

## **CESTA 2 (ZA SEBAPOZNANÍM ?)**

- I. Úvod**
- II. Ako nestrácať nádej**
- III. Ako nachádzať pevnú vôľu**
- IV. Vedieť sa rozhodnúť**
- V. Čo si na sebe cením**
- VI. Vernosť sebe samému**
- VII. Láska v našom živote**
- VIII. Starostlivosť o seba a o druhých**
- IX. Múdrost' – náš cieľ**
- X. Psychohygienu – naša povinnosť**

## **METODICKÁ PRÍRUČKA**

### **I. Eriksonov model osemšťadiového vývinu**

Podľa Eriksona tak ako sa v špecifickom poradí na základe genetického plánu vyvíjajú a rastú fyzické časti nášho organizmu, tak isto sa rozvíjajú, vychádzajúc z určitého „základného plánu“, Ego, resp. naše psychické charakteristiky. Hoci všetky pozitívne kvality Ega, ktoré získavame v priebehu osemšťadiového životného cyklu (pozri obr.1) existujú v určitej forme už pri narodení, zjavnými sa stanú až v presne špecifikovanom čase.

Kvality Ega, ktoré sa objavia v nasledujúcom štádiu života, závisia od kvalít vytvorených v predchádzajúcich štádiách a budujú na nich. Napríklad ak veríme sami sebe a druhým (I. štádium), môžeme nadobudnúť autonómiu (II. štádium), môžeme sa cítiť bezpečne, keď sme zodpovední za seba samých, a môžeme sa spoľahnúť na druhých, ktorí nás podporujú a vytvárajú nám priestor, ktorý potrebujeme.

## I. štádium – dôvera versus nedôvera

Začiatkom prvého roku života dieťa strávi väčšinu času jedením, vylučovaním a spaním. Jeho schopnosť toto všetko robiť pokojným a uvoľneným spôsobom signalizuje objavenie sa prvej Ego-kvality, a to pocitu *základnej dôvery*. Vďaka tomu, že dieťa trávi čoraz viac času v bdelom stave, zoznamuje sa stále s väčším množstvom senzorických skúseností, ktoré sú spojené s jeho dobrým pocitom. Dieťa pozná prítomnosť matky a naučí sa, že môže dôverovať jej starostlivosti o svoje potreby.

Tak isto sa naučí, že aj keď matka odíde, môže sa spoľahnúť na to, že sa vráti. Toto poznanie mu umožní, aby dôverovalo sebe samému, tj. dôverovalo svojej schopnosti zvládnuť matkinu neprítomnosť. Každý matkin návrat potvrdí a posilní istotu dieťaťa, že príde naspäť. Vznikajúca schopnosť dieťaťa veriť si a vzťah medzi jeho vnútornou vierou a vonkajšou realitou poskytujú dieťaťu prvý, rudimentárny pocit Ego-identity.

Za priaznivých okolností navodzuje postupná, ale nevyhnutná separácia matky a dieťaťa spojená s maturáciou dieťaťa „nejasnú a univezálnu nostalgiu po stratenom raji“. Pocit určitej deprivácie je prototypom *základnej nedôvery*, ktorá sa taktiež vyvíja počas tohoto štádia. Pocit dôvery musí byť dost' silný, aby ochránil jedinca voči pocitu opustenia. Zdravý vzťah s matkou, ktorý „kombinuje citlivú starostlivosť o individuálne potreby dieťaťa a silný pocit osobnej hodnoty dôvery, je podstatnou zložkou pretrvávajúceho pocitu dôvery.“

Ako sa dieťa učí, že jeho pocit dôvery voči rodičom je opodstatnený, učí sa aj tomu, že *nádej*, prvá objavujúca sa cnosť (základná charakteristika), je niečím, čo sa môže stať skutočnosťou. Učí sa aj to, ktoré nádeje sú reálne a ktoré nie, učí sa opúšťať tie, ktoré sú neužitočné a zamerať sa na tie, ktoré môžu byť naplnené.

