

# KONCEPT INTEGRATÍVNEJ VÝVINOVEJ TEÓRIE

Peter Marman<sup>1</sup>, Dalibor Jurášek<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Katedra psychológie, Filozofická fakulta UK, Bratislava, SR*

<sup>2</sup>*Centrum pre kognitívnu vedu, Fakulta matematiky, fyziky a informatiky UK, Bratislava, SR*  
*marman@fphil.uniba.sk*

**Abstrakt.** Príspevok stručne prezentuje novú integratívnu vývinovú teóriu. Podľa tejto teórie ovplyvňujú vývin a život človeka ako externé udalosti, tak aj jeho vlastné úsilie. Človek má slobodu, ktorá je ale obmedzovaná nevedomím. V prvej polovici života človek progreduje a s rastúcou skúsenosťou získava možnosť nevedomie zvedomiť a aktívne prepracovať, čím si vybuduje Ja (Self) a rozšíri svoju slobodu. V druhej polovici života dochádza opäť k zosilneniu nevedomých vplyvov a osobnosť človeka je tým podnecovaná pracovať na udržaní svojej integrity. Ak človek v prepracovávaní a harmonizácii osobnosti neustal, zažíva ku koncu života pocity naplnenia a integrácie osobnosti; ak nie, smeruje k regresu – cez krízu stredného veku k starobe a dezintegrácii Ja. V príspevku popisujeme základné koncepty teórie a stručne načrtáme priebeh vývinu v oblasti emócií. Bližšie informácie o teórii možno nájsť na [www.marman.sk](http://www.marman.sk).

**Kľúčové slová:** integratívna vývinová teória, integratívna teória osobnosti, zvedomovanie, vývin Ja (Self)

## A concept of an integrative developmental theory

**Abstract.** The paper briefly presents a new integrative developmental theory. According to the theory, human development is influenced by external factors as well as by one's effort. People are free to an extent, but this freedom is limited by the unconscious. In the first half of life, one progresses and with growing experience gradually acquires the possibility to confront their unconscious and rework it with their own effort, thus building up the Self and broadening freedom. In the second half of life, unconscious influences are again becoming more prominent and the personality is thus encouraged to preserve its integrity. If the person did not cease in reworking and harmonization of their personality, towards the end of life they experience feelings of fulfillment and integration; if not, they are heading for regression – through the midlife crisis to old age and disintegration of the Self. In the paper, we outline the basic concepts of the theory and briefly outline the course of development in the field of emotions. More information on the theory can be found at [www.marman.sk](http://www.marman.sk).

**Keywords:** integrative developmental theory, integrative personality theory, bringing into consciousness, development of the Self

## Úvod

V tomto článku predstavíme časť našej integratívnej psychologickkej teórie. Budeme sa zaoberať slobodou a integritou a ich budovaním v rámci vývinu. Ukážeme, že hlavnou prekážkou na ceste za slobodou je ľudské nevedomie – ak chce byť človek slobodný, musí mu čeliť. Slobodu si môže vybudovať tak, že nevedomé robí vedomým a tým si buduje integritu osobnosti. Na to má najlepšiu príležitosť v období dospelosti, kde môže zvoliť buď stratégiu hedonizmu alebo transcencie a podľa nej nesie dôsledky pre ďalší život: smeruje buď k emancipácii od nevedomých síl a integrite na konci života alebo, ak sa od nevedomia dostatočne neoslobodí, ku kríze staroby. V závere si ukážeme príklad budovania integrity v oblasti emocionality.

## Sloboda

Ústrednou témou ľudského života je otázka slobody. Nemusíme pritom hovoriť o slobode v metafyzickom zmysle. Dá sa vymedziť aj čisto psychologicky: slobodní sme vtedy, ak konáme v súlade s tým, čo cítime a čo považujeme za správne. Takýto prístup je kompatibilný s determinizmom (Dennet, 2003) a praktické rozdiely medzi deterministickým a metafyzickým poňatím slobody nie sú až také veľké. Aj zástancovia determinizmu si myslia, že niektorí ľudia sú slobodnejší ako iní: je horšie byť závislým od drog než závislosť nemať a človek s fóbiou je menej slobodný ako človek bez fóbie. Páchateľ vedome spáchaného kriminálneho činu má zaň niest' zodpovednosť, nepríčetný nie (Pinker, 2002). Je lepšie snažiť sa byť slobodný, ako sa nesnažiť: preto Freud, hoci neurologický determinista, vymyslel psychoanalýzu a sám ju na sebe uplatňoval (Hunt, 1993).

