkušenosti a z toho, co bylo získáno osobně, nýbrž je vrozená. Touto hlubší vrstvou je takzvané kolektivní nevědomí. Zvolil jsem výraz kolektivní, protože toto nevědomí nemá individuální, ale všeobecný charakter, to znamená, že má na rozdíl od osobní psyché obsah y a způsoby chování, které jsou všude a ve všech individuích cum grano salis (s jistým omezením) stejné. Jinými slovy, je ve všech lidech identické a tvoří tím v každém existující všeobecný duševní základ nadosobní povahy.*

*Duševní existence je poznávána pouze z existence uvědomělých obsahů. Můžeme proto hovořit o nevědomí jen potud, pokud jsme schopni prokázat jeho obsahy. Obsahy osobního nevědomí jsou v podstatě takzvané citově zabarvené komplexy, které tvoří osobní intimitu duševního života. Obsahy kolektivního nevědomí jsou takzvané archetypy."<sup>51</sup>*

*" Kolektivní nevědomí je část psyché, již lze od osobního nevědomí negativně odlišit tím, že za svou existenci nevděčí osobní zkušenosti a není proto osobním ziskem. Zatímco osobní nevědomí se skládá hlavně z obsahů, jež byly svého času vědomé, avšak z vědomí zmizely tak, že byly buď zapomenuty nebo vytěsňeny, obsahy kolektivního nevědomí*

---

<sup>51</sup> JUNG, C. G. Výbor z díla II Archetypy a nevědomí Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 1999, s. 98

*ve vědomí nikdy nebyly a nebyly tudíž nikdy získány individuálně, nýbrž vděčí za svou existenci výhradně dědičnosti."*<sup>52</sup>

Podle Junga pojem archetypus použil již Filón Alexandrijský, Ireneus, Dionýsius Areopagita, Augustinus a jedná se o prastaré nebo prvopočáteční typy, od pradávna existující obecné obrazy. Dalšími dobře známými projevy archetypů jsou pohádky, legendy a mýty předávané dlouhé věky z generace na generaci.

*"Pojem archetypu, jež tvoří nevyhnutelný korelát k myšlence kolektivního nevědomí, naznačuje existenci určitých forem v psyché, jež jsou všudy přítomné nebo všude rozšířené. Mytologický výzkum je nazývá motivy, v psychologii primitivů odpovídají Lévy-Bruhlovu pojmu représentations collectives (kolektivní představy) a v oblasti srovnávací religionistiky je Hubert a Mauss definovali jako kategorie imaginace. Adolf Bastian je už dříve označil elementární myšlenky nebo pramyšlenky. Z těchto odkazů by mělo dostatečně jasně vyplývat, že moje představa archetypu - doslova preexistující formy - není výlučně mým pojmem. Je uznávána a známa i v jiných vědních oborech.*

*Má teze tedy zní: Na rozdíl od osobní povahy vědomé psyché existuje druhý psychický systém kolektivního neosobního charakteru vedle našeho vědomí, které je zcela osobní povahy a které - i když jako přívěsek připojíme osobní nevědomí - považujeme za psyché, již jediné lze zakoušet. Kolektivní nevědomí se nevyvíjí individuálně, je děděno. Sestává z preexistujících forem, archetypů, jež si lze uvědomit až sekundárně a jež dávají obsahům vědomí pevně vyznačenou formu."*<sup>53</sup>

Archetypy, vzorce vnímání, prožívání, jednání, co je v každém z nás, co ovlivňuje to, jak vnímáme svět, program, využívá Jung právě k popisu toho, jakým způsobem reagujeme. **Archetyp stínu** - to co potlačujeme, s čím se nechceme mířit. Sexualita, agrese, vlastní hloupost, zbabělost, zlo. Nejvíce potlačujeme to, že my sami jsme původci zla. Nechceme ho přijmout a promítáme, projektujeme ho do někoho jiného. Jak stárneme, stíny přijímáme, nakonec stahujeme projekci, uvědomíme si své chyby. Stahováním projekce zpět do sebe - přijmi/obejmi vlastní stín, se vyrovnáváme, smiřujeme s vlastními potlačovanými vlastnostmi, chybami a přijímáme je. Ublížovali mi i já ubližuju. **Archetyp Animus** - tradiční atributy mužství. Jako je opora, bezcitnost, racionalita, moc. Například otec, autorita, panovník, svůdník. **Archetyp Anima** - na jedné straně panna, na druhé

<sup>52</sup> Tamtéž, s. 147, 148

<sup>53</sup> Tamtéž, s. 148

matka. Například oduševnělost, neklid, proměnlivost, tvořivá síle, možnost citového vztahu, ale i agrese, například bohyně Kálí, osudová žena Femme Fatale.

Na archetypu Animy a Anima je ukázáno Jungovo pojetí lásky. Ten druhý je projekční plátno, na něž si projektujeme svůj ideál, svoje archetypy. Kdo má silný archetyp, ten si vybírá protějšek bez vlastních ideálů, nebo jen s jejich minimem a dává mu svou představu. Ve druhém milujeme sami sebe, to co jsme nemohli nebo nechtěli přijmout. Jak vyspíváme, cca po čtyřicátém roce, stahujeme svoje projekce - archetypy. Přicházíme na to, že druhého nepotřebujeme. Všechno poznat = všechno odpustit. Podle Junga je to možná cesta z krize středního věku.

Jung definoval synchronicitu - současně dějící se. Když se něco děje na duši, děje se to i venku. Je možné spojení na dálku - kvantová provázanost - i na velké vzdálenosti. Jung byl žákem, pokračovatelem, přítelem a nakonec i odpůrcem Freuda, byli si i vzájemnou inspirací.

V osmadvaceti letech se žení s o sedm let mladší Emmou Rauschenbachovou, pocházející z průmyslnické rodiny. Mají spolu pět dětí, čtyři dcery a jednoho syna. Nevyhnul se nevěře, měl poměr se svojí pacientkou. Když mu na tento vztah přišel šéf kliniky, propustil ho.

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## 4 REŠERŠE TEXTU

### 4.1 Cíl obsahové analýzy

Základní problematikou mé bakalářské práce je vliv emocí, negativních a pozitivních, a myšlení na lidské jednání. Touto otázkou se zabývá mnoho lékařů, pedagogů, sociálních pracovníků. Tématem se inspirovala velká část spisovatelů. Cílem mé bakalářské práce je textová analýza a komparace textu s touto tematikou a její provázanost se sociální pedagogikou. Zaměřila jsem se na různé zpracování tohoto tématu v literatuře, lidském produktu ovlivněném pozitivními i negativními emocemi a myšlením.

Otázky k obsahové analýze textu

**Otázka č. 1:** Jak je ve zkoumaných textech obsaženo jakým způsobem naše jednání ovlivňují pozitivní a negativní emoce.

**Otázka č. 2:** Zda-li se ukazuje, že pozitivní emoce rozvíjí kreativní myšlení, zvyšují kvalitu života a negativní emoce způsobují stres, nemoci, patologické jednání.

### 4.2 Metoda obsahové analýzy

Pro dosažení cíle mé bakalářské práce jsem si zvolila obsahovou analýzu, techniku nekvantitativní obsahové analýzy a komparaci textu.

Dle Gavory obsahovou analýzu můžeme uskutečňovat nekvantitativním nebo kvantitativním způsobem. U prvního způsobu jde o analýzu, která se neopírá o explicitně vyčleněné kategorie jevů, které se zpracovávají numericky. Nevyjadřuje se v žádných počitatelných ukazatelích. Nekvantitativní obsahová analýza se uskutečňuje nejrůznějšími způsoby - od jednoduchých rozborů obsahu až po hluboké interpretace a vysvětlení. Tento směr obsahové analýzy má dlouhou tradici, obsahová analýza textu

by měla být objektivní, tj. nezávislá na osobních názorech a postojích toho, kdo analýzu uskutečňuje.<sup>54</sup>

Dle Kerlingera je obsahová analýza metodou studia a analyzování sdělení systematickým, objektivním a kvantitativním způsobem za účelem měření proměnných. Většinou obsahová analýza nebyla dělána pro účel měřit proměnné jako takové. Spíše jí bylo použito k určení relativní převahy nebo frekvence různých komunikačních fenoménů, propagandy, tendencí, stylů, změn v obsahu a v čitelnosti.<sup>55</sup> Dále dle Kerlingera je jasné, že obsahová analýza může být aplikována na dostupné materiály a na materiály výhradně sestavené pro zvláštní výzkumný účel. Je možno obsahově analyzovat dopisy, deníky, etnografické materiály, novinové články, protokoly ze zasedání nebo celé téma atd. Tyto produkty mohou být analyzovány co do obsahu. Možností je mnoho.<sup>56</sup> Dále Kerlinger uvádí pět větších jednotek analýzy: slova, témata, charaktery, položky, časoprostorové míry. Téma je opravdu užitečná, ačkoliv mnohem obtížnější jednotka. Téma je často věta, konstatování něčeho. Témata se kombinují do souborů. Zdůrazňuje, že jsou-li témata komplexní, je obsahová analýza, používající témat jako jednotky analýzy, obtížná a možná nespolehlivá. Je to však důležitá a užitečná jednotka, protože je obvykle realistická a těsně spjatá s původním obsahem.<sup>57</sup> Dále uvádí, že obsahová analýza je pracná, časově náročná a nákladná. Podobně je tomu s dostupnými materiály. Jestliže si můžeme vybrat, zda použít vzorek nebo produkovat své vlastní materiály, tím lépe. Často však nemůžeme, takže je nutno užít dostupných materiálů.<sup>58</sup>

### 4.3 Výběrový vzorek

Vzhledem k nekvantitativní obsahové analýze byl můj výběr literatury na dané téma, nebo kde se dalo toto téma logicky očekávat, záměrný a reprezentativní. Literaturu jsem třídila na odbornou, naučnou a motivační a populární. V každé části dle data původního vydání originálu, od staršího k novějšímu.

Vybrala jsem celkem 28 knižních titulů od 21ti autorů.

---

<sup>54</sup> GAVORA, P. Úvod do pedagogického výzkumu Brno: Paido, 2010, s. 142, 143

<sup>55</sup> KERLINGER, F. N. Základy výzkumu chování, Praha: Academia, 1972, s. 528

<sup>56</sup> Tamtéž, s. 531

<sup>57</sup> Tamtéž, s. 532

<sup>58</sup> Tamtéž, s. 536

## 5 VLASTNÍ OBSAHOVÁ ANALÝZA

Na úvod jsem zvolila Niccoló Machiavelliho, neboť přesto, že žil a tvořil ve Florencii na přelomu patnáctého a šestnáctého století, jeho výroky jsou aplikovatelné i v dnešní době. Jakou roli hraje v lidském životě osud a jak mu dle Machiavelliho čelit? Mnoho lidí věřilo a dosud věří, že pozemské dění řídí Bůh a osud a ani sebevětší chytrost na tom nemůže nic změnit. Z toho plyne pohodlnický záměr, že každá námaha je marná a nejlepší je prostě se svému losu podřídit. Zejména teď, kdy jsme dnes a denně svědky obrovských změn a nenadálých zvrátů, tento názor obecně panuje. Já si však myslím, že svobodná vůle člověka není jen prázdné slovo. Všechno je z poloviny dílem osudu a s poloviny, nebo alespoň z části, dílem člověka.<sup>59</sup> Dále Machiavelli přirovnává osud k ničivé povodni: Stejně je tomu s osudem. Ukáže svou zhubnou moc všude tam, kde mu nestojí v cestě organizovaná síla, a napře se právě tam, kde nejsou břehy a hráze, které by ho zadrželi.<sup>60</sup> Lidé dospívají k vytčenému cíli rozličnými cestami: jeden opatrně, druhý zbrkle, někdo násilím a jiný zas lstí, jeden trpělivostí a druhý bezohlednou rázností. Všichni mají stejnou šanci dosáhnout svého. A přesto vidíme, že když dva dělají totéž, nedopadnou stejně, anebo ačkoli jednají naprosto rozdílně, pochodí do puntíku shodně. Příčina je právě v historických okolnostech, s nimiž jednají buď ve shodě, nebo v rozporu.<sup>61</sup>

*"Záruka trvalého úspěchu je tedy právě v přizpůsobování. A přesto si myslím, že je vždycky plodnější jednat rázně než opatrnicky. Protože Štěstěna je žena, a jen dokud ji ovládáš pevnou rukou, udržíš si ji. Přeje mladým, prudkým a smělym, a odvrací se od chladných počtářů."*<sup>62</sup>

---

<sup>59</sup> MACHIAVELLI N. Vladař Praha: Nakladatelství XYZ, 2007, s. 165, 166

<sup>60</sup> Tamtéž, s. 166

<sup>61</sup> Tamtéž, s. 167

<sup>62</sup> Tamtéž, s. 169



## 5.1 Literatura odborná

### 5.1.1 John Bowlby

26. 2. 1907 - 2. 9. 1990, Velká Británie, lékař specializující se na dětskou psychiatrii a psychoanalýzu. Vychází z Darwina a Freuda. Jeho výzkum a publikace děl přispěla ke změnám způsobu péče o děti a k novému způsobu uvažování o sociálním a emocionálním vývoji člověka. Nejvýznamnější je jeho trilogie Vazba, Odloučení, Ztráta.

