PSYCHOLOGIE SMYSLOUPLNOSTI EXISTENCE
OTÁZKY NA VRCHOLU ŽIVOTA
Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.


Copyright © Grada Publishing, a.s.
Tuto práci věnuji nedožitým 75. narozeninám vzácného přítele univerzitního profesora PhDr. Libora Míčka, CSc., zakladatele české školy duševní hygieny.
OBSAH

Úvod ................................................................. 11
1. Základní pojetí účelné a smysluplné lidské činnosti ........ 14
  1.1 Pojetí cílů .................................................. 14
      Co se rozumí cílem? .................................. 15
      Jak chápe soudobá psychologie cíle našeho snažení .... 15
      Intra- a intersubjektivní odlišnosti v pojetí cílů ..... 16
      Druhy cílů .................................................. 17
  1.2 Předpoklady studia našeho směřování ...................... 17
      Aspekty cílesměrného, účelného, smysluplného jednání .. 18
      Cíle a motivace naší činnosti .......................... 19
      Předpoklady psychologie cílesměrného pojetí našeho jednání .... 20
  1.3 Základní pojmy v oblasti porozumění cílesměrné činnosti lidí ... 21
      Vektor ...................................................... 21
      Směřování .................................................. 21
      Cíle .......................................................... 23
      Dílčí cíle a cíle perspektivní ................................ 25
      Smysluplnost našeho jednání ............................ 25
      Účel činnosti ............................................... 27
      Snaha ....................................................... 27
      Naděje ....................................................... 28
      Předjímání .................................................. 28
      Osobní snahy .............................................. 28
      Hlavní životní snaha ..................................... 30
      Účel našich osobních snah ............................... 31
      Personální projekty ...................................... 31
      Životní úkoly .............................................. 32
      Běžné zájmy .................................................. 32
      Zaujetí – flow .............................................. 33
      Hodnoty .................................................... 35
      Vztah mezi cílem a hodnotou ............................. 36
      Význam ..................................................... 40
      Odpovědnost ............................................... 40
      Liknavost .................................................. 40
2. Jaký je význam slova "smysl"? ........................................... 41
   O čem jde, když se mluví o smysluplnosti života? .................. 42
   Podívejme se blíže na tázací větu "Jaký to má smysl?" .......... 42
2.1 Krátkodobé a dlouhodobé životní cíle a jejich smysl .......... 43
   Krátkodobé aktivity ........................................... 43
   Dlouhodobé aktivity ......................................... 43
   Vyšší a nižší úrovně smysluplnosti ............................ 44
   Tvorba a užití smyslu ........................................ 45
   Vůle hledat smysl a chtít ho nalézt ................................ 46
2.2 Význam slova "smysl" v současných psychologických studiích ...... 47
   Smysl jako idea a smysl jako cíl ................................ 48
   O čem jde psychologii při studiu smyslu a smysluplnosti? ...... 48
   Pokusy o definování smysluplnosti ................................ 49
   Definice smysluplnosti ....................................... 50