*Základná dôvera dáva schopnosť dúfať, vyvíjať zdravé úsilie, rozvíjať svoje vnútorné možnosti a ochotu využívať impulzy k dobru. Ďalší rozvoj osobnosti závisí nielen od toho, či bol v útlom detstve položený základ dôvery, ale aj od toho, či sa v ďalších fázach ďalej rozvíja a prehľbuje a ako sa impulzy k nedôvere podarí integrovať na zdravú mieru. Ak sa základná*

*dôvera nevytvorí v útlom detstve, môžu ju vytvoriť neskoršie pozitívne skúsenosti. (L. Lencz a kol., 2002)*

Centrálny problém pre nemluvňa, skutočne bezbrannú a závislú bytosť, možno sformulovať do otázky: „Skutočne možno veriť tomuto svetu?“ Dieťa sa musí rozhodnúť, či svet je alebo nie je miestom, v ktorom sa možno spoľahnúť na veci a druhých ľudí. Zmysel pre dôveru voči prostrediu vytvára podľa toho ako rodičia zvládnu rané potreby svojho dieťaťa. Dieťa získava zodpovedajúcu rovnováhu medzi dôverou (ktorá umožňuje intimitu, dôvernosť vzťahov) a nedôverou (ktorá pripúšťa sebaobranu). Ak dominuje dôvera, buduje cnosť nádeje (získava presvedčenie, že potreby a želania možno uspokojiť) ak prevládne nedôvera, dieťa chápe svet ako nepriateľský a nevypočítateľný. Môže ho premôcť sklamanie, v budúcnosti spôsobujúce ťažkosti pri utváraní užších medziľudských vzťahov. (Glasová, 1995)

## II. štádium – autonómia *versus* hanba a pochybnosť

Kríza, ktorá stavia prežívanie *autonómie* proti tendencii prežívať voči vlastným pohnútkam pocity zahanbenia a neistoty, sa objavuje vo všeobecnosti počas tretieho a štvrtého roku života. Pohyblivosť a aktivita dieťaťa sa zlepšuje a dieťa sa musí naučiť, čo môže a čo nemôže robiť. Stále hľadanie nových skúseností ho uvádza do konfliktu medzi dvoma požiadavkami: podriaďuje sa kontrole druhých a učí sa kontrolovať a usmerňovať seba samé.

Erikson vidí oblasť tréningu k čistote ako takú, v ktorej sa spomenuté požiadavky prejavujú najvýraznejšie. Vylučovanie je však len jednou zo sfér, v ktorých je dieťa konfrontované so svojou potrebou asertívne sa presadiť. Skúmanie kuchynských skriniek, chôdza bez držania sa matkinej ruky, neskoré ranné vstávanie – v týchto aj v mnohých iných prejavoch správania sa dieťa musí podrobiť svoju vôľu druhým.

Postupne sa dieťa učí, že kontrolovanie seba samého mu dáva pocit hrdosti a zlyhanie v tejto oblasti vedie k vzniku pocitu *hanby* a *pochybnosti*. Hoci ho rodičia povzbudzujú a podporujú pri získavaní skúseností v nových situáciách, podporujú takto jeho slobodu sebavyjadrenia, súčasne využívajú rôzne techniky zahanbenia na potlačenie jeho vôle. Príveľa zahanbovania môže dieťa viesť k rebelovaniu alebo k vzniku trvalého pocitu neistoty.

*Vôľa*, ako cnosť (základná charakteristika) tohoto štádia, sa rozvíja z raného úsilia dieťaťa o sebakontrolu a z jeho pozorovania superiórnej vôle druhých. Schopnosť slobodného

výberu, obmedzenia sa a uplatnenia narastá postupne so zlepšovaním pozornosti dieťaťa, jeho schopnosti manipulácie s vecami, samostatného pohybovania sa a reči.

*Ak sa vychovávateľ snaží „zlomiť vôľu“ dieťaťa, dopúšťa sa veľkej chyby. Namiesto toho má dieťaťu pomáhať, aby svoju snahu po autonómii uvádzalo do súladu so vzájomnosťou. Ak je dieťa v týchto rokoch za svoju „tvrdohlavosť“ často trestané, vytvorí sa zahanbená neistota, ktorá v neskorších rokoch blokuje rozvíjanie slobody a spontánnosti. (L. Lencz a kol., 2002)*