**Vazba.** (1969) Teorie kvality raných vztahů mezi matkou a dítětem. Dle Bowlbyho pudové jednání dítěte zvyšuje jeho šanci na přežití a základním je přimknutí k matce. To se projevuje pěti instinktivními reakcemi: krmením, mazlením, úsměvem, pláčem a následováním. Když se dítě narodí, zdaleka není tabula rasa. Naopak, nejenže je vybaveno řadou behaviorálních systémů, které jsou připraveny k aktivaci, ale každý systém je již nastaven tak, že ho aktivují podněty spadající do jedné nebo několika širokých kategorií. Mezi těmito systémy jsou již některé, které představují stavební kameny pro pozdější vývoj citové vazby. K takovým patří např. neonatální pláč, sání, přidržování se a orientace. Později k nim přibude úsměv a žvatlání a ještě později plazení a chůze. Z těchto drobných začátků povstávají veškeré vysoce diskriminující a komplexní systémy, které později v kojeneckém a dětském věku - vlastně po celý zbytek života - zprostředkovávají citovou vazbu ke konkrétním postavám.<sup>63</sup> Jedním z nejlogičtějších kritérií, podle nichž se dá popisovat vazebné chování dítěte, je to, zda dítě protestuje, když od něj matka na chvíli odchází, a jak silně protestuje.<sup>64</sup> Když se tato kritéria použila na chování dětí, objevili se tři hlavní vzorce citové vazby. Tyto vzorce, Ainsworthovou označené jako vzorec B, A, C, jsou následující: vzorec B - děti s jistotou připoutané k matce, vzorec A - děti úzkostně připoutané k matce a vyhýbavé, vzorec C - děti úzkostně připoutané k matce a odmítavé.<sup>65</sup> Velmi významné jsou dle Bowlbyho i dispozice matky. Stejně jako mohou prvotní vlastnosti dítěte ovlivňovat, jakým způsobem o ně bude matka pečovat, tak také mohou prvotní vlastnosti matky ovlivňovat, jak na ni bude dítě reagovat. To, co do situace vnáší matka, je však mnohem složitější: pramení to nejen z její vrozené výbavy, ale také z dlouhé historie mezilidských vztahů v rámci její původní rodiny (a možná také v rámci dalších rodin) a také z dlouhého vstřebávání hodnot a praktik její kultury. Není žádným překvapením, že způsob matčina chování k dítěti je do určité míry

<sup>63</sup> BOWLBY J. Vazba Praha: Portál, 2010, s. 232

<sup>64</sup> Tamtéž, s. 288

<sup>65</sup> Tamtéž, s. 291, 292

předvídatelný ještě před tím, než se dítě narodí. Ukázalo se, že totiž zkušenost matky v její původní rodině, dobře předpovídá, jak se bude matka chovat ke svému dítěti. Dá se očekávat, že ty děti, které měly vnímavou matku, budou mít tendenci vyvíjet se jinak než děti, které měli méně vnímavou matku, a že tento diferencovaný vývoj bude mít dále vliv na to, jak se budou chovat samotné matky. Takto se dají spustit cyklické procesy s dalekosáhlými důsledky. Ať jsou příčiny matčina chování k dítěti jakékoli, je doloženo, že právě tento způsob chování matky hraje vůdčí úlohu při určování vzorce citové vazby, která se u dítěte nakonec rozvine.<sup>66</sup>

*"Když matka vnímá signály svého dítěte a reaguje na ně pohotově a přiměřeně, dítě prospívá a vztah se rozvíjí šťastně. Teprve když matka není vnímavá nebo když dítěti nedává to, co dítě potřebuje, ale místo toho něco jiného, věci se obrátí k horšímu. Poruchy vazebného chování jsou různorodé. Domnívám se, že v západním světě jsou ty nejběžnější důsledkem nedostatečné mateřské péče, nebo péče přicházející postupně od řady různých lidí."*<sup>67</sup>

Celý tento proces vývoje osobnosti hodnotí v závěru Bowlby takto: Zkušenost malého dítěte s povzbuzující, podporující a spolupracující matkou, a o něco později s otcem, mu dodá pocit vlastní hodnoty, víru v užitečnosti druhých lidí a příznivý model, podle nějž bude navazovat budoucí vztahy. Jiný typ raného dětství a pozdější zkušenosti má jiné účinky, obvykle vedoucí k osobnostním strukturám se sníženou odolností a narušenou sebekontrolou, k labilním strukturám, které rovněž mají tendenci přetrvávat. Způsob strukturování osobnosti má potom vliv na to, jak člověk reaguje na budoucí nepříznivé události, kde mezi nejdůležitější patří odmítnutí, odloučení a ztráta.<sup>68</sup>

**Odloučení** (1973) Kritické období raného vztahu mezi matkou a dítětem. V tomto druhém svazku se Bowlby zabývá separační úzkostí - obavami z bezprostředního nebo anticipovaného odloučení, z obav pramenících z hrozeb rodičů odloučením, či ohrožením vazeb s rodiči. Zkoumá situace, v nichž pocítujeme úzkost a vyvozuje, že úzkost je spojena se zcela konkrétními situacemi - náhlým pohybem, temnotou, odloučením, které přestože mohou být naprosto neškodné, zvyšují riziko nebezpečí. Dle Bowlbyho navzdory přesvědčivým důkazům, že některé případy úzkostné vazby jsou důsledkem odloučení nebo výhrůžek opuštěním, anebo důsledkem nebezpečí ztráty

---

<sup>66</sup> Tamtéž, s. 295, 296, 297

<sup>67</sup> Tamtéž, s. 308

<sup>68</sup> Tamtéž, s. 323

rodiče, jež hrozí při rodičovských hádkách, je přesto stále možné, že se ne všechny případy dají vysvětlit tímto způsobem.<sup>69</sup>

Pro samostatnost a spoléhání na druhé uvádí Bowlby tři tvrzení ohledně fungování a vývoje osobnosti: *"První jako takové, že má-li člověk jistotu, že vazebná postava bude v případě potřeby pro něj dostupná, bude tento člověk mnohem méně náchylný k intenzivnímu i chronickému strachu než někdo, kdo z jakéhokoli důvodu takovou jistotu nemá. Druhé tvrzení říká, že důvěra v dostupnost a ochotu vazebných postav, nebo naopak její absence, se vytváří pomalu během všech roků nezralosti a že jakmile se tato důvěra ustaví, má tendenci přetrvávat v poměrně nezměněné podobě po zbytek života. Třetí tvrzení říká, že očekávání ohledně dostupnosti vazebných postav, která si lidé vytvářejí, jsou dosti přesným odrazem toho, co tito lidé ve skutečnosti zažili."*<sup>70</sup>

**Ztráta** (1980) Smutek a deprese. Zde se Bowlby zabývá problémy žalu a zármutku a obranných procesů, které vznikají důsledkem úzkosti a ztráty. Věnuje pozornost traumatické ztrátě vazebné postavy u malého dítěte, zármutku dospělých při ztrátě - úmrtí manžela a ztrátou dítěte, a způsobu jak se s touto ztrátou vyrovnat. Dle Bowlbyho ztráta milované osoby je jedním z nejsilnějších bolestných prožitků, jaké člověk může zakusit. A nejenže je bolestné ztrátu prožívat, ale je rovněž bolestné být jejím svědkem, byť třeba jen proto, že nejsme schopni nijak pomoci. Nic než návrat ztraceného člověka nemůže postiženému přinést skutečnou útechu.<sup>71</sup> Bowlby vyslovil domněnku, že obranné procesy jsou běžným stavebním kamenem zármutku v každém věku a že patologii necharakterizuje jejich výskyt, ale formy, jakých nabývají, a zejména do jaké míry jsou vratné. U kojenců a dětí se zdá, že jakmile se obranné procesy jednou uvedou do pohybu, mají tendenci se stabilizovat a přetrvávat. Předložil jsem tudíž hypotézu, že prožitek odloučení od mateřské postavy nebo její ztráta u malého dítěte nejspíše vyvolá psychologické procesy takového druhu, že budou pro psychopatologii klíčové. To neznamená, že nevyhnutelným důsledkem bude zmrzačení osobnosti, znamená to však, že to v pozdějším životě povede k více či méně těžké dysfunkci.<sup>72</sup> Bowlby definuje čtyři fáze zármutku. Pozorování toho, jak jednotliví lidé reagují a ztrátu blízkého příbuzného, ukazují, že v průběhu týdnů a měsíců jejich reakce obvykle procházejí posloupností několika fází. Připouštím, že tyto fáze nejsou jasně vymezené a že každý jedinec může

<sup>69</sup> BOWLBY, J. Odloučení Praha: Portál, 2012, s. 225

<sup>70</sup> Tamtéž, s. 325, 326

<sup>71</sup> BOWLBY, J. Ztráta Praha: Portál, s. 16

<sup>72</sup> Tamtéž, s. 29

po určitou dobu přecházet tam a zpět mezi libovolnými dvěma z nich. Přesto se dá vysledovat obecná posloupnost. 1. fáze otupělosti, 2. fáze toužení a hledání ztracené postavy, 3. fáze chaosu a zoufalství a 4. fáze větší či menší míry nového řádu.<sup>73</sup> Podobné vzorce reagování nachází Bowlby u truchlení rodičů těch dětí, které se narodily mrtvé nebo zemřely během několika dní či měsíců po porodu. Hlavním zjištěním je, že navzdory tomu, že pouto mezi rodičem a dítětem vzniklo teprve nedávno, se celkové vzorce reagování jen málo liší v porovnání s lidmi, kteří ovdověli. Běžná je otupělost s následnou tělesnou nepohodou, toužením, hněvem, podrážděností a depresí. Stejně běžné jsou neodbytné myšlenky na mrtvé dítě a sny o něm.<sup>74</sup>

Na závěr celé trilogie Bowlby říká: *"Úzké citové vazby k druhým lidským bytostem jsou středobodem, od něhož se odvíjí život člověka, nejen když je kojencem, batoletem či školákem, ale také během dospívání a roků zralosti a dále až do stáří. Z těchto úzkých vztahů člověk čerpá sílu a radost ze života a tím, čím sám přispívá, dodává sílu a radost druhým. Toto jsou otázky, v nichž jsou současná věda i lidová moudrost zajedno. Můžeme tudíž doufat, že navzdory veškerým nedostatkům jsou snad naše současné znalosti natolik správné, aby usměrňovaly naše snahy pomáhat lidem, kteří se již do potíží dostali, a především aby zabránily tomu, aby se do nich dostali další."*<sup>75</sup>

### 5.1.2 Roberto Assagioli

27. 2. 1888 - 23. 8. 1974 Itálie, psychiatr a zakladatel psychosyntézy. Zdůrazňoval možnost postupné integrace osobnosti do vlastního esenciálního Já s využitím vůle.

