

Já, člověk!

PaedDr. Mgr. Hana Čechová

**Všechny poznatky o chování a prožitcích člověka
směřovaly k odpovědi na otázky:**

„Kdo je člověk?“

„Jaký je člověk?“

„Proč je takový, jaký je?“

Osnova

1. Člověk z pohledu filosofie
2. Člověk z pohledu náboženství
3. Pohledy na člověka v průběhu staletí
4. Já, člověk - člověk osobností
5. Jací jsme – dispozice
6. Jací jsme – prostředí
7. Jací jsme – smysluplnost
8. Jací jsme – práce
9. Jací jsme – nedostatek
10. Co bychom se měli naučit
11. Jáství
12. Pyramida potřeb
13. Seberealizace

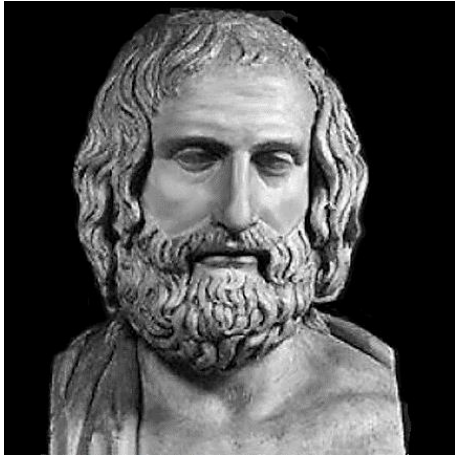


Marek Douša

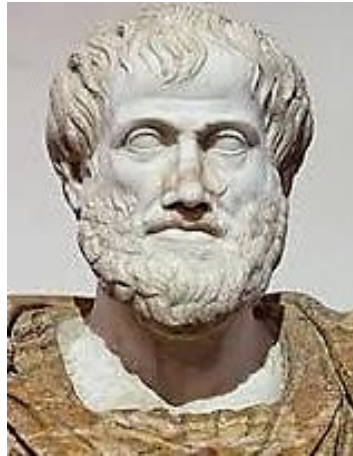
<https://www.reflex.cz/clanek/veda/88558/cyril-hoschl-prenositelnost-uedomovani-sebe-sameho.html>

1/ Člověk z pohledu starověké filosofie

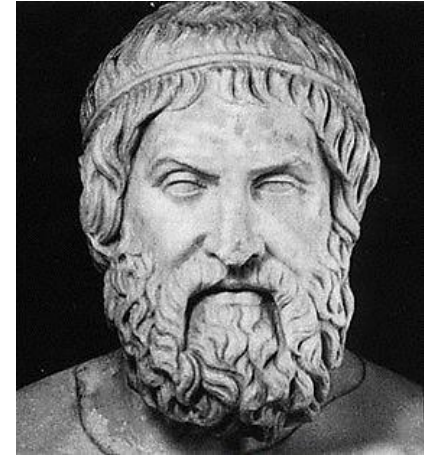
- **Anaxagorás (500 – 428 př. n. l.)**
Člověk je nejchytřejší živočich, protože má dvě ruce.
- **Aristotelés (384 – 322 př. n. l.)**
Pravděpodobné je, že dostal dvě ruce, protože je nejchytřejší ze všech bytostí.
Člověk je zoon politikon, zoon logon echon, tzn. živočich (tvor) společenský, živočich (tvor) s řečí
- **Sofoklés (497 / 496 – 406 / 405 př. n. l.)**
Nikdy se nenarodit je daleko to nejlepší, ale když už žiješ, pak tím druhým nejlepším je rychle životem proputovat.
- **Platón (427 – 347 př. n. l.)**
Člověk je dvounohá bytost bez peří.
- **Cicero (106 – 43 př. n. l.)**
Člověk je bytost schopná rozumu a poznání.



