

Osobný rast a príbuzné pojmy

Magda Nišpanská

Katedra pedagogiky a psychologie, TUL Liberec
magda@savita.cz

Abstrakt

Mnohí ľudia majú v dnešnej dobe pocit zrýchľujúceho sa plynutia vlastného života. Rýchly a krátky kontakt s rastúcim množstvom predmetov každodenného života, ktoré zdanlivo potrebujeme obmieňať v stále kratších časových intervaloch, navodzuje povrchné väzby k veciam, znemožňujúce vytvoriť si k nim hlbší vzťah. Paralelou naliehavosti sústrediť svoju pozornosť na nové predmety je spoločensky akceptovaná možnosť striedať a obmieňať vzťahy v mene individuálnej slobodnej vôle. Z pohľadu hlbinej psychológie však duša potrebuje mnoho času na utvorenie a ukotvenie vzťahu k svetu, k inej ľudskej bytosti, k práci, k domovu. Pri prevládajúcom vnútornom stave nekludu, pohybu vo vychýlenom rytme, je tento nevyhnutný čas pre dušu príliš krátky. Okrem toho sa základné potreby väzby, bezpečia, príslušnosti nenapĺňajú, sú ustavične bolestne frustrované s mnohými negatívnymi následkami premietajúcimi sa navonok i dovnútra. Uviaznutie v tomto neúčelnom stereotype bežne charakterizuje pohyb ľudí v dnešnej spoločnosti. Skutočné, trvalé a hlboké ukotvenie v bytí je problematické. Systemicko-fenomenologický prístup v súlade s Hellingerovými výsledkami umožňuje účinné vyladenie sa na princípy, ktoré podporujú vnímanie a naplnenie základných životných potrieb a systemických princípov. Umožňujú vnímať práve „ten dobrý“ rozsah a intenzitu kontaktu so sebou, so svetom a subjektívne príjemný pobyt vo vonkajšom i vnútornom priestore.

Účelom našej teoretickej štúdie je deskriptívna analýza pojmu osobný rast, tak ako sa chápe a používa jednak v odbornom jazyku (v ktorom nie je celkom etablovaný), a jednak v každodennom živote, kde sa s ním stretneme pomerne často. V literatúre sa nám nepodarilo objaviť jeho ucelenú definíciu. V psychológii a aj v bežnom jazyku je tento pojem značne sémanticky otvorený. Snáď bude v budúcnosti jeho vhodná definícia všeobecne akceptovaná, jednak na základe výskumov, jednak dôjde ku konsenzu v jeho vymedzení v bežnej komunikácii. Tu by sme chceli zdôvodniť naše rozhodnutie uprednostniť termín „osobný“ pred termínom „osobnostný“. V prvom rade vychádzame z anglickej terminológie, kde je zaužívaný termín „personal growth“, nie „growth of personality“. Významovo ide o rast a vývoj, ktorý presahuje vymedzenie osobnosti množinou relatívne nezávislých funkcií, ako ju chápe moderná psychológia. Do riešenia našej dilemy vniesol tiež svetlo postreh, že u českých kolegov je možné pozorovať značný konsenzus v používaní pojmu „osobní růst“. Preto budeme v tomto článku používať termín „osobný rast“.

Gordon Allport a jeho termín „personal growth“

Jedným z prvých psychológov osobnosti, ktorý používa pojem „*personal growth*“ osobný rast, je Gordon W. Allport. Vo svojej monografii o osobnosti mu venuje rozsiahly priestor. Podľa Allporta rast v princípe predstavuje jedinú, súvislú, neprerušenu cestu. Homogenita procesu rastu sa v záujme možnosti psychologického náhľadu zjednodušuje a „strihá“ na menšie, uchopiteľné procesy či štádiá. Tieto štádiá sú abstrakciami, ktoré nám umožňujú skúmať jednotlivé aspekty rastu. Na viacerých miestach však pripomína, že ide o zjednodušenie a zdôrazňuje primárnu celistvosť rastu. Vo svojej praxi identifikuje viacero aspektov rastu, ktoré podrobne popisuje. Ide o diferenciáciu, integráciu, učenie, sebauvedomenie a sebaúctu, psychoanalytické mechanizmy, autonómiu, rozširovanie Self, traumy ako faktor zmeny, ďalej vŕľad a humor.

Rast ako archetyp

Názov tejto kapitoly uvádza rast ako archetyp. Archetypy predstavujú akési virtuálne vrodenné obrazy. Tak sú nám vrodenní rodičia, žena, muž, deti, zrodzenie a smrť i rast. Ako virtuálne obrazy či psychické pohotovosti. Tieto apriórne kategórie sú kolektívnej povahy. Ide napríklad o obrazy rodičov, ženy či detí vo všeobecnosti, nie sú to individuálne osudové predurčenia. Jung ich považuje za bezobsažné, teda nevedomé. Ich obsah a uvedomenie prichádza až tým, že sa stretnú s empirickými skutočnosťami, ktoré sa nevedomej pohotovosti dotknú a prebudia ju k životu. Jung ich nazýva kondenzátmi všetkých skúseností rady predkov a zdôrazňuje pritom, že nejde o tieto skúsenosti samé. Našími osobnými skúsenosťami pridávame archetypu svoj diel, zúčastňujeme sa na tkaní a maľovaní spoločného obrazu a predávame ho ďalej svetu a našim potomkom. Každý archetyp mnohonásobne presahuje individuálne možnosti, živí a posilňuje sa kolektívnou skúsenosťou a imagináciou, ktorá túto mnohonásobnú, transgeneračnú, evolučnú skúsenosť sprevádza. Za kolektívne prehliadnutie a podcenenie signálov nelegitímneho, svojvoľného vzťahu k archetypu draho platia jednotlivci i celé národy. Je dôležité učiť sa tieto signály čítať, stávať sa v tejto oblasti gramotnými.