**Akt vůle** (1973) Assagioli definuje vůli jako konstruktivní sílu, která řídí naši intuici, vnitřní podněty, emoce a imaginaci a směřuje tyto psychologické funkce ke kompletní realizaci našeho vlastního já. Akt vůle se dle Assagioliho skládá z šesti na sebe navazujících fází. Jsou to následující: 1. Záměr, cíl či projekt založený na rozhodnutí, motivaci a intenci. 2. Rozvažování, rozhodování. 3. Volba a rozhodnutí. 4. Potvrzení: příkaz nebo rozkaz vůle. 5. Plánování a vypracování nějakého programu. 6. Řízení uskutečnění. Těchto šest fází je jako články v řetězu. Řetěz - tj. samotný akt vůle - je tak

---

<sup>73</sup> Tamtéž, s. 79, 80

<sup>74</sup> Tamtéž, s. 110

<sup>75</sup> Tamtéž, s. 388

silný, jako nejslabší z článků. Výsledek aktu vůle bude úspěšný či efektivní v závislosti na tom, jak úspěšně a efektivně bude provedena každá z jeho fází.<sup>76</sup>

Dle Assagioliho cílem každého rozhodování je dospět k tomu nejlepšímu rozhodnutí. *"Nezměrné množství činů, které jsou uskutečňovány lidskými bytostmi bez rozvážení důsledků, ke kterým povedou, je udivující. Je to proto, že ve skutečnosti velmi málo lidí myslí. Myšlení je nepohodlné a unavující, vyžaduje koncentraci a ta vyžaduje zase neustálé zapojení vůle. Výsledek myšlení může zase nepříjemně kolidovat s některými našimi sklony a vnitřními impulsy. Zásadní důležitost má také nutnost učit se myslet správně, reflektovat a medítovat. Psychosyntéza považuje techniky kontroly a nejefektivnějšího využití vlastní mysli za jednu z nejdůležitějších hodnot. Jsou jakousi základní přípravou pro rozhodování - pro práci rozvažování a reflexe, která musí přecházet správnému rozhodnutí. Abychom získali prostor, který potřebujeme pro myšlení, pro meditaci a posléze i pro rozhodnutí, musíme držet pod zámek tendence a podněty, které nás ponoukají k okamžité akci. Znamená to dát si načas a dopřát si dostatečnou dobu pro prozkoumání situace z různých úhlů a hledisek a pro jejich reflexi. Nezbytnou podmínkou pro myšlení - a rozhodování - je proto akt zdrženlivosti, inhibice."*<sup>77</sup>

### 5.1.3 Zdeněk Matějček

16. 8. 1922 - 26. 10. 2004 Česká republika. Dětský psycholog, zabýval se studiem deprivace - psychického strádání dětí v ústavech a podmínkách jejich vývoje. Znám je svými názory na praktické otázky výchovy dětí a mnohaletou praxí v dětské psychologické poradenské službě. Je významným spoluzakladatelem dětských SOS vesniček u nás.

**Rodiče a děti.** (1986). Duševní strádání a co z toho plyne Matějček vysvětluje. Často dnes čteme a slyšíme odborný termín psychická deprivace. Překládáme jej jako duševní strádání a myslíme tím především strádání z nedostatku citových a společenských podnětů. To může samozřejmě postihnout člověka v kterémkoli věku. Avšak výzkumy ukazují, že v časném dětství, kdy se kladou základy pro vývoj lidské osobnosti, mohou být následky takového strádání zvláště závažné a nebezpečné.<sup>78</sup>

Dle Matějčka, jestliže za každou chybou dítěte přijde trest a nic víc, dítě se správnému chování nenaučí. "Odměna a trest jsou základní výchovné prostředky. To znamená,

<sup>76</sup> ASSAGIOLI, R. Akt vůle Praha: Plot, 2011, s. 129

<sup>77</sup> Tamtéž, s. 142, 143

<sup>78</sup> MATĚJČEK, Z. Rodiče a děti Praha: Avicenum, 1986, s. 42

*že jejich pomocí máme dítě vést k určitému výchovnému cíli. Účelem trestu tedy v posledních důsledcích není hříšníka potopit, ale vytáhnout! A nástroj k tomu je - odpuštění. Odpuštění není odměna, ale je to osvobození od napětí z prožité viny, od napětí z očekávaného nebo už prožitého trestu. Je to akt smíření. A jako každé osvobození vzbuzuje i odpuštění kladný cit k osvoboditeli. Pak teprve se může stát, že dítě má trestajícího otce či matku rádo a že každé další své provinění bude prožívat současně jako touhu po nápravě, po usmíření a po lepším chování do budoucna."*<sup>79</sup>

*"Domov je" dle Matějčka "nesmírně vzácná a důležitá věc. Dobrý domov je jednou z podmínek šťastného dětství. A šťastné dětství je jednou z podmínek pro dobré, zdravé utváření lidské osobnosti."*<sup>80</sup>

#### 5.1.4 Eva Bedrnová

1946 Česká republika, psychologka, pedagožka, zaměřuje se na problematiku psychologie práce, organizace a řízení, duševní hygienou a stres managementu. Věnuje se psychologickému a personálnímu poradenství.

**Člověk hledá člověka** (1989) Vtipně a zasvěceně provádí bludištěm mezilidských vztahů, ukazuje co vznik a rozvoj dobrých vztahů podporuje a co mu škodí. Dle Bedrnové specifické místo má lidských vztazích také šikana. Jako šikanování bychom zřejmě mohli označit jakékoliv zneužívání fyzické síly, práva, moci nebo nějaké jiné výhody k trápení jiných, jejich znevýhodňování a ubližování jim. Šikana se pochopitelně častěji objevuje ve skupinách nedospělých, nevyzrálých jedinců. Může se však vyskytovat i v kolektivech dospělých a úplnou výjimku nepředstavuje ani situace, v níž některé své podřízené šikanuje vedoucí pracovník. Šikana může mít fakticky nejrůznější podobu - někdy na první pohled patrnou, až vulgární. Může také vyústit třeba až do trestného činu. Za těmito projevy se obvykle skrývá málo rozvinutá osobnost dotyčného siláka, jako neschopnost realizovat se v životě jinak, uplatnit své síly ve prospěch společnosti a jejích členů.<sup>81</sup>

*"K upevnění nebo naopak k odstranění těchto forem jednání může výrazně přispět rodinná výchova. V rodinách, kde dětem od začátku vštěpují zásadu Když na tebe někdo sáhne, hned mu rozbij hubu, vychovávají jedince, kteří později budou mít tendenci šikanovat jiné. Tam, kde jsou děti vedeny ke slušnosti a ohleduplnosti, k tomu, že se druhým lidem nemá*

<sup>79</sup> Tamtéž, s. 186

<sup>80</sup> Tamtéž, s. 175

<sup>81</sup> BEDRNOVÁ, E. Člověk hledá člověka Praha: Horizont, 1989, s. 221, 222

*ublížovat, nebo dokonce i k tomu, že slabší jedince je třeba chránit, z nich vyrůstají dospělí, kteří si druhých lidí váží, svým jednáním jim vycházejí vstříc a nikdy nikoho nešikají."*<sup>82</sup>

**Cesty k lidem** (1990) Mezilidské vztahy a psychologie vtipně. Hledá příčiny konfliktů a nedorozumění, ukazuje cesty k budování vztahů, které by lidem mohly dávat pocit optimismu, naplnění, štěstí či alespoň uspokojení a pohody.

Bedrnová se zabývá například sourozeneckými vztahy: S výjimkou jedináčků každého z nás po celý život provázejí sourozenci, starší či mladší sestry a bratři. Zpočátku s nimi vyrůstáme v jedné rodině a řešíme spolu různé dětské problémy, později se naše cesty rozcházejí. Každý z nás si najde nějakého životního partnera, mnozí se odstěhují do jiných měst, mají své děti a své starosti.<sup>83</sup>

*"V řadě rodin se nemusí větší třecí plochy vůbec objevit. Mnoho záleží na dříve zmiňovaných osobních charakteristikách jednotlivých sourozenců, na jejich žebříčku hodnot, životní zaměřenosti a životních postojích. V raném dětství a mládí bývá v tomto směru mezi sourozenci poměrně velká shoda. Ubývá jí spolu s tím, jak se jednotliví sourozenci dostávají mimo rodinu a jak je ovlivňují nejrůznější podněty z vnějšího prostředí. Mnohé z konfliktů, sporů a hádek mezi sourozenci vznikají již v důsledku jejich osobnostní odlišnosti a pod vlivem nesprávně zaměřené výchovy, která může postavit proti sobě tolerovaného a rozmazlovaného mladšího sourozence a staršího, který naopak má mít rozum. Je velmi pravděpodobné, že ten, kdo nevyjde se svými sourozenci, se bude snadněji dostávat do konfliktu i s jinými lidmi a naopak. Hluboce založení, citliví, rozumní, citově a rozumově vyrovnaní a vyspělí lidé bývají i výbornými sourozenci. Takovým lidem mohou příznivé sourozenecké vztahy vydržet po celý život."*<sup>84</sup>

**Včera děti, zítra dospělí** (1991) Praktický pohled na dospívající. Dle Bedrnové dialog, který s mladými vedeme, by měl mít vždy určitou formu. Musíme počítat s tím, že v období dospívání nám mladí lidé budou nejen oponovat, ale že to již také dovedou. Živelně se naučili používat některé principy polemiky a hlavně si dobře pamatují, co jsme jim říkali dříve. Velmi často se odvolávají na pravdy a pravidla, která jsme formulovali, minulých rozhovorech. V rozhovorech s námi používají mladí lidé obvykle nejen argumenty, které získali od nás či ze školy, nýbrž i poznatky, jimiž je vyzbrojili spolužáci,

<sup>82</sup> Tamtéž, s. 224

<sup>83</sup> BEDRNOVÁ, E. Cesty k lidem Praha: Horizont, 1990, s. 206

<sup>84</sup> BEDRNOVÁ, E. Cesty k lidem Praha: Horizont, 1990, s. 210

kamarádi, knihy, noviny, časopisy, rozhlas a televize. Tyto argumenty mnohdy dovedou velmi šikovně aplikovat.<sup>85</sup> Bedrnová považuje za velmi důležitou především potřebu lepšího vzájemného porozumění mezi dospívajícími a dospělými.

*"Ještě jednou připomínám, že na výchovu a sebevýchovu neexistuje žádné osvědčený recept. Je třeba se neustále učit - poznávat a zejména přemýšlet. Musí se však také chtít - chtít porozumět, tolerovat, ale i stavět zcela konkrétní požadavky a kontrolovat, jsou-li plněny. Vedle toho pak je nutno usilovat o nepřetržitý dialog, jenž by obě strany průběžně informoval o tom, zda je všechno tak, jak by být mělo."*<sup>86</sup>

### 5.1.5 Lubomír Vašina

1948 Česká republika, psycholog, psychoterapeut, pedagog, zabývající se problematikou klinické neuropsychologie, neurorehabilitace a psychosomatiky. Zakladatel sanoterapie.

**Sanoterapie v psychosomatické praxi** (1995) Vašina uvádí, že myšlenková činnost probíhá permanentně a my si ji neuvědomujeme, ale uvědomujeme si až výsledky myšlenkových operací. Máme k dispozici kognitivní procesy, které člověku umožňují poznávání a pochopení vztahů a souvislostí mezi předměty a jevy skutečnosti, ale i vidět a pochopit jevy, které reálně neexistují a jsou součástí obsahu naší fantazie. Fantazie, abstraktní myšlenkové operace a znaky, jimiž operují, pomáhají člověku, aby lépe porozuměl sám sobě. Aby to mohl udělat, musí mít odstup od sebe samého. Tady nejde jen o porozumění a pochopení, ale i o prožití sebe sama. To předpokládá i hodnocení a hodnocení je imanentně obsaženo v emocích. Emoce nás mohou aktivovat nebo inaktivovat, přibližovat nebo vzdalovat od objektu zájmu. Motivační aspekt v emocích zvyšuje pravděpodobnost určitého jednání, když vlastní motivace se projevuje vyladěním k určitému druhu činnosti. Emoce jsou také součástí stabilnějších (osobnostních) charakteristik, jako je například temperament, kde se emoce projevují v souladu s energetickým nastavením konkrétního člověka.<sup>87</sup> Někdy je o emocích uvažováno jako o spouštěči chování, kdy emociogenní podnět, který vyvolává vegetativní příznaky a prožitek, ovlivňuje celkový charakter chování. Emoční složka je vždy součástí každého chování a jednání. Problém je v tom, že ji zle obtížně uchopit pojmoslovným aparátem. Nicméně pochopení smysluplnosti vlastního prožívání i jeho zakotvení v těle je důležité při realizaci např. sociálních vztahů v obdobných, opakujících se situacích,

<sup>85</sup> BEDRNOVÁ, E. Včera děti, zítra dospělí Praha: Avicenum, 1991, s. 81

<sup>86</sup> Tamtéž, s. 239, 240

<sup>87</sup> VAŠINA, L. Sanoterapie v psychosomatické praxi Brno: Vydavatelství MU, 1995, s. 13



kde vystupuje jako minulá zkušenost usnadňující nebo také ztěžující adaptaci. Porozumění vlastním pocitům, jejich zakotvenosti v těle a jejich pojmenování je důležité pro vyrovnaný vztah mezi myslí a tělem a umožňuje mezilidské sdílení i terapii.<sup>88</sup> Dle Vašiny si lidé kolem emocí vybudovali bariéry z příkazů, zákazů, pověr apod. tak, že jimi vlastně brání přirozenému projevu těchto emocí. Tyto bariéry mají i verbální podobu ať již např. ve výroku Muž nesmí plakat, nesluší se projevit strach, smutek atd. nebo ve výroku typu: dospělý člověk nemůže projevit svoji slabost v podobě emocí, na emoce nemá čas, emoce jsou šidítkem pro líné, slabé nebo nemravné. Je také řada lidí, kteří jsou schopni o emocích především dlouze hovořit, ale nikoliv je skutečně prožít a uvědomit si pocity, kterými jim tělo sděluje to, co se v něm v průběhu emocí děje apod.<sup>89</sup>

*"Z klinicko-psychologického hlediska mezi závažné negativní emoce řadíme zejména dlouhodobou depresivní náladu, strach a úzkost, nenávist, závist, hněv, agresi a paniku. Mnohé z těchto emocí saturují složitější psychické jevy, jako je násilné chování, žárlivost, nepřirozený stud sexuální i nesexuální apod., které nejsou o nic méně závažné z hlediska řady onemocnění (zejména psychosomatických) než vlastní primární negativní emoce. Typicky lidskými negativními emocemi jsou závist, nenávist a hněv. Tato triáda dokáže člověku připravit peklo na zemi v podobě psychické bolesti. Negativní emoce narušují adaptabilitu, jsou součástí stresových reakcí a jsou doprovázeny nepříjemnými vegetativními a neuropsychickými projevy. Vedou k maladaptivním formám chování, zasahují tělesné orgány a mají za následek psychické poruchy a četná psychosomatická onemocnění, jejichž průběh pak nadále ovlivňují."*<sup>90</sup>

### 5.1.6 Milan Nakonečný

8. 2. 1932 Česká republika, psycholog, pedagog.