Dieťa bojuje o nezávislosť. Tento silný tlak smerom k autonómii (nezávislosti, sebaapresadeniu) je vo vzťahu k mechanizmom dozrievania. Batol'a sa snaží využiť svoje rozvíjajúce sa svalstvo, aby všetko robilo samo – chce samo chodiť, jesť, obliekať sa a rozširovať hranice svojho sveta. Totálna sloboda nie je samozrejme ani zdravá ani bezpečná. Zmysel pre cudnosť pomáha dieťaťu naučiť sa žiť podľa zmysluplných pravidiel. Určitá pochybnosť o sebe je potrebná na rozpoznanie toho, čoho ešte dieťa nie je schopné. Aby sa dosiahla správna rovnováha, je dôležitá primeraná a citlivá kontrola dospelých (ani veľa ani príliš málo), inak budú deti rebelovať proti všetkým pravidlám, alebo ponechané samy na seba v neistote, naplnia ich nezmyselné zákazy, pochybnosti a hanba. (Glasová, 1995)

### **III. štádium – iniciatíva versus vina**

V treťom štádiu, približne medzi 4. a 5. rokom života, umožňuje dieťaťu **iniciatíva** ako kvalita Ega plánovať a rozširovať úlohy. Dieťa sa dychtivo a rýchlo učí. Začína zvládať rôzne zručnosti a veľmi sa snaží dobre ich realizovať.

Nebezpečím na tomto stupni je vznik **viny**. Dieťa sa už začalo učiť, čo je zakázané, ale jeho ambície sú neohraničené, a z tohoto dôvodu sa môže v snahe dosiahnuť svoje ciele prejavovať agresívne a manipulatívne. Jeho narastajúce schopnosti ho môžu viesť k tomu, že si priveľa trúfa.

Cnosť (základná charakteristika) **rozhodnosti (cieľavedomosti)** predstavuje odvahu sledovať ciele bez strachu z potrestania alebo viny. Vyvíja sa prostredníctvom hry, ktorá je teraz hlavnou aktivitou dieťaťa a je pre jeho vývin životne dôležitá. V hre sa dieťa učí zvládať realitu tým, že opakuje ťažké situácie a úlohy, ako aj tým, že spoznáva charakter situácií a vecí, ktoré ho obklopujú, a učí sa, ako ich primäť k tomu, aby fungovali. Prostredníctvom imitácie dospelých sa učí anticipovať budúce roly.

*V tomto období sa objavuje „svedomie“. Dieťa sa nebojí len toho, že jeho chyby objavia a potrestajú, ale postupne začína vnímať „vnútorný hlas“, ktorý jeho skutky schvaľuje alebo odsudzuje. Vychovávateľ potrebuje veľkú citlivosť, aby prejavy svedomia dieťaťa udržal v správnom vzťahu k súhlasu alebo nesúhlasu okolia. Táto fáza dosiahne svoj cieľ, keď v popredí nie sú výčitky a pocit viny, ale šťastné objavenie svojej roly, vlastných schopností a vnútorných zdrojov sily. (L. Lencz a kol., 2002)*

Ak sa kríza vyrieši uspokojivo deti nadobúdajú cnosť **cieľavedomosti** („odvahy postaviť sa zoči voči a sledovať oceňovaný cieľ, vyrovnané s porážkami detských fantázií, s vinou a ničivým strachom z trestu“). Môžu pokračovať vo vývine k dospelosti, schopní kombinovať spontánnu radosť zo života zo zmyslom pre zodpovednosť. Ak kríza neprebehne dobre, môže ich ovládnuť vina a takto utlačené môžu sa stať dospelými, potláčajúcimi vlastné pohnútky a zriedkavo aj sebaospravedlňujúco intolerantnými voči druhým. V krajných prípadoch môžu trpieť psychosomatickými chorobami alebo neurotickými ťažkosťami. Ak sa na druhej strane preceňuje iniciatíva, nadobudnú presvedčenie o stálom podávaní výkonu. (Glasová, 1995)

#### IV. štádium – usilovnosť alebo rozvíjanie zručností versus menejcennosť

Štvrté štádium je podľa Eriksona „prestávkou pred búrkou puberty“ a „sociálne najrozhodujúcejším štádiom“. Zmysel pre **usilovnosť** vzniká v súvislosti s tým, ako sa dieťa učí kontrolovať svoju živú predstavivosť a prispôbuje sa podmienkam formálneho vzdelávania. V žiadnom inom období dieťa nie je pripravené učiť sa tak rýchlo a dychtivo, aby sa stalo veľkým, mohlo plniť svoje povinnosti, dodržiavať disciplínu a dosahovať potrebné výkony. Postupne je jeho záujem o hru nahradený sústredeníím sa na vytváranie niečoho a na učenie sa. Nebezpečím v tomto štádiu je, že ak dieťa zlyhá – alebo u neho pocit zlyhania niekto vyvolá – (pri plnení povinností v škole alebo pri domácich prácach), môže u neho vzniknúť pocit menejcennosti.

