Naplnění života v psychologických souvislostech

JOSEF ŠVANCARA*

V osnově této úvahy jsou tři klíčové pojmy: naplnění života, kvalita života, životní styl; jsou v recipročním vztahu. Indikátory kvality života udávají, jak a čím se uskutečňuje naplnění života. Životní styl je takříkajíc signaturou osobnosti; jako kadlub vpečeťuje individualitu jedince v naplňování života.

1

Psychologická zkoumání naplnění života a kvality života vyklíčila v evropské psychologii v období mezi dvěma světovými válkami. Připomeňme si pojetí vrcholů života v monografii Ch. Bühlerové (1933) nebo typologii životních forem E. Sprangera (1930). Kvalita života se stala nosným tématem Jungovi, Adlerovi, Franklovi, Allportovi, Rogersovi aj. Empiricky orientovaní badatelé směřovali k vytvoření nástrojů pro „měření" kvality života. Vznikla řada dotazníků a škál. Evidence vynikajících výkonů v jednotlivých etapách života (Lehmann aj.) je jednou z cest ke srovnatelnému zachycení kvality života. Spíše však šlo o profesní efektivnost, a tyto výzkumy nezřídka zreduko-

---

* Autor článku, profesor Filozofické fakulty Masarykovy univerzity, se dožívá 2. dubna osmdesáti pěti let. Tohoto věku dosahuje v plné síle a výkonnosti jak ve vědecké, tak i v pedagogické činnosti.

Jeho profesní i životní dráha byla ovlivněna společenskými a politickými změnami ve státě i na univerzitě samotné. V jeho životě, plném peripetií, se odrážejí zvraty posledních dvou třetin dvacátého století a začátku 21. století. Léta přednášení na filozofické fakultě byla vystřídána nucenými odchody z politických důvodů. V období normalizace byl poslán do důchodu. Hned po roce 1989 byl znovu povolán k práci v Psychologickém ústavu FF MU, kde působí jako emeritní profesor dodnes.

Práce profesora Švancary se neomezovala jen na univerzitu, Českou republiku či na okolní státy; je percipován jako významný psycholog i v kontextu mimoevropském. Přednášel na mnoha významných konferencích a sjezdech, působil jako hostující profesor např. v kanadském Montrealu a ve švýcarském Bernu.

Je výrazným představitelem vývojové psychologie, jeho práce však inklinují k nejobecnějším otázkám psychologie i k jejím styčným bodům s dalšími vědeckými disciplínami. Profesor Švancara reflektuje současný vývoj vědy, umění a celé společnosti, nesetrvává na svých celoživotních tématech. Posledních několik let např. intenzivně spolupracuje s kartografy na Přírodovědecké fakultě MU, zabývá se psychologickými aspekty vnímání geografických materiálů a dalších souvislostí. Na fakultě vede semináře studentů doktorského studia, pro které je autoritou i oporou. Ostatně takto je vnímán i svými kolegy z ústavu.

Přeji profesoru Josefu Švancarovi mnoho dalších plodných a klidných let a těším se, že bude nadále obohacovat své kolegy i studenty a všechny, kteří s ním přicházejí do styku.

M. Svoboda

valy kvalitu života na kvantitu výkonů. Podnětné bylo pojetí kvality života T. Tomaszewského (1976). Podle něho lze kvalitu života hodnotit na základě toho, nakolik se v chování a jednání jedince uplatňuje:

1. převaha prožívání,
2. uvědomělost,
3. činorodost,
4. tvořivost,
5. společenství s druhými.

Pořadím těchto kategorií se naznačuje vzestupný trend rozvoje osobnosti, gradienty autoregulace. V této linii postupuje autor logoteorie a logoterapie V. Frankl (1994) ke kritériu sebetranscendence, jež vyjadřuje, nakolik je člověk zaměřen na něco jiného nežli na sebe sama, jmenovitě na smysl, který má být naplněn, nebo na jiné lidi, s nimiž by se v lásce setkával. Pěknou knížku na toto téma napsal J. Křivohlavý (2006). R. W. Coan (1999) při zkoumání dimenzí „optimální osobnosti" dospěl k pěti základním způsobům naplnění života:

1. efektivní fungování v intelektuální, společenské nebo fyzické oblasti,
2. tvořivost,
3. vnitřní harmonie,
4. uskutečňování lidské pospolitosti,
5. transcendence.