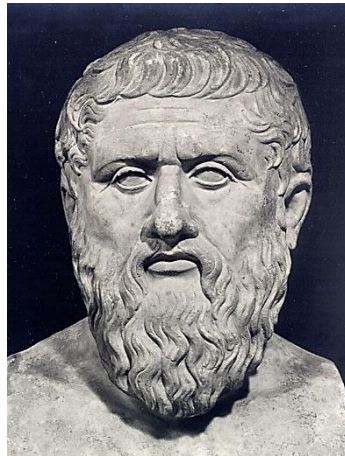
Anaxagorás



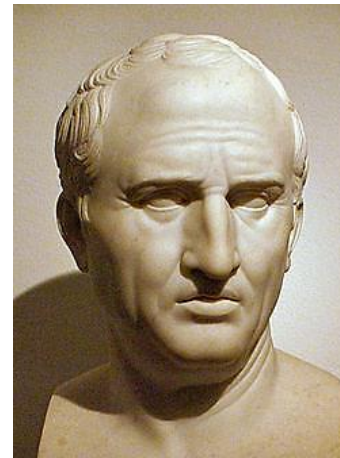
Aristotelés



Sofoklés



Platón



Cicero

2/ Člověk z pohledu náboženství

1. Křesťanská filozofie - První kniha Mojžíšova (Gn 2,7)

Tu uhnětl Hospodin Bůh člověka, prach ze země, a vdechl do jeho chřípí dech života, tak se stal člověk živou bytostí.

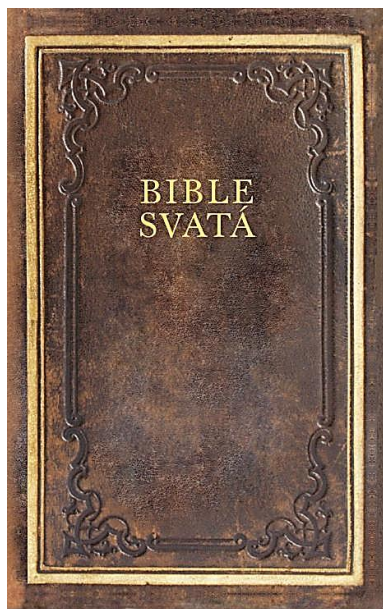
2. Korán - Súra 15 : 28, 29, 3:9. 66:12

A hle, pravil Pán tvůj andělům: „Já smrtelníka stvořím z hlíny suché, vzaté z bláta poddajného a až jej vyrovnám a vdechnu mu něco z ducha svého, padněte na zem, před ním se klaníce!“

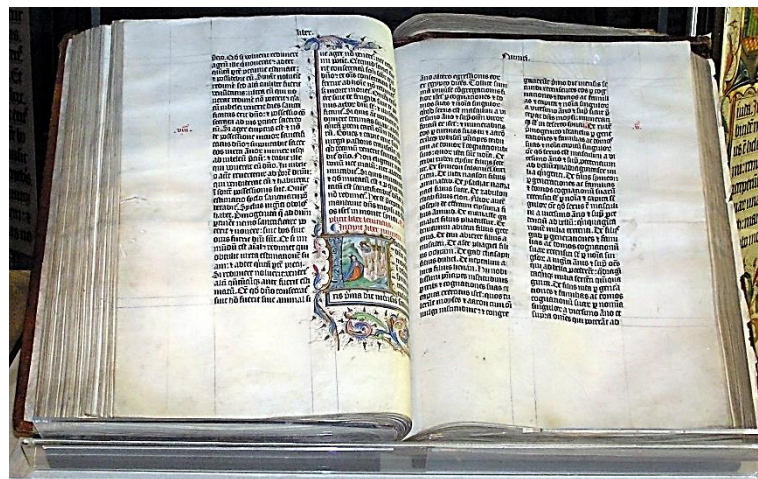
Ten, kdo ve víře se usilovně snaží, ten věru sám pro sebe tak činí, vždyť Bůh je soběstačný vůči lidstvu veškerému.