Vedomie svojej vlastnej **kompetencie** sa objavuje pri napĺňaní snahy dieťaťa pracovať, ako aj postupným vývinom jeho zmyslu pre usilovnosť – využívajúc pritom svoju šikovnosť a inteligenciu. Dieťa potrebuje inštrukcie a znalosť postupov, ale zároveň je veľmi dôležité aby pri realizácii svojich úloh ( v oblasti školskej práce, práce v domácnosti, pri využívaní svojich manuálnych zručností, pri umení, športe alebo kdekoľvek inde) uplatňovalo vlastnú inteligenciu a energiu. Toto zabraňuje, aby sa u dieťaťa vytvoril pocit, že je menej schopné ako druhí.

*Školský vek je rozhodujúci pre získanie skúsenosti vlastnej zdatnosti a kompetencie. Rozhodujúcou snahou vychovávateľa je na jednej strane pomáhať dieťaťu, aby sa snažilo osvojiť si rôzne zručnosti ako predpoklad autonómie, na druhej strane, aby nestotožňovalo svoju identitu len s vonkajším výkonom a svojou rolou v živote. Dieťa musí vedieť, že je milované aj vtedy, ak v škole alebo v iných úlohách zlyhá. Na druhej strane pre mladého človeka je dôležité naučiť sa, že svoju identitu nemôže rozvinúť, ak neprevezme úlohy pre všeobecné dobro, resp. ak sa na tieto úlohy nepripraví. (L. Lencz a kol., 2002)*

Dieťa sa orientuje na rovesnícke vzťahy a na ovládnutie vlastných intelektových schopností a sociálnych a telesných zručností. Je to tiež obdobie zvýšeného porovnávania a hodnotenia vlastných schopností a zručností s druhými (deťmi) a úspešnosť pomáha formovať pozitívny obraz o sebe. Dobré zvládnutie krízy tohoto obdobia vedie k obrazu o sebe ako o človeku schopnom samostatne zvládnuť a dokončiť určitú úlohu. (Glasová, 1995)

## V. štádium – identita versus konfúzia rolí alebo nedostatok identity

V piatom štádiu podľa Eriksona s príchodom puberty končí vlastné detstvo a začína mladosť. Mladý človek znovu viac, či menej spochybňuje akúkoľvek nemennosť a akékoľvek kontinuity, na ktoré sa predtým spoliehal. Deje sa tak v dôsledku rýchlosti fyzického rastu a a v dôsledku nového faktora – pohlavnej zrelosti. V procese hľadania nového pocitu kontinuity a nemennosti musia adolescenti znova vybojovať mnohé z bitiek predchádzajúcich rokov.

Integrácia, ku ktorej dochádza vo forme **ego-identity**, predstavuje viac, než púhy súčet identifikácií v detstve. Pocit ego-identity potom tvorí akumulovaná dôvera v to, že vnútorná nemennosť a kontinuita vybudovaná v minulosti bude zodpovedať nemennosti a kontinutite významu jedinca pre iných ľudí.

Vo veľkom počte prípadov vyvedie mladých ľudí z rovnováhy neschopnosť „usadiť sa“ v profesiovej identite. V snahe udržať svoju integritu sa niekedy nadmerne identifikujú s hrdinami rôznych párt a skupín, a to do tej miery, že úplne strácajú svoju **identitu**. Začína štádium „zamilovávaní sa“, ktoré zďaleka nie je len, či dokonca prevažne, sexuálnou záležitosťou – s výnimkou prípadov, kde to vyžadujú zvyklosti. Mladistvá láska je do značnej miery pokusom definovať vlastnú identitu „premietaním“ obrazu seba do inej osoby.

Mladí ľudia sa tiež môžu vyznačovať výraznou klanovou súdržnosťou a krutosťou vo svojich snahách vytesňovať všetkých, ktorí sú „iní“, či už farbou pleti, či kultúrnym zázemím, vkusom a nadaním. Takúto neznášanlivosť je dôležité chápať (čo ale neznamená tolerovať ju alebo sa jej zúčastniť) ako obranu proti pocitu difúznosti.