3. Psychologické metody studia smysluplnosti života a našeho jednání . 52
3.1 Kvalitativní metody používané při studiu smysluplnosti a účelu
   našeho jednání, žití a bytí ..................................... 53
   1. Hermans: SCM – Metoda sebekonfrontace .................... 54
   2. Ebersole: psaní eseji o smyslu života ........................ 58
   3. Prager: Metoda SLM – zjišťování zdrojů smysluplnosti ....... 62
   4. Fry: metoda životních příběhů .................................. 64
   5. Hledání zdroje smysluplnosti .................................. 65
   6. Metoda CREDO MEM .......................................... 65
   7. Metoda skládání účtů a jiné metody ........................... 66
3.2 Kvantitativní metody zaměřené na zjišťování charakteristiky
   smysluplnosti našeho jednání a žití ............................ 67
   Kvantitativní přístup ke studiu smysluplnosti života ........... 67
   Prohlubování diagnostiky hloubky smysluplnosti života ........ 70
3.3 Přehled nejdůležitějších kvantitativních metod diagnostikování
   smysluplnosti života ........................................... 71
   PIL – Test životních cílů ....................................... 72
   LOGO-Test E. Lukasové ........................................ 73
   TND – Test noodynamiky K. Popielského ...................... 74
   LPQ – Dotazník účelu života .................................... 75
   LAP-R (Reker) – Profil postojů k životu (revidovaný) .......... 75
   ŠŽZ – Škála životnej zmysluplnosti Petera Halamy ............ 76
   PMP – Profil osobního pojetí smysluplnosti (Wong) .......... 78
   SML – Profil zdrojů smysluplnosti života (Prager) ............ 81
   LRI – Index vztahu k životu (Debats) .......................... 82
   PPA – Analýza osobních plánů (Little) ......................... 85
4. Teorie smysluplnosti našeho jednání ........................................ 92
  4.1 Pokusy psychologů o co nejobecnější pojetí smysluplnosti života . 93
    Teorie cílů v psychologii ............................................. 93
    Teorie zvládání problémů na cestě k cíli ................................. 94
  4.2 Širší psychologické pojetí smysluplnosti ............................... 95
    V. E. Frankl ................................................................. 95
    A. H. Maslow ............................................................... 96
    I. D. Yalom ................................................................. 96
    Teorie valuace ............................................................ 100
    Rekerova teorie smysluplnosti žití .................................... 102
  4.3 Zdroje smysluplnosti života ............................................ 106
    Stabilita našich cílů našeho snažení a hierarchií našich hodnot ... 106
  4.4 Rozsah smysluplnosti života ............................................ 107
  4.5 Hloubka smysluplnosti života .......................................... 108
  4.6 Dvou- a třífaktorový model smysluplnosti života podle P. Halamy 109
  4.7 Pohled do historie pojetí smysluplnosti bytí a žití ............... 112
    Viktor Emil Frankl ....................................................... 112
    Alfred Längle ............................................................ 115
    Elisabeth Lukasová ..................................................... 116
    Otto Zsok ................................................................. 117
    Kazimierz Popielski .................................................... 117

5. Filozofická pojetí smysluplnosti žití a bytí ........................ 120
  5.1 Úvahy o smyslu života v antice ....................................... 121
    Vulgární epikureismus ................................................ 121
    Hédonismus ............................................................... 121
    Kynismus ................................................................. 122
    Klasický epikureismus ................................................ 122
    Tvořivá činnost – aktivita a kreativita ................................ 123
    Stoicismus ............................................................... 123
  5.2 Být někdo – otázka ctností a neřestí ................................. 124
    Čest ................................................................. 125
    Svědomí ................................................................. 126
    Ctnost ................................................................. 126
    Úcta ................................................................. 127
    Být někomu někým ..................................................... 128
<table>
<thead>
<tr>
<th>Chapter</th>
<th>Title</th>
<th>Page</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>5.3</td>
<td>Pojetí smysluplnosti života v existenciální filozofii</td>
<td>129</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Pojetí životní povídky jako způsobu formulování smyslu</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>vlastního života</td>
<td>130</td>
</tr>
<tr>
<td>5.4</td>
<td>Mezní situace a reorientace smyslu života</td>
<td>132</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Ohrožení</td>
<td>132</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Ztráta</td>
<td>133</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Zpochybnění</td>
<td>133</td>
</tr>
<tr>
<td>5.5</td>
<td>Vztah mezi cílem, smyslem a hodnotami ve filozofii</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>a psychologii</td>
<td>134</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Filozofické pojetí smyslu a hodnot</td>
<td>134</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Smysluplnost v pohledu historiků</td>
<td>135</td>
</tr>
<tr>
<td>6.</td>
<td>Zaměření k nejzazším cílů</td>
<td>137</td>
</tr>
<tr>
<td>6.1</td>
<td>Cíle v našem dosahu a cíle orientační</td>
<td>137</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Co se zde rozumí termínem nejzazší cíle?</td>
<td>138</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Kritéria dobrého života – standardů žádoucích cílů našeho snažení</td>
<td>138</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Hledání nejzazšího cíle</td>
<td>140</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Předporozumění</td>
<td>143</td>
</tr>
<tr>
<td>6.2</td>
<td>Tři základní výpovědi pro lepší vzájemné porozumění</td>
<td>144</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Premisa (A)</td>
<td>144</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Premisa (B)</td>
<td>145</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Premisa (C)</td>
<td>150</td>
</tr>
<tr>
<td>6.3</td>
<td>Náboženství a smysluplnost života</td>
<td>152</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Zaostřeno na člověka</td>
<td>153</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Zaostřeno na jednání člověka</td>
<td>153</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Zaostřeno na dialog</td>
<td>153</td>
</tr>
<tr>
<td>6.4</td>
<td>Křesťanské pojetí člověka a smysluplnosti jeho žití</td>
<td>154</td>
</tr>
<tr>
<td>6.5</td>
<td>Harmonie a odlišnosti</td>
<td>155</td>
</tr>
<tr>
<td>7.</td>
<td>Ozvuky existenciálních cílů</td>
<td>157</td>
</tr>
<tr>
<td>7.1</td>
<td>Nejzazší cíle našich snah</td>
<td>158</td>
</tr>
<tr>
<td>7.2</td>
<td>Snahy, které přesahují naše běžné zájmy</td>
<td>158</td>
</tr>
<tr>
<td>7.3</td>
<td>Transcendentální cíle</td>
<td>159</td>
</tr>
<tr>
<td>7.4</td>
<td>Nejzazší cíle a spiritualita</td>
<td>160</td>
</tr>
<tr>
<td>7.5</td>
<td>Širší a užší pojetí spirituality</td>
<td>162</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Které výroky je možno charakterizovat jako týkající se spirituality?</td>
<td>165</td>
</tr>
<tr>
<td>7.6</td>
<td>Metody diagnostikování nejzazších snah</td>
<td>165</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Vliv nejzazších snah na náš život</td>
<td>166</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Vztah mezi fyzickou, psychickou a spirituální stránkou</td>
<td>167</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Vztah mezi subjektivnì hodnocenou smysluplností života, kvalitou života a duchovního zaměření .......................... 167
Nejzazší snahy a poznávání, kdy je člověku dobře .......................... 167
Přehled poznatkù z empirických prací o vztahu mezi směřováním života k nejzazším cílùm a tím, jak je člověku, který si dané směřování zvolí ......................................................... 168