Člověk z pohledu křesťanství

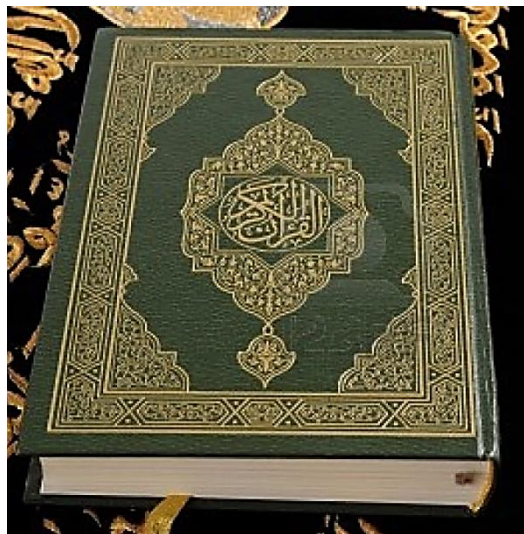
1. Člověk je na jedné straně **věrným obrazem Boha** a tím uvnitř přírody vyvolená bytost.
2. Na druhé straně je člověk **konečný, hříšný a potřebuje boží lásku**.
3. **Bůh je absolutní** nekonečné dobro a jeho duch je absolutně dokonalý.
4. Jestliže člověk při aktu stvoření obdržel od Boha Ducha Božího, **pak si musel uchovat** alespoň malou část tohoto dobrého ducha svého Stvořitele. To zřejmě vysvětluje dobré povahové rysy člověka a jeho duchovní touhy.
5. **Bůh ale stvořil člověka, aby Ho uctíval**, NE aby Mu byl roven, byl jeho soupeřem, dokonalým ztělesněním nebo absolutním vtělením Jeho dobroty.
6. Znamená to, že nehledě na to, jak je **člověk** díky milosti stvoření dobrý a dokonalý, **je stále velmi pozadu za dobrotou a dokonalostí svého Stvořitele**.
7. Člověk není zbaven takových vlastností, tím si můžeme být jisti. Jsou však omezené a odpovídají konečné přirozenosti člověka, jeho konečným schopnostem a zodpovědnosti. To vysvětluje **lidskou nedokonalost a omylnost**.



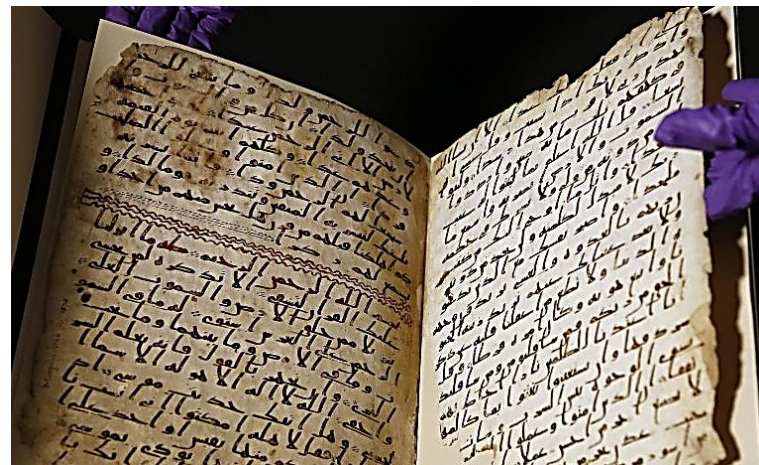
BIBLE SVATÁ



BIBLE



KORÁN

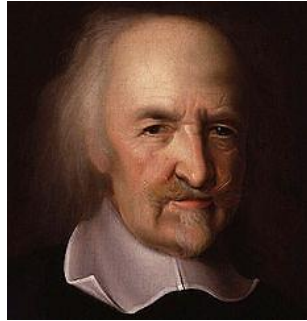


3/ Pohledy na člověka v průběhu staletí

- **Pico della Mirandola (1463 – 1494)** Můžeš zdegenerovat ve zvíře, nebo se znovunarodit v bytost podobnou Bohu.
- **Thomas Hobbes (1588 – 1679)** Člověk člověku vlkem.
- **René Descartes (1596 – 1650)** Člověk je anděl obývající stroj.
- **Johnn Gotfried Herder (1744 – 1803)** Člověk je první propuštěnec přírody.
- **Immanuel Kant (1724 – 1804)** Člověk je schopen mravního sebeurčení.
- **Benjamin Franklin (1706 – 1790)** Člověk je homo faber. (schopen vyrábět)
- **Arthur Schopenhauer (1788 – 1860)** Člověk je zvíře, které umí lhát.
- **Karel Marx (1818 – 1883)** Lidská bytost není žádné v jednotlivém individuu přebývajícím abstraktum, ve skutečnosti je to souhrn společenských vztahů.
- **Max Scheler (1874 – 1928)** Člověk je „moci-řící-ne“, asketa života.
- **Jean-Paul Sartre (1905 – 1980)** Člověk je odsouzen ke svobodě, člověk je volbou a projektem.