**Lidské emoce** (2000) V emocích nachází Nakonečný klíčový fenomén formování duševního života člověka, integrujícího činitele jeho psychiky a samu podstatu jeho vztahu ke světu. Emoce vznikají spontánně, nelze je vyvolat uměle, lze si však představit určitou situaci nebo navodit vzpomínku, a tak si přivodit i příslušné emoce. Emoce však představují cíle chování, lidé chtějí zkoušet různé příjemnosti, vzrušení nebo klid, chtějí se bavit, radovat, ale také vyhybat se bolestem a utrpení, zármutku, nejistotě, nudě atd. Tak si lidé navozují určité emoce tím, že se chovají tak, aby dosáhli určitého účinku

<sup>88</sup> Tamtéž, s. 121, 122

<sup>89</sup> Tamtéž, s. 125

<sup>90</sup> Tamtéž, s. 126

tohoto chování, např. si koupí nějakou věc, která je potěší, nebo jdou podívat na vzrušující film. V podstatě však mají emoce vždy reaktivní charakter, jsou vyvolány nějakými vnějšími podněty, vzniklými vnitřními stavy (hlad, únava) nebo dovršujícími reakcemi, které zakončují motivované chování (např. jedení, které vede k nasycení, dovršený pohlavní akt, který navozuje orgasmus). Emoce nelze úmyslně přímo vyvolávat jako např. pozornost nebo představy a tato skutečnost zase vyvolává otázku, zda je možná úmyslná kontrola emocí, např. úmyslné zbavení se strachu, hněvu nebo smutku - úmyslné zbavování se radosti by bylo absurdní, ale asketa si může zakázat prožívání příjemnosti. Úmyslně se můžeme zbavit nepříjemné emoce jen tím, že ji nahradíme jinou emoci, příjemnou, ale to je možné jen v některých případech (např. zbavování se nepříjemného vnitřního napětí, úzkostí určitými autosugescemi). To však může být náročný a dlouhodobý proces.<sup>91</sup> *"Emociogenní nejsou ovšem jen aktuální situace, at' už velké či malé, ale také očekávání událostí, spojené s emoční dimenzí naděje-obavy, podle perspektiv, které budoucnost přináší. Posléze to jsou trvalejší životní podmínky, spojené s dimenzí spokojenost - nespokojenosti, tj. životem v blahobytu, či nouzi, uvažujeme-li jen oba póly těchto podmínek. Ty jsou ovšem diferencovanější a složitější a zasahují do nich zejména podmínky sociálního života (šťastné či nešťastné manželství), zdraví, zaměstnání a další. Nejsilnější vliv na pocit štěstí mají partnerské vztahy, překvapující je zjištění, že na rozdíl od žen nehraje u mužů větší roli vztah mezi pocitem štěstí a spokojeností s rodinnými vztahy."*<sup>92</sup>

### 5.1.7 Iva Stuchlíková

1962, Česká republika, pedagožka přednášející obecnou psychologii. Zabývá se otázkami motivace a negativní emocionality.

**Základy psychologie emocí (2002)** V knize se věnuje problematice soudobého chápání emocí, jejich funkcím a zvládání v našem životě. Dle Stuchlíkové negativní i pozitivní emoce ovlivňují naše poznávací procesy významným způsobem. Ovlivňují jak automatické, tak strategické procesy. Vliv emocionálních procesů na procesy kognitivní není ovšem statický a není obsažen v emocích samých. Je zprostředkován vztahem k osobním cílům, který tak určuje nejen valenci emočních stavů (pozitivní-

<sup>91</sup> NAKONEČNÝ, M. Lidské emoce Praha: Academia, 2000, s. 100

<sup>92</sup> Tamtéž, s. 107

negativní), ale také spolu s intenzitou emocí to, jak bude právě probíhající emoce současně ovlivňovat kognitivní procesy.<sup>93</sup>

Dle Stuchlíkové působí pozitivní a negativní emoce takto: *"Negativní emoce zužují momentální myšlenkově akční repertoár člověka. Činí tak tím, že vyvolávají odpovědi, které jsou prověřeny dlouholetým vývojem (evolučním i ontogenetickým), a tak spouštějí specifické akční tendence. Taková funkce je bez jakékoli pochyby adaptivní v situacích ohrožujících život, které vyžadují rychlou a rozhodnou akci v zájmu přežití. U pozitivních emocí ke zužování momentálního myšlenkově akčního repertoáru (v zájmu osvědčené adaptivní akce) nedochází. Přestože se i v průběhu pozitivních emocí objevují typické myšlenky a vzorce chování, zdá se naopak, že tyto emoce rozšiřují momentální myšlenkově akční repertoár. Prožívání určitých pozitivních emocí vede člověka k tomu, aby odložil svoje rutinní automatické každodenní vzorce chování a pustil se do nových, kreativních a často ještě předchozí rutinou neprozkoumaných cest myšlení a jednání. Specifické akční tendence, které teoretikové často hledali a definovali pro pozitivní emoce, tedy nejsou příliš specifické. Nálezy, že pozitivní momentální myšlenkově akční repertoár spíše rozšiřují, než aby ho zužovaly směrem k jedné tendenci, docela dobře ukazují, proč a jak mohou pozitivní emoce fungovat jako efektivní nástroj pro regulování negativních emocí. Pozitivní emoce, jako je například radost, zájem nebo spokojenost, se podílejí na vytváření individuálních osobních zdrojů, od fyzických, přes intelektuální až k sociálním. Tyto zdroje jsou stabilní mohou být později využívány. Pozitivní emoce, i když jsou velmi krátkodobé, napomáhají učení a zvládnání kognitivních úloh, což následně vede k budování přetrvávajících individuálních intelektuálních zdrojů. Rozšiřují také rozsah a zaměření činností a jednání. Pozitivní stavy tedy vzbuzují méně obvyklé a více různorodé formy aktivity, než jsou běžné typické formy jednání v daných situacích. Hrají rovněž nezastupitelnou roli v budování sociálních zdrojů jedince, kdy nejen spoluvytvářejí momentální sociální interakci, ale přispívají ustanovení trvalejších aliancí, přátelství nebo rodinných vazeb."*<sup>94</sup>

Dle Stuchlíkové *"Štěstí je centrálním zájmem v našem životě. Často se zajíme o to, zda my sami a ti, kteří jsou kolem nás, jsou šťastní. Pátráme po povaze štěstí, považujeme dokonce usilování o štěstí za základní lidské právo, a podobně jako láska, je i štěstí centrálním tématem naší práce a tvorby. Přesto zůstává povaha štěstí stále záhadou. Měli bychom*

<sup>93</sup> STUHLÍKOVÁ, I. Základy psychologie emocí Praha: Portál, 2002, s. 105

<sup>94</sup> STUHLÍKOVÁ, I. Základy psychologie emocí Praha: Portál, 2002, s. 106, 107

*rozlišovat mezi dvěma typy štěstí: dlouhodobým přetrvávajícím pocitem štěstí (subjektivní pohoda, spokojenost) a krátkodobou emocí intenzivního štěstí (radost, uspokojení). Antropologie a neurovědy ukazují, že lidský mozek není s to zažívat trvalou radost. Neurotransmitery zajišťují pouze zajiskření prchavé radosti. Oproti tomu je možné zažívat přetrvávající pocit spokojenosti a pohody, který probíhá na pozadí a který jsme schopni si uvědomit, jsme-li dotázáni."*<sup>95</sup>

O emocích Stuchlíková říká *"Měli bychom se pokusit od černobílého přístupu k emocím (tak charakteristická dualita tradičního posuzování) postoupit k jejich diferencovanějšímu chápání. Emoce nejsou špatné nebo dobré. Emoce jsou prostě důležitou součástí našeho života, a tak bychom je měli ve svém životě plnohodnotně přijímat. Bez chladnokrevného odmítání jako narušitelů, ale i bez nesmyslného zbožňování. Podaří-li se nám to, bude to ku prospěchu nejen naší racionalitě, ale také naší psychické integrity."*<sup>96</sup>

### 5.1.8 Ján Praško

1956, Česká republika, psychiatr a psychoterapeut, zabývá se různými přístupy k řešení depresivních poruch.

**Poruchy osobnosti** (2003) Praško se zde zabývá problematikou poruch osobnosti, mimo jiné popisuje terapeutický program vytvořený Meichenbaumem v roce 1985 pod názvem Stress Inoculation Training: *"Jeho smyslem není pomoci pacientovi vyřešit konkrétní stresující situace a problémy, ale obecně zlepšit jeho schopnost zvládat stresující situace. Cílem tohoto programu je, aby se pacient naučil rychle rozpoznat problémové situace a pomocí určitých kognitivních a behaviorálních postupů dokázal tyto situace úspěšně zvládnout. Postup při nácviku zvýšení odolnosti vůči stresu lze rozdělit do tří fází. 1. fáze získávání informací a poučení pacienta, 2. fáze nácviku zvládání jednotlivých stresujících situací, 3. fáze praktického uplatnění získaných dovedností."*<sup>97</sup>

**Nespavost** (2004) Dle Praška kvalita spánku a kvalita denního života spolu úzce souvisejí. Dobře vyspaní se lépe přizpůsobujeme změnám a lépe řešíme každodenní problémy. Platí to i naopak. - když jsme spokojeni s prožitým dnem, tak po ulehnutí snadno usínáme. Nespavostí, která je subjektivně velice nepříjemně prožívána, trpí asi třetina lidí. Poruchy

<sup>95</sup> Tamtéž, s. 127, 128

<sup>96</sup> Tamtéž, s. 203

<sup>97</sup> PRAŠKO, J. et al. Poruchy osobnosti Praha: Portál, 2003, s. 149

spánku se vyskytují téměř u všech duševních poruch, u zátěžových situací, emočního vypětí, úzkostí, bolestivých syndromů a podobně.<sup>98</sup>

Praško radí, jak se vyrovnat se stresem: *"Při rychlosti života, který kolem nás letí, zodpovědnosti, kterou na nás klade rodina i práce, není divu, že jsme často naplnění prožitky stresu a někdy to přesahuje únosnou mez. V zásadě všichni žijeme ve stresu, je to normální, dokonce organismu prospěšné. Prožívání stresu není škodlivé, je to v mnoha situacích dokonce prostředek ochrany, protože vyburcuje tělo a mysl v nepříjemné nebo nebezpečné situaci k rychlé reakci. Tato reakce boj nebo útěk nás udržuje při životě zejména v ohrožujících situacích. Běžně stresová reakce vybuzuje smysly, zostrňuje pozornost (například při zkoušení ve škole, testech, přijímacích pohovorech) a nutí k maximálnímu výkonu. Nicméně když se naše prožívání stresu vymkne z kontroly, může to vést k psychickým nebo tělesným problémům. Snad nejtypičtěji s tím souvisí nespavost. Při nadměrném stresu prožíváme pocit, že ztrácíme kontrolu nad svým životem. Jde vlastně o nerovnováhu mezi našimi očekáváními a realitou. Problémem současnosti je, že stresující situace si často vytváříme sami ve vlastní mysl, i když v realitě nijak zvlášť ohroženi nejsme, zvlášť ne na životě či existenci. Reaktivita na stres je velmi variabilní, meze podráždění se mez lidmi značně liší. Závisí to na vrozených, ale i naučených vlastnostech."*<sup>99</sup>

Praško nabízí různé přístupy, jak zacházet se stresem v životě. Žádný z nich není dle Praška univerzální, protože podobně, jak lidé různě reagují na stresory, mají různé přístupy, které jsou pro ně lepší či horší. Radí získajte podporu, zkuste získat nad svým životem kontrolu, definujte si priority, nemusíte mít všechno, používejte humor, tělesnou aktivitu, racionalizujte svoje stravování, změňte hovory ve své hlavě, ujasněte si, že ne každý stres musíte nevyhnutelně zvládnout, plánujte finanční situace a nevybíjejte si zlost na nepravých lidech.<sup>100</sup>

### 5.1.9 Rudolf Kohoutek

14. 1. 1940 Česká republika, profesor pedagogické psychologie.

