



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

Lisa Rivero

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

Překlad: NaSeveru.org

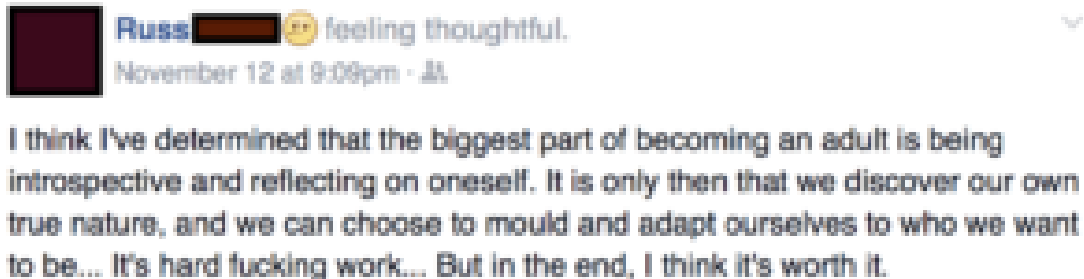
15. listopadu 2015

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**

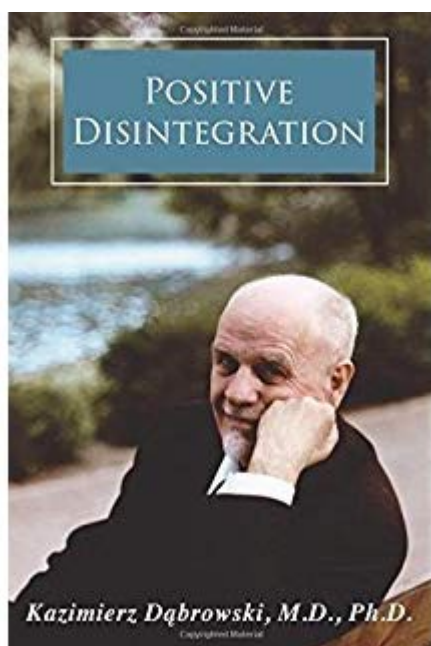
\*\* *Chci zdůraznit, že to neznamena, že některá duševní onemocnění nevyžadují léky nebo jinou léčbu – nejsem lékař a můj zájem o TPD a její pochopení je z pohledu spisovatele a nezávislého badatele.*

**Komentář:** Předchozí díly této série:

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

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

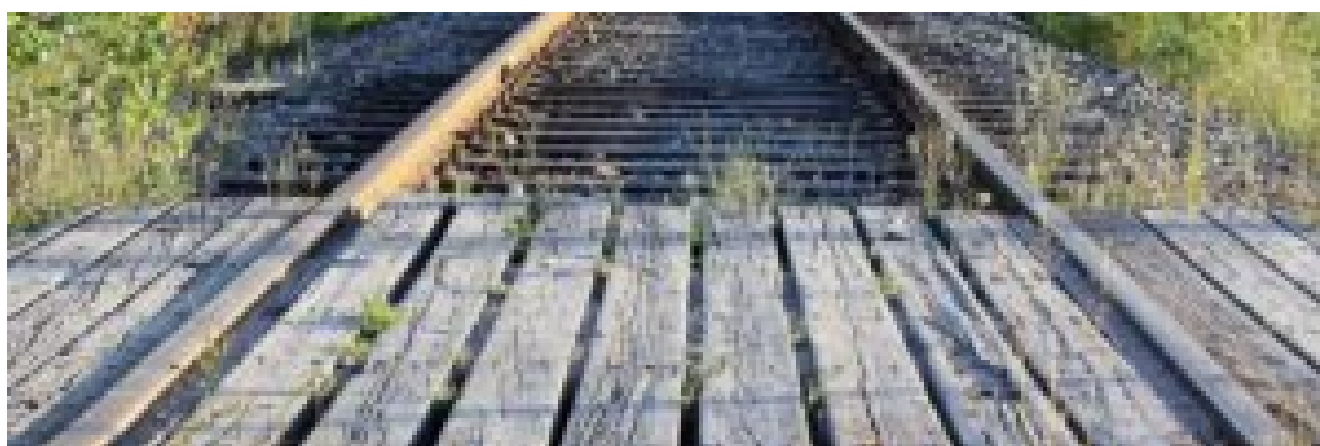
**SOTT archiv:** [Dabrowski's Theory of Positive Disintegration: The awakening of self-](#)