Mladiství si totiž nielen navzájom prechodne pomáhajú zvládnuť veľkú časť svojho nepokoja vytváraním rôznych párt a stereotypizovaním seba samých, svojich ideálov a svojich nepriateľov. S istou perverzitou navzájom testujú svoje schopnosti sľúbiť a dodržať vernosť. Ich pripravenosť k takým skúškam tiež vysvetľuje príťažlivosť jednoduchých a krutých totalitných doktrín pre mladých ľudí z krajín, ktoré stratili alebo strácajú svoje skupinové identity.

Adolescenti chcú zaujať svoje miesto v spoločnosti či už vo viac-menej konvenčných rolách, alebo aj v rolách, ktoré predstavujú výzvu pre zaužívané spôsoby v spoločnosti. Je to tiež obdobie, v ktorom si vytvárajú plány. Je to však aj čas radikálnejších zmien, ako boli ktorékoľvek predtým. Genitálna puberta zaplavuje telo a predstavivosť všetkými možnými impulzmi. Objavuje sa intimita s druhým pohlavím, ktorá je niekedy mladému človeku proti jeho vôli a bezprostredná budúcnosť ho konfrontuje s príliš veľkým množstvom možností a

rozhodnutí. Medzi týmito rozhodnutiami je najťažší výber povolania. Človek musí náhle urobiť rozhodnutie, ktoré má dlhodobé následky.

Nie je zarážajúce, že adolescenti často prežívajú **konfúziu identity**. Často sú vo veľmi konfliktnnej situácii vzťahujúcej sa k tomu, či a ako prejaviť svoje silné sexuálne pudy. Chcú spraviť dôležité rozhodnutia, ale necítia sa byť na ne pripravení. Chcú sa zúčastniť na živote spoločnosti, ale súčasne sa boja, že spravia chybu alebo sa dopustia omylu. Sú sebavedomí, ale často sú aj v rozpakoch, takže ich správanie je **nekonzistentné**. V jednom momente sa stiahnu zo strachu z odmietnutia a rozčarovania, v nasledujúcej minúte sa môžu oddať intímnemu vzťahu.

Rodičia, ako aj iní ľudia z okolia adolescenta vnímajú často ako rušivý vznik **negatívnej identity** adolescenta – je to jeho pocit, že je potenciálne zlý a nehodnotný. Obvykle mladý človek zvláda negatívnu identitu prostredníctvom projekcie do druhých: „oni sú tí zlí, nie ja“. Adolescenti sa tiež príliš často identifikujú s hrdinami – takými, akými sú rockové hviezdy – alebo členmi rôznych špecifických skupín (klík), ktorí im prepožičajú určitý druh kolektívnej identity, a v ktorých stereotypizujú sami seba, svoje ideály a svojich nepriateľov. Takéto správanie často reprezentuje ich snahu pochopiť seba samých a formulovať si svoje hodnoty.

V procese skúmania rôznych názorov prežívajú adolescenti potrebu prináležať k určitému typu ľudí. Testujú typ skupiny, ktorej časťou by chceli byť, či už etnickej, náboženskej, alebo skupiny, ktorá sa charakterizuje ako taká, ktorá chce meniť sociálnu štruktúru.

Prostredníctvom identifikácií a svojich skupín adolescenti testujú svoju kapacitu lojality, čo predstavuje schopnosť „uniesť lojalitu ako slobodný záväzok“, čo Erikson nazýva **vernosťou**. Na to, aby bol človek verný svojim hodnotám, potrebuje mať rozvinutý silný pocit identity. Súčasne vernosť podporuje pretrvávajúci pocit identity: čím viac človek ľpie na svojich hodnotách, bez ohľadu na iné vplyvy, tým je istejšie, že si vytvorí vlastnú identitu.

Niektorí mladí ľudia tejto vekovej skupiny nie sú schopní vyriešiť krízu identity a potrebujú obdobie odkladu. Toto obdobie Erikson nazval **psychosociálnym moratóriom**, čím myslí čas, v ktorom sú odložené záväzky dospelosti. Veľmi zaujímavým problémom je forma psychosociálneho moratória v rôznych kultúrach a v rôznom čase. V našej súčasnej kultúre sa sem často zahrnujú obdobia „vypadnutia“ (napr. cestovania), keď sa mladí ľudia pripravujú na rozhodnutia, ktoré musia urobiť vo vzťahu k ich budúcim dospelým rolám.