Dá sa táto sloboda dosiahnuť? Môže sa o ňu človek nejak pričiniť a môže si ju udržať? Alebo sa smerom k starobe s rastúcimi obmedzeniami postupne nevyhnutne vytráca? Skúsme si načrtnúť hlavnú líniu slobody v priebehu vývinu.

## Nevedomie a vývin

Hlavným obmedzovateľom našej slobody je nevedomie. Ak sme nevedomí, nevieme, čo nás ovláda, a tak na tom ani nemôžeme pracovať a zmeniť to. Nerozhodujeme o tom, čo chceme a do vedomia sa nám dostávajú až dôsledky nevedomých postojov, nedovidíme ale k príčinám. Psychológia si túto skutočnosť uvedomuje, preto kľúčovou súčasťou terapií a osobného rozvoja je „robenie nevedomého vedomým“, ako to povedal Freud: v psychoanalýze ide o vhl'ad (Freud, 1923), v kognitívno-behaviorálnej terapii o prácu s nevedomými postojmi (Robertson, 2010), u Rogersa (1951) o symbolizáciu organizmických prežitkov a pod. Nevyhnutným (nie však nutne dostačujúcim) predpokladom slobody teda je čo najviac z nevedomia dostať do vedomia.

Ak sledujeme pomer vedomých a nevedomých síl v priebehu života, vidíme, že prechádza kvalitatívnymi zmenami. V detstve je človek prevažne nevedomý – novorodenec sa správa takmer reflexne. V dospelosti, cca medzi 20. a 40. rokom života, má človek k dispozícii najviac vedomých síl. V tejto fáze života najaktívnejšie ovplyvňuje svoj vývin a buduje si svoje Ja. To sa prejavuje aj najväčšou variabilitou v rámci vývinu v tomto období. Posledná časť života je mierne zahmlená veľkými individuálnymi rozdielmi. Čím viac sa ale človek blíži k smrti, tým je zjavnejšie, že mu

vedomé sily ubúdajú, už len kvôli postupnému regresu tela a nervovej sústavy. Tempo sa môže u rôznych ľudí líšiť, ale základný trend je jasne viditeľný.

Metaforicky povedané, na začiatku života sa človek vynára z nevedomia, v dospelosti je najviac vedomý a v starobe sa znovu ponára do nevedomia. Tu prichádzame s hypotézou, že toto ponáranie môže človek výrazne ovplyvniť tým, čo robí v období dospelosti. Ďalej tvrdíme, že regres môže do veľkej kompenzovať a slobodu si zachovať – napriek poklesu fyzických a psychických schopností – ak si počas dospelosti vybuduje osobnostnú integritu.

### **Integrita**

Optimálnym vyústením vývinu je podľa nás integrita osobnosti. Vnímame ju ako harmóniu troch základných zložiek osobnosti: myslenia, cítenia a vôle. Integrovaný človek dobre pozná sám seba – vychádzajúc z celoživotných skúseností, má ujasnený cieľ a zmysel života. Koná to, a rozumom chápe a cítením cíti, že je správne. Tento stav je opakom kongnitívnej dizonancie, na ktorý sú ľudia v súčasnosti už bežne zvyknutí a berú ho ako súčasť nevyhnutného sporu rozum – emócie. My tvrdíme, že je možné vybudovať si konzistentné postoje tak, aby človek nemusel konať v rozpore sám so sebou, nech sú vonkajšie okolnosti akékoľvek.

Ak sa to podarí a človek uspel v rozvoji integrity, jeho starobu sprevádzajú pocity zmysluplne prežitého života, naplnenosti, úspešne dokonanej seba realizácie a harmónie so sebou a s ostatnými. Takto zocelený človek je vyrovnaný so smrťou, realite čelí otvorene a konštruktívne, svoje skúsenosti odovzdáva ďalším generáciám. Tým, že dosahuje zmysel a naplnenie za hranicami vlastného ega, ho prekonáva, transcenduje, a môže zostať slobodný aj v ústrety smrti.

