



# Kazimierz Dabrowski a teorie pozitivní dezintegrace: probuzení sebeuvědomění (3/3)

Lisa Rivero

[LisaRivero.com](http://LisaRivero.com)

Překlad: NaSeveru.org

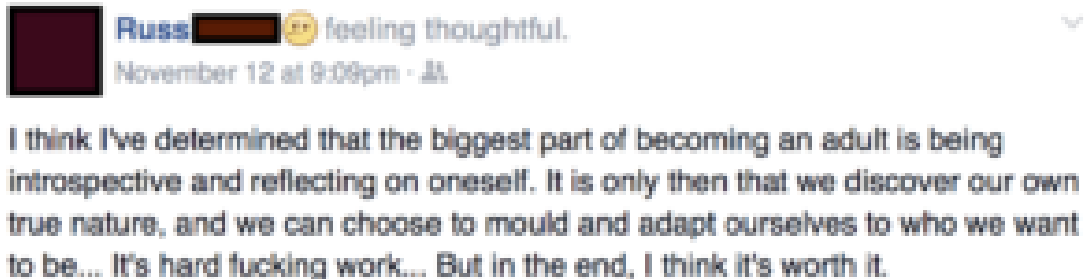
15. listopadu 2015

Titulní foto © DiNo

Toto je třetí článek ze [série nedělních příspěvků](#) o Teorii pozitivní dezintegrace (TPD) Kazimierza Dabrowského, který vychází z nedávno vydané edice jeho knihy z roku 1967, *Tvorba osobnosti prostřednictvím pozitivní dezintegrace*, která je k dostání v [měkké vazbě](#) i jako [ekniha](#). Veškeré další nezařazené citace od Dabrowského v tomto příspěvku pocházejí z měkké vazby vydané v roce 2015. Tuto knihu, která je součástí širší kolekce o Dabrowského díle, si také můžete zakoupit na stránkách Billa Tilliera [PositiveDisintegration.com](http://PositiveDisintegration.com)

## Stát se dospělým

Nedávno vystavený status na Facebooku od přítele patřícího ke generaci mileniálů upoutal mou pozornost, právě když jsem přemýšlela o tématu na tento týden (mám svolení jej zde sdílet):



Myslím, že se mi podařilo určit, že nejvýznamější součástí procesu stávání se dospělým je být introspektivní a zamýšlet se sám nad sebou. Pouze tehdy objevíme naši vlastní skutečnou podstatu a můžeme si vybrat, jak tvarovat a přizpůsobit sami sebe tomu, kým chceme být... Je to kurva těžká práce... Ale myslím si, že nakonec se vyplatí.

V těchto několika slovech se Russ dotýká několika důležitých částí Teorie pozitivní dezintegrace (TDP) Kazimierze Dabrowského, jako je probuzení se k sebeuvědomění, introspekce, sebevzdělávání a rozpoznávání hierarchie úrovní v nás. Zvažte následující výňatky z první kapitoly *Tvorba osobnosti prostřednictvím pozitivní dezintegrace* (zvýraznění je dodatečné):

„Změny ve vědomí našeho vlastního člověka se odehrávají především v období zrání, ve kterém začneme vnímat tyto změny a cítit, že se **stáváme něčím jiným**; navíc jsou tyto pocity doprovázeny stavy **dočasné deprese** (něco je na odchodu) a **vzrušení** (přichází k nám něco nového), jakož i střídavě vyvstávající **pocity méněcennosti a nadřazenosti**, stavy **rozporu** mezi našimi pocity a myšlenkami a **posilování jejich jednoty**. Tento stav je příznakem dezintegrace, ale spíše psychické než morální povahy. **Infantilní jedinec se vytratí a ustoupí dospělému jedinci**; tendence doposud existující začnou slábnout a vytratí se nebo se jinak vybarví; a na jejich místě vyvstanou další tendence, částečně cizí a nepříjemné, a částečně atraktivní díky své novosti.“ (str. 35)

„Toto je proces rostoucího uvědomování, že **uvnitř nás existují vyšší a nižší,**

duchovní a instinktivní struktury. Toto je proces uvědomování si odlišnosti takové nové struktury, která se vynoří z té předchozí ....“ (str. 35)

„Probuzení sebeuvědomění“ není jen intelektuální, ale je „obvykle doprovázeno **emocionální složkou**, jejíž symptomy jsou pocit, že **v nás něco odchází**, že nás něco opouští, a depresí, pocitem zrození, ujištění se, vzrušení a někdy i extáze“ (str. 36).