Jde tedy v podstatě o životní styl, o kvalitu života i o životní naplnění. Původní model kvality života předkládá ve své monografii D. Kováč (2007). O individualizovaném zjišťování kvality života pojednává J. Mareš (2008). V současné době se brněnský interdisciplinární tým, koordinovaný Psychologickým ústavem AV, zaměřuje na široký okruh indikátorů kvality života – od zdravotních až po psychologické. Lze předpokládat, že kulminujícím bodem bude integrativní funkce osobnosti.

2

Slovo „naplnění" patří spíše do okruhu knižních výrazů: naplnil se osud, naplnil se čas, naplnily se dny života. Naplnění *(live's fulfillment, completion, Erfüllung, Vollendung)* se však udržuje také v ustálených formulacích, například právnických, jako: naplnit/nenaplnit podmínky uzavřené dohody, naplnit skutkovou podstatu trestného činu. O naplnění života se pojednává ve filozofii, v umění nebo v náboženství. Pokud jde o etymologii, zejména v německém Vollendung může zaznívat dokonalost, mistrovství. Sotva nám vadí, že u „naplnění" v těchto významech jde o metaforu. Klíčový pojem tohoto článku „naplnění života" je metaforou, vztahující se k objemu, který má být plněn určitým obsahem. Co je tím objemem v oblasti vývoje osobnosti a co je náplní? Co je mírou psychologického objemu a jak měřit obsah? Jsou tyto otázky psychologicky relevantní?

Jako psychologové se nezřídka uchylujeme k metaforám, neboť mají kouzlo přepodstatňování, ale nepochybně inspirují při generování hypotéz. Dimenze prostoru, objemu, kterou předpokládá „naplnění", se řadí k analogickým metaforám typu „široké" nebo „hluboké" vědomosti, „hloubka" citu, „dívat se na věci také z druhé strany", mít pocit „prázdnoty" atd. Neříkáme tím nic nového. Je však třeba připomenout, že v psychologii bereme tyto metafory jako explikanda. Jak můžeme přistupovat k této explikaci? Zaznamenal jsem si pět otázek a nepochybuji o tom, že každý čtenář by dovedl doplnit šestou a sedmou otázku.

Je vůbec namístě zabývat se „naplněním života" jako pojmem, který zaslouží, aby byl včleněn do psychologického pojmosloví? Nebo je to pojem redundantní, jehož obsah je již zakotven v pojmech „kvalita života", „životní styl", „smysl života", „potřeba seberealizace", „moudrost"? Domníváme se, že není redundantní, i když se s těmito kategoriemi prolíná. A další otázky: Patří vědomí a prožitek naplnění života pouze k mimořádným životním situacím, které vedou k autoreflexi a bilancování? Je naplnění života jakousi ontologickou žízní, zakotvenou v kolektivním nevědomí, jak je ztvárněno v archetypech; je zde prostě od začátku jako tvar, který ještě nenabyl své „tvarovosti", jakési plné nic, Anaximandrův apeiron?

Ke každé z těchto pěti otázek lze připojit podotázku geneze: Ve kterém věku jedinec dospěje k vědomí a prožívání naplnění života, nebo je schopnost bilancovat běh a obsah vlastního života integrativní funkcí osobnosti v mimořádné situaci bez ohledu na věk? Je tato schopnost součástí autonomního regulačního systému osobnosti člověka?