Pico della Mirandola



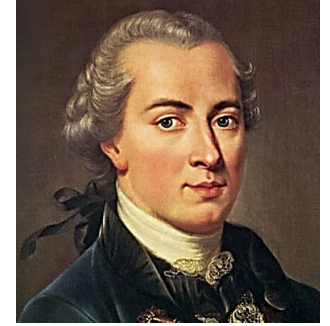
Thomas Hobbes



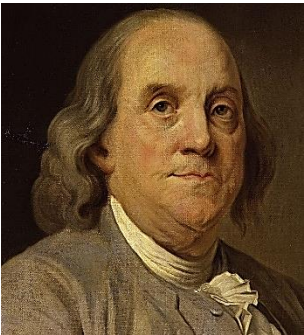
René Descartes



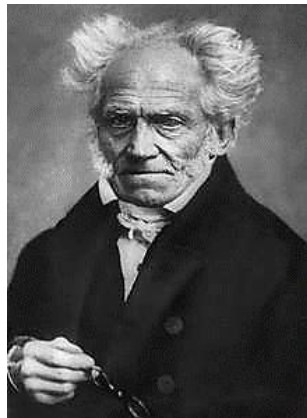
Johan Gottfried Herder



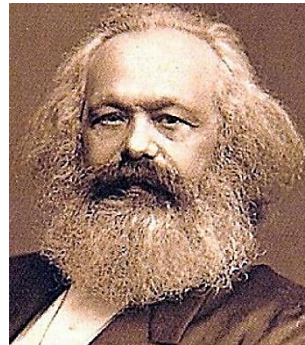
Immanuel Kant



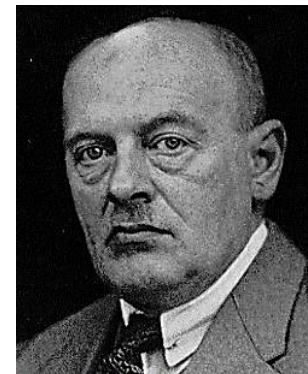
Benjamin Franklin



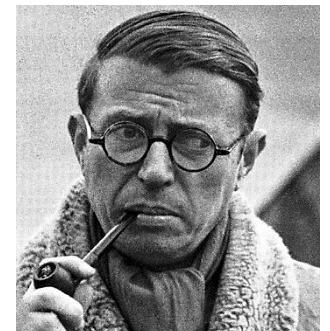
Arthur Schopenhauer



Karel Marx



Max Sheler



Jean-Paul Sartre

4/ Já, člověk – člověk osobností

➤ **Osobnost** v psychologii vymezena třemi aspekty

1/ fyzická stránka - tělesná kondice, vrozené dispozice, imunitní systém, nervová soustava, celkový zdravotní stav

2/ psychická stránka - duševní rovnováha, porozumět druhým, schopnost vcítit se do situace druhých → jedná se o duševní vlastnosti (vytváříme si je během života), např.

a) ohleduplnost a takt

b) skromnost a sebeovládání

c) slušnost a lidskost

3/ společenská stránka (směřování k cíli) – např. anarchismus, demokratismus, konzervatismus, liberalismus, smysl pro spravedlnost...

⇒ uvědomujeme si svoji příslušnost k určitým sociálním skupinám, uvědomujeme si své role, které hrajeme (dcera, studentka, kamarádka, milenka, matka...)

Osobnost je „individuum, chápané jako integrace k seberealizaci v interakci se svým prostředím.“ (Říčan, P. – Psychologie osobnosti)

5/ Jací jsme - dispozice

- Primárně **disponujeme** nějakou vlastností, stavem, vztahem...
- Ty jsou **příčinou** našeho chování a prožívání
 - > vztekáme se, protože máme vztek...
 - > radujeme se, protože máme radost...
 - > jsme spokojeni, protože máme hezký vztah...
- **Rodíme se** s určitými předpoklady (temperament, vlohy...)
- O většině životních preferencí, hodnot a zvyků **rozhodují naše zkušenosti** (opakovaná zkušenost, opakovaný prožitek)
 - > pokud jsme pochváleni, jsme sebejistí
 - > pokud jsme neustále káráni, jsme nejistí, bojácní...