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

Lisa Rivero

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



© Fintrvlr

Od samého začátku kdy jsem jí byla představena, před téměř 20 lety, jsem fascinována teorií

pozitivní dezintegrace od Kazimierza Dabrowského. Dabrowski, klinický psycholog a psychiatr, vyvinul tuto teorii, aby vysvětlil proč a jak jsou někteří lidé vedeni k osobnímu růstu a samostatně zvoleným ideálům, a roli kterou dezintegrace - rozpadnutí - hraje v tomto růstu.

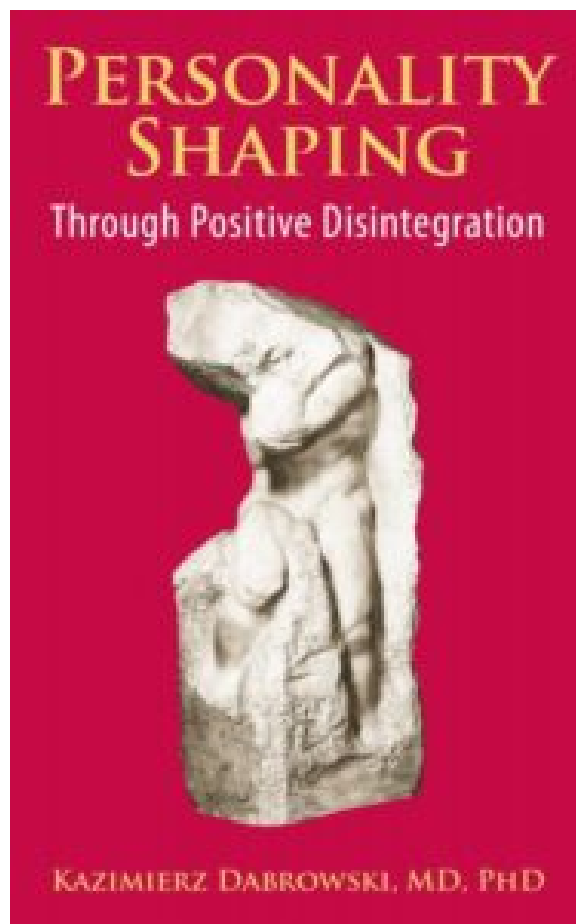
Dabrowského teorie je bohatě vrstvená a není snadné ji rozbalit, a pokaždé když se k ní vracím, se naučím něco nového. Tento článek je první ze série o teorii pozitivní dezintegrace (dále jen TPD), o mém současném a vyvíjejícím se pochopení, a proč je tato teorie dnes obzvláště užitečná.

Dabrowského kniha z roku 1967, *Tvorba osobnosti prostřednictvím pozitivní dezintegrace* [*Personality-Shaping Through Positive Disintegration*], nedávno opět vyšla v nakladatelství [Red Pill Press](#). Kniha je pro obecného čtenáře přístupnější oproti mnoha dalším z jeho spisů, a také z toho důvodu, že je snadno dostupná jako kniha [v měkké vazbě](#) nebo [e-kniha](#), použiji *Tvorbu osobnosti* jako základ pro tuto sérii článků pro případ, že by někdo chtěl spolu s tímto článkem číst knihu (veškeré citace od Dabrowského jinak nepřirazené pocházejí z tohoto nového vydání z r. 2015).