Do pojmu naplnění života je třeba zahrnout subjektivní skutečnost, zejména sebereflexi, sebehodnocení, prožitky kladné i záporné, a rovněž cílevědomé usilování o naplnění vlastního života. Ke všem těmto modalitám kognice, citových stavů a vůle lze přistupovat v kontextu psychologie životní dráhy člověka, psychologie osobnosti a psychologie motivace; naplnění života se však dotýká také dalších disciplín (klinická psychologie, duševní hygiena a psychoterapie, psychologie kultury, vzdělávání dospělých a další). Je to téma, k němuž najdeme méně nápovědí v současné početné produkci amerických prací, ač se zde dočteme mnoho o zkoumání životní spokojenosti. V často citovaných kritériích životní spokojenosti amerických autorů není nic, co by se podstatně vztahovalo ke kategorii naplnění života. Chceme-li se dostat k hlubším stavům vědomí a prožívání, než to naznačuje *„life satisfaction"* nebo pouze *„well-being"*, nemůžeme nechat stranou také hluboké životní krize vyplývající z bilancování života. A. Lepiński (1986) naznačuje, že nelze nechat stranou ani chmurnou reflexi ve stáří, že se „život naplnil, že se už nic víc nemůže stát."

Na rozdíl od takového statického a gerontologicko-psychiatrického pohledu i na rozdíl od studií bazírujících pouze na skóre „životní spokojenosti" najdeme například u J. Mrkvičky (1984) moudré konstatování, že o integritu, ce-

listvost je třeba zápasit v napětí mezi životním naplněním a životní prázdnotou. Neobvyklou a originální syntézu naplnění vlastního odborného a osobního života představuje monografie D. Kováče (2007).

3

S řešením naznačených otázek je ovšem spojena řada metodologických problémů. Slibným začátkem zkoumání může být rekognitivní scénář vlastního života, tedy *životní příbh*.

Jestliže hovoříme s druhými o sobě, snažíme se prezentovat svůj život sdělitelným způsobem, přihlížejíce bezděčně k tomu, co druhé zajímá, ale také se zřetelem k souvislostem. Lidé obvykle prezentují svá já (selves) v tom, jak koncipují svůj životní příběh, užívajíce základní životní příběhy, jak se vykrystalizovaly a jak jsou sdíleny všemi členy určité kultury. Základní příběhy zde slouží jako model pro mapování vlastních životních zkušeností do struktury takových příběhů. Tato struktura přiřazuje životní zkušenosti do určitých pozic půdorysu příběhu. Automatickým průvodním jevem tohoto umísťování je fakt, že tyto zkušenosti získávají určitý význam jak pro vypravěče, tak pro posluchače. „Objektivně" táž zkušenost pak nabývá různého významu podle toho, jak je zakotvena do základních životních scénářů. Životní příběh značné části vypravěčů lze začlenit do některého z těchto pěti scénářů: životní příběh jako *romance, tragédie, ironie, komedie, zázrak.*

Stylizace životních příběhů lze využít v rámci přirozeného experimentu. Bohatým zdrojem zkušeností o stylizaci životních příběhů je běžný společenský kontakt. Nejsou to výjimečné případy, kdy dojde k zpochybnění hodnověrnosti či identity osoby, jestliže někdo prezentuje podruhé a potřetí odlišně uspořádání svých životních zkušeností, užívaje jiného základního příběhu než užil předtím. Taková změna uspořádání průběhu života implikuje odlišné významy událostí a odlišnou (mravní) identitu osoby. K takovému zpochybnění dochází nezřídka v každodenním životě zejména v situacích sporů, hádek, ale také ve skupinové psychoterapii. Holandský autor P. Heymans (cit. Koops et al., 1994) referuje na základě dokumentace z terapeutických skupin o tom, jakou odezvu vyvolávají u členů skupiny, když některý člen prezentuje změněný scénář svých životních zkušeností. Změny životního příběhu vedou k zpochybnění identity osob. Lidé, kteří takto mění scénář svého života, bezpochyby o sobě mnoho prozrazují. Takové kaleidoskopické přeskupování obsahů vlastního života bezpochyby koreluje s životním stylem respondentů. Typologii pěti životních stylů F. Thorna (1975), totiž *styl agresivní, konformní, obranný, individualistický a rezistentní*, zajímavým způsobem modifikovali R. Driscoll a D. Eckstein (cit. Corsini, 1994) pomocí prototypů chování zvířat: *tygři* – útočně si prosazují svou cestu, *chameleóni* – konformní, flexibilní, *želvy* – stabilní, defenzivní, *orli* – individualističtí, *lososi* – plující proti proudu, rezistentní. Tyto metaforické charakteristiky mohou sice vystihovat, jak se v životě realizuje individualita jedince, diagnostika osobnosti se však opírá

o systematicky vypracované typologie; některé z nich jsou všeobecně známé (typy temperamentu; extroverze-introverze; cyklotymie-schizotymie; hédonický-asketický; analyzující-syntetizující; teoretický-praktický; adaptor-inovátor a další). Komplexní diagnostické systémy zahrnují ovšem další složky osobnosti, komponenty inteligence, motivace, vůle.