7.7 Nejzazší snahy a integrace osobnosti ................................. 169
Co se rozumí integraci? ......................................................... 170
7.8 Nejzazší cíle a integrovanost osobnosti ve svìtle psychologických pokusù ......................................................... 173

8. Smysluplnost práce, lásky, hledání štìstí a identity .................. 174
8.1 Práce .............................................................................. 174
Druhy práce ......................................................................... 175
8.2 Lásky ............................................................................ 177
8.3 Štìstí .............................................................................. 178
8.4 Sebepojetí – identita ....................................................... 181
8.5 Vliv ujasnìní smysluplnosti žítí a bytí na zdraví .................... 185

Závěr .................................................................................... 186

Literatura ................................................................................ 189


ÚVOD

„Jde o to žít životem, který stojí za to žít.“

J. Fabry (1998)

Na počátku bylo slovo. To slovo mělo podobu otázky.
O které otázky šlo?
O jaké otázky šlo?
Uvedme některé z nich:
Co je a co není v životě důležité?
Oč stojí za to usilovat?
Je smysluplné to, oč se snažím?
Co se vyplatí a co se nevyplatí dělat a chtít?
Jaký je účel toho, oč se snažím?
Které otázky jsou a které nejsou důležité?
Co je a co není účelné dělat a chtít?
Kdy je člověku dobře?
Má vůbec smysl žít?
Proč vlastně žijí?
Kdo jsem?
Existuje něco jako smysl života?
Stojí za to žít?
Jaké jsou podmínky dobrého života?
Trápí se i jiní lidé otázkami typu mít pro co žít?
Má pravdu výrok, který říká, že ten, kdo nemá pro co hodnotného žít, nežije?

Oč jde v těchto a podobných otázkách?

Jde o to, jak porozumět smyslu naší vlastní aktivity i té činnosti, která probíhá kolem nás.
Jde o to, jak pochopit v širších souvislostech to, co my sami prožíváme a co se děje kolem nás.

Proč se zabývat otázkou účelu smysluplnosti našeho rozhodování, jednání a žití vůbec?

V přerůzných oblastech – psychologii, sociologii, psychiatrii, ale i filozofii, teologii, literatuře i v politice se setkáváme s tvrzením, které říká, že jedním z nedostatků 20. století bylo to, že v něm byl nedostatek spolehlivého smyslu života, že v důsledku toho lidé začali ztrácet nosnou životní orientaci a pevnou půdu pod nohama a začali žít plytkým životem. Zdá se, že v 21. století tomu není o moc lépe – spíše naopak. Hledá se, proč asi k tomu došlo a co dělat, aby se to zlepšilo.