*Identita sa nedá dosiahnuť bez tvorivej krízy, ktorá určuje predovšetkým pubertu, ale vplýva aj na ďalšie fázy života. Dospievajúci poznáva svoju nezameniteľnú identitu, svoju*

*vnútornú jednotu, nakoľko sa vyrovnáva s čiastočnými identifikáciami, ktoré už predtým v detstve prijal. Veľa záleží na tom, či si dospievajúceho jeho okolie váži ako osobu, alebo ho využíva pre svoje ciele. Ak dosiahne identitu v pozitívnom zmysle, ťažisko sa presunie zo zdôrazňovania seba a svojej sebarealizácie na interakciu s druhými a na aktívnu účasť na spoločných cieľoch.*

*Človek nemôže dosiahnuť svoju identitu, ak neurobí zásadné rozhodnutie o svojej vernosti. Vernosť zahŕňa úprimnosť, odovzdanosť a slobodné ale záväzné rozhodnutie spojené s uvedomením si dôsledkov, ktoré môžu postihnúť toho, kto sa rozhodol zaviazat' sa vernosťou. Vernosť predpokladá základnú dôveru a odvahu k životu. Identita je hľadanie vnútornej jednoty, spoľahlivosť a jasné „áno“ určitému rebríčku hodnôt.*

*Dosiahnutie identity predpokladá prijatie obrazu sveta a hodnôt, ktoré sú dost' presvedčivé, aby osobnej a kolektívnej identite dali zmysel. Je pozoruhodné, že práve mladí ľudia s nadpriemernými schopnosťami potrebujú viac času, aby definitívne krízu identity vyriešili.*

*Nebezpečnou a nežiadúcou poruchou identity je jej hľadanie v proteste proti všetkým alebo v sebazbožňujúcom egocentrizme, ktorý v druhých vidí iba prostriedok na dosiahnutie vlastných cieľov. Je to zásadné zlyhanie, ktoré deformuje jednotlivé rozhodnutia. Ani v takomto prípade však nemáme právo súdiť, pretože nevieme, či ide o negatívny vývin v tomto štádiu alebo o dôsledok utláčania a iných negatívnych skúseností v predchádzajúcom štádiu, ktoré vyúsťujú do generalizovaného protestného postoja. (L. Lencz a kol., 2002)*

*Dospievajúci teda hľadá odpoveď na otázky „kto som“, „aký je zmysel môjho života“, „ako sa na mňa pozerajú ostatní“. Vnútorné problémy dospievajúcich sa sústreďujú na to „ako ma vidia ostatní v porovnaní s tým, čo sám o sebe cítim“. Hľadanie identity je celoživotným hľadaním, na ktoré je intenzívnejšie sústredená adolescentná myseľ, ale ktoré sa z času na čas objavuje i v dospelosti. Erikson zdôrazňuje, že úsilie uvedomiť si vlastný zmysel a zmysel sveta je zdravý, životaschopný proces posilňujúci osobnosť. (Glasová, 1995)*

## **VI. štádium – intimita versus izolácia**

V šiestom štádiu podľa Eriksona sa dospelý človek, ktorý ukončil hľadanie identity a jej zdôrazňovanie, snaží a je ochotný spojiť svoju identitu s identitou ostatných. Je pripravený na intimitu, teda schopnosť vstúpiť do konkrétnych spojení a partnerstiev a vyvíjať etickú silu takého záväzku dodržiavať, aj keď by to vyžadovalo značné obete a kompromisy. Dospelý človek musí zvládať kľúčové konflikty, aby mohol čeliť strachu zo straty ega v situáciách, ktoré volajú po sebaobetovaní: v solidarite pevných partnerstiev, v orgazmoch a sexuálnom spojení, v pevnom priateľstve a fyzickom boji a v intuícii, ktorá prichádza zo samého stredu vlastného ja. Vyhýbať sa takým skúsenostiam zo strachu zo straty ega môže viesť k hlbokému pocitu izolácie a následnému ponoreniu sa do seba.