**Patopsychologie a psychopatologie pro pedagogy** (2007) Odborné poznatky z psychopatologické diagnostiky a terapie vážných poruch chování a osobnosti.

<sup>98</sup> PRAŠKO, J. Nespavost Praha: Portál, 2004, s. 104

<sup>99</sup> Tamtéž, s. 89.

<sup>100</sup> PRAŠKO, J. Nespavost Praha: Portál, 2004, s. 90, 91

Dle Kohoutka pocit celkové životní spokojenosti a pohody či nespokojenosti a nepohody člověka je ovlivněn jeho expektacemi (očekávaními), aspiracemi ( přáními) a realitou. Rozdíl mezi realitou a aspiracemi (tím, co člověk chce), rozdíl mezi jeho osobními materiálními podmínkami a tím, co mají druzí, má největší vliv na jeho spokojenosti či nespokojenost (míru jeho zklamání).<sup>101</sup>

*"Člověk v životě neustále hodnotí, co je dobré, prospěšné, mravné, a co je špatné, nežádoucí. Věc, člověka nebo ideu, která je někomu drahá, potřebná, nebo na níž lpí, cíl, kterého chce dosáhnout, nazýváme hodnotou. Různí lidé mají rozličné hierarchie (žebříčky) hodnot podle toho, které hodnoty staví do popředí a které mají pouze okrajový význam. Přijaté hodnoty souvisejí s emocemi i s vyššími city"*<sup>102</sup>

### 5.1.10 Pavel Mühlpachr

1962 Česká republika, pedagog, psycholog, zaměřující se na speciální pedagogiku, profesor v oboru sociální práce.

**Sociopatologie pro sociální pracovníky** (2008) Sociální interakce, sociální deviace. Jako jednu ze skutečností, které působí destruktivně v rodinách pachatelů vidí Mühlpachr nepříznivé emocionální klima. Citová deprivace je výsledkem nedostatku emocionálně pozitivního rodinného klimatu. Někdy dochází až k odmítání dítěte, takže ve škále citů potom převládá zklamání, nedůvěra, odpor a egocentrismus.<sup>103</sup>

Mühlpachr uvádí: *"V západoevropském zákonodárství se v posledních letech nově objevil termín emočního zneužívání dítěte. To se může pojít s výše uvažovanými druhy zneužívání či zanedbávání dítěte, může se však vyskytovat i v rodinách, které se na dítěti neproviňují. Emoční zneužívání je definováno jako trvale nepřátelský postoj rodiče k dítěti nebo naprostý emoční chlad, též jako využívání dítěte výhradně k plnění citových potřeb dospělého, jenž nebere v úvahu potřeby dítěte. Tímto ustanovením je zákonodárce donucen definovat potřeby dítěte, jež mají být chráněny. Vedle potřeby fyzické péče proto stanovuje jako základní potřebu rozvoj duševních schopností a potřebu lásky. Stanovení kritérií emočního zneužívání je obtížné, nelze pominout to, jak dítě chování rodiče hodnotí, a představa dítěte o náležitém chování rodičů je zase odvozena z rodinných norem chování. Přesto se moderní stát snaží proniknout svým vlivem i do této sféry a chránit dítě*

<sup>101</sup> KOHOUTEK, R. Patopsychologie a psychopatologie pro pedagogy Brno: vydavatelství MU, 2007, s.157

<sup>102</sup> Tamtéž, s. 159

<sup>103</sup> MÜHLPACHR, P. Sociopatologie pro sociální pracovníky Brno: MSD, 2008, s. 148

*před takovými projevy rodičovské nepřítzně, které se dříve považovaly za soukromou rodičovskou záležitost."*<sup>104</sup>

### 5.1.11 Slavomír Fischer, Jiří Škoda

Fischer 16. 1. 1962, Česká republika, psycholog pedagog, pracující v oblasti práce se znevýhodněnými skupinami a s jedinci se speciálními potřebami edukace a jejich společenským uplatněním.

Škoda 8. 7. 1972, Česká republika, odborník v oblasti speciální pedagogiky, orientuje se na vzdělávání a rozvoj osob se somatickým postižením a zdravotním znevýhodněním.

**Sociální patologie** (2009) Analýza příčin a možnosti ovlivňování závažných sociálně patologických jevů. Věnují pozornost těm patologickým jevům, jež mají vyšší stupeň nebezpečnosti pro společenský vývoj jak z hlediska morálky, tak mravnosti. Dle Fischera a Škody pojem sociální patologie je souhrnným označením nezdravých abnormálních a obecně nežádoucích společenských jevů. Sociálně patologické jevy jsou vždy pro společnost či jednotlivce negativní. Sociální patologie a také deviace dále spíše preferují východisko spočívající v zaměření své pozornosti na jedince a etiologii jeho deviantního jednání.<sup>105</sup> Pro účinnost práce při řešení sociálně patologických jevů je nezbytná znalost zdrojů a příčin, které vedou k jejich vzniku a rozvoji. Přímo souvisí s účinností práce s nositeli patologických vzorců chování, zcela pochopitelně i s výběrem účinných metod a postupů pro prevenci, působení a ovlivňování (intervenci) těchto osob. Proto je dále z hlediska práce psychologů, etopedů a dalších terapeutů také důležitá znalost vlastností, které jsou pro tyto osoby typické.<sup>106</sup>

Rodina je dle Fischera a Škody stále nejdůležitějším faktorem, který ovlivňuje celkový psychosociální vývoj člověka. Rodiče a další nejbližší členové rodiny se stávají od nejtělejšího věku dítěte terčem pozorování a bezděčného napodobování. Formování osobnosti je přímým odrazem kvality rodiny.<sup>107</sup>

*"V některých případech se rodina a její prostředí může stát sama zdrojem vzniku a rozvoje různých psychických problémů a následných sociálně patologických jevů. Může dojít k vážnému narušení psychosociálního vývoje a fungování všech jeho členů, zejména*

---

<sup>104</sup> Tamtéž, s. 161

<sup>105</sup> FISCHER, S., ŠKODA, J. Sociální patologie Praha: Grada, 2009, s. 18

<sup>106</sup> Tamtéž, s. 41

<sup>107</sup> Tamtéž, s. 152

*ale dětí. Jedná se o případ, že rodina neplní některé ze svých funkcí, dále o případy, kdy rodiče nejsou či nechtějí z různých důvodů o své děti pečovat. Syndrom týraného, zneužívaného a zanedbávaného dítěte (syndrom CAN) je definován jako poškození tělesného, duševního i společenského stavu a vývoje dítěte, které vznikne v důsledku jakéhokoli nenáhodného jednání rodičů nebo jiné dospělé osoby, jež je v dané společnosti hodnoceno jako nepřijatelné. Toto poškození má závažné důsledky pro rozvoj jedince i v jeho dospělosti. Týraný jedinec se může sám stát tyranem."*<sup>108</sup>

### 5.1.12 Marie Vágnerová

16. 6. 1946, Česká republika, psychologka, odbornice na vývojovou psychologii a pedopsychologii.

**Základy psychologie** (2005) Zde Vágnerová srozumitelně vysvětluje problematiku psychologického poznání, sebepojetí a zvládání zátěžových situací. Vágnerová uvádí: emoce slouží základní orientaci, jsou to subjektivní prožitky, v nichž je zahrnuto hodnocení prožívané skutečnosti. Primárními dimenzemi emocí je libost - nelibost a vzrušení - uklidnění. Emoční prožitky lze definovat i na základě dalších charakteristik, podle jejich kvality, zaměření (k okolnímu světu či sobě samému), intenzity a délky trvání. Na základě kvality lze diferencovat pozitivní a negativní emoční prožitky, tj. libost, příjemnost, či naopak nelibost, nepříjemný pocit. Tyto pocity bývají nějak symbolicky vyjadřovány, např. se smutkem bývají spojeny achromatické barvy, ve středoevropské kultuře je barvou smutku černá, v Asii jej symbolizuje bílá. Radost bývá vyjadřována jasnými a sytými chromatickými barvami.<sup>109</sup>

Dle Vágnerové mají emoce regulační význam: *"Emoce, zejména ve své intenzitě nebo dlouhotrvající variantě mohou zásadním způsobem ovlivňovat chování jedince. Působí stimulačně či tlumivě, spoluurčují zaměřenost aktivity ve smyslu potřeby něčeho dosáhnout nebo se něčemu vyhnout. Emočním prožitkem, jeho kvalitou, event. i intenzitou, je zároveň spoluurčena připravenost reagovat, případně i přesnější vymezení takové reakce. Emoční prožitky ovlivňují lidské jednání, stávají se jeho dynamickou motivační složkou."*<sup>110</sup>

<sup>108</sup> Tamtéž, s. 152, 153

<sup>109</sup> VÁGNEROVÁ, M. Základy psychologie, Praha: Karolinum, 2005, s. 151

<sup>110</sup> Tamtéž, s. 158



**Psychologie osobnosti** (2010) zde usiluje o poznání a pochopení člověka, jeho psychiky a možnost aplikace příslušných poznatků v praxi. Dle Vágnerové jsou důležité emoční aspekty osobnosti: Z hlediska porozumění lidské osobnosti je emoční prožívání důležité. Významnou osobnostní charakteristikou je jak převažující kvalita emočních prožitků, jejich intenzita, míra stability, resp. citlivost k vyvolávajícím podnětům, tak schopnost svoje emoce ovládat.<sup>111</sup> Z tohoto hlediska lze rozlišovat dvě základní varianty: sklon k pozitivním či negativním emocím. Někteří lidé jsou dispozičně laděni tak výhodně, že se cítí trvale spokojenější a jsou aktivnější než jiní, přestože se dostávají do různých situací, které mohou navozovat nejen pozitivní, ale i negativní emoční prožitky. Jiní lidé mají naopak sklon cítit se stísněně a být za všech okolností méně spokojeni. Každý člověk má svůj stabilní standard životní spokojenosti, a tudíž je spokojený či nespokojený bez ohledu na to, jak probíhá jeho život, i když různé události mohou nárůst pozitivních či negativních emocí dočasně ovlivnit. Avšak emoční ladění daného jedince se bez ohledu na okolnosti v krátké době stejně vrátí na původní úroveň, která je pro něj typická.<sup>112</sup>

*"Sklon k pozitivnímu emočnímu ladění souvisí s celkovým pocitem pohody a spokojenosti a s tendencí hodnotit cokoli, včetně vlastního života, jako dobré nebo alespoň uspokojující, což zpětně posiluje pocit globální spokojenosti. Spokojení lidé bývají vstřícnější, sociabilnější, flexibilnější a otevřenější k nové zkušenosti a lépe zvládají nejrůznější požadavky. Pozitivní ladění také zvyšuje pravděpodobnost selektivního zaměření na podněty, které přinášejí něco příjemného (zaměřenost na odměnu). Takoví lidé mívají i menší sklon k negativním emočním prožitkům jakéhokoli druhu a větší odolnost k zátěži. Index pozitivní emocionality zahrnuje tři faktory: pocit pohody a spokojenosti, vyšší míru aktivizace a zájem o dané dění"*<sup>113</sup>

*"Sklon k negativnímu emočnímu ladění lze definovat jako obecnou osobnostní tendenci cítit se za všech okolností spíše špatně a nepříjemně. Může se projevat různým způsobem, negativní emoční prožitky jsou variabilnější než ty pozitivní, může jít o dispozici k úzkosti a strachu, k depresivnímu ladění či ke snadnému navození afektů vzteku a zlosti. Všechny uvedené emoce zahrnují citový prožitek, tendenci k nějakému způsobu hodnocení, tzn., že mají i kognitivní aspekt, a nakonec i sklon k určitému chování, které bývá mnohdy nějak*