Osobný rast chápeme ako interakciu vedomého a vôľového rozmeru, nad ktorým máme kontrolu, a za ktorý nesieme zodpovednosť - a hlbšieho zákonitého procesu, ktorý sa nám jednoducho deje, bez ohľadu na to, či je náš vedomý postoj konzistentný s týmto procesom, alebo nie. Tento inherentný rozmer našu individuálnu vedomú sféru presahuje a vzpiera sa svojvoľnému a násilnému vtlačaniu do nami vykonštruovanej formy. Kultivovaná forma (persona) by mala zodpovedať prirodzenému bytiu, inak zrejme nemôže byť funkčným nástrojom spokojného a zmyslom naplneného života v súlade s individuálnymi danosťami a limitmi. Jung nazýva cestu vnútorného poznania procesom *individuácie* ako vrodenným vzorom (archetypom) pre rast. „Postupne prichádzame k pochopeniu vlastného obmedzenia, k závislosti na mnohých iných silách, ktoré nás presahujú. Prejsť dobre obyčajným životom so všetkými jeho úlohami a rolami, neutekať pred minulosťou, nevyhýbať sa budúcnosti, žiť intenzívne, prijať radosť i bolesť, nevyhýbať sa kontroverziám, byť si vedomý a jednať, to je individuácia videná zvonka...vnútorne je proces individuácie hľadanie a postupné nachádzanie prirodzeného (a božského) poriadku v sebe...stávame sa skutočne sami sebou, realizujeme, čo nám bolo dané. Spočívá vo vzdaní sa vlastnej vôle a prijatí vôle vyššej. To je najzákladnejšia podmienka a najťažší krok“ (Hefferanová, 1995, s. 132).

V procese individuácie sa podľa Junga (1999) naplňuje dané individuálne určenie človeka a on sa stáva tým jednotlivcom, ktorým už proste je. „Čím viac si človek sebapozná a zodpovedajúcim

jednaním uvedomuje seba samého, tým viac mizne vrstva osobného nevedomia, ktorá je uložená na nevedomí kolektívnom. Tým vzniká vedomie, ktoré už nie je v zajatí malicherného a osobne citlivého sveta ja, ale podieľa sa na širšom svete, na objekte. Toto širšie vedomie už nie je ono citlivé, egoistické kľbko osobných prianí, obáv, nádejí a ambícií, ktoré sa musí kompenzovať alebo napríklad korigovať nevedomými osobnými protitendenciami, ale je to s objektom, so svetom spojená vzťahová funkcia, ktorá jedinca presadzuje do bezpodmienečného, zaväzujúceho a nerozlučiteľného spoločenstva so svetom. Zápletky vznikajúce na tomto stupni už nie sú egoistickými konfliktami prianí, ale sú obtiažami, ktoré sa týkajú ako mňa, tak toho druhého. Na tomto stupni ide o kolektívne problémy, ktoré uvádzajú do pohybu kolektívne nevedomie, lebo potrebujú kolektívnu, a nie osobnú kompenzáciu. Tu zažívame to, že nevedomie produkuje obsahy, ktoré platia nielen pre dotyčného jedinca, ale aj pre ostatných, ba dokonca pre mnohých, snáď pre všetkých“ (s. 76).

Individuácia znamená podľa Junga lepšie a úplnejšie naplnenie toho, k čomu je človek kolektívne určený, pretože pokiaľ je rešpektovaná svojráznosť jedinca, dá sa očakávať lepší sociálny výkon, než keď je svojráznosť zanedbávaná alebo dokonca potlačovaná. V podobnom duchu vyznieva aj poznámka známeho nemeckého filozofa Rudolfa Steinera, ktorého meno je spojené s antropozofickým hnutím: „Človek prináleží istej rodine, národu, rase, jeho pôsobnosť na tomto svete je závislá na jeho príslušnosti k takému celku.....V živote rodiny, národa, rasy reálne pôsobí okrem jednotlivých ľudí aj duša rodín, národov, rás. V plnej pravde je možné hovoriť o tom, že napríklad duša určitého národa používa jednotlivca patriaceho k danému národu, aby ním vykonala isté práce....“ (154-155).

Jung tvrdí, že pre individuáciu je nutné uvedomenie si svojich rozvinutých kvalít, odlíšenie sa. „Ak si nie je individuum vedomé obsahov kolektívnej povahy, je nimi zmiešané s inými individuami, inými slovami nie je individualizované.....Prečo je vôbec žiaduce, alebo dokonca nevyhnutné, aby sa človek individualizoval? Nie je to len žiaduce, ale dokonca nevyhnutné, lebo zmiešaním sa jedinec dostane do takých stavov a jedná tak, že potom nie je v jednote sám so sebou. Z každého nevedomého zmiešania a neoddelenosti vyviera nutkanie byť takým a jednať tak, ako to človeku nie je vlastné.....“ (s. 137). Podľa Junga je vyviazanie, ktoré charakterizuje individuáciu, prejavované vo vymanení Ja zo všetkých jeho zapletení s kolektivitou a kolektívnym nevedomím. Hellinger to formuluje ako vyviazanie sa zo systémových zápletok - 90% konštelácií je presne o tom. Akýkoľvek prejav identifikácie s kolektívnym archetypálnym obsahom značí infláciu. To znamená, že ja si prisvojuje niečo, čo mu nepatrí.¹ Keď sa ja vzdá svojho nároku na moc (*mana*), tak nevzniká posadnutosť. To znamená, že nevedomie stratilo svoju rozhodujúcu moc a človek sa odlíšil, ohraničil, individualizoval. „V tomto stave musí *mana* (sila) pripadnúť niečomu, čo je vedomé aj nevedomé, a toto niečo je hľadaný stred osobnosti, toto nepopísateľné Niečo medzi protikladmi, alebo to, čo protiklady zjednocuje, alebo je to výsledok konfliktu, alebo výkon energetického napätia, vývoj osobnosti, najindividuálnejší krok dopredu, ďalší stupeň“ (tamtiež, s. 142). Podľa Junga je významným nástrojom k rastu naša imaginácia, pomocou ktorej si môžeme priebežne uvedomovať inak nevedomé obsahy s aktívnou účasťou na fantazijnom dianí. Dôsledkom toho je, že sa rozširuje vedomie, odstraňuje sa dominujúci vplyv nevedomia a dochádza ku zmene osobnosti, teda k rastu.