Takto popísaná integrita je, samozrejme, ideálom, ku ktorému sa ľudia približia v rôznej miere. V našej teórii popisujeme, ako sa v priebehu vývinu môže človek k integrite dopracovať. Tvrdíme, že integrita sa nemôže zrodiť zo dňa na deň. Je totiž podmienená dlhodobou vedomou kultiváciou určitých postojov, emócií a ich potvrdzovaním v konaní. Tieto pritom nemôžu byť dané zvonku, ale človek sa k nim musí dopracovať sám. Najviac to môže ovplyvniť práve v období, kedy je najviac vedomý, t. j. v dospelosti. Výsledná miera integrity je teda do veľkej miery výsledkom toho, aký prístup k životu zaujme človek medzi 20. a 40. rokom života.

Naša koncepcia integrity je vo svojich charakteristikách v mnohom podobná napr. Rogersovej (1961) dobre fungujúcej osobnosti, Maslowovmu (1968) sebaaktualizujúcemu sa človeku, Allportovej (1955) zrelej osobnosti alebo integrovanej osobnosti podľa Junga (1962). V našej teórii koncept integrity ale navyše prepájame s modelom osobnosti (tri osobnostné dynamiky – myslenie, cítenie, vôľa), mapujeme ju na celoživotný vývin (v ktorých etapách sa najlepšie rozvíja integrita ktorých dynamík), popisujeme životné stratégie, ktoré si môže človek zvoliť a ich dopad na integritu, ako aj konkrétne postupy, ktorými sa človek môže k integrite približovať (terapia, osobný rozvoj). Ďalej sa budeme venovať životným stratégiám a schematicky načrtneme mapovanie integrity na vývin.

### **Životné stratégie**

Svoje Ja si človek buduje najaktívnejšie v období dospelosti. V tomto čase má tiež najvhodnejšie predpoklady svoje nevedomie prepracovať a pričiniť sa o integritu. Musí zaujať – implicitne či

explicitne – postoj vo vzťahu k svojmu nevedomiu. Táto voľba sa deje, či už sa človek pre ňu rozhodne vedome alebo nevedome. Človek má v zásade dve krajné možnosti, ako sa k tejto otázke postaviť.

### **Hedonizmus**

Prvou možnosťou je nasledovať a naplňovať svoje nevedome generované potreby – vyhľadávať potešenie a vyhýbať sa nepríjemnostiam. To je stratégia *hedonizmu*. Hedonizmus (v krajnej, čistej forme) zodpovedá postoju: som tu len obmedzený čas, preto sa z toho pokúsim vyťažiť čo najviac. Podľa osobnostných predpokladov sa môže prejavovať rôzne: v oblasti cítenia vyhľadávaním slasti (sexuality, adrenalínové aktivity, psychoaktívne látky...), v oblasti myslenia jednostranným intelektualizmom (vyhľadávanie potvrdenia vlastného názoru, účelové dokazovanie si pravdy v diskusi...), v oblasti vôle demonštrovaním svojej moci, prevahey nad druhými a pod. Hedonistické prejavy spája ich sebaúčelnosť: motívom a cieľom takéhoto konania je uspokojiť jeho pôvodcu. Ak sú záujmy druhých zohľadnené, sú vedľajšie.

### **Transcendencia**

Druhou možnosťou je nevedomie konfrontovať a prepracovať svoje nevedomé potreby tak, aby boli v súlade s vedome zvolenými cieľmi – túto stratégiu nazývame *transcendenciou*. Tvrdíme, že u psychicky zdravých ľudí tieto postupy sebaaprepracovania vedú k postupnému rozpúšťaniu vlastných predsudkov a egoizmu, čím prirodzene smerujú k altruistickým aktivitám. Čím má človek vlastné nevedomie viac spracované a integrované, tým viac nadosobný prístup k životu získava. Uvedomuje si, že vlastné potreby môže naplňovať nielen egoisticky, ale môže sa slobodne realizovať aj spôsobom, ktorý je prínosný aj pre ostatných.