**„Zasejte skutek a sklídíte návyk, zasejte návyk a sklídíte povahu,
zasejte povahu a sklídíte osud.“**

(William Makepeace Thackeray 1811 – 1863; anglický romanopisec)

6/ Jací jsme - prostředí

- Prostrředí nás **ovlivňuje** (aniž si to uvědomujeme)
- Prostrředí, které nás **utváří**, můžeme sami **vytvářet**
- Ot.: **Co z vnějšího prostředí můžeme změnit, abychom se změnili i my?**
 - > prostředí jako takové, přátele, aktivity, množství a kvalita jídla, pohyb, kultura...
 - > změna bydliště, práce, školy...
 - > snížení stresu, hluku...**to vše je léčitelné a léčivé zároveň**
- Je nutné **si uvědomit propojení vnějšího a vnitřního** (problémy nelze řešit pouze změnou vnější nebo vnitřní)

7/ Jací jsme - smysluplnost

- **STOP bezvýznamným aktivitám, plytkým prožitkům**
 - > bezduché televizní pořady
 - > sledování zpráv (stále jedno a to samé)
 - > tlachání s kamarády
 - > brouzdání po internetu, po sociálních sítích
 - > vycpávková rozhlasová kulisa
- **Vybírejte v přiměřeném množství, v přiměřené kvalitě**
- **Co je lepší? Divadelní představení, výlet...,nebo nekonečná telenovela...**

8/ Jací jsme - práce

- Ot. 1: **Jak zkvalitnit prožívání pracovní doby?**
- Ot. 2: **Máme zapotřebí neustále** drbat s kolegy, drbat kolegy, pomlouvat, šířit fámy, podporovat atmosféru rivalry a naštvanosti...?
- **Pozdravit, požádat, poděkovat, usmát se...** to nikoho nic nestojí
- Zákonitost, která funguje:
Pokud někomu zvednu dobrou náladu, pravděpodobně se brzy zvedne i ta má... - a je jedno, jaké povolání vykonávám

9/ Jací jsme – nedostatek

- Stěžujeme si na nedostatek času, energie, peněz, nápadů...
- **Více jak hmotná nouze jsou hlavními důvody pocítovaného nedostatku:**
 - 1/ Nepřiměřená představa o ideálních „standardech“**
-> perfektně uklizeno, vypráno, vyžehleno...; luxusní dovolená, auto, oblečení...; nový iPhone; restaurace...
 - 2/ Neschopnost vymanit se z kolotoče umělých a zbytečných potřeb**
-> vliv reklam (ne, opravdu nepotřebujeme multivitaminy, stačí pestrá strava a jablko); co tomu řekne soused, že si kupuji jen Fabii...
 - 3/ Neschopnost nahradit tyto umělé, ale okolím uznávané hodnoty, potřeby a aktivity něčím vlastním**
-> on jezdí bussem => socka jeden; ta špindíra nevysává každý den...
-> žít život podle svého není snadné, tlak okolí je velký
- **Žít hodnotný život** => vymanit se z tlaku okolí
- **Žít skromně a v pokoře** => např. méně pracovat, mít více času na sebe a rodinu...
- **Pro okolí možná budete DIVNÍ... 😊, to ale PŘEŽIJETE**

10/ Co bychom se měli naučit

- Život každého jedince je složen z řady problémů a konfliktů
- **Cíl:** naučit se je úspěšně zvládat
- Úspěch je závislý i na prostředí, ve kterém jedinec vyrůstá

CO BYCHOM SE MĚLI NAUČIT

- 1. nebát se konfliktů** – neutíkat před nimi, řešit je
- 2. umět čekat** (trpělivost) – na odměnu, úspěch, radost... - časová osa může být dlouhá (dny, týdny, měsíce, roky) $\leftrightarrow$ rozpor