¹ Mnohí ľudia si napríklad kupujú na trhoch nekvalitné veci s falošnou značkou, ktorá simuluje určitú kvalitu a cenu, ktorú pritom nemá a pokiaľ by ju mala, potom by úrovni dotyčného nezodpovedala. Možno tento spôsob kompenzácie umožňuje stať sa niekým, kto má „kvázi“ prevahu nad ostatnými.

Rast v humanistickej a pozitívnej existenciálnej psychológii

Allport (1937) opisuje zrelú osobnosť ako niekoho, kto má širokú škálu záujmov, ktorým sa dokáže plne oddať – dokáže sa plne ponoriť (podobne ako flow zážitok u Csikszentmihalyia) do pracovnej činnosti, rozjímania či zdieľania v dialógu s inými. Žije zúčastnene, je vo svojom živote prítomný a prejavuje mimoriadnu láskavosť a vytrvalosť. Zdôrazňuje zážitok zabudnutia samého seba v účasti na prítomnom dani, čím v skratke formuluje základné tézy budúceho hnutia pozitívnej existenciálnej psychológie. Je presvedčený, že pokiaľ život nie je smerovaný navonok, smerom k sociálne a kultúrne kompatibilným cieľom, pokiaľ nie je naplnený a využitý v zmysluplných činnostiach vedúcich k hodnotným cieľom, potom bude nezrelý a stagnujúci. Pociť pohltienia zážitkom, rozplynutia sa v zmysluplnej a cieľavedomej činnosti nazýva sebaapresiahnutím (extension of self).

Martin Seligman v roku 1999 v úzkej spolupráci práve s Csikszentmihalyim a Petersonom rozvíja pozitívny prístup k jedincovi v zdraví i nemoci prostredníctvom rozvoja tých vnútorných zdrojov, ktoré podporujú rast. Je predstaviteľom súčasnej pozitívnej psychológie. Hlavným cieľom je rozvíjať a skúmať pozitívne potenciály či prednosti (strengths) a tendencie ľudskej osobnosti – lásku, optimizmus, zodpovednosť, skromnosť, vďačnosť, tvorivosť atď. – uvádza súhrnne 24 ľudských predností, ktoré je možné na vyššej úrovni zhrnúť do 6 kvalít (virtues):

- Múdrosť (Wisdom) – kognitívne schopnosti, ktoré zahŕňajú využitie vedomostí a poznania
- Odvaha (Courage) – emocionálna sila, ktorá obsahuje vôľu naplniť svoje ciele tvárou v tvár opozícii – vnútornej či vonkajšej
- Ľudskosť (Humanity) – interpersonálna vnímavosť, priateľský a starostlivý prístup k iným
- Spravodlivosť (Justice) – občianske schopnosti, ktoré umožňujú zdravé fungovanie komunity
- Umiernenosť (Temperance) – kvalita, ktorá nás chráni pred excesmi
- Transcendencia (Transcendence) – kvalita, cez ktorú sa cítime spojení so širším vesmírom a nachádzame zmysel života

Skúmaniu princípov rastu a faktorov, ktoré ho blokujú venovala desaťročia svojho nesmierne tvorivého života Virginia Satirová. Jej rodinná terapia má dnes celosvetovú pôsobnosť a Inštitút rodinnej terapie Virginie Satirovej združuje v medzinárodnom meradle tisíce terapeutov. V úvode knihy o rodine nájdeme autobiografické vylíčenie počiatkov jej profesionálneho záujmu: „Pochopila som veľmi skoro, že rast je vlastne prejav životnej sily, prejav ducha. Dívala som sa na drobné semienka, ktoré som zasadila, a pozorovala som, ako z nich vyrastajú veľké rastliny. Kuriatka sa vykl'uvávali z vajec a prasiatka sa rodili z útrobov prasnice. Potom som videla, ako sa narodil môj brat. Bola som vo vytržení. Toto bolo niečo krásneho a veľkého. Pociťovala som to ako niečo tajomného, vzrušujúceho a zároveň hrozného. Tieto pocity mi zostali dodnes a myslím si, že práve oni ma viedli k hľadaniu cesty, ako pomôcť ľuďom v ich raste.“ (1994, s. 300)

Za kľúčovú považovala v procese rastu vôľu a zodpovednosť. Zastávala názor, že každý sa môže zmeniť k lepšiemu. Pozitívne zmeny na ceste rastu vedú k vnútornému posunu smerom k pocitu väčšej zodpovednosti. Tento posun má aj svoje vedľajšie produkty: sebavedomie, vedomie mnohých možností a volieb, prístup k väčšiemu množstvu vnútorných zdrojov. Ľudia, ktorí sa stretávajú s takto kongruentnou osobou, sa často tiež menia.

Faktorom, ktorý blokuje rast je často nenaplnené očakávanie. Jej terapeutický zásah spočíva vo vytvorení nového postoja plného nádeje a dôstojnosti v zmysle prijatia faktu, že nie je možný návrat v čase a naplnenie našich očakávaní, ale môžeme prijať naše očakávanie, dovoliť si ho opustiť a hľadať spôsob, ako naplniť naše túžby tu a teraz.

Fenomenologicko-hermeneutické chápanie rastu

V duchu fenomenologickej a hermeneutickej filozofie je možné definovať osobný rast ako *neustálu dynamiku rozvíjajúcu a prehlbujúcu účasťné porozumenie zmyslu skutočnosti*. Je to pripravenosť prijímať to, čo prichádza a otvorenosť meniť sa pod vplyvom skutočnosti. Nie je to však beztvárna plasticita, ani presadzovanie seba bez ohľadu a na úkor skutočnosti (Neubauer, 2004, Ricoeur, podľa Neubauera, 2004). Tiež to nie je totožné s myslením, hoci najpodstatnejšou a primárnou schopnosťou človeka pri udeľovaní zmyslu skutočnosti je jeho schopnosť myslieť. Kognitívne funkcie priamo určujú jedinečnú podobu zmysluplnej interpretácie skutočnosti – rozsah a kvalitu tejto interpretácie u konkrétneho jedinca. Toto ponímanie má podľa nás blízko ku koncepcii Piageta, ktorého koncept poznania je neoddeliteľne spojený s udeľovaním zmyslu (Piaget, 1969). Vo vývine mentálneho života prebieha plynulá tvorba čoraz zložitejších foriem s progresívnou adaptáciou týchto foriem na prostredie (podľa Ruisela, 2004). Sem spadá i Eriksonovská nutnosť podvoliť sa každodenným úlohám spojeným s určitým životným obdobím, uzavrieť a prijať obdobie, ktoré nenávratne uplynulo, resp. márnosť snahy vymykať sa vývinovému obdobiu, v ktorom sa nachádzame.