Viktor E. Frankl zjistil již před půl stoletím, že 51 procent pracovníků ve vídeňských nemocnicích uvádělo, že ví co to znamená „nedostatek smysluplnosti ve svém vlastním životě“. Z obdobných konstatování jiných autorů (C. G. Junga; I. K. Yaloma aj.) je možno dovodit, že ztráta smysluplnosti života a to jak u dospívajících, tak i dospělých lidí je na postupu a může se stát „masovou neurózou“. Frankl nazval tento druh neurózy noogenní neurózu. Člověku prostě není dobře, vše ho přestává bavit, cítí se životem unaven, nic ho hloubíji nezajímá, nad vším mávne rukou a hledá v něčem zapomnění.

V protikladu k tomu řada badatelů zjistila, že mnoho lidí v přerůzných oblastech po celé zemi má dojem, že jejich život je smysluplný. Jsou schopni vyjádřit, co tím myslí, a dokonce i jít do detailů. To bylo zjištěno empirickými sondami např. u dětí v základních školách, u dospívajících i u studentů na vysokých školách, u dospělých, ženatých a vdáncích, mladších i starších seniorů atp. Bylo to zjištěno na různých místech na světě. Přehled o tom podává např. Ebersole (1998, s. 180).

Otázkami smysluplnosti se v posledních 20 letech začali soustavně zabývat i psychologové. Nejen obecnými úvahami, ale rozhovory s lidmi, dotazy a pokusy začali studovat to, co se děje v člověku, když si staví cíle, když se rozhoduje, když zjišťuje, zda to či ono má či nemá cenu, a když prohýbuje nosnost hodnot, které jsou pro něho podstatné. Stovky experimentálních prací tohoto druhu byly publikovány. Objevily se pokusy celou tuto záležitost chápat obecněji. Tato práce je prvním knížním pokusem u nás podat přehled těchto studií a jejich výsledků.

Proč se autor po téměř 60 letech intenzivního studia a práce v oblasti psychologie ujal právě tohoto nelehkého úkolu? Protože se domnívá, že je-li něco v psychologii – a nejen v ní – opravdu důležité, pak je to otázka moudrého rozhodování na křížovatkách života, odpovědného stavění
si cílů a hledání nosné životní orientace. To jsou otázky, o nichž tato kniha hovoří.


Účelem této práce je pomoci v takovémto „zastavení se v kolotoči života“, a to nastíněním toho, co se v psychologii k tomu zjistilo a může být užitečné ke zkvalitnění našeho života.
1. ZÁKLADNÍ POJETÍ ÚČELNÉ A SMYSLUPLNÉ LIDSKÉ ČINNOSTI

„Každý člověk má snahu dosáhnout toho cíle, kterému je jím připisována nejvyšší hodnota. Tento cíl má schopnost stát se centrálním tématem života člověka. Dojde-li k tomu, tento cíl po té vyžaduje, aby se mu člověk cele odevzdal."

P. Tillich (1957, s. 3)

Klademe-li si otázky po účelu a smysluplnosti naší činnosti, vchážíme do určité myšlenkové oblasti, v níž existuje řada odborných termínů a specifické pojetí člověka a jeho činnosti.

Na nejobecnější rovině je možno konstatovat, že toto rozhodování a činnosti jsou organickým článkem obecného pojetí člověka jako „aktivní, záměrně a úmyslně jednající bytosti, které jde o dosahování zcela určitých cílů“. (Emmons 1999, s. 3)

1.1 POJETÍ CÍLŮ

Oč jde? Příkladem cíleseměrné, cílem vedené a k cíli směřující činnosti (tzv. teleologické motivace) lidského jednání – může být stavba rodinného domu. Postavení tohoto rodinného domu je „konečným“ cílem, zařazeným ovšem do nadřazeného životního plánu dané rodiny. Tento cíl nabývá jasnější podoby tím, že se vyhledá a zajistí místo, kde dům má stát, koupí se stavební parcela, vypracuje se projekt či plán financování stavby domu. V rámci tohoto konečného cíle, kterým je postavení rodinného domu, mají svou kladnou hodnotu mnohé události – např. povolení ke stavbě, výkop základů, dokončení patra, postavení střechy, založení oken atp. Na druhé straně však nabývá negativní hodnotu nekonečné čekání na stavební povo-
lení, změny v plánu, nečekané problémy s financováním stavby, chyby zjištěné při kolaudaci atp.