## **Odklonění způsobené potenciálem vývoje**

„[J]sou lidé, a není jich malý počet, v nichž, kromě schematicky popsaneho cyklu života, vzniká jakási ‚vedlejší cesta‘, která se po nějaké době může stát ‚hlavní cestou‘.“ ~ Kazimierz Dabrowski, *Tvarování osobnosti prostřednictvím pozitivní dezintegrace* [*Personality-Shaping Through Positive Disintegration*],

Ta ‚vedlejší cesta‘ ve výše uvedené citaci je cestou osobního rozvoje, **hnací síla odklonit se od cesty, kterou nám předkládá biologie a společnost, a opětovné znovustvoření sebe sama do člověka, o kterém víme, že bychom měli být.**



Podle Dabrowského můžeme uvažovat o obvyklém „cyklu života“ tak, že jsme vedeni hlavně základními instinkty, mezi něž patří instinkty sebezachování, sexuality a reprodukce, majetku a společenské náležitosti. Tyto instinkty nicméně mohou být přeměněny tím, co Dabrowski nazval *vývojovým instinktem*, který „přesahuje úzké biologické cíle a překonává primitivní hnací síly v jejich síle“ a je „v opozici proti omezenému, běžnému životnímu cyklu.“

Jinými slovy, **Dabrowského vývoj je o tom naučit se nebýt ovládaný společenskými a biologickými silami.** Silný vývojový instinkt nám místo toho pomáhá vybrat si život, který je více v souladu s osobou, kterou chceme být, spíše než tím, kdo jsme, nebo kým jsme byli, **obzvláště když to, co bychom měli být, je v konfliktu s primitivnějšími instinkty.**

Související s vývojovým instinktem, ale od něj odlišný, je *vývojový potenciál*, nebo-li individuální potenciál pro osobní rozvoj. Náš vývojový potenciál je vyjádřen excitabilitou (EC) - vzrušivostí (mezi EC patří: zvýšené emoční, intelektuální, představivostní, smyslové a psychomotorické prožitky), individuální zájmy a schopnosti a hnací síla k autonomii známá jako Třetí faktor. V tomto bodě TPD přichází do styku s nadáním (více o tom později).

**Ano, ale je v tom háček**

Zatím dobré, že? Kdo by nechtěl být lepším člověkem? Zde je ale ta potíž: **abychom se mohli posunovat směrem k našemu osobnostnímu ideálu, musíme nejprve - a často - zažít a nakonec se podílet na dezintegraci.**

Dezintegrace je přesně to, jak to zní: konflikt, rozpad, disonance, disharmonie. **Toto rozpadnutí může být vyvoláno** fyzickými změnami jako je puberta a menopauza, osobní tragédií jako je smrt milovaného člověka, nebo přírodní katastrofy nebo **cokoliv, co naruší náš vnitřní život.**

Na nižších úrovních vývoje je dezintegrace *jednourovňová*, což znamená, že **ji neovládáme a nezúčastňujeme se vědomě.** Děje se nám to. Konflikt je hlavně s vnějším světem (včetně našeho fyzického já). Vyrovnáme se s tím jak nejlépe umíme, bez podstatného sebehodnocení nebo změny, a pokračujeme dál. Příkladem by mohla být dezintegrace, ke které dojde kvůli smrti někoho blízkého, kdy se vnitřní život člověka, po období zármutku a dezintegrace, vrátí více či méně tam, kde on nebo ona byli předtím z hlediska osobnosti.

Vyšší úroveň dezintegrace je *víceúrovňová* dezintegrace, která může vést k „zásadním změnám“ ve vnitřním životě člověka. Může začít jednourovňovou dezintegrací, která ale trvá déle, zahrnuje celého jednotlivce a retrospekci, **a je zažívána jako konflikt nás samotných se sebou, spíše než s vnějším světem.** Hlavní rozdíl spočívá v tom, že si uvědomujeme hierarchii reakcí a hodnot uvnitř nás. Použijeme-li Dabrowskiho termín, rozpad je vertikální spíše než horizontální. Milovaný člověk zemře a v určitém bodě období žalu začneme zpochybňovat náš vlastní život, zda žijeme tak, jak bychom měli žít, což může potenciálně vést k tomu, že se staneme někým jiným, než kým jsme byli předtím.