Hromadění konfliktů a touha mít vše okamžitě

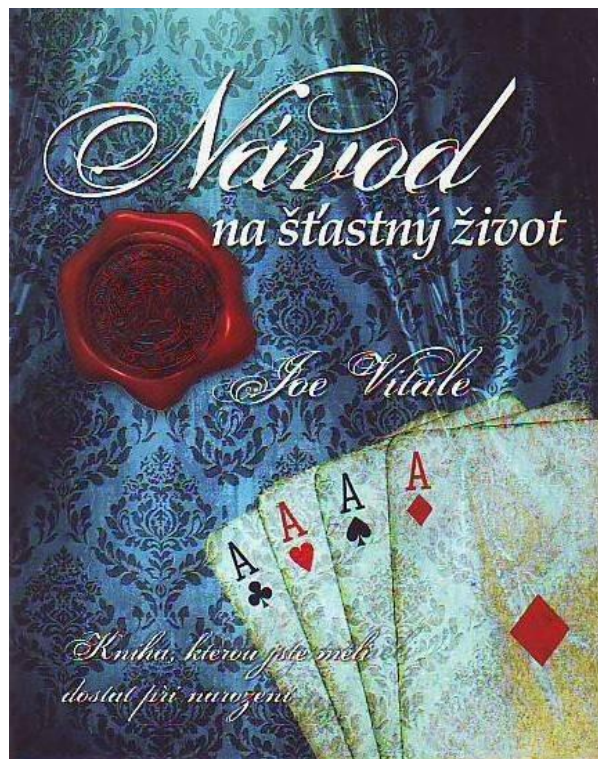
$\Rightarrow$ frustrace, nespokojenost s okolím i sám se sebou, životní nenaplněnost

$\Rightarrow$ závislost (jakákoli – alkohol drogy, prášky, člověk...)

Chceme-li v životě najít smysl, užitek, optimismus, lásku, hodnotný partnerský vztah, smysluplné povolání nebo cokoli dalšího, musíme tyto hodnoty učinit každodenní součástí našeho prožívání, myšlení, rozhodování a chování k druhým.

Musíme na ně denně myslet, ptát se, jak je nastolit a co pro ně udělat.

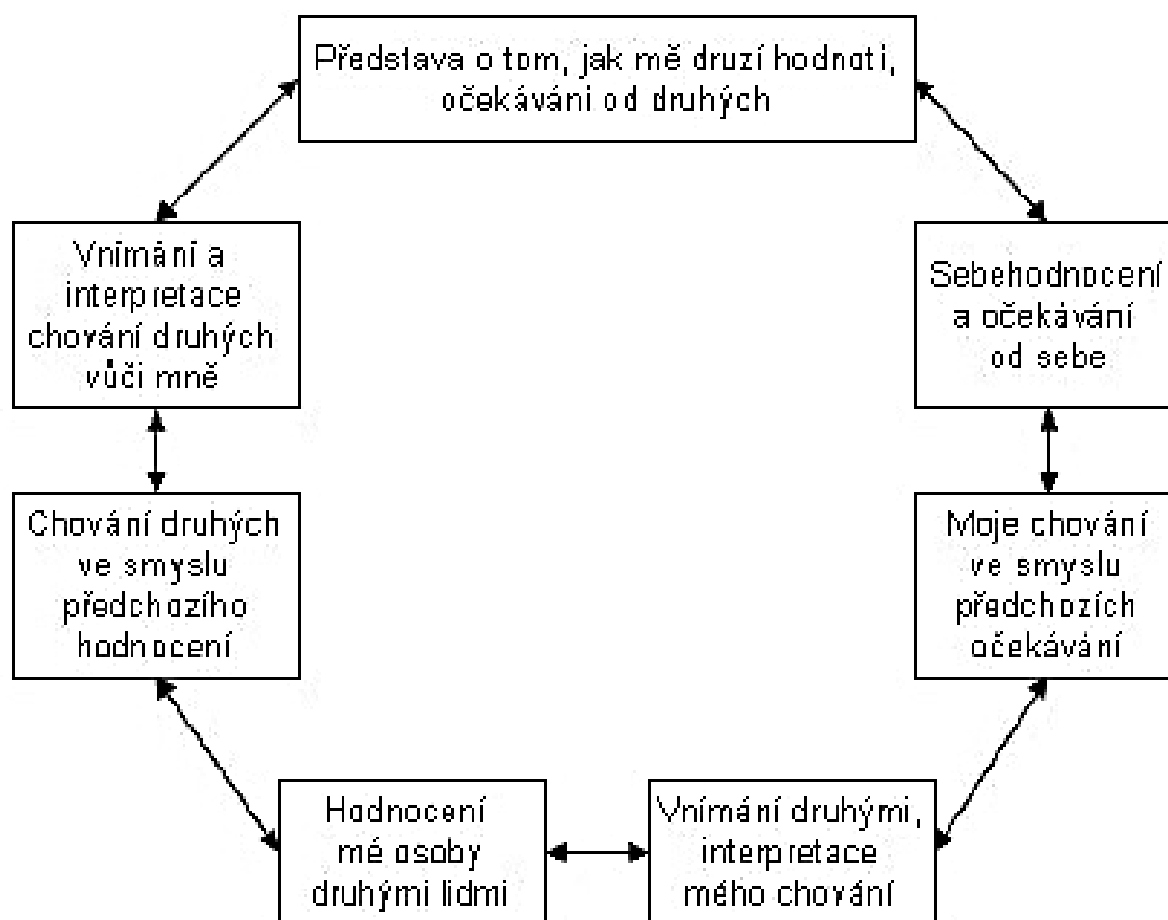
(Dalibor Špok, psycholog)