Že tomu tak je, že člověk nejedná náhodně, ale naopak využívá možnosti stavět si cíle svého jednání a k nim poté vztahuje i své snažení, to potvrzuje i současná filozofická antropologie. Sokol (2002) např. píše: „Poznávající člověk vždycky někam směřuje.“ Tomuto záměru, předmětu a cíli lidského zájmu, přesněji řečeno našemu vztahu k němu, řiká Husserl intence.1

Tento důležitý pojem vyjadřuje, že naše vědomí je vždycky vědomím něčeho a vztahem k nějakému předmětu, cíli. lidské poznání není docela samostatné, izolované a oddělené od ostatního dění. Je začleněno do souvislosti s určitým zájmem: prohlížím si věci, protože mne už něčím upoutaly, zaujaly. (Sokol 2002, s. 91)

CO SE ROZUMÍ CÍLEM?

Na tuto otázku nám odpovídá např. Kruglanski. Ten definuje cíl (goal) jako „žádoucí či vytoužený stav světa, kterého se člověk snaží dosáhnout nebo ho realizovat svou aktivitou“. (Kruglanski 1996, s. 600)

Cíle definuje i Karoly: „Cíle jsou představované nebo jasněji viděné stavy či podmínky světa, k nimž se daná osoba díky své aspiraci chce dostat a které motivují (táhnou, pohání, řídí – drive) naší volní činnost.“ (Karoly 1993, s. 274)

JAK CHÁPE SOUDOBÁ PSYCHOLOGIE CÍLE NAŠEHO SNAŽENÍ

S pojetím cílů se setkáváme např. v díle R. A. Emmonse. V jeho pojetí „typické cíle osobních snah“ (personal strivings) mají následující charakteristiky (Emmons 2005, s. 2):

■ Jde o dynamické jevy, které jsou definovány jako aktivní procesy orientované k určitým cílům, jichž má být dosaženo v budoucnosti.

---

1 Latinské slovo intedo, intendere, od kterého je odvozeno slovo intentio, znamená mít k někomu či něčemu vztaženou ruku, mít o něho či o to opravdový zájem, soustředěně k tomu usměrňit pozornost a zaměřit se k němu či k tomu. Obdobně i anglický výraz intention znamená česky zájem, úmysl, smysl, význam, účel a intenness potom znamená zaujatost, napjatou pozornost, soustředěnost k určitému cíli, dychtivost a odhodlanost.
Cíle se týkají nejen toho, čeho chce daná osoba dosáhnout, ale i toho, kým chce tato osoba být, tj. týkají se i nejvyšších možných vývojových perspektiv.

Cíle jsou vysoce osobní. Jsou výsledkem osobního rozvažování, reflexe hodnot, zkušeností, zážitků atp.

Cíle reprezentují spíše možnosti (potentialities) nežli skutečnosti (actualities). Nemusí jich být nikdy dosaženo. Podstatné je, že se daná osoba snaží jich dosáhnout. Je to cesta k cíli, ne dosažení cíle, co cílům dává jejich smysl a smysluplnost.

**INTRA- A INTERSUBJEKTIVNÍ ODLIŠNOSTI V POJETÍ CÍLŮ**

Tam, kde nám jde o poznání cílů jednání určitého člověka, tam je třeba brát v úvahu druh zdroje našich informací o těchto cílech. Pro upřesnění toho, oč jde danému člověku, jehož cíle a snahy se snažíme poznat a jehož jednání sledujeme, je proto třeba rozlišovat:

- Cíle, které v jednání daného člověka vidí **druží lidé**
  V takovém případě jde o přisuzování (attribution) důvodů, účelu a smyslu jednání určitého člověka. Otázka přesnosti, správnosti a přiměřenosti takového uvažování je zde častokrát velice problematická.

- Cíle, které daný **člověk sám** uvádí, prohlašuje a zveřejňuje
  V tomto případě je třeba počítat s tím, že vyjádření účelu, smyslu a charakteru sdělení jednající osoby je často ovlivněno snahou této osoby o žádoucí sociální sebeprezentaci, tj. tím, jak si daná osoba přeje, aby byla společensky viděna a chápána. Otázka přesnosti, správnosti a přiměřenosti takového uvažování je zde též značně problematická.