4

Některé studie zkoumající naplnění života se vyjadřují k podílu somatických a psychických složek osobnosti a jejich relativní autonomii v průběhu dospělosti. Jak to dokládá Freya Dittmann-Kohli (in: Koops et al., 1994), *psychologické já (self)* je hlavní oblastí názorů *mladých* dospělých při interpretaci sebe, zatímco u *starších* má ústřední význam *fyzické já*, které se dostává stále více do popředí při sebereflexi stárnutí. Zatímco mladí dospělí chápou svůj vývoj především jako osobní růst, starší prožívají vývoj do značné míry jako proces „vnucených" změn biologického organismu. Fyzické já je tedy spjato s redukcí kompetence a životní autonomie. V tomto smyslu se ztělesnění *(embodiment)* sebe v organismu stává prožívanou realitou pro mnohé jedince pouze ve vyšším věku a má silné důsledky, které se projevují v chování a v kvalitě života.

V tomto bodě je na místě zdůraznit některé klíčové souvislosti, které tvoří architekturu smyslu života. Pozoruhodnou kategorizaci schopností pojímat věci v souvislostech rozvinul Teilhard de Chardin (1990), který rozlišuje *sedm „smyslů"*: smysl pro nesmírnost prostoru, smysl pro hloubku času, smysl pro množství a závratnou mnohost hmotných a živých prvků, smysl pro proporce, smysl pro kvalitu, novost, smysl pro pohyb, smysl pro organicitu a strukturní jednotu. Kdyby člověk postrádal tyto kvality, byl by podle Teilharda „bludným předmětem v nesouvislém světě". Je to jistě inspirativní hledisko pro psychologickou charakteristiku naplnění života. Do kontextu životního stylu a naplňování života lze začlenit jeden z diskusních příspěvků autora koncepce sedmi inteligencí H. Gardnera, který upozornil na to, že žijeme v době, kdy se oceňuje vysoká inteligence a tvorba inovací. Některé *inovace* však mohou vést k pohromám a k neštěstím. Je třeba dbát na vyváženost inovací a odpovědnosti. Jestliže hodnotíme naplňování života ze zorného úhlu hierarchické struktury osobnosti, pak dílčí schopnosti a vlastnosti získávají plnou hodnotu teprve v integraci s mravní osobností a moudrostí.

K otevřeným otázkám pro další zkoumání kvality života a jeho naplnění i pro vývoj nových metod patří zejména:

1. pojetí naplnění života jako kognitivní schéma, jako pořádající princip;
2. proces obsahu naplňování života z hlediska implicitní filozofie, zahrnující sebepřesažné zaměření osobnosti a vědomí odpovědnosti za vlastní život;
3. analýza prožitku naplnění života v mimořádných situacích, zejména v krizích osobní identity.

Naplňování života je věcí praxe, hovoří se o umění žít. Jestliže chceme poněkud satiricky nastínit nesnáze, s nimiž je naplnění nebo lépe naplňování života spojeno, dejme zaznít starověkému rčení: *Vita brevis, ars longa, occasio celeris, experimentum periculosum, iudicium difficile.* Pokud nám jde o to, abychom se na každé z těchto omezení podívali z hlediska pozitivní psychologie, pak zvolíme patrně postup od „ačkoli..." ku „nicméně...".