Erikson hovorí o vývoji smerom k integrite, považuje za dôležité akceptovanie nevyhnutnosti smrti a význame celoživotného a každodenného jednanja vo chvíli, keď sa vynorí potreba jednat' (podľa Ruisel, 1996). Hellinger k tomu výstižne poznamenáva: „...je to možné len vtedy, keď človek zostane pri úplne obyčajnom a koná jedno po druhom, ako to vyplynie, a keď niečo nejde tak, ako by malo, je to tiež dobré, pretože potom môže ísť o rast. To je základ všetkého, čo máme, tiež to najvlastnejšie, a tiež vina, a tiež tá vina, ktorej sa zároveň iní dopustili na nás, takže ničoho neľutujeme, súhlasíme presne s tým, aké to je, a potom nájdeme kľud a potom, po nejakom čase nastane očistenie. To sa nedá nacvičiť, niet disciplíny, pomocou ktorej by bolo možné dosiahnuť očistenie, ale ho dostaneme darom, vplyvom okolností, v bolesti. A tak sa dostaví ono zmierenie, a taktiež odvaha, ktorá vyplynie z očistenia. Nič už potom nebude vyvolávať strach v tomto zmysle, pretože všetko je do niečoho zviazané tam, kde je to odhalené. A na konci ide jednoducho o bytie človeka, o nič iného, a síce nie zviazané na „Ja“, hoci na tom nie je nič zlého – je to tiež dôležité, ale spoločne zviazané na mnohé. Prevziať zodpovednosť vlastne znamená, že sa zasadím o niečo väčšieho, ale len v rámci svojich možností, bez toho, že by som to chcel zároveň zmeniť. Urobím svoj diel a niečo sa spojí, potom to pokračuje takpovediac ako tiché šťastie“ (podľa Zeilhoffera, 2004). U Junga (1999) sa stretávame s myšlienkou s podobným posolstvom: „Cesta je možná a úspešná iba vtedy, keď tie zvláštne svetské úlohy, ktoré pred človekom vyvstanú, sú vykonané aj v skutočnosti. Fantázie nie sú náhradou žijúceho, sú plodmi ducha, ktoré pripadnú tomu, kto životu zaplatí svoju daň.“ (s. 135).

Súčasný poľsko-americký eko-filozof Henryk Skolimowski (2004) chápe rast ako účasť na živote. Funkciu, ktorou sme schopní presahovať horizont poznania nazýva účasťou myslou. Tú nechápe ako kognitívnu funkciu (to je iba jedným z jej rozmerov), ale ako maximálnu možnú vnímavosť pre dianie. Okoliu prisudzuje túto vnímavosť apriori. Podľa neho je okolie natoľko účasťné, nakoľko sme účasťní my. Pokiaľ niekto vníma vesmír (celý mikro- i makrokosmos) v

rámci mechanistického modelu a v jeho svetoznázore stojí jeho subjekt oproti objektom mimo neho, tak jeho vesmír je voči nemu účasťný korešpondujúcim spôsobom – teda ako taký ohromný, hrozivý, chladný a ľahostajný (resp. opačne - zázračný, priateľský či veľkolepý), akým spôsobom sa na ňom účasťní. Ak je účasťný so strachom, vesmír je nebezpečný. Jung (1999) tvrdí: „nebezpečné alebo bezohľadné správanie nevedomia voči vedomiu nachádzame len tam, kde má vedomie falošný a osobujúci postoj“ (s. 124).

Ten, kto je nadpriemerne účasťný, je zároveň nedosiahnuteľný pre toho, koho účasť je obmedzená. Ich vesmíry sa akoby míňajú. Tomuto chápaniu je v psychológii zrejme najbližšie transpersonálna psychológia, ako ju rozvíjajú manželia Grofovi, z iného uhlu tiež Jungova analytická psychológia so svojou účasťou na kolektívnom nevedomí prostredníctvom archetypov (popísaných v mýtických obrazoch), a tiež i Hellingerova predstava našej účasti vo Väčšej Duši. Hellinger zastáva názor, že všetci sme účasťní a v hĺbke túžiaci po účasti, je to sféra základných princípov života, kde sme si všetci rovní. V postojoch, ktoré nás z účasti vydeľujú, figurujú predovšetkým emócie bolesti z prerušeného pohybu k milovanej osobe – prejavujúce sa ako strach a zlosť.

V hermeneutickej interpretácii sa normálny psychický vývin prejavuje postupným úsilím o rast nášho chápania sveta, kde to, čo sa pokúšame pochopiť nie je úplne nové, ale skôr takmer pochopené, pretože leží na hraniciach nášho súčasného chápania, pričom k vzostupnému pohybu po špirále rastu nás podnecuje plná účasť na živote.