Protikladom intimity je dištancovanie sa: schopnosť izolovať a prípadne zničiť tie sily a tých ľudí, ktorých podstata sa zdá byť nebezpečná našej vlastnej podstate, a ktorých „teritórium“ obmedzuje rozsah našich intímnych vzťahov. Takto vzniknuté predsudky (často využívané a zneužívané v politike a vo vojne) sú zrelším následkom menej prezieravých prípadov odmietania vzťahov, ktoré v priebehu boja o identitu ostro a kruto rozlišujú medzi známym a cudzím. Nebezpečím tohoto štádia je, že človek zakúsi intímne, súperivé a bojové vzťahy s istými osobami a aj proti nim. Ale vzhľadom k tomu, že oblasti povinností dospelých sú stanovené, a že sa rozlišuje medzi súperivým stretnutím a sexuálnym objatím, podliehajú neskôr takého vzťahu známemu *etickému zmyslu*, ktorý je známkou dospelosti.

Z bližšieho pohľadu sa práve v tomto období môže naplno rozvinúť *skutočná genitalita*: veľká časť sexuálneho života pred touto fázou totiž patrí do kategórie hľadania identity alebo je ovládaná falickým, či vaginálnym nutkaním, ktoré mení pohlavný život na istý druh súboja pohlaví. Na druhej strane je genitalita príliš často popisovaná ako nekončiaci stav vzájomnej sexuálnej blaženosti. Orgazmus ako vrcholná skúsenosť vzájomnej regulácie dvoch bytostí istým spôsobom obrusuje hrany onomu nepriateľstvu a potenciálnej zlobe, ktorú vyvoláva protikladnosť mužského a ženského pohlavia, skutočnosti a fantázie, lásky a nenávisť. Vďaka uspokojivým sexuálnym vzťahom sa teda sex stáva menej obsesívnym, hyperkompensácia menej nevyhnutnou a sadistická kontrola nadbytočnou.

Úlohou obdobia ranej dospelosti je teda formovanie dôverných vzťahov s dospelým partnerom, vytvorenie hlbokého osobného záväzku voči druhej osobe. Protikladom tejto *dôvernosti a družnosti* je *izolácia* alebo sebaabsorbcia u tých mladých ľudí, ktorí jej nie sú schopní, alebo sa jej obávajú. Mladý dospelý je teraz ochotný vzdať sa toho, o čo sa ešte pred nedávnom toľko usiloval a čo bolo pre neho najvzácnejšie a najkrehkejšie, vzdať sa vlastnej totožnosti. Teraz je ochotný splynúť s totožnosťou druhého človeka v pravej intimite, je

pripravený odovzdať sa užším citovým vzťahom a vynaložiť určitú morálnu silu vytrvať v takomto vzťahu, i keď to vyžaduje osobné obete a kompromisy.

Erikson rozlišuje dva druhy intimity: sexuálnu intimitu náhodných vzťahov a *intimitu s veľkým „I“*. Táto je charakterizovaná zrelou vzájomnosťou, ktorá presahuje sexualitu. Výslednicou tohto obdobia je *cnosť lásky* alebo vzájomnej oddanosti medzi partnermi, ktorí sa rozhodli spolu zdieľať život.

*Izolácia*, ktorá je nebezpečenstvom tohto stupňa, predstavuje neschopnosť „využiť príležitosť prežívať skutočnú intimitu s vedomím vlastnej identity“. Rozkolísaná identita sa môže kombinovať so strachom zo zodpovednosti, čoho cieľom je ochrániť jedinca pred vytvorením skutočne blízkeho vzťahu.

Až potom, ako sa u človeka vyvinie jasný pocit, kto je a čo chce spraviť so svojim životom, môže sa vyvinúť *cnosť lásky*, ktorá súvisí s týmto štádiom. Podľa Eriksona je láska „vzájomná oddanosť“, ktorá prekonáva nevyhnutne prítomné protirečenia medzi ľuďmi líšiacimi sa svojimi osobnostnými charakteristikami, skúsenosťami a rolami.