11/ Jáství

- Zkušenost uvědomování si sebe sama, svého **JÁ**
- Vytváří se v průběhu celého života → souhrn poznatků, které máme o sobě samém, o svém vnímání, emocích, myšlení...
- **Vědomí tělového „já“** – ke svému tělu zaujímáme určitý postoj, hodnotíme ho, přijímáme či odmítáme → až bouřlivé emotivní reakce, pocit ztráty vlastní identity (př. modelky, poúrazové stavy... dismorfofobie)
- Vědomí sociálního „já“** – jsme aktivní činitelé v sociálním prostředí, uvědomujeme si svoji roli, naše reakce jsou analogické reakcím druhých
- **Vědomí vlastní individuality, vlastní „já“** – sebeobraz
- **Psychické „já“** = souhrn individuálně typických duševních projevů a vlastností → uvědomujeme si vlastní pocity, myšlenky, postoje, projevy chování, informace o sobě samém
 - a) sebepojetí jako výsledek oceňování
 - b) sebepojetí jako výsledek sebeakceptace (sebeláska)

Obr. 3: Interakční kruh sebehodnocení a hodnocení (volně upraveno podle Bláhy, 1988 a Brehmové a Kassina, 1989)



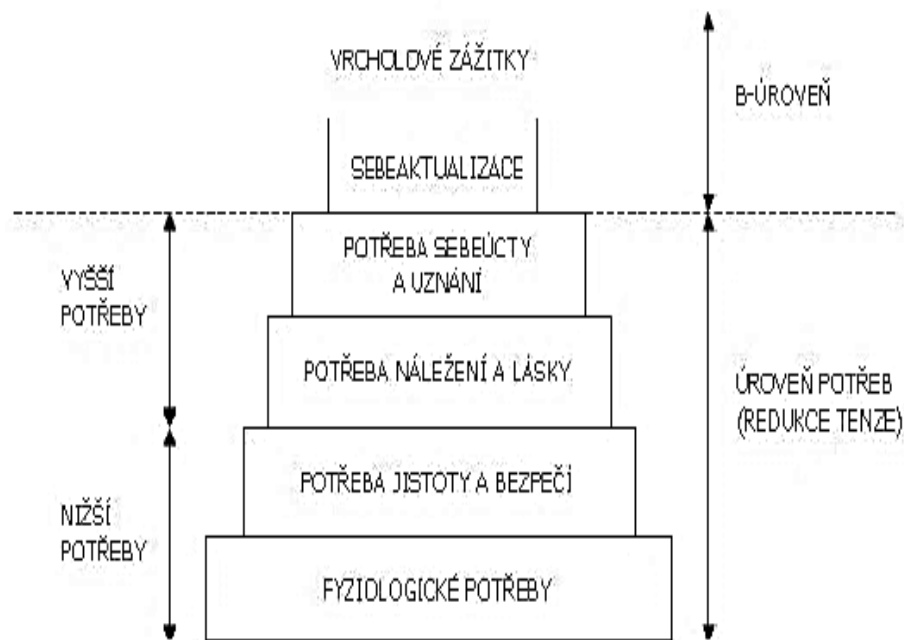
12/ Pyramida potřeb

- **Abraham Harold Maslow (1908 – 1970)** – am. psycholog, zakl. humanistické psychologie
- Hierarchie lidských potřeb – uspořádány podle toho, jak se vyvinuly a zda jsou nižší či vyšší podle své hodnoty
 - 1/ nižší hodnoty musí být uspokojeny jako první, poté mohou následovat potřeby vyšší
 - 2/ potřeby jedince nemusí být na každé úrovni plně naplněny
- 1. **fyziologické potřeby** – základní, nejsilnější, nejnaléhavější – zajišťují biologické přežití
- 2. **potřeba bezpečí a jistoty** – vyhýbání se neznámému, neobvyklému, hledání jistot, stability, spolehlivosti (fyzická bezpečnost, rodina, zdraví, zaměstnání, morálka...) – potřeby dlouhodobého přežití
- 3. **potřeba sounáležitosti, přijetí a lásky** - někam a někomu patřit, být přijímán, milován a sám přijímat a milovat (rodina, partnerství, vztahy s druhými...)
- 4. **uznání, úcta a sebeúcta** - potřeba dosáhnout úspěšného výkonu, prestiže, vážnosti, ocenění