Transcendujúci ľudia sa preto často prikláňajú k vede, umeniu, pomáhajúcim profesiám, spoločenskému aktivizmu a pod., kde sa tvorivo a aktívne sebarealizujú, a zároveň vytvárajú hodnoty pre iných. Transcendenčná stratégia teda zodpovedá postoju: som tu len obmedzený čas, preto sa pokúsim orientovať nielen na seba, ale aj na ostatných a vytvoriť niečo, čo ma presahuje.

### **Účasť Ja**

Rozdiel medzi transcendenciou a hedonizmom však nespočíva primárne vo vonkajšom konaní, ani priamo v jeho dôsledkoch, ale vo vnútornom postoji: akou kvalitou sa na konaní zúčastňuje Ja konajúceho? Hedonistovi ide primárne o uspokojenie vlastnej potreby, zatiaľ čo transcendujúci sa snaží zahrnúť aj širší pohľad a zdieľať a harmonizovať naplňovanie svojich potrieb s inými, pričom toto vníma ako cieľ, nie ako dôsledok. Navonok to isté konanie teda môže byť viac hedonistické, alebo viac transcendované.

Športovec môže napríklad súťažiť na olympiáde, aby demonštroval vlastnú nadradenosť a vyvýšil sa nad ostatných, ale aj preto, aby prispel k myšlienke ľudskosti a pozitívne prezentoval svoj národ. Konanie je rovnaké, ale vnútorný postoj športovcovho Ja je odlišný. Dôležité pritom je, že tento postoj môže byť aj nevedomý: aj prvý športovec si môže svoje konanie racionalizovať ako altruistické, čo ho však nepriblíži k transcendencii. Motívy sa, samozrejme, môžu aj miešať – ak osobnosť nie je plne integrovaná.

Dodáme ešte, že životná stratégia nie je nič jednoliate a nemenné. Buduje sa iba postupne, v podstate každým životným rozhodnutím, človek si ju teda stále aktualizuje. Navyše sa môže líšiť v rámci jedného človeka pre rôzne oblasti psychiky a rôzne situácie. Platí však, že každé rozhodnutie v jednom smere sťažuje, hoci len o malý krôčik, možnosť ísť nabudúce v smere opačnom. V tomto je najkľúčovejšie obdobie dospelosti: v ňom učené rozhodnutia majú najväčší dopad smerom k životnej stratégii. Neskôr sa životná stratégia mení čoraz ťažšie kvôli zabehaným návykom.

### **Životné stratégie, sloboda a integrita**

Ako sa majú tieto dve stratégie vo vzťahu k slobode a integrite? Na prvý pohľad je viac slobodná stratégia hedonistická: človek svoje potreby uspokojuje a nemusí si ich odopierať, svoje túžby neobmedzuje. Nevedomé potreby si však často odporujú, čo vytvára v psychike pnutia a dizonancie. Hedonizmus je tiež problematický z hľadiska neskorších štádií vývinu. S regresom tela sa hedonistické potreby uspokojujú čoraz ťažšie (pokles zmyslovosti, dráždivosti, výkonnosti). Aj možnosti napĺňať hedonizmus v oblasti rozumovej (dokazovanie si intelektuálnej nadradenosti) a vôľovej (ovládanie druhých) sú zhoršené. Chorobám, bolestiam a iným telesným obmedzeniam je čoraz náročnejšie a nakoniec takmer nemožné sa vyhýbať. Najdôležitejšie však je, že bez spoznania a prepracovania vlastného nevedomia človek nemôže dosiahnuť integritu, a teda ani slobodu. A hedonizmom človek pred vlastným nevedomím uteká, resp. mu vyhovuje.

Transcendenčná stratégia je zase na prvý pohľad menej slobodná: človek sa obmedzuje, často musí konfrontovať aj traumatizujúce emócie, priznať svoje chyby a aktívne sa snažiť, čo je namáhavé. To je však jedinou možnosťou, ako preskúmať nevedomie a dosiahnuť integritu. Transcendencia umožňuje človeku vybudovať si zmysel na niečom, čo ho presahuje a prispieť k rozvoju tejto hodnoty. Človek natoľko nečerpá motiváciu z telesných zdrojov (skôr sa orientuje na idey a ideály), a preto ich regresom nie je až tak zasiahnutý. Na strasti, ktoré život nevyhnutne obnáša, je, naopak, zvyknutý a vníma ich ako skúšku charakteru – nie ako prekážku napĺňania vlastných túžob. Transcendencia teda umožňuje uchovať si slobodu a integritu aj v neskorom veku.