Jedním ze způsobů, jak TPD zpochybňuje naše obvyklé představy o duševním zdraví a duševních nemocech, je že **dezintegrace vlastního já nemusí být vždy nutně špatná, ale je nezbytná pro osobní růst.**

Nicméně, **jak často místo toho, abychom se postavili těmto vnitřním rozporům nebo je dokonce přijali, před nimi utíkáme co nejdále a co nejrychleji?** Nebo je maskujeme jednotvárnými zábavami a závislostmi a drogami na předpis či jinými, přičemž naším hlavním - naším jediným - cílem je zbavit se symptomů nepohodlí? Nemohu si pomoci, ale napadá mě, že pro mnoho mladých (a ne tak mladých) lidí, kteří prožívají tyto konflikty, by mohlo hrát zásadní význam jednoduše vědět, že to mohou být první kroky směrem k cestě většího porozumění a rozvoje, raději než nutně známkou patologie.\*\*

### **Sebeuvědomění versus sebepojetí**

Dr. Sal Mendaglio, badatel zabývající se prací Dabrowského a profesor na University of Calgary, probírá ve videu níže část svého pojetí TPD, včetně teorie jedinečnosti, použití pojmu „osobnost“ a toho, jak je zaměření TPD na já odlišné od našich obvyklých představ sebepojetí (přednáška „[Vytvoření autonomního já](#)“ je z 11. Dabrowského kongresu v roce 2014, pořádaném v Canmore, Albertě, Kanadě).

Mendaglio vysvětluje, že v psychologii hlavního proudu je cílem mít silné nebo pozitivní sebepojetí (nebo sebeúctu), „zatímco cíl v teorii pozitivní dezintegrace je poněkud odlišný.“

**V TPD musíme rozložit - dokonce zničit - sebe**, rozdělit se „na subjekt a objekt“, takže vidíme „vyšší a nižší, způsob, jakým by svět měl být oproti tomu jaký je, ale také způsob, jakým bych já měl být oproti způsobu, jakým jsem, je součástí tohoto vnitřního konfliktu“: **„[P]ohled, jakým jsem sám sebe viděl, nebyl ve skutečnosti můj vlastní.** Bylo to, co ostatní lidé říkali, že jsem. To je to, co ostatní lidé říkají, že jsem.“

## Činy sebevyslechu

Jak vypadá toto rozštěpení já v každodenním životě? Probuzení se k sebeuvědomění znamená naučit se poodstoupit od sebe, **vidět se z dálky**. Ta-Nehisi Coates ve své nejprodávanější knize *Mezi světem a mnou* [*Between the World and Me*] vypráví o tom, jak ho jeho babička naučila číst a psát, když mu byly čtyři roky, „ne pouhým uspořádáním řady vět do odstavců, ale organizovat je jako prostředek zkoumání. Když jsem měl ve škole problémy (což bylo docela často), donutila mě o tom psát“ (str. 29).

Písemné úkoly, které také uplatnil na svém vlastním synovi, musely odpovídat na otázky navržené na podporu sebeuvědomění, „první činy dotazování, vykreslení sebe sama ve vědomí“.

Coates pokračuje:

„Naučila mě, jak **nemilosrdně vyslychat subjekt**, který vyvolával nejvíce sympatií a zdůvodňování – sebe samotného. Lekce byla následovná: nebyl jsem nevinný. **Moje impulzy nebyly naplněny neochvějnou ctností. A s pocitem, že jsem toliko člověk jako kdokoli jiný, to musí platit i pro ostatní lidi.**“ *Mezi světem a mnou*, str. 29-30

Tímto se dostáváme na konec první kapitoly knihy *Tvorba osobnosti prostřednictvím pozitivní dezintegrace*. Příští týden: **Primární integrace a dezintegrace**

\*\* *Chci zdůraznit, že to neznamená, že některá duševní onemocnění nevyžadují léky nebo jinou léčbu – nejsem lékař a můj zájem o TPD a její pochopení je z pohledu spisovatele a nezávislého badatele.*

**Komentář:** Předchozí díly této série:

[Kazimierz Dabrowski: úvod do teorie pozitivní dezintegrace \(1/3\)](#)

[Kazimierz Dabrowski: teorie pozitivní dezintegrace – postoje a kvality skutečné osobnosti \(2/3\)](#)

**SOTT archiv:** [Dabrowski's Theory of Positive Disintegration: The awakening of self-](#)

awareness