- Cíle, které se daný člověk domnívá, že má, když něco **dělá**
  Když se jednající osoba pozastaví a zamyší nad tím, oč ji v daném případě jde a které cíle sleduje, vytváří si vlastní představu o tom, co je v pozadí jejího jednání. Otázku zde však je, do jaké míry sama sobě přizná všechny skutečnosti a snaží se poznat všechny síly, které jsou ve hře.

- Cíle a snahy, které v daném případě v jednání daného člověka skutečně **hrají roli** – i když si je tento člověk sám neuvědomuje
  Poznání celého systému snah, tužeb a intencí, které se nachází ve skutečnosti v pozadí každého lidského záměrného projevu, je cílem nejen psychologického studia, ale i uvažování každého z nás tam, kde nám jde o hubší vystižení přediva sil uvádějících určité jednání člověka v chod a v jeho běhu je sytící.
U každého cíle je třeba rozeznávat:

- jeho **obsah** – „o který cíl jde“
- jeho **strukturu** – „jaký je to cíl“
- jeho **orientaci** – „k čemu slouží tento cíl.“ (Emmons 2005, s. 2)

**DRUHY CÍLŮ**

Z hlediska obsahu mohou být cíle:

- **krátkodobé nebo dlouhodobé**
  Příkladem krátkodobého cíle může být obléci se či umýt. Příkladem dlouhodobého cíle může být záměr oženit se, realizovat určitou vizi (celoživotní záměr).
- **mělké nebo hluboké**
  Příkladem mělkého cíle může být účast na diskotéce. Příkladem hlubokého zájmu může být snaha poznat předivo předíčin selhávání určité léčby.
- **úzké nebo široké**
  Příkladem úzkého cíle může být záměr soustředit se cele jen na vlastní obor studia či práce.
  Příkladem širokého cíle může být skloubení profesionálních a rodinných úkolů
- **realistické či iluzorní**
  Příkladem realistického cíle může být záměr postavit rodinný dům.
  Příkladem iluzorního cíle může být snaha být všemohoucí.

**1.2 PŘEDPOKLADY STUDIA NAŠEHO SMĚŘOVÁNÍ**

Při psychologickém studiu našeho smysluplného snažení a k cílům zaměřeného jednání je třeba si uvědomit, že pracujeme se zcela určitými předpoklady. R. A. Emmons se je pokusil vystopovat:

- Lidé hledají to, čeho chtějí v budoucnosti dosáhnout, a to tím, že si staví cíle a vytvářejí určité snahy směřující k těmto cílům.
- Tyto cíle mají svou psychologickou, sociální a spirituální dimenzi.
Cíle mají kognitivní, afektivní a behaviorální aspekty – důležitost, dosah a význam, signifikanci. (Emmons 1999)

**ASPEKTY CÍLESMĚRNÉHO, ÚČELNÉHO, SMYSUPLNÉHO JEDNÁNÍ**

Pojetí cílesměrného směřování naši činnosti je charakterizováno řadou specifických důrazů. Uveďme je hned v úvodu:

- Výchozím bodem pojetí účelné a smysluplné lidské činnosti je lidské vědomé jednání a směřování (zaměřenost k cíli) jako jeho základní charakteristika.
- Účel je chápán jako samo jádro budoucnostního charakteru směřování. Účel je při tom definován jako zaměření či směřování činnosti k určitému přesně definovanému cíli. Projevuje se v prvé řadě v tom, co hodláme dělat, ale i v tom, co momentálně děláme, i ve zpětném pohledu v tom, co jsme již udělali.
- Výchozím bodem studia cílů našeho snažení je jev rozhodování o tom, co dělat, o co usilovat a o co se snažit. Jde na jedné straně o rozhodování dlouhodobého dosahu, tzv. perspektivní, jednak o volbu krátkodobějších až mimořádně krátkodobých cílů.
- Hodnoty. V pozadí každého cíle a s cílem pevně svázána je otázka hodnot – jak hodnoty konečného cíle, tak i hodnot dílčích úseků cesty k cíli a všeho, co s cestou k cíli souvisí.
- Volba cesty. Jde o způsoby toho, jak se k cíli dostat. Platí to jak u cílů perspektivních, tak u cílů krátkodobých. Podstatnou úlohou zde hraje reálnost kognitivních map, s nimž při plánování cesty k cíli pracujeme.
- Důležitou roli při tom hraje vůle dosáhnout cíle. Ta vychází z volby cíle a jeho hodnoty. Někteří autoři zde hovoří o negentropii jako o protikladu naší pohodlnosti – entropii, jiní hovoří o „lásce“, a tu definují jako „vůli překonávat sebe sama za účelem duchovního růstu“.
- Zvolením určitého cíle bereme na sebe odpovědnost za vše, co se směřováním k vytčenému cíli souvisí. Tato odpovědnost přitom úzce souvisí s kázní a sebekázní jednající osoby.
- S ohledem na překážky, s nimiž je třeba při každé cestě k vytčenému cíli počítat, stává se flexibilita, jako opak rigidního lpění na původním pojetí, podstatně důležitým momentem. S ní pak nerozlučně souvisí i kreativita – tvořivost.
Odolnost a nezdolnost na cestě k cíli, houževnatost tváří v tvář překážkám, tzv. resilience je podmínkou úspěchu na cestě k cíli. Jde o souhrn činitelů, které člověku pomáhají přežít v nepříznivých podmínkách – ve stresu, osamění v bolesti, nemoci, tváří v tvář překážkám. Patří sem i sebeúcta, kritické myšlení, schopnost odolávat nátlaku atp.

CÍLE A MOTIVACE NAŠÍ ČINNOSTI

Motivace byla psychology považována za klíčový vstupní bod do problematiky osobnosti i porozumění jednání lidí. G. W. Allport napsal v roce 1937, že „problém motivace je ústředním problémem psychologického studia osobnosti“. (Allport 1937, s. 196) Jeho tušení se potvrdilo. V dalších desetiletích se v psychologii objevily stavky prací zabývajících se nejprve instinkty, po té potřebami (needs) a ještě později hnanými silami (drives). V pozdější době k tomu přistoupily studie zabývající se rysy osobnosti (traits). To však psychology neuspokojovalo. Ztrácela se v tom dynamičnost, kterou se osobnost vyznačuje, a zaměření činnosti člověka do budoucnosti. Dynamiku lidské činnosti lépe vystihovalo pojetí cílů a hodnot, plánů a cíleměrného zaměření lidské činnosti. Byl to Allport, který nejvýrazněji vyjádřil nespokojenost s relativně statickým pojmem osobnosti. Přišel s požadavkem věnovat pozornost při studiu psychologie osobnosti otázkám cílů, tj. toho, o co danému člověku jde. Na místo neměnných a „strohých a tuhých“ rysů osobnosti (personality traits) navrhl zabývat se tím, o co se člověk snaží, o co mu v životě jde a co mu dává smysl a účel jeho života. Hovořil o těchto momentech jako o tzv. „teleonomických trendech“ – cíleměrných snažích. Domníval se, že ty lépe vyjadřují jak dynamiku lidského snažení, tak i rozdíly, které mezi lidmi existují. (Allport 1937)

V průběhu posledních desetiletí se vynořily v psychologii osobnosti a v psychologii motivace relativně nové pojem jako cíle (goals), úkoly (tasks), projekty, plány, zájmy a starosti (concerns). O tomto dění v psychologii osobnosti se dnes hovoří jako o konatív (volně) revoluci – v protikladu ke kognitivnímu (poznávacímu) zaměření psychologie v předcházející fázi studia.

Je možno se ptát, proč je tak mimořádně silný důraz na studium motivace při studiu psychologie osobnosti a našeho jednání. Odpovědí je zjištění,

---

2 Slovem resilience se rozumí pružnost, elastičnost, houževnatost, mrštnost, nezlomnost a schopnost rychle se vzpamatovat po těžkém úderu.

3 Řecky telos – do budoucná mířicí, daleko, nomein – zákony.
ktoré se objevuje u řady psychologů. To ukazuje, že „motivace je zdrojem soudržnosti (koherence) v osobnosti člověka, že je silou, která dává smysl zdánlivým nesrovnalostem v chování a jednání lidí“. (Emmons 1999, s. 22)

Řada prací byla v poslední době zaměřena na poznávání struktury osobních cílů, které lidé mají a které řídí jejich jednání. Zjišťovala se systematika (taxonomie) osobních cílů. Byly publikovány mnohé práce zjišťující hierarchické uspořádání cílů – cílů nadřazených a podřazených v této struktuře – i přehledy a hierarchie hodnot, které lidé považují za životně důležité a pro ně podstatné.