<sup>111</sup> VÁGNEROVÁ, M. Psychologie osobnosti, Praha: Karolinum, 2010, s. 175

<sup>112</sup> Tamtéž, s. 175-177

<sup>113</sup> Tamtéž, s. 177

*problematické nebo alespoň méně adaptibilní. Negativní emoční ladění nepříznivě ovlivňuje i pocit celkové životní pohody."*<sup>114</sup>

## 5.2 Literatura naučná a motivační

### 5.2.1 Colin C. Tipping

Velká Británie

**Radikální odpuštění** (2002) o mezilidských vztazích, návod jak se zbavit pocitu oběti, jak odpustit. Ve výsledku sami sobě odpustit. Jako příklad pro formu Radikálního odpuštění použil případ své sestry. Tipping píše: Má sestra Jill pocítila příliv energie, když se rozhodla pro Radikální odpuštění. Její filtry životní síly byly zaneseny jedovatým přesvědčením o vlastní nedostatečnosti, nemluvě o minulých křivdách, zlobě, smutku a frustraci ohledně současné situace. Když se s tím vším rozloučila, energetické bloky se zrušily, což umožnilo také změnu jejího emocionálního stavu. Kdykoli odpouštíte radikálně, uvolňujete obrovské množství životodárné energie, kterou lze využít k léčení, tvořivosti a k naplnění pravého životního poslání.<sup>115</sup>

Tipping se zamýšlí jestli je možné touto metodou bojovat s rakovinou: *"Předpokládejme, že se nejedná o chřipku, ale o rakovinu, kterou vyvolali naše hluboce potlačené emoce. Za předpokladu, že léčba spočívá v odstranění energetických bloků, pak bychom mohli doporučit, aby člověk objevil svoje potlačené city, prožil je a pak je nechal jít."*<sup>116</sup> *Tím, že se rozloučíme s archetypem oběti a přivedeme naši energii do současnosti prostřednictvím Radikálního odpuštění, můžeme zvýšit naše vibrace dostatečně k tomu, abychom vyvolali rychlejší, ne-li okamžitý obrat ve vývoji nemoci. Naše šance na vyléčení se ještě zvýší, když zapojíme další způsoby zvyšování vibrací, jako je molitba a meditace."*<sup>117</sup>

<sup>114</sup> Tamtéž, s. 179, 180

<sup>115</sup> TIPPING, C. Radikální odpuštění Wydawnictwo Medium Sp. z o o, 2006, s. 129, 130

<sup>116</sup> Tamtéž, s. 130

<sup>117</sup> Tamtéž, s. 132

### 5.2.2 Esther a Jerry Hicks

Esther 5. 3. 1948

Jerry narození neuvedeno - zemřel 18. 11. 2011, USA, manželé, spisovatelé. Jedni s původních, klíčových autorů Tajemství, přesto byly jejich příspěvky k filmu a z knihy vystříhány.

**Požádej a je ti dáno** (2005) Radí, jak pracovat s energií a emocemi, jak žít radostným a spokojeným životem. Hicksovi uvádějí: Když věnujete pozornost signálům, jež vysílají vaše emoce, můžete pochopit s absolutní přesností vše, co nyní zažíváte nebo co jste zažili. A s přesností a snadností, kterou jste možná nikdy dříve nepoznali, můžete použít toto nové porozumění svým emocím k tomu, abyste zharmonizovali budoucí zkušenosti, tak aby vás těšily po všech stránkách.<sup>118</sup>

*"Vaše emoce jsou v každém okamžiku indikátory vibračního obsahu vaší bytosti. Když si začnete uvědomovat své emoce, můžete si rovněž uvědomit, co vibračně vyzařujete."*<sup>119</sup>

*Vaše emoce vypovídají prostě a čistě o vašem vztahu se Zdrojem. Vzhledem k tomu, že vaše emoce vám sdělí vše, co byste kdy chtěli nebo potřebovali vědět o svém vztahu ke zdroji, často je označujeme jako váš emoční navigační systém."*<sup>120</sup>

**Zákon přitažlivosti** (2006) Znáte rčení vrána k vráně sedá, rovný rovného si hledá? Hicksovi uvádí: začnete rozeznávat vzájemné vztahy mezi tím, o čem přemýšlíte, a tím, co se vám přihodí. Nic se vám nepřihodí náhodně. Přitahujete to - všechno. Bez výjimky.<sup>121</sup> *"Když věnujete myšlenky něčemu, co si přejete, cítíte pozitivní emoce. Když věnujete myšlenky něčemu, co si nepřejete, cítíte emoce negativní. Proto správný směr kdykoli poznáte pozorováním vlastních pocitů."*<sup>122</sup>

Dle Hicksových pokud se soustředíte na to, co si přejete, přitáhnete, cokoli chcete. Když se soustředíte na nedostatek toho, co si přejete, přitáhnete si jen další nedostatek. (Každý předmět představuje vlastně dva subjekty: to, co si přejete, a nedostatek toho, co si přejete.) Pokud věnujete pozornost vlastním pocitům, vždy snadno poznáte, jestli se soustředíte na to, co si přejete, nebo na jeho nedostatek - protože když myslíte na to, co si přejete,

---

<sup>118</sup> HICKS, E. a J. Požádej a je ti dáno Praha: Synergie, 2013, s. 53

<sup>119</sup> Tamtéž, s. 70

<sup>120</sup> Tamtéž, s. 71

<sup>121</sup> HICKS, E. a J. Zákon přitažlivosti Praha: Pragma, 2009, s. 40

<sup>122</sup> Tamtéž, s. 44

cítíte se dobře, když myslíte na nedostatek, cítíte se špatně.<sup>123</sup> Radí: *"Během dne si všimněte svých pocitů. Kdykoli si u sebe uvědomíte negativní emoce, přestaňte s tím, co vám tyto emoce přináší, ať je to cokoli, protože negativní emoce znamenají, že právě negativně tvoříte. Negativní emoce existují pouze, když tvoříte špatně. Když si je uvědomíte - bez ohledu na to, proč, jak vznikly, za jaké situace -, přestaňte s činností, kterou děláte, a zaměřte myšlenky na něco, při čem se budete cítit lépe."*<sup>124</sup>

### 5.2.3 Sandra Anne Taylorová

USA, psycholožka, spisovatelka.

**Kvantový úspěch** (2006) Cesta ke splnění všech snů na základě nejmodernější vědy - kvantové mechaniky. Svými myšlenkami vytváříme energii, jakou na venek vysíláme, takovou si z vesmíru přitahujeme zpět do života. Taylorová říká: Svá rozhodnutí musíte cítit jako správná, čehož dosáhnete za předpokladu, že vám rezonují důstojností, poctivostí a sebeúctou.<sup>125</sup> Kvantová mechanika energie a fyziologie nám dává moc změnit věci od základu. Nezáleží na tom, co se stalo v minulosti, vždy máme přístup k nové nervové síti, možnost vytvořit úplně nový obraz a znovu předurčit jakoukoli situaci.<sup>126</sup> *"Opravdová cesta k úspěchu vychází z volby silného a optimistického přesvědčení. Celá tvorba vašeho vědomí je určena vašim přesvědčení. To je zdrojem každodenních myšlenek, které vytvářejí vaši osobní energii. Zdravé poznání plodí pozitivní výsledky, nezdravé vysílá ničivé signály, které nevyhnutelně vedou k nešťastným výsledkům."*<sup>127</sup>

*"Je to způsob myšlení, co vytváří vaši realitu, a proto musíte volit pozitivní nastavení mysli v každé situaci. Omezující myšlenky stavějí kolem vaší energie nepropustné zdi a brání vám tak v dosažení úspěchu."*<sup>128</sup>

Dle Taylorové máte možnost formovat svůj osud pesimismem nebo optimismem, dřinou nebo zábavou - a před tímto rozhodnutím stojíte několikrát denně.<sup>129</sup>

<sup>123</sup> Tamtéž, s. 83, 84

<sup>124</sup> Tamtéž, s. 86

<sup>125</sup> TAYLOROVÁ, S. A. Kvantový úspěch Praha: Metafora, 2008, s. 137

<sup>126</sup> Tamtéž, s. 155

<sup>127</sup> Tamtéž, s. 260

<sup>128</sup> Tamtéž, s. 262

<sup>129</sup> Tamtéž, s. 295

#### 5.2.4 Ivo Toman

1966 Česká republika, školí osobní rozvoj a motivaci, marketingový odborník.

**Úspěšná sebestimulace** (2009) Tajemství vnitřní mluvy. Opravdu uspěje pouze určitý typ člověka, protože má správné vzorce myšlení a jednání. Dle Tomana člověk má dva druhy paměti. První je, že si pamatujete ty zážitky, které jsou hodně emoční. Emoce musí být silné, abyste si to zapamatovali. Kladné nebo záporné. To je jedno. Ale silné. Tato emoční paměť však je dost nepřesná. Vybavíte si zejména pocity (emoce), které jste tehdy zazívali. Druhý typ paměti způsobuje, že si pamatujete přesně. Dokonale přesně. Ale jen asi sedm až devět sekund. No schválně, na co jste mysleli přesně před minutou a půl?<sup>130</sup>

*"Znovu opakuji, že pozitivní myšlení není pro každého. Oba typy, úspěšní i neúspěšní lidé, si uvědomují, že spoustu věcí dělají špatně. Jenže úspěšní lidé chápou neúspěchy a chyby jako zkušenost: No a co? O co jde? Někde dělám chybu. Tak to musím zlepšit a vyjde to jindy. Neúspěšní lidé však chyby a nezdary berou jako svá osobní selhání, proto se jimi nechají zdeptat."*<sup>131</sup>

**Debordelizace hlavy** (2009) Zprimitivněte k úspěchu. Ke každému stroji dostanete návod, jen ke svému mozku jsme ho nedostali. Dle Tomana úspěch souvisí se sebevědomím. Kolem sebe stále vidíte příklady sebevědomých a úspěšných lidí a s nimi se vědomě i podvědomě porovnáváte. Máte také svá přesvědčení, což jsou vaše pravdy o sobě, o druhých a o světě. Vaše přesvědčení vám v závislosti na situaci může posloužit nebo uškodit. Způsob, jak o sobě smýšlíte, ovlivňuje to, jak vás vnímají jiní lidé. Pokud jste upřímně přesvědčení ničíte každý pokus o to, abyste zvýšili svou přitažlivost. Tím samozřejmě ostatní lidé nabudou dojmu, že nejste atraktivní, a proctví tak naplníte. A naopak vaše kladné přesvědčení o vaší přitažlivosti vás opravdu udělá více sexy.<sup>132</sup> Dále Toman uvádí, že dle psychologů sebevědomí snižují dva hlavní důvody. 1. naučený pocit bezmocnosti, 2. lidé jsou otroky svých zvyků. Nízké sebevědomí je hlavním důvodem, proč si lidé neumějí říct o to, co chtějí. Dalším problémem nesebevědomých lidí je to, že své občas špatné chování neoddělují od své hodnoty coby člověka. Nedochozí jim, že nějaké špatnosti ještě neznamenají špatného člověka. Každý z nás má přece nějakou špatnost.<sup>133</sup>

<sup>130</sup> TOMAN, I. Úspěšná sebestimulace Praha: Taxus, 2008, s. 99

<sup>131</sup> Tamtéž, s. 101

<sup>132</sup> TOMAN, I. Debordelizace hlavy Praha: Taxus, 2009, s. 149

<sup>133</sup> TOMAN, I. Debordelizace hlavy Praha: Taxus, 2009, s. 159

*"Svět kolem vás odráží vás samé. Jiní lidé s vámi zacházejí podobně, jako vy zacházíte sami se sebou. To, jakou máte sebeúctu, je totiž na vás vidět! Také jste už zjistili, že když máte ze sebe dobrý pocit, jsou na vás ostatní lidé nějak hodnější?"<sup>134</sup>*

### 5.2.5 Alexander Loyd, Ben Johnson

Loyd, USA, původně kněz, poté psycholog, zabývá se naturopatickou medicínou.

Johnson, USA, lékař zaměřený na komplementární a alternativní medicínu, jako jediný lékař figuruje v knize a filmu Tajemství.