Vývojový pohľad na rast prostredníctvom krízy

Erikson vo svojom epigenetickom vývojovom modeli predpokladá, že rast sa uskutočňuje „stupňovitým“ napredovaním, pričom každý predchádzajúci stupeň je prítomný v nasledujúcom. Pri strese, ktorý jedinec nie je schopný zvládnuť, môže tým pádom dôjsť k regresii na nižší stupeň, čo je prirodzeným obranným mechanizmom. Prechody z jedného stupňa vývoja na nasledujúci sa podľa Eriksona (2004) uskutočňujú prostredníctvom *krisis*. Toto grécke slovo odkazuje k viacerým možným významom: rozhodnutie, voľba, skúška, odlúčenie. Prekvapivo má v našom kultúrnom okruhu tento pojem pomerne negatívne konotácie. Je to zrejme spojené so strachom z problémov, chorôb, ktorý môže mať pôvod v archetypálnom chápaní choroby ako božieho trestu. Gréci sa však zjavne dívali na krízu ako vývojovú šancu v zmysle prechodu na vyššiu úroveň smerom k celistvosti. Jaspers (podľa Dahlke, 2001) chápe krízu ako okamih, v ktorom sa všetko podrobuje náhlemu obratu, z ktorého človek vyjde premenený, či už smerom k novému rozhodnutiu, alebo úpadku. Zotrvanie a váhanie na jednom mieste nie je príliš dlho možné. Jaspers tvrdí, že ak sa chceme na nasledujúcom stupni udržať bez rozhodovania, pokúšame sa bez úspechu vzpierať vývoju. Potom o nás rozhodne faktické pokračovanie života. Kríza má svoj čas, nemôžeme jej vyjsť v ústrety, ani ju preskočiť, nemusí sa zjavovať ako katastrofa, môže prebehnúť potichu a bez zjavnej nápadnosti. „Kríza nás konfrontuje s možnosťou voľby, či ju vedome prijmeme, alebo sa budeme zo všetkých síl brániť. Tu sa rozhodujeme či sa stane nebezpečím, alebo šancou“ (podľa Dahlke, 2001, s. 11).

Aj Gordon Allport už v roku 1937 spochybnil v jeho dobe všeobecne rozšírený názor, že všetko čo osobnosť nevyvedie z miery, čo dokáže integrovať, je dobré a všetko, čo jej spôsobuje ťažkosti je dezintegrujúce. Uvádza traumou ako čas, kedy nutne musí nastať zmena, a často ide práve o zmenu k lepšiemu, kedy dochádza k rozšíreniu a obnoveniu integrity na kvalitatívne vyššej úrovni. Tvrdí, že na ceste osobného rastu sa objaví nesmierne množstvo udalostí, ktoré nemôžu prispieť k rozšíreniu integrity kvôli zotrvačne pôsobiacim „fosílnym“ návykom a presvedčeniam, ktoré ľudia

preberajú od predkov a bezmyšlienkovite uplatňujú aj v situáciách, kedy tieto návyky prestali byť užitočné a stali sa brzdou ďalšieho vývoja (transgeneračný prenos). V daných prípadoch je väčšinou podnetom pre otvorenie sa funkčnejším stratégiám práve traumatický zážitok, ktorý však môže spôsobiť dočasný návrat na nižšiu úroveň integrácie - regresiu.

Známy kanadský psychiater a filozof 20. storočia, autor teórie pozitívnej dezintegrácie a maladaptácie K. Dabrowski (1976) postavil svoju koncepciu na predpoklade, že kríza je výzvou a šancou na ceste osobného a spirituálneho rastu. Aj z teórie rastu Virginie Satirovej (1994, 2005) vyplýva, že rast ako vývojový proces je málokedy hladký a bezbolestný. V určitej fáze je nutné sa vzdať starých spôsobov jednania, starých presvedčení a očakávaní a doplniť, resp. aktualizovať ich tak, ako to vyžaduje prítomnosť. To so sebou prináša určitú mieru bolesti. Kto to nemôže, alebo nechce urobiť v dobe, keď „dozrel čas“, ten obmedzuje svoj rast. Dôvodom býva spravidla vysoká úzkosť zo straty stability a istoty a vyhýbanie sa zodpovednosti. Vyrovnanie sa so zmenou, ktorú prináša rast, človeka určitým spôsobom vykoľají, destabilizuje. Môže sa dočasne prejavovať zvýšenou mierou neuroticizmu, ide o prirodzenú súčasť procesu. Prijatie sprievodných nepríjemných emócií umožňuje ich následnú hladšiu integráciu.

Osobný rast a zmysel života

Za podstatný aspekt osobného rastu považujeme existenciálne zaujatie otázkou zmyslu života. Na bytostne spirituálnu potrebu zmyslu upozornil C. G. Jung a u V. E. Frankla predstavuje ústrednú tému jeho celoživotného diela. Existuje značné množstvo štandardne používaných dotazníkov, týkajúcich sa zmyslu života, vhodných pre operacionalizáciu pojmu *osobný rast*. Korene psychologického uvažovania o zmysle života nájdeme v existenciálnych a fenomenologických smeroch (L. Binswanger, M. Boss, V. L. Frankl, A. Maslow, I. D. Yalom). Podľa Halamu (2000) sa pojem zmyslu života vzťahuje k prežívaniu svojho života ako zmysluplného a hodnotného, týka sa odpovedí na existenciálne otázky ohľadom smerovania a naplnenia svojho života. Zmysel života je už dlhé roky predmetom psychologických výskumov, pretože sa považuje za jednu z determinánt fenoménov ako sú: kvalita života, spokojnosť, hodnoty, nádej, zvládanie záťažových situácií či závislostí (podľa Halamu, 2000). Existujú ľudia, ktorí majú všetko, a napriek tomu postrádajú v živote pocit naplnenosti zmyslom. (Náprava spočíva v otvorenosti voči osobnej formujúcej skúsenosti, ktorá pomôže nájsť zmysel svojho vlastného života.) Naproti tomu sú mnohí – chorí, blízko smrti, a predsa z hľadiska zmysluplnosti spokojní a naplnení (Frankl, 1981). Pearsall (2003) v súlade s myšlienkou zmysluplnosti utrpenia pre náš rast uvádza pojem *stresom podmienený (indukovaný) rast*. Tento empiricky doložený fenomén znamená proces využitia stresu pre sebapoznávanie a transformáciu. Pearsall ho považuje za základný element pre uvoľnenie a plné využitie jedincovho životného potenciálu. Podľa Pearsalla sú jedinci, ktorí zvládajú náročné výzvy a dokážu im čeliť, silnejší a vitálnejší. Zvládaním náročných životných situácií sa u nás zaoberá napr. F. Baumgartner a M. Frankovský.