**Při našem aktivním zapojení do procesu** dochází k ještě vyšší úrovni víceúrovňové dezintegrace. *Nakloníme se směrem do* dezintegrace, místo abychom se pokusili utéct nebo ji maskovat, a hledáme příležitosti k přiblížení se k našemu ideálnímu já. Náš rozpad je námi řízený.

Na každém konci této dlouhé cesty dezintegrace jsou úrovně *integrace*, kdy jsme více či méně unifikováni sami se sebou a naším prostředím. Rozdíl je v tom, že na první úrovni jsme unifikováni, protože jsme spokojeni být vedeni impulzy a společností, zatímco na páté úrovni je psychologická integrace výsledkem obvykle dlouhého a obtížného „uvolňování“ a přeuspořádání našeho předchozího vnitřního života. Zatímco mnoho lidí žije většinu svého života na první úrovni, dokonce i šťastně, tak velmi málo lidí pokročí k unifikaci páté úrovně.

**Třetí faktor**



Klíčová součást TPD a vývojového potenciálu je „**třetí faktor**“, který funguje jako naše vnitřní GPS navigace tím, jak schvaluje nebo neschvaluje impulsy a volby, a poměřuje je proti našemu ideálu osobnosti. Dabrowski přirovnává třetí faktor k aktivnímu svědomí. Píše, že má tendenci být aktivnější během zrání (věk dospívání) a středního věku. Během mezidobí jsme často zaneprázdněni hnacími impulzy, které zahrnují založení rodiny, získání uznání v naší práci nebo sociálním prostředí, vlastnění majetku – jinými slovy více či méně následování společenských nebo rodinných očekávání a tlaků.

Nicméně pro ty, kteří mají silný vývojový potenciál, je však normální životní cyklus odlišný. Vnitřní konflikt spojený s dospíváním, spíše než aby došlo k jeho rychlému vyřešení, jak by se dalo předvídat, může být místo toho prodloužen a zesílen, „se všemi jeho pozitivními a některými negativními aspekty“:

„Zde lze dodat, že toto prodloužení období zrání je jednoznačně spjato s vývojovým instinktem, s silnějšími tvůrčími schopnostmi, s tendencemi zdokonalovat sebe sama, s příchodem a vývojem tendencí, které směřují k tomu nejhlubšímu sebeuvědomění, sebepoznání a sebevzdělávání.“

Toto prodloužené období dospívání, nebo „trvalého dospívání“, má určitou podporu v neurobiologii. **Snímkování mozku naznačuje, že rozvoj mozku u dětí s nadprůměrnou inteligencí začíná a končí později než u dětí s více průměrnou inteligencí.** Dabrowskiho teorie jde ještě o krok dále když naznačuje, že pro některé lidi se může konflikt a vnitřní růst adolescentů značně protáhnout do dospělých let, protože dezintegrace pokračuje a třetí faktor posiluje.

A to nás přivádí k jedné z nejžhavějších otázek týkající se Dabrowskiho teorie: je to teorie o a pro rozvoj nadaných?

### **Odklonění do nadání**

Jedna kritika toho, jak byla TPD aplikována na nadanost, je to, že vzrušivým prožitkům (EC) byla dána nadměrná pozornost a byly vyňaty z kontextu. Obecně s tím souhlasím, tím spíše jak se hlouběji seznamuji s Dabrowského dílem, a dokonce jsem toho sama vina. V *Tvorbě osobnosti* je poměrně málo prostoru věnováno tomu, co Dabrowski nazval nervozitou nebo psychickou excitabilitou (EC). Klade mnohem větší důraz na formy a procesy dezintegrace.

To neznamená, že vědět víc o EC není užitečné, zejména pro dospělé, kteří pracují a žijí s nadanými dětmi. Domnívám se však, že příliš často se tady zastavíme, jako by excitability byly cílem samy o sobě.