**Léčebný kód** (2010) léčebná metoda, kterou člověk provádí sám na sobě a využívá ji k léčení téměř všech psychických a fyzických nemocí, dále lze použít na odstranění problémů ve vztazích a kariéře. Loyd s Johnsonem uvádějí: Prosím, pochopte tuto důležitou věc: Léčebný kód neléčí žádný z fyzických či psychických problémů, o nichž je tu řeč - tedy nemoci, duševní a emocionální problémy, bolest hlavy, únavu. Nic takového nikdy neléčí. A nic takového nikdy nevyléčil ani nevyléčí. Léčebný kód léčí pouze problémy srdce, čímž se zmenšuje nebo úplně odstraňuje fyziologický stres v těle. Jediným zdrojem nemocí a problémů v těle je fyziologický stres a léčebné kódy byly objeveny proto, aby odstranily tento typ stresu z těla způsobem, jaký nemá v dějinách obdoby.<sup>135</sup> *"Chcete-li být dlouhodobě a trvale zdraví, musíte vyléčit destruktivní buněčné vzpomínky. Je to zcela logické. Během života jsme nashromáždili vzpomínky, které jsou plné takových pocitů, jako je zlost, smutek, strach, nejistota, vina, bezmoc, beznaděj, méněcennost...ten seznam je nekonečný. A není možné, abychom to všechno měli uvnitř a nemuseli za to zaplatit určitou cenu. Tou cenou je naše zdraví a vztahy a kariéra atd. Všichni potřebujeme vyléčit zdroj problémů, nikoli pouze symptomy. Proč? Pokud léčíme jen symptomy, problém se většinou vrátí nebo se místo jednoho objeví hned dva, protože příčina symptomů nezmizela. Oním zdrojem problémů, které chcete odstranit a my jsme vás na začátku knihy vybídli, abyste o tom přemýšleli, jsou právě destruktivní buněčné vzpomínky."*<sup>136</sup>

Dle Loyda a Johnsona existuje pouze jedna příčina nemocí a chorob, a tou je stres. Důkazem, že léčebný kód léčí stres, jsou neuvěřitelné výsledky testu HRV,

<sup>134</sup> Tamtéž, s. 187

<sup>135</sup> LOYD, A a JOHNSON, B. Léčebný kód Praha: Dobrovský BETA, 2012, s. 76

<sup>136</sup> Tamtéž, s. 121

jež je směrodatným lékařským testem na určování hladiny stresu v autonomním nervovém systému.<sup>137</sup>

### 5.2.6 Andy Winson

26. 7. 1976 Slovensko, zabývá se osobnostním rozvojem, zvyšováním finanční gramotnosti, péčí o zdraví.

**Mysli, konaj, zbohatni** (2013) Všetchno bohatství světa je již v nás. Jen ho přes všechny naučené pravdy a mýty o penězích neumíme aktivovat. Jak tyto pseudopravdy v mysli přepsat a vydat se vstříc finanční svobodě. Dle Winsona Ľudský zámer ako pravá ruka Ľudskej vole je veľmi silný. Zamyslite sa: aký zámer máte na tento víkend? Idete von, do prírody, pokosíte trávnik. Je pravdepodobné, že to aj splníte. Teda je pravda, že obyčajne dosiahneme to, čo si jasne stanovíme. A pravda je aj to, že všetko sa deje z nejakej príčiny. Nič v galaxii sa nedeje náhodou.<sup>138</sup> Winson radí: *"Ak vám niekto niečo daruje, prijmite to. Ak vám niekdo niečo dáva, nepoužite známu vetu Nie, ďakujem, to si nezaslúžim, to nemožem prijať...Viete, ako sa správa MAGNET? Priťahuje. Buďte aj vy magnetom na príležitosti a na peniaze, ale rovnako sa z vás môže stať magnet na problémy a na chudobu. Čo si vyberiete? Lebo magnetom ste. Otázka je, čo priťahujete. Priťahujete to, čomu veríte. A o vierach sme už rozprávali. Kakže čo tak si nahlas povedať. Som MAGNET na peniaze. Čo tak zakričať to?"*<sup>139</sup>

Winson říká: Úspech prináša pokoj mysle, pozitívne myslenie, vieru a, samozrejme, dostatok financií.<sup>140</sup> Tak sa pokúšajte, prežívajte neúspechy, pády a opatovné vzostupy. Myslite, konajte a zbohatnite.<sup>141</sup>

<sup>137</sup> Tamtéž, s. 127

<sup>138</sup> WINSON, A. Mysli, konaj, zbohatni Nitra: Akadémia osobnostného rozvoja A. Winsona, 2013, s. 70

<sup>139</sup> Tamtéž, s. 72

<sup>140</sup> Tamtéž, s. 73

<sup>141</sup> Tamtéž, s. 186

## 5.3 Literatura populární

### 5.3.1 Barbara de Angelis

4. 3. 1951 USA, spisovatelka označovaná za odbornici na mezilidské vztahy.

**Tajemství vášně** (1998) Vidět svět očima vášně znamená objevovat krásu všude kolem sebe. Pak není těžké obdivovat kouzlo naprosto každého okamžiku, nacházet a vidět lásku v každé bytosti. Dle Angelis všichni jistě víte, jaké to je fyzicky po někom prahnout. Ze zkušenosti pak obvykle vnímáme vašeň jako silný tělesný požitek. Co ale potom znamená cítit emocionální vašeň? Centrum emocionální vášně spočívá v srdci a nikoli v pohlavních orgánech. Není tedy založena ani na náruživé zaslepenosti, ani na chemických procesech v těle, natož na chtíči. Jejím základem je zkrátka hluboké prožívání lásky a radost z toho, když jsou dva spolu. Úžasná věc na emocionální vášni je to, že čím více láskyplných momentů sdílíte se svým partnerem, tím silnější se emocionální vašeň stává.<sup>142</sup>

Angelis uvádí, že *"emocionální vašeň je stabilizátorem a pojivem, jež dokáže partnerský svazek udržet pohromadě po celý život, mimo jiné proto, že umožňuje dvojici jedinců projít obdobím nadšení, ale i krizí, a vyvede je třeba i ze slepé uličky ještě silnější, než byli kdykoli před tím. Emocionální vašeň vám umožňuje cítit se opravdu bezpečně a skutečně milováni."*<sup>143</sup>

### 5.3.2 Pierre Franckh

1953 Německo, herec, režisér, moderátor, spisovatel, lektor.

**Přejte si jednoduše, ale úspěšně!** (2007) Prání neznají žádná omezení. Franckh říká Úspěch máme vždy. Většinou ale ve vytváření svého neúspěchu. Samozřejmě, že se naše negativní očekávání v našem životě uskuteční, protože tato očekávání jsou také zcela jasná přání. Právě ta jsou zvláště účinnými přáními, protože jsou spojeny s mnoha emocemi. Obavy zde působí jako silné magnety, které s jistotou zásahu přitahují do našeho života právě to, čemu bychom se chtěli vyhnout. Protože neustále přemýšlíme o odvrácení toho, co nás straší, darujeme mu naopak energii a dovolíme, aby se to stalo naší realitou. Myšlenky jsou jako neviditelné magnety, které přitahují vše, co se jim podobá.<sup>144</sup> Dále

<sup>142</sup> ANGELIS, B. *Tajemství vášně* Praha: Eminent, 1999, s. 42

<sup>143</sup> Tamtéž, s. 43

<sup>144</sup> FRANCKH, P. *Přejte si jednoduše, ale úspěšně!* Olomouc: Anag, 2009, s. 40, 41



uvádí: To, co si myslíš o sobě samém, si o tobě bude myslet i tvůj budoucí partner. V mnoha oblastech života bude totiž náš partner takový jako my sami, protože, co se týče partnerství, přitahujeme vždy jen to, co je s námi v rezonanci. A protože celé Universum pracuje pouze na principu přitažlivých sil, můžeme do svého života přitáhnout pouze to, co odpovídá nám samotným. To znamená, že přitahujeme jen to, co si sami myslíme.<sup>145</sup>

*"Čím úžasnějšími shledáváme sami sebe, tím spíše nás za úžasné budou považovat i ostatní. Čím více se budeme považovat za hodné lásky, tím více nás takto budou vidět i ostatní. Vzpomeňte si vždy na zákon rezonance: Stejně přitahuje stejné."*<sup>146</sup>

### 5.3.3 Laura Janáčková

7. 9. 1966 Česká republika, psycholožka. Zabývá se vlivem psychosociálních faktorů na zdraví člověka. Zakladatelka oddělení somatopsychiky ve VFN v Praze.

**Muži chtějí potvory** (2013) Stylový průvodce jak získat pana Božského. Problematika lidských vztahů a sexuálního chování vtipnou formou od renomované psycholožky působící více jak 25 let na poli psychoonkologie a psychosomatiky.

Tajemství úspěchu dle Janáčkové je v usilovné práci a pílí. Každý úspěšný člověk musí prokázat, že ví, co chce a potom vynaložit hodně úsilí a trpělivosti k dosažení svých cílů. Na své cestě se setkává s nepřáteli - sám sebou, leností, únavou, odkládáním, nedostatkem trpělivosti, lajdáctvím, smutkem, beznadějí a podobně. Na své cestě se také setkává se závistí, neochotou, pomluvami, výsměchem a ponižováním, které rozsévají ti méně úspěšní.<sup>147</sup>

Vytyčení cílů aneb Co chci dle Janáčkové: *"Psychická stabilita člověka stojí na třech základních pilířích. 1. zdraví, 2. vztahy a sex, 3. práce. Pokud máme problémy v jedné z těchto oblastí, je narušena naše stabilita. Máme-li problémy ve dvou, začíná se u nás projevovat psychická labilita. Problémy a starosti ve všech třech oblastech v nás vyvolají pocit, že už nemůžeme dál, že jsme na dně. Pocit spokojenosti je tedy dán uspokojením všech tří oblastí lidského života. Jsme-li zdravé, uspokojuje-li nás vztah s partnerem, užíváme si sexu s ním a máme-li práci, která nás baví, můžeme zazívat pocit štěstí.*

---

<sup>145</sup> Tamtéž, s. 63

<sup>146</sup> Tamtéž, s. 64

<sup>147</sup> JANÁČKOVÁ, L. Muži chtějí potvory Brno: Grifart, 2013, s. 62

*Také proto naše přání a cíle mnohdy pramení právě z těchto jednotlivých oblastí. Jejich důležitost a naléhavost je dána našimi hodnotami a odhodláním."*<sup>148</sup>

Janáčková radí: Naučte se vidět svět pozitivně. Většina životních událostí není jenom dobrých nebo špatných. Naučte se hledat v nich smysl. Naučte se přistupovat k věcem a situacím, které vás obklopují, s otázkou: Co je v dané situaci dobré a co by bylo možné pozitivně využít.<sup>149</sup>

---

<sup>148</sup> Tamtéž, s. 67

<sup>149</sup> Tamtéž, s. 99

## 5.4 Výsledek obsahové analýzy

Pro dosažení cíle obsahové analýzy textu odborné literatury jsem použila 17 titulů od 12ti autorů. Z toho 10 z České republiky, 1 z Velké Británie, 1 z Itálie.

Pro obsahovou analýzu textu naučené a motivační literatury jsem použila 8 titulů od 6ti autorů. Z toho 1 z České republiky, 1 ze Slovenska, 1 z Velké Británie a 3 z USA.

Pro obsahovou analýzu textu populární literatury jsem použila 3 tituly od 3. autorů. Z toho 1 z České republiky, 1 z Německa a 1 z USA.

Otázka č. 1:

Jak je ve zkoumaných textech obsaženo jakým způsobem naše jednání ovlivňují pozitivní a negativní emoce.

Ve všech zkoumaných titulech **odborné literatury** je uvedeno, že emocemi jsme ovlivňováni a utvářeni od nejtělejšího věku, kde velmi záleží na dispozicích matky jako pečující osoby (vrozených i naučených). Modely z dětství přetrvávají po celý život, způsob strukturování osobnosti v dětství ovlivňují reakce člověka v budoucnu. Vše záleží na vývoji a výchově v rodině, na šťastném dětství se utvářejí zdravé lidské osobnosti. Není dobré dělat rozdíly ve výchově sourozenců, kde je mladší rozmazlován a starší "musí mýt rozum". Ukazuje se, že kdo nevyjde se sourozenci, častěji mívá problémy v kolektivu i s jinými lidmi. Tam, kde jsou děti vedeny k ohleduplnosti a pomoci slabším, tam nedochází k projevům šikany a ubližování druhým. Z šikanovaných a zneužívaných dětí bývají často v dospělosti též agresori. U dospívajících je dobrý vzájemný respekt a tolerance, a kontrola dodržování dohodnutého, protože rodiče a nejbližší členové rodiny bývají vzorem, jež bývá následován. Motivační aspekt emocí nás vede k určitému druhu jednání, buď nás emoce aktivují nebo inaktivují, mají vždy reaktivní charakter. Emoce formují duševní život člověka a jeho vztah ke světu. Emoce hrají nezastupitelnou roli v budování a rozvíjení sociálních vztahů člověka. Porozumění vlastním emocím a pocitům je důležité pro vyrovnanost mysli a těla a umožnění mezilidského sdílení. Z citových vazeb k druhým lidem čerpáme sílu a radost ze života a tím co sami vkládáme, dáváme radost druhým. K rozhodování a dosažení vytyčených cílů je třeba vůle a myšlení, ale i zdrženlivosti. Téma je zpracováno komplexně a na vysoké odborné úrovni.