Podľa Frankla zmysel spočíva v samotnom živote, pričom úlohou človeka je tento zmysel odhaliť a naplniť. Ide tu o všeobecnú ľudskú tendenciu. Pre Batistutu a Almonda (podľa Halamu 2000) je pre zmysluplnosť života podstatné zaviazanie sa nejakým ideálom, konceptu, ktorý človeku umožňuje koherentne interpretovať svet a odvodzovať od neho životné ciele, v ktorých naplnení vidí zmysel.

Taktiež pre odvetvie transpersonálnej psychológie je príznačná snaha hľadať hlbokú všeobecnú podstatu človeka a jeho zmyslu. Táto disciplína integruje západné a východné

psychológie, rôzne náboženské a spirituálne tradície a starodávne systémy vedenia. Skúma tiež rozšírené stavy vedomia siahajúce za hranice času a priestoru (Soudková, 2004).

Osobný rast považujeme za neoddeliteľne spojený s konceptom zmyslu života. V stave existenciálnej (noogénnej) frustrácie rast stagnuje. Zmysel je to, čo nás ženie dopredu, čo nám umožňuje angažovať sa, byť zaujatý. Ide o veličinu, u ktorej predpokladáme determinujúci vplyv na osobný rast. Na hermeneutickú tradíciu nadväzuje koncept Popielskeho (1994, podľa Halamu, 2000), ktorý tvrdí, že človek je sám sebe subjektom (cieľom aj realizátorom) svojej existencie. Pre Popielskeho je dôležitý subjekt, schopný reflektovať svoju pozíciu, svoje miesto uprostred sveta plného rozličných hodnôt, schopný pripisovať im zmysel, vyberať z mnohých možností a realizovať ich. Ďalej sa stretávame s ontologickým zmyslom života (ultimate concern), ktorý sa vzťahuje k životu ako celku a jeho úlohou je interpretovať zásadné otázky života a bytia – existenciu sveta, človeka, smrť, atď. Všetky uvedené súvislosti považujeme za podstatné pre operacionálne vymedzenie pojmu „osobný rast“. Výskumné výsledky naznačujú, že štruktúra zmyslu života obsahuje kognitívnu, motivačnú a afektívnu zložku (Halama, 2000). Hĺbka zmyslu života predstavuje intenzitu a kvalitu zážitku zmysluplnosti života. Kvalitatívne prístupy sa vzdávajú dopredu definovaných kategórií a pristupujú k skúmaniu zmyslu cez interpretáciu osobných výpovedí a príbehov, berúc do úvahy kontext.

Osobný rast a nádej

Za podstatný aspekt osobného rastu považujeme tiež nádej, že náš vývoj má zmysel, že našou angažovanosťou dosiahneme hlbšie pochopenie skutočnosti. Nie je jednoduché dívať sa s nádejou v ústrety zmenám, ktoré rast prináša, akceptovať jeho nevyhnutnosť, tento proces vyžaduje odovzdanosť i odvahu. Yalom (1989), k tomu poznamenáva: „Náš život, naša existencia, bude vždy spojená so smrťou, láska so stratou, sloboda so strachom a náš rast s izoláciou. V tomto sme všetci na jednej lodi“ (s. 18). Podľa Halamu (2001) sa nádej v bežnom ľudskom ponímaní chápe ako „očakávanie niečoho dobrého, niečoho, čo si prajeme, a to častokrát v situáciách, keď je pravdepodobnosť želaného malá, takmer žiadna“ (s. 135). Snyderova koncepcia nádeje (podľa Halamu, 2001) zdôrazňuje kognitívny komponent v zmysle schopnosti zvažovať pravdepodobnosť dosiahnutia cieľa. Popielski (podľa Halamu 2001) chápe nádej existenciálne, ako vnútorný postoj a vôľu individua k pozitívnej orientácii k životu, ako aj schopnosť človeka prisvedčiť životu za všetkých okolností. Halama (2001) validizoval a skúmal súvislosti Snyderovej škály nádeje s inými charakteristikami. Z jeho výsledkov vyplýva, že „osoby s vyššou úrovňou nádeje, majú vyššiu životnú zmysluplnosť, vyššiu životnú spokojnosť a naplnenie, vyššie vedomie životných cieľov, koherencie, vo zvýšenej miere uplatňujú zodpovednosť v živote a o trochu viac prijímajú smrť“ (s. 140).

Osobný rast a prijatie smrti

Ak je človek úprimne a do hĺbky schopný čeliť faktu o nevyhnutnosti konca – svojho i svojich blízkych, potom je v kontakte so zdrojom života. Život a smrť patria k sebe. Môžeme sa rozvíjať a naplno žiť, len ak sme v súlade s týmito hlbokými skutočnosťami. Optimálny osobný rast je možný, jedine ak sme schopní dívať sa dopredu, do budúcnosti, hoci tam, niekde v diaľke čaká smrť. Prijatím smrti sa človek dotýka a vystavuje pôsobeniu skutočnosti, ktorá ho presahuje. Súhlas s takou súčasťou našej existencie ako je smrť, uprostred života naplneného zmyslom a spokojnosťou, je

transcendentným zážitkom rozširujúcim naše hranice, pretože sa dotýkame oblasti, o ktorej nevieme nič, a predsa ju s pokorou prijímame.