### **Budovanie integrity v oblasti emócií**

Ukážme si teraz konkrétne, ako prebieha vývinová voľba za pomoci životných stratégií (hedonizmus vs. transcendencia). Tento proces si priblížime na oblasti emocionality.

#### *Detstvo a adolescencia*

Človek je spočiatku dynamizovaný emóciami ako strach, hnev, radosť či smútok, ktoré prichádzajú z nevedomia a nemá nad nimi kontrolu. Tieto emócie úzko súvisia s fyziológiou (tvárový výraz, somatické markery ako tep, rýchlosť dychu a pod.) a majú malú kognitívnu komponentu, čo zodpovedá ešte nerozvinutej kognitívnej dynamike. Zážitky z detstva človek spracúva prevažne nevedome, nezúčastňuje sa na nich aktívne svojím Ja. Preto stopy po nich často zostávajú prítomné ako dezintegračné vplyvy v nevedomí: keď sa neskôr postupne ľudské vedomé Ja prebúdzá, pociťuje ich ako latentné pnutie (pôvodný zdroj je často už zabudnutý, resp. ukrytý v nánosoch racionalizácií), s ktorým sa musí vysporiadať.

Ako sa do emočnej dynamiky postupne vnáša vedomie, človek sa učí svoje emócie poznávať a získava nad nimi istú kontrolu. Vníma ich v jemnejších odtieňoch, diferencovanejšie a na základe životnej skúsenosti sa mu k nim pripájajú konkrétne prežité situácie, stávajú sa viac individualizovanými. Zároveň sa učí aj metódy, akými môže emócie zvládať: vie ich čoraz lepšie potlačiť, vyjadriť spoločensky prijateľnou formou, kompenzovať inou emóciou a pod. Začína im rozumieť, lepšie ich pozná, vie ich predvídať a podľa toho voliť príslušné opatrenia. Tieto schopnosti sa postupne zlepšujú počas detstva a adolescencie (Saarni, 2011).

### **Dospelosť**

Človek teda prichádza na prah dospelosti s mnohými dezintegrovanými a neurovnanými časťami psychiky, ale aj repertoárom prostriedkov, ktoré mu dávajú možnosť sa s nimi vysporiadať. Tieto prostriedky sú pod jeho vedomou kontrolou najviac približne medzi 20. a 40. rokom života a tu prichádza nami vyššie popisovaná voľba v podobe formovania životnej stratégie.

Prvou možnosťou je hedonizmus: použiť tieto schopnosti na čo najefektívnejšie uspokojovanie vlastných nevedome generovaných potrieb (vyhľadávať potešenia, vyhýbať sa neprijemnostiam, racionalizovať si nevedomé potreby, externalizovať vinu a negatívu a pod.). To smeruje k egoistickým emóciám buď obráteným proti druhým (pýcha, závisť, pohrdanie) alebo aj proti sebe (znížené sebedomie, sebatrestanie). Ako vidíme, tieto emócie už majú aj zjavnú kognitívnu komponentu a človek sa na nich zúčastňuje vlastným Ja: avšak až sekundárne, racionalizáciou, je reaktívny, nie proaktívny.

Hoci týmto nevedomým vplyvom nemusí človek vždy vyhovieť a môže do istej miery konať proti nim, ak tak činí, spôsobuje mu to v psychike vnútorné dizonancie. Toto je v priamom protiklade s integritou a slobodou. Konaním proti pocit'ovanej emócií, aby človek naplnil niečo, čo myslením považuje za správne, alebo, naopak, v súlade s emóciou, ale proti tomu, čo ako správne vníma rozumom, sa integrita osobnosti nebuduje. Naopak, na seba sa naväzujú protichodne nabitú dynamiky, čím sa dizonancia v osobnosti zväčšuje. Nevedomé potreby si navyše často odporujú, čo je opäť v rozpore s integritou osobnosti.