*Mladý človek, ktorý nenašiel svoju identitu, je neistý a neustále sa obáva, že stratí seba samého. Ak sa pokúsi pripojiť sa k druhým, naráža na svoju neschopnosť nadviazať trvalý vzťah vernosti v priateľstve alebo v manželstve. Kontakty, ktoré dychtivo vyhľadáva, sú povrchné, bez tvorivej otvorenosti. (L. Lencz a kol., 2002)*

Nebezpečím tohto štádia je teda izolácia, sklon vyhýbať sa všetkým stykom, ktoré nútia k intímnosti. (Glasová, 1995)

## VII. štádium – generativita versus stagnácia

V siedmom štádiu, ktoré zahŕňa vek dospelosti – približne medzi 30. až 65. rokom života – predstavuje vývin generativity „starostlivosť o etablovanie a vedenie nasledujúcej generácie“. Vo všeobecnosti to znamená, že dospelí chcú mať deti, ktorým môžu prenechať svoje hodnoty. Širšie povedané, generativita obsahuje produktivitu aj tvorivosť. Ľudské bytosti taktiež potrebujú vytvárať produkty a idey a niektorí naplnia svoj „rodičovský pud“ skôr týmto spôsobom ako vychovaním detí. Keď jedinec nevyjadrí svoju potrebu generativity, riskuje stagnáciu, v ktorej sa osobnosť ochudobní a regreduje do záujmu o seba samého.

Starostlivosť je „rozšírenie záujmu o to, čo bolo vytvorené“. Je to potreba starať sa o druhých a učiť ich. Učenie druhých naplňa našu potrebu cítiť, že sme pre druhých dôležití, a ochráni nás pred prílišným záujmom o seba samých. Starostlivosť a učenie zabezpečuje prežitie kultúry. Takto sa ochránia a uchovávajú skúsenosti a poznatky, ktoré si nazhromaždil každý z nás.

*Módne snahy dramatizovať závislosť detí na dospelých nám často bránia vnímať závislosť staršej generácie na mladšej. Zrelý muž potrebuje byť potrebovaný a zrelosť vyžaduje vedenie rovnako ako povzbudenie od toho, čo bolo vyprodukované a čo musí byť opatrované.*

## VIII. štádium – integrita versus zúfalstvo

Po tom, ako ľudia viedli druhých, starali sa o nich, učili ich, dosahujú ôsme, posledné štádium – ktoré začína približne v 65. roku života – v ktorom sa objavuje integrita ako kvalita Ega. Vnímajú, že ich život má svoj poriadok a význam v rámci širšieho poriadku. Vidia, že druhí žili odlišne, ale sú pripravení brániť dôstojnosť svojho životného štýlu.

Človek si vytvára svoj životný štýl v rámci kultúry alebo civilizácie, v ktorej žije. Integrita štýlu života sa takto stane, v určitom zmysle slova, dedičstvom seba samého. Erikson hovorí, že integrita je „dedičný majetok duše“. To znamená, že svoju integritu nadobúdame zo seba samých, naša integrita odráža všetko, čím sme boli, čo sme robili a čo sme dosiahli.

Nebezpečné je, že pri úvahách o vrcholoch a pádoch v živote s vedomím blízkosti smrti môže človek prežívať zúfalstvo. Môže cítiť, že jeho život nemal zmysel a už nie je čas na návrat a nový začiatok.

Keď však integrita preváži zúfalstvo, človek získa múdrosť, ktorá zachová a vyjadri integritu nahromadených znalostí. I keď sú starší ľudia pomalší, môžu si zachovať hravosť a zvedavosť, ktoré môžu využiť pri triedení a integrovaní svojich skúseností. Pre mladých môžu predstavovať pocit úplnosti, ktorý môže byť v protiklade k pocitu bezmocnosti, závislosti a konca života.

*Plody doteraz uvedených siedmich štádií môžu postupne dozrieť len u človeka, ktorý sa istým spôsobom staral o veci a ľudí, a ktorý sa prispôbil triumfom i sklamaniam bytia, teda len u toho, kto bol pôvodcom vecí, bytostí a myšlienok.*

*Vo Websterovom slovníku je dôvera (prvá z hodnôt osobnosti v Eriksonových štádiách) definovaná ako „zaistené spoliehanie sa na iné osoby“, čo je posledná z týchto hodnôt. Erikson sa domnieva, že Webster mal na mysli skôr obchod ako deti a skôr úver ako vieru. Napriek tomu formulácia platí. Zdá sa teda, že možno aj naďalej parafrázovať vzťah dospeljej integrity a infantilnej dôvery a povedať, že zdravé deti sa nebudú báť života, pokiaľ budú mať ich rodičia dostatočnú integritu k tomu, aby sa nebáli smrti.*

## **II. Skupinová dynamika na hodinách etickej výchovy**

## **III. Skúsenosti z experimentálneho overovania**

## **IV. .... ?**