Osobný rast a spiritualita (chápaná z hľadiska fenomenologických systémov)

Podľa Hellingera (2001a) je možný život, jedine ak sme sústavne v kontakte s niečím mimo nás. V zákonitej výmene s okolím je určitý riadiaci princíp, je tu čosi, čo nás spája a udržuje v živote a bytí. Toto *čosi* Hellinger nazýva Väčšou dušou. Je to pojem, ktorý má blízko k otázkam spirituality a religiozity. Ak chápeme náboženstvo ako *re-ligio* tj. vzájomnú zviazanosť, väzbu medzi človekom a skutočnosťou, ktorá ho presahuje (Neubauer, 1994, viz tiež Řičan, 2002), potom Hellingerov prístup môžeme považovať za religiózny. Podstatným znakom, ktorý je nutné zdôrazniť, je tu *absencia ideológie*. „*Život prichádza z veľkej diaľky a my nevieme odkiaľ. Pohľad týmto smerom je religiózny akt. Týmto spôsobom sa nestaráme o povrch, ale o hĺbku prapôvodu vecí, bez toho, aby sme ju pomenovávali.*“ (Hellinger, 2004, s. 19). Vo fenomenologických rodinných systémoch sa vzťah k tomu, čo nás presahuje považuje za inherentnú dimenziu človeka, ktorá má nezastupiteľné miesto v jeho živote. Hellinger nerozpráva o Bohu, ale o *Zdroji* súcna, ktorý vníma ako všeobjímajúci a posvätný. Je v nás tak, ako nám ho predali naši rodičia, ktorí sú pre nás tým najbližším, najviditeľnejším a najpochopteľnejším zdrojom. Tento Zdroj je nutné rešpektovať a prijímať, v opačnom prípade sa dostavia následky v podobe vykorenenosti a straty zmyslu. Cez prijímanie rodičov sa vynára prístup (nie nutne vedomý, ale v podobe naplnenia a podpory silou, ktorú máme za sebou) k dávnejšej minulosti, k hlbším koreňom, Zemi, Vesmíru, až k samotnému Zdroju. Je presvedčený, že v každodennosti človek môže a má dosiahnuť transcenciu. Predpokladá, že jedine v úzkom *kontakte so zemou* je možné zakúsiť plnosť bytia, do ktorého sme vrhnutí. Telesnosť a duchovno podľa neho existujú v nerozlučnej symbióze, jedno vyplýva z druhého. Sexualitu chápe ako prirodzenú silu, ktorú je nutné rešpektovať a uznávať, keďže prostredníctvom nej je umožnená kontinuita života a rovnako aj naše bytie.

V centre pozornosti stojí uskutočnenie plnosti bytia, ktoré sa získava vlastným rozhodnutím jednať. Táto múdrosť má religiózne pozadie v zmysle spirituálnej otvorenosti voči životu. Vzťah so Zemou má pre Hellingera zvláštny význam. Rozsiahle pojednanie o tomto vzťahu nachádzame u Hillmana (2000), podľa ktorého je pre stabilitu života nevyhnutné pokorné a nutné „vrastenie do Zeme“. Zanedbanie tohto dôležitého aspektu rastu môže viesť ku svojvoľnej a nebezpečnej identifikácii s archetypálnymi silami. Vrastením do Zeme myslí predovšetkým rešpektovanie časovej roviny, v ktorej existujeme ako fyzické entity. Kontinuálne plynutie času nás núti a zároveň umožňuje konať, realizovať dielčie ciele jeden po druhom, a tým neustále pripomína naše prirodzené limity, ktorých uznaním sa v nás kryštalizuje kvalita vedomej pokory voči životu, voči existencii v rámci príslušnosti k ľudstvu ako biologickému druhu. Základnou známkom nedostatku pokory, je podľa neho enormné úsilie zamerané na cieľ, snaha dosiahnuť ho za každú cenu a podľa možnosti bez odkladu. Spomaliť a podvoliť sa zákonu bdenia a spánku, výkonu a odpočinku, počítať s náhodnými vplyvmi, zvyšovať vnímavosť k rôznorodým stránkam reality, ktorá nás obklopuje značí *stávanie sa* duševne obsiahlejším v rámci týchto obmedzení.

V odbornej literatúre sa objavujú snahy etablovať spiritualitu ako nezávislú osobnostnú dimenziu, ako šiesty faktor osobnosti (Piedmont, 1999), vlastnosť inherentne prítomnú v každom človeku. V súčasnosti existuje mnoho metódik, ktoré operacionalizujú spiritualitu nezávisle od kultúrneho kontextu a konkrétneho obsahového zamerania. Súčasné vymedzenie spirituality je značne nejednotné a široké (Stríženec, 2001). Rozličné náboženstvá a vyznania sa viac alebo menej

odlišujú svojim učením, morálnymi normami, majú odlišné rituály a obrady, avšak ich pôvod pramení v jedinej tendencii - spoločnej ľuďom rôznych náboženstiev, a dokonca i ľuďom odmietajúcim náboženstvo - vnímať to, čo nás presahuje (Říčan, Janošová, 2005). Spiritualita môže predstavovať integrujúcu komponentu osobnosti (Říčan, 2006), ktorá vyviera z existenciálneho naplnenia životom, z vystavenia sa fenoménom skutočnosti, v ktorom sa automaticky a prirodzene dotýkame transcendentna, posvätna, bytia, a v ktorom sa úžas a zmysel sami vynárajú ako sprievodné javy autentického a angažovaného zaujatia životom. Podľa D. Kováča (2001) je v Českej republike 67% osôb bez vyznania. Naš výskum sme robili na vzorke českých vysokoškolákov. Predpokladáme, že absencia inštitucionalizovaného náboženského vierovyznania nevytvára o miere spirituality chápanej ako seba-presah. Podľa Říčana (2006) sa náboženstvo skôr transformuje, než by mizlo. Sekularizácia v danom socio-kultúrnom priestore vyplýva z averzie Západu predovšetkým voči cirkvám. Duchovnosť sa v súčasnosti premieňa smerom k autentickému prežívaniu foriém presahu, ako ich nájdeme popísané napr. u Říčana. Ide o Mystickú skúsenosť, Eko-spiritualitu, Pospolitosť, Mravné zaujatie a Transcendentálne-monoteistická skúsenosť (fascinácia najvyššou pravdou, najvyššou realitou). V tomto zmysle môže ísť o „potomka a dediča“ náboženskej spirituality (Říčan, 2006).