Druhou možnosťou je nevedomiu čeliť – to zodpovedá stratégii transcencie. Človek musí najprv zistiť, aké nevedomé vplyvy v ňom pôsobia a akým spôsobom sa mu v nevedomí vybudovali psychické vzorce, ktoré sa spúšťajú bez jeho kontroly (komplexy, fóbie a pod.) a ďalej s nimi vedome pracovať. V jadre ide de facto o terapeutický proces, ktorý však v našom pohľade splýva s procesom osobnostného rastu.

Tvrdíme, že keď sa (psychicky zdravý) človek na seba pozrie objektívne a hľadá príležitosti na rozvoj, nie len uspokojovanie nevedomých potrieb – táto situácia sa nastoľuje práve pri prepracovávaní vlastného nevedomia – celkom prirodzene sa v ňom budujú altruistické emócie (nadosobná láska, obetavosť, altruizmus). O tieto sa však musí vedome pričiniť: musia za nimi byť prepracované postoje (kognitívna zložka), ktoré sa tiež potvrdzujú v konaní (vôľová zložka). Práve takouto harmonizáciou myslenia, cítenia a vôle sa buduje integrita osobnosti. Človek sa svojím Ja na týchto emóciách zúčastňuje aktívne, cieľavedome ich buduje. Tvrdíme, že iba takýmto konaním si možno vybudovať integrovanú psychiku, ktorá neprodukuje protichodné potreby. Tým, že človek

svoje nevedomie postupne preniká vedomím (spoznáva ho a prepracúva), emancipuje sa od neho. Naša teória popisuje aj konkrétne postupy tohto prepracovania, ktoré priblížime v ďalších publikáciách.

V praxi majú ľudia, samozrejme, určitý pomer egoistických a altruistických emócií, hedonizmu a transcencie, a tieto pomery môžu byť rôzne v rôznych oblastiach psychiky. Tvrdíme však, že čím viac sa človek cez stratégiu transcencie priblíži k altruistickým emóciám, tým viac pracuje na svojej integrite a to zúžitkuje na konci života.

### ***Stredný vek a staroba***

Počnúc 40. rokom sa vo vývine začínajú postupne objavovať regresné procesy, ktoré zasahujú ako telo, tak aj psychické schopnosti. Pochopiteľne, aj po štyridsiatke sa človek stále môže snažiť o transcenciu a spraviť v rozvoji integrity pokroky. Postupne mu sily ale ubúdajú, a jeho schopnosť vysporiadať sa s nevedomými emóciami (aj vnútornou sebakontrolou, aj kompenzáciou cez vonkajšie činnosti) sa znižuje. Nevedomé vplyvy sa tak dostávajú viac k slovu a čo človek nespracoval, začína prenikať na povrch. Charakteristickými prejavmi sú strata flexibility a vyhraňovanie osobnosti, ktoré sa podľa nás prejavujú práve v tých oblastiach, kde človek ostal vo väčšej miere nevedomý (predsudky, strachy a pod.), teda si nevybudoval dostatočnú integritu.

Tvrdíme, že práve s týmto súvisí povaha kríz v neskoršom vývine (kríza stredného veku, kríza staroby). Podľa Robinsona a Stella (2013) sa asi u tretiny ľudí v 60-ke vyskytne životná kríza. Uvádzanými najčastejšími príčinami kríz sú smrť blízkej osoby, odchod z pracovného života a zdravotné problémy. Vo svetle našej teórie tieto udalosti vnímame skôr ako spúšťače, proximálne faktory, ktoré človeka s nespracovanými časťami vlastného nevedomia nedobrovoľne konfrontujú. U človeka s dobre integrovanou psychikou tieto podnety krízu buď nevyvolajú, alebo ju dokáže dobre prekonať a je pre neho podnetom pre ďalší rast. Obdobné platí o ďalších životných krízach, pričom v čím vyššom veku sa vyskytnú, tým viac sú poznačené poznaním, že človek už stihne ovplyvniť menej a menej.

### ***Zhrnutie***

V detstve a ranej dospelosti sa mnohé emocionálne vzorce utvárajú bez významnejšej vedomej participácie Ja človeka a ostávajú v nevedomí. Človek do veľkej miery nasleduje nevedome generované emócie, ktoré ešte nemá jasne previazané s kognitívnou zložkou. V dospelosti človek začína byť v oblasti emócií svojím Ja vedome aktívny a má na výber. Buď tieto emócie cez prácu s nevedomím spracuje a pretvorí ich na pozitívne a altruistické (transcencia) alebo ich ďalej nasleduje viac sofistickovanými a racionalizovanými spôsobmi (hedonizmus). V miere, v akej sa človek najmä v období dospelosti rozhodne pre transcenciu, zožne v starobe plody svojej práce v podobe vybudovanej osobnostnej integrity.