↔ být sám sebou kladně hodnocen
- 5. **potřeba seberealizace (sebeaktualizace)** – naplnit své schopnosti, talent, předpoklady, plně využít své možnosti osobního růstu a rozvoje – stálý proces



Abraham Harold Maslow – PYRAMIDA POTŘEB

„Citová odezva při vrcholných zážitcích má zvláštní příchut' údivu, úžasu, úcty, pokory a poddání se před takovým zážitkem jako před něčím vznešeným“
(Maslow, O psychologii bytí, s. 82).



https://is.muni.cz/th/124096/ff_m/Diplomova_prace_ke_zverejneni.pdf
Bc. Markéta Machanová, Fenomén sebehodnocení: Psychometrická analýza dotazníku SLCS-R,
Brno 2009, str. 41

https://4.bp.blogspot.com/_XNL534BrKel/SQhiIQAIBZI/AAAAAAAAAes/LNc8-wDtk_M/s320/05_maslowova_pyramida_potreb.gif

13/ Seberealizace (sebeaktualizace)

Nejdůležitějšími znaky:

- 1. Odstup a potřeba soukromí:** dokázat být sám bez pocitu osamění, vážit si samoty a soukromí → umět být sám se sebou bez pocitů úzkosti
To neznamena nezajímat se o druhé, v přítomnosti druhých umět překročit hranice své osobnosti a věnovat se potřebám druhých lidí, umět naslouchat.
- 2. Nezávislost na kultuře a okolí:** umět být autonomní, tj. uplatňovat vlastní životní styl a hodnoty ⇒ rozhodnost, odpovědnost, sebekázeň a nezávislost ⇒ vyšší odolnost vůči životním zátěžím i „osudovým“ ranám
- 3. Smysl pro humor bez nepřátelství:** žerty nezraňovat, nekomentovat slabosti druhých, neponižovat. „Humor bez sarkasmu a bolesti.“
- 4. Originalita a tvořivost:** představivost využít k řešení a zvládnutí problémů (rodina, práce...)
- 5. Sebetranscendence (originalita jedince):** silný jedinec dokáže překročit hranice své osobnosti, zapomenout na sebe a zcela se věnovat problému, být spontánní

14/ Zajímavé odkazy a literatura

- Eva Zacharová, Jitka Šimíčková - Čížková, Základy psychologie pro zdravotnické obory, Grada, Praha 2011
- <http://fayllar.org/osobnost-je-individuum-chpan-jako-integrace-k-seberealizaci-v.html>
- <https://psychologie.cz/jste-osobnost-ale-jaka/>
- <http://pfyziolmysl.upol.cz/?p=1447>