V praxi se tak přenesl zájem psychologů od studia širokých nevědomých (podvědomých) motivů k výzkumu toho, jak vypadají zcela běžné, vědomé a „pozemské“ cíle běžné činnosti lidí, které ovlivňují a řídí jejich každodenní činnost. Ukázalo se, že lidé jsou s to si tyto cíle uvědomovat a jsou schopni o nich hovořit. Ukázalo, že to, co se týká realizace těchto cílů, má velký vliv na to, jak lidem je – zda jim je dobře nebo zle. Zároveň se ukázalo, že tyto cíle a přibližování se k nim má úzký vztah k tomu, zda lidé svou činnost považují za účelnou a svůj život za smysluplný. Psychologové se tak dostávají blíže k poznání toho, jak lidé chápou sami sebe, jak vypadá jejich přesvědčení o tom, kym jsou. Ukázalo se, že funkci cílů, které si lidé kladou pro svou budoucí činnost, je organizovat a vitalizovat – oživovat, vdechnout sílu a energii do cíle vyvíjejí. (Emmons 1999, s. 23)

---

**PŘEDPOKLADY PSYCHOLOGIE CÍLESMĚRNÉHO POJETÍ NAŠEHO JEDNÁNÍ**

Přístup ke studiu jednání lidí, které je zaměřeno na studium cílů a snah těchto cílů dosáhnout, je charakterizován řadou obecných předpokladů, domněnek a hypotéz. Jejich přehled uvádíme zde podle toho, jak jej formuloval Emmons (1999, s. 22–23):

- Jednání lidí je organizováno tak, že v jeho středu stojí směrování k určitém cílům. Tyto cíle jsou přitom definovány jako úkoly, plány a účely, které si daný člověk volí, přisvojuje a bere za vlastní a kterých chce buď dosáhnout, nebo kterým se chce vyhnout.
- Cíle, o které člověku jde, ovlivňují nejen jeho jednání, činnost a aktivitu, ale též i jeho myšlení i jeho emoce.
Cíle našeho jednání existují v podobě určitého systému či hierarchie. V této hierarchii jsou jak cíle nadřazené, tak i cíle jim podřazené. Tím, že daný cíl působí na jednání člověka, ovlivňuje zároveň i jiné části systému, kterého je členem.

Cíle našeho jednání jsou přístupné našemu vědomí – i když to neznamená, že tyto cíle musí vždy a všude být přítomny v našem vědomí, když jsme např. cele zapojení do činnosti, jejímž cílem je jejich dosažení.

1.3 ZÁKLADNÍ POJMY V OBLASTI POROZUMĚNÍ CÍLESMĚRNÉ ČINNOSTI LIDÍ

Porozumění cílesměrného snažení i smysluplného a účelného žití, které je předmětem soudobého psychologického empirického studia, vyžaduje bližší seznámení s řadou pojmů týkajících se směřování a cíle-směrnosti lidské činnosti.

VEKTOR

O co jde při smysluplném jednání a u cílesměrných snah, to je možno ve velice zjednodušené formě (*cum grano salis*) znázornit pojetím vektoru. V matematice a fyzice se vektor znázorňuje obvykle orientovanou šipkou, která směřuje odněkud někam. Je-li výchozí bod označen písmenem (A) a koncový bod (B), je vektor označován jako AB s šipkou nad těmito písmeny, tzv. vázaný vektor. Jeho velikost je pak označována jako (a) s šipkou nad „a“. (viz obr. 1)

SMĚŘOVÁNÍ

Tam, kde jde o cílesměrnou lidskou aktivitu, nemluvíme o vektorech, ale o směřování činnosti daného člověka k určitému cíli. V pozadí tohoto pojetí je představa, že tento člověk má na mysli určitý cíl, něco plánuje, něco si předsevzal, má něco v úmyslu. Pochopíme-li, o co mu jde, tj. jaký je cíl jeho snah, máme přiležitost lépe porozumět jemu a tomu, co dělá, řiká, o co usiluje a o co se snaží. (viz obr. 2)

---

4 Slovo vektor je odvozeno z latinského *vehere, vectum* – něco přenést či převést odněkud někam jinam, něco někam dopravit, přenést či přenášet, postoupit.