### ***Záver***

Naša teória sa pozerá na človeka vo vývine celostne: popisujeme aj objektívne zákonitosti vývinu, aj to, ako doň človek môže vstúpiť a ovplyvniť ho. Jeho možnosti ovplyvňovať vývin (slobodu)

však obmedzujú nevedomé vplyvy. Tieto sú najsilnejšie na začiatku vývinu a opätovne sa začínajú zosilňovať po 40. roku života. Medzi 20. a 40. rokom života – v období dospelosti – je teda človek najviac vedomý a môže do vývinu najviac zasiahnuť.

Existujú dve možnosti, ako môže človek so svojou slobodou naložiť: môže buď nasledovať aktuálne potreby a vyhovovať nevedomým impulzom, čím sa činí od nevedomia viac závislým (hedonizmus) alebo do nevedomia aktívne vstúpiť a prepracovať ho, čím si buduje integritu osobnosti (transcendencia). Tieto stratégie sa dajú, samozrejme, kombinovať v rôznych pomeroch.

Pomer zvolených stratégií v dospelosti následne do veľkej miery predurčuje vývin po štyridsiatke. V tomto období začínajú telesné aj psychické sily regredovať a nevedomé vplyvy sa zosilňujú. Pokiaľ si človek transcendenčnou stratégiou vybuďoval integritu osobnosti, dokáže ich spracovať a ťaží z toho, čo vybuďoval v strede života. Pokiaľ, naopak, smeroval k hedonizmu a nevedomie nekonfrontoval, jeho nespracované časti sa začínajú vynárať a dostávajú sa čoraz viac mimo vedomej kontroly. V krajnom prípade sú následkom krízy a dezintegrácia osobnosti na konci života.

V článku sme načrtli iba časť našej vývinovej teórie a naznačili sme prepojenie na oblasť osobnosti a terapie. Detaily nášho vývinového modelu, ktorý je diverzifikovanejší a organicky prepojený aj s inými zložkami teórie plánujeme rozpracovať v budúcich publikáciách. Bližšie informácie o teórii možno nájsť aj na [www.marman.sk](http://www.marman.sk).

## Literatúra

- Allport, G. (1955) *Becoming: Basic Considerations for a Psychology of Personality*. New Haven: Yale University Press.
- Dennet, D. (2003). *Freedom Evolves*. New York: Viking Books.
- Freud, S. (1923). *Das Ich und das Es*. Leipzig: Internationaler Psychoanalytischer Verlag.
- Hunt, (1993). *Dějiny psychologie*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-814-2.
- Jung, C.G. (1962). *Symbols of Transformation: An Analysis of the Prelude to a Case of Schizophrenia (vol. 2)*. New York: Harper & Brothers.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a Psychology of Being*. New York: D. Van Nostrand Company.
- Pinker, S. (2002). *The Blank Slate*. New York: Penguin Books.
- Robertson, D. (2010). *The Philosophy of Cognitive-behavioural Therapy*. London: Karnac Books.
- Robinson, O. C., & Stell, A. J. (2013). *Later life crisis: A mixed-methods study on crisis episodes in the 60-69 range* [online]. Dostupné na: [https://www.academia.edu/3633350/Later\\_life\\_crisis\\_A\\_mixedmethods\\_study\\_on\\_crisis\\_episodes\\_in\\_the\\_60-69\\_age\\_range](https://www.academia.edu/3633350/Later_life_crisis_A_mixedmethods_study_on_crisis_episodes_in_the_60-69_age_range)
- Rogers, C. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications and theory*. London: Constable.
- Rogers, C. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. London: Constable.
- Saarni, C. (2011). Emotional Development in Childhood. In *Encyclopedia on Early Childhood Development*. Montreal, Quebec: Centre of Excellence for Early Childhood Development and Strategic Knowledge Cluster on Early Child Development. Dostupné na: <http://www.child-encyclopedia.com/documents/SaarniANGxpl.pdf>