V Dabrowskiho teorii **jsou EC nezbytnou, ale nedostatečnou součástí vývojového potenciálu**. Nadměrná excitabilita je náповěda, že dítě může mít potenciál pro vnitřní rozvoj, když vykazuje „rysy jako animismus, magické myšlení, neopodstatněná povrchnost pozornosti a obtíže s koncentrací, emocionálnost a náladovost.“

Děti s EC vyžadují podporu a porozumění. Vývojový potenciál se však také skládá ze zájmů a talentů a třetího faktoru, stejně jako dalších dynamismů, jako je úzkost nad sebou, nespokojenost se sebou, pocity hanby a viny, pocit podřadnosti ve vztahu k sobě, rozdělení na předmět-objekt uvnitř sebe sama, a zbavovací a řídicí centrum (témata pro budoucí články). **Navíc Dabrowski nepovažoval v pozitivní dezintegraci všech pět EC za rovnocenné, přičemž náklonnostní (emoční) a představivostní excitability slouží jako zvláštní pomůcky nebo podmínky pro rozvoj osobnosti.**

Mají nadané osoby více EC než obyčejná populace? Záleží na tom, koho se zeptáte. Dabrowského výzkum dětí s nadřazenými schopnostmi buď v intelektuálním nadání nebo se specifickými talenty zjistil, že “[k]aždé z dětí, které byly zkoumány, vykazovalo značné psychomotorickou, smyslovou, náklonnostní [emoční] a intelektuálně mentální excitabilitu” (citace z [Mendaglio a Tillier](#)).

[Sharon Lindová](#) nicméně napsala: „Je důležité zdůraznit, že ne všichni nadaní, nebo vysoce nadaní jednotlivci, mají nadměrnou excitabilitu. Nicméně, nacházíme více lidí s EC v nadané populaci, než mezi průměrnou populací.“ Nedávná a hodně diskutovaná [disertace Daniela Winklera](#) se zaměřila na předchozí studie a zjistila, že „vztah mezi nadaností a pěti EC je mnohem komplikovanější a nejistější, než se běžně domníváme,” s „malými až žádnými důkazy” pro vyšší psychomotorické nebo smyslové EC v nadané populaci, existují „nějaké důkazy” pro vyšší emotivní a imaginativní EC a více důkazů pro silnější intelektuální EC.

Osobně vítám další výzkum v této oblasti a nevidím problém v tom, že EC jako celek *nemusí* být tak silně souviset s nadáním, tak jak jsem si kdysi myslela. Možná lepší způsob, jak můžeme pohlížet na nadanou populaci a těmi s vysokým vývojovým potenciálem, je dívat se na ně jako na dva kruhy Vennova diagramu - pro ty, kteří jsou v protínajícím se středu, bez ohledu na to jak jsou velké nebo malé, může být snadné zaměnit jeden za druhý, ale pro získání celkového obrazu je toho třeba mnohem víc.

Dabrowského teorie koneckonců *nebyla* o EC, jak nám připomíná [William Tillier](#):

„[P]ři diskusích o jednotlivcích s „nadřazenými schopnostmi a talenty”, se Dabrowski zaměřil hlavně na **celkový vývojový proces** (nikoliv jen na nadměrnou excitabilitu) v této skupině a na to, jak my jako kultura, a konkrétně jako učitelé, můžeme pomoci

zlepšit naše porozumění a postoje vůči psychoneurotickým jevům, a tím snížit pronásledování a odcizení této skupiny.“

Když nadané děti projevují EC a další vývojové znaky podle Dabrowského, můžeme možná přemýšlet o vývojovém potenciálu spíše jako o vedlejší cestě, spolu s jejich intelektuálním nadáním, než že by byla tou hlavní; vedlejší cesta, která se může časem a dle jejich vlastního výběru tou hlavní cestou stát.

**Odkaz na druhý díl této série: [Dabrowského teorie pozitivní dezintegrace: Postoje a kvality skutečné osobnosti \(2/3\)](#)**

**Komentář:** Je to škoda, že Dabrowského TPD není v současné době známější. Proto je skvělé vidět stoupající povědomí o jeho díle, které je dnes daleko důležitější a relevantnější než kdy předtím. V porovnání s TPD vypadají téměř všechny ostatní psychologické teorie jako dětská hra.

**Zdroj článku: [Sidetracked by Dabrowski: An introduction to the Theory of Positive Disintegration](#)**