5

Současný život probíhá často v chvatu „rychlovek", *quickies*. Čas, který máme k dispozici, musí být stále intenzivněji obhospodařován. Vždyť téměř všichni chtějí toho více zařídit a více prožít v zaujatě stále kratších časových rozpětích. Zrychlení a zhuštění činí obtížným synchronizovat „vnitřní hodiny", tedy naše individuální, biologicky programované životní tempo s mnoha vnějšími časovači. Co mohlo být v méně hektických časech vítané – pauza, přestávka – dnes vyúsťuje nezřídka ve stres. Čekací doby deptají spěchajícího: červená na křižovatce, fronta u přepážky, ale třeba i nepatrné přesýpací hodiny v internetu atd. Takové situace si vynucují zastavit se, což těm z nás, kteří jsme podmiňováni na časovou efektivitu, vyžene tlak krve do výšky.

Šťastní lidé se liší od méně šťastných v neposlední řadě ve vědomí času: pečují také o své vzpomínky jako o cenný „protisvět", tzn. vlastní mikrokosmos v kontaktu se světem „tady a teď". Ačkoli často vzpomínají, dbají tito lidé na výhled dopředu a nezapadnou do ledabylosti typu „ze dne na den". Jinak řečeno: šťastní jedinci ponechávají svému já, aby *„expandovalo v čase"*, žijí současně ve třech časech, tím že zpracovávají minulost a budoucnost jako spojence přítomnosti, unikají tlaku, aby z okamžiku vymačkali vše, co se dá. S určitou nadsázkou lze říci, že snažení o maximální zrychlení každodenních činností je nebezpečné v tom, že z nás činí zajatce přítomnosti. Bylo by možné doložit, že pouhé zrychlení nám štěstí nepřidá.

Pouze stručným odkazem se zmiňujeme o *typologii prožívání času*, jako prototypy se prezentují: aktivní styl, kontemplativní styl a prožívaný styl v práci s časem (Knapp, Garbutt, 1957).

Jiný přístup směřuje k jakési mapě času, resp. životního tempa s předpokladem, že existuje *rytmus kultur*. Levine uvádí pět faktorů rozhodujících o tom, jak rychlé nebo pomalé je životní tempo v různých kulturách:

1. blahobyt;
2. stupeň industrializace;
3. počet obyvatel;
4. klima;
5. individualismus – vesměs, čím vyšší úroveň, tím rychlejší tempo.

Pěknou myšlenku můžeme najít u Johna Lennona: *„Life is what happens while we are making other plans."* Z toho zaznívá apel adresovatelný pro některé cílové skupiny: opusťme plány mít čas v rukou, naučme se jednoduše být

v čase. V dosahu tohoto zaměření je užití volného času; je to rovněž jedna ze slibných oblastí v aplikacích psychologických poznatků.

Výběr literatury:

Birren J. E., Schaie, K.W., 1990, Handbook of the psychology of aging. 3rd ed. New York, Academic Press.

Bühler, Ch., 1933, Der menschliche Lebenslauf als psychologisches Problem. Leipzig, Hirzel.

Coan, R., W. 1999, Optimální osobnost a duševní zdraví. Praha, Grada.

Corsini, R. J. (Edit.), 1994, Encyclopedia of Psychology. 2nd ed. New York, J. Wiley & Sons.

Frankl, V. E., 1994, Vůle ke smyslu. Přel. V. Jochmann. Brno, Cesta.

Jung, C. G., 1994, Duše moderního člověka. Přel. K. Plocek. Brno, Atlantis.

Koops, W., Hopkins, B., Engelen, P., 1994, Abstracts of the Thirteenth Biennial Meetings of the International Society for the Study of Behavioural Development, 28 June – 2 July, Amsterdam.

Kováč, D., 2007, Psychológiou k metanoi. Bratislava, Veda.

Křivohlavý, J., 2006, Psychologie smysluplnosti existence. Praha, Grada.

Lepinski, A., 1986, Rytmus života. Praha, Avicenum.

Mareš, J. a kol., 2008. Kvalita života u dětí a dospívajících. Brno, MSD.

Mrkvička, J., 1984, Knížka o radosti. Praha, Avicenum.

Švancara, J., 1983, Psychologie stárnutí a stáří. Učební text, 2. vydání. Praha, SPN.

Teilhard de Chardin, P., 1990, Vesmír a lidstvo. Praha, Vyšehrad.

Tomaszewski, T., 1976, Rozwój wszechstronny i ukierunkowany, Psychol. Wychow, 3.