V **naučné a motivační literatuře** je vyzdvihována schopnost myšlením, vedeným emocemi, ovlivnit naše jednání v tom smyslu, že pokud myslíme pozitivně, cítíme při tom pozitivní emoce (radost, uspokojení), tak i pozitivně jednáme a rozvíjíme se. A pokud jednáme pod vlivem negativních emocí (strachu, úzkosti), naše jednání je negativní, stagnující. Strachem si již předem zavíráme dveře k novým možnostem a obzorům. Je zde zdůrazněna naše vlastní zodpovědnost za stav našeho života. Není brán zřetel na vliv genetických faktorů a možnost výchovného poškození v rodině. Autoři vychází z vědeckých poznatků jak emoce ovlivňují chování lidí, jen výklad je mírně zjednodušen a uzpůsoben čtivější formou.

V **populární literatuře** jsou také východiskem vědecké poznatky o vlivu emocí na lidské jednání, ovšem výklad je velmi odlehčen, mnohdy úsměvnou formou. Komerční zaměření na pozitivní myšlení.

Otázka č. 2:

Zda-li se ukazuje, že pozitivní emoce rozvíjí kreativní myšlení, zvyšují kvalitu života a negativní emoce způsobují stres, nemoci, patologické jednání.

Otázka byla potvrzena, ano - pozitivní emoce rozšiřují akční repertoár člověka, negativní jej zužují. Pozitivní emoce vedou k novým kreativním způsobům realizace nových cest myšlení a jednání. Pozitivní emoce vytvářejí pozitivní zdroje sociálních vztahů, které mohou být později využity k vytvoření přátelských, partnerských či rodinných vztahů. Pozitivní emoce mohou fungovat jako regulátor emocí negativních. Negativní emoce vedou k nepřizpůsobivému, sociálně nežádoucímu chování, k řadě onemocnění, stresu i psychickým poruchám. Základním předpokladem je láskyplná rodinná výchova, kde se emoce projevují v přirozené míře, a kterou je dáno do dalšího života jednice maximum pozitivních vzorů. Rovněž rodina může být původcem negativních emocí, jež následně způsobí negativní postoj k sobě samému, k životu i ke společnosti. Týrané či zneužívané dítě se v dospělosti může stát tyranem, neboť toto jednání považuje za normální, přirozené.

Moje obsahová analýza a komparace textu nemůže vypovídat o názorech všech odborníků či spisovatelů, neboť počet vybraných knižních titulů je malý pro případné zevšeobecnění.

## ZÁVĚR

Má bakalářská práce se zabývá vlivem emocí, pozitivních a negativních, a myšlení na lidské jednání. Tomuto problému se věnují současní lékaři, autoři zabývající se osobním a osobnostním rozvojem, spisovatelé.

Cílem mojí bakalářské práce bylo zjistit jak je ve vybraných textech obsaženo jakým způsobem lidské jednání ovlivňují pozitivní a negativní emoce. Zda-li se ukazuje, že pozitivní emoce rozvíjí kreativní myšlení, zvyšují kvalitu života a negativní emoce způsobují stres, nemoci, patologické jednání. Zaměřila jsem na různé zpracování tohoto tématu v literatuře odborné, naučné a motivační a populární. K tomuto cíli jsem použila obsahovou analýzu, techniku nekvantitativní obsahové analýzy a komparaci textu. Z výsledku vyplynulo, že v odborné literatuře je problematika emocí, pozitivních a negativních a jejich vliv na lidské jednání řešena komplexně a na velmi vysoké odborné úrovni. V literatuře naučné a motivační se vychází z vědeckých poznatků jak emoce ovlivňují chování lidí, ale zjednodušenou čtivější formou uzpůsobenou pro praktické využití v osobním životě. Je zde zdůrazněna naše vlastní zodpovědnost za stav našeho života. Není brán zřetel na vliv genetických faktorů a možnost výchovného poškození v rodině. V literatuře populární jsou také východiskem vědecké poznatky o vlivu emocí na lidské jednání, ovšem velmi odlehčenou i úsměvnou formou s komerčním zaměřením na pozitivní myšlení. Dále z výsledků vyplynulo, že pozitivní emoce rozvíjí kreativní myšlení, zvyšují kvalitu života a negativní emoce způsobují stres, nemoci, patologické jednání. Emoce nás ovlivňují a utvářejí od samého narození, podstatný vliv na dítě má matka jako pečující osoba, zásadní vliv patří rodině a výchově v ní. Modely osvojené v dětství přetrvávají celý život a určují chování jedince v budoucnu. A slovy Matějčka jen ze šťastného dětství vyrůstají zdravé osobnosti. Kolem emocí, jejich prožívání a vnějších projevů stále fungují mýty jako "toto hodné holčičky nedělají" nebo "kluci nepláčou", které jsou míněny výchovně kladně, leč v dospělosti kladné nepřinášejí, dochází k potlačování projevů emocí i prožívání emocí vůbec. V sociální pedagogice mají emoce nezastupitelný význam při výchovném působení. Láska nejen k dětem je základním předpokladem pro práci ve školství, mimoškolních výchovně vzdělávacích aktivitách, zdravotnictví, pro práci s hendikepovanými, znevýhodněnými, s vězni, a jejich možné začlenění zpět do běžného života, v pomáhajících profesích. Pozitivní emoce jsou základem charity, dobročinných organizací, pokroku. Za svůj život neseme přímou zodpovědnost, tak myslíme pozitivně.

**SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY**

- GAVORA, Peter, *Úvod do pedagogického výzkumu*, Brno: Paido, 2010, 261 s. ISBN 978-80-7315-185-0
- KERLINGER, Fred, N. *Základy výzkumu chování*, Praha: Academia, 1972, 705 s.
- ANGELIS, Barbara de, *Tajemství vášně*, Praha: Eminent, 1999, 80 s. ISBN 80-85876-98-1
- ASSAGIOLI, Roberto, *Akt vůle*, Praha: Plot, 2011, 252 s. ISBN 978-80-7428-073-3
- BEDRNOVÁ, Eva, *Cesty k lidem*, Praha: Horizont, 1990, 240 s. ISBN 80-7012-025-8
- BEDRNOVÁ, Eva, *Člověk hledá člověka*, Praha: Horizont, 1989, 320 s. ISBN 80-7012-008-8
- BEDRNOVÁ, Eva, *Včera děti, zítra dospělí*, Praha: Avicenum, 1991, 240 s. ISBN 80-201-0132-2
- BOWLBY, John, *Odloučení*, Praha: Portál, 2012, 400 s. ISBN 978-80-262-0076-5
- BOWLBY, John, *Vazba*, Praha: Portál, 2010, 360 s. ISBN 978-80-7367-670-4
- BOWLBY, John, *Ztráta*, Praha: Portál, 2013, 424 s. ISBN 978-80-262-0355-1
- FISCHER, Slavomír, ŠKODA, Jiří, *Sociální patologie*, Praha: Grada, 2009, 224 s. ISBN 978-80-247-2781-3
- FRANCKH, Pierre, *Přejte si jednoduše, ale úspěšně*, Olomouc: Anag, 2009, 176 s. ISBN 978-80-7263-527-6
- FREUD, Sigmund, *Spisy z let 1917-1920*, Praha: Psychoanalytické nakl. 2003, 273 s. ISBN 80-86123-16-2
- HICKS, Esther a Jerry, *Požádej a je ti dáno*, Praha: Synergie, 2013, 316 s. ISBN 978-80-7370-005-8
- HICKS, Esther a Jerry, *Zákon přitažlivosti*, Praha: Pragma, 2009, 166 s. ISBN 978-80\_7349-173-4
- JANÁČKOVÁ, Laura, *Muži chtějí potvory*, Brno: Grafart, 2013, 191 s. ISBN 978-80-905337-2-1
- JUNG, Carl, Gustav, *Výbor z díla II Archetypy a nevědomí*, Brno: Nakl. T. Janečka, 1999, 437 s. ISBN 80-85880-16-4 (druhý svazek) a ISBN 80-85880-11-3 Soubor)
- KANT, Immanuel, *Kritika praktického rozumu*, Praha: Svoboda, 1996, 309 s. ISBN 80-205-0507-5

- KANT, Immanuel, *Úvod ke kritice soudnosti*, Praha: Oikoyment, 2011, 87 s. ISBN 978-80-7298-317-9
- KOHUTEK, Rudolf, *Patopsychologie a psychopatologie pro pedagogy*, Brno: vyd. MU, 2002, 260 s. ISBN 978-80-210-4434-0
- KRAUS, Blahoslav, POLÁČKOVÁ, Věra, et. al., *Člověk prostředí výchova*, Brno: Paido, 2001, 199 s. ISBN 80-7315-004-2
- LOYD, Alexander, JOHNSON, Ben, *Léčebný kód*, Praha: P. Dobrovský BETA, 2012, 310 s. ISBN 978-80-7306-488-4
- MACHIAVELLI, Niccoló, *Vladař*, Praha: Nakl. XYZ, 2007, 203 s. ISBN 978-80-87021-73-6
- MATĚJČEK, Zdeněk, *Rodiče a děti*, Praha: Avicenum, 1986, 336 s.
- MÜHLPACHR, Pavel, *Sociopatologie pro sociální pracovníky*, Brno: MSD, 2008, 194 s. ISBN 978-7392-069-2
- NAKONEČNÝ, Milan, *Lidské emoce*, Praha: Academia, 2000, 336 s. ISBN 80-200-0763-6
- NIETZSCHE, Friedrich, *Mimo dobro a zlo*, Praha: Aurora, 2003, 199 s. ISBN 80-7299-067-5
- PIAGET, Jean, *Psychologie inteligence*, Praha: stát. pedagog. nakl., 1966, 152 s.
- POKORNÝ, Jiří, *Předdiplomní seminář*, Brno: Ak. nakl. CERM, 2006, 58 s. ISBN 80-214-3254-3
- PRAŠKO, Ján a kol., *Nespavost*, Praha: Portál, 2004, 104 s. ISBN 80-7178-919-4
- PRAŠKO, Ján a kol., *Poruchy osobnosti*, Praha: Portál, 2003, 360 s. ISBN 80-7178-737-X
- PRAŠKO, Ján, PAŠKOVÁ, Hana, PRAŠKOVÁ, Jana, *Specifické fobie*, Praha: Portál, 2008, 224 s. ISBN 978-80-7367-300-0
- STUHLÍKOVÁ, Iva, *Základy psychologie emocí*, Praha: Portál, 2002, 227 s. ISBN 978-80-7367-282-9
- TAYLOROVÁ, Sandra Anne, *Kvantový úspěch*, Praha: Metafora, 2008, 308 s. ISBN 978-80-7359-156-4
- TIPPING, Colin C., *Radikální odpuštění*, Wydawnictwo Medium Sp z o o, 2006, 278 s. ISBN 978-83-87025-51-9

- TOMAN, Ivo, *Debordelizace hlavy*, Praha: TAXUS, 2009, 190 s. ISBN 858-6-11-22023-8
- TOMAN, Ivo, *Úspěšná sebemanipulace*, Praha: TAXUS, 2008, 199 s. ISBN 858-6-11-22020-7
- VÁGNEROVÁ, Marie, *Psychologie osobnosti*, Praha: Karolinum, 2010, 468 s. ISBN 978-80-246-1832-6
- VÁGNEROVÁ, Marie, *Základy psychologie*, Praha: Karolinum, 2005, 356 s. ISBN 80-246-0841-3
- VAŠINA, Lubomír, *Sanoterapie v psychosomatické praxi*, Brno: nakl. MU, 1995, 246 s. ISBN 80-210-1219-6
- WINSON, Andy, *Mysli konaj zbohatni*, Nitra: Akadémia osobnostného rozvoja A. Winsona, 2013, 196 s. ISBN 978-80-971482-1-8