Podľa Satirovej (1994) predstavuje duchovnosť naše spojenie s vesmírom, je základom nášho bytia. V procese rastu „vytvárame cesty ku vzájomnej starostlivosti a ku kryštalizácii vnútorného poznania...spôsob, akým našu duchovnú podstatu aplikujeme, ukazuje, nakoľko si života vážime“ (s. 302). Poukazuje na prepojenosť medzi vzťahom k minulosti a transcenciou: „Všetci sme jedinečnými prejavmi života....Sme taktiež príjemcami všetkého, čo sa odohralo v minulosti, čo nám poskytuje ohromné zdroje, z ktorých môžeme čerpať. Verím tiež, že máme akési potrubné spojenie k univerzálnej inteligencii a múdrosti prostredníctvom našej intuície, a že z nej môžeme čerpať pomocou meditácie, modlitby, relaxácie, a uvedomením, pestovaním vysokej sebaúcty a úctou k životu.“ (1994, s. 304). Za jednu z najnaliehavejších výziev našej doby považuje transformáciu vzťahu k duchovnu a súčasne reorientáciu na morálne ideály. Duchovnosť prirovnáva k rešpektovaniu životnej sily v sebe a vo všetkom živom. Tento rešpekt Satirová využívala ako silný terapeutický nástroj.

Celkove je možné povedať, že osobný rast je fenomén živý, aktuálny a hodný výskumnej pozornosti. Táto analýza slúži zároveň ako príprava pre operacionalizáciu tohto konceptu. Metodologická validizácia však už nie je cieľom tejto stati.

Literatúra

Allport, G. (1937). *Personality. A psychological interpretation*. New York, Henry Holt and Co.

Banmen, J., Greberová, J., Gomoriová, M. (2005). *Model rústu. Za hranice rodinné terapie*. Brno, Cesta.

Boszormenyi-Nagy, I. (1997). Response to „Are trustworthiness and fairness enough? Contextual family and the good family“. *Journal of Family and Marital Therapy* 1997, 2. Dostupné tiež na WWW: <<http://www.findarticles.com>>. [cit. 15. 9. 2006].

Dabrowski, K. (1976). On the philosophy of development through positive disintegration and secondary integration. *Dialectics and Humanism*, (3-4).

- Dahlke, R. (2001). *Jak využít životní krize pro osobní růst*. Praha. Aquamarin.
- Frankl, V. E. (1982/1994). *Vůle k smyslu*. Brno, Cesta.
- Erikson, E. H. (1982/1999). *Životní cyklus rozšířený a dokončený*. Praha. Lidové noviny.
- Halama, P. (2000). Teoretické a metodologické přístupy k problematice zmyslu života. *Československá psychologie*, 44, (3), 216-236.
- Halama, P. (2001). Slovenská verzia Snyderovej škály nádeje: preklad a adaptácia. *Československá psychologie*, 2001, 45 (2), 135-142.
- Halama, P. (2002). Vývin a konštrukcia škály životnej zmysluplnosti. *Československá psychologie*, 46, 3, 265-276
- Heffermanová, J. (1995). *Tajemství dvou partnerů*. Dauphin, Liberec.
- Hellinger, B. (2003). *To the heart of the matter. Brief therapies*. Heidelberg. Carl-Auer-System Verlag.
- Hillman, J. (2000). *Klíč k duši*. Praha, Portál.
- Jung, C. G. (1934/1992). *Archetypy a kolektivne nevedomie*. I. časť. Košice, Timotej.
- Jung, C.G. (1999). *Výbor z díla V*. Brno : Nakladatelství Tomáše Janečka.
- Kováč, D. (2003). *Osobnosť – leitmotív psychologického finále. Inteligencia v rôznych kontextoch*. Bratislava, Ústav experimentálnej psychológie SAV.
- Krása, J. (2005). Jazyk a nevědomí. *Československá psychologie*, 49, 4, 289 – 301.
- MacDonald, D. A. (2000). Spirituality: Description, Measurement, and Relation to the Five Factor Model of Personality. *Journal of Personality*, 68, (1), 153-197)
- Neubauer, Z. (2004). *O Sněhurce aneb cesta za smyslem bytí a poznání*. Praha, Malvern.
- Neubauer, Z. (1994). *Přímluvce postmoderny*. Praha : Hrnčířství a nakladatelství Michal Jůza & Eva Jůzová.
- Pearsall, P. (2003). *The new positive psychology of Hardiness, Happiness, Healing and Growth*. Charlottesville, HRP.
- Peterson, Ch., Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Washington, APA, Oxford University Press.
- Piaget, J. (1969/1993). *Psychologie et Pedagogie*. Paris, Folio.
- Piedmont, R. L. (1999). Strategies for Using the Five-Factor Model of Personality in Religious Research. *Journal of Psychology and Theology*, Vol. 27, No. 4, 338 – 350.
- Piedmont, R. L. (1999a). Does Spirituality Represent the Sixth Factor of Personality? Spiritual Transcendence and the Five Factor Model. *Journal of Personality*, 67, (6), 985-1013.
- Ruisel, I. (1996). Identita a múdrosť podľa Erika Eriksona. In. Bačová, V. (Ed.). *Historická pamäť a identita*. Košice, Spoločenskovedný ústav SAV, 1996.
- Ruisel, I. (2004). *Inteligencia a myslenie*. Bratislava, Ikar.

- Říčan, P. (2005). Kvantitativní a kvalitativní přístup v psychologii. In Miovský M. et al. (Eds.). *Kvalitativní přístup a metody ve vědách o člověku IV*. Príspevok na konferencii o kvalitativných metodách. Olomouc.
- Říčan, P.(2002). *Psychologie náboženství*. Praha, Portál.
- Říčan, P. (2006). Spiritualita jako klíč k osobnosti a lidským vztahům. *Československá psychologie. Československá psychologie*, 50, (2), (119-137).
- Říčan, P., Janošová, P. (2005). Spirituality: Its psychological operationalization via measurement of individual differences: A Czech perspective. *Studia Psychologica*, 49 (2), 157-165.
- Satirová, V. (1994). *Kniha o rodině*. Praha. Knižní klub.
- Skolimowski, H. (1994/2001). *Účastná mysl*. Praha, Mladá fronta.
- Soudková, M. (2004). *Psychologie pomáhá každodennímu životu*. Brno, Doplněk.
- Steiner, R. (2000). *O poznávání vyšších světů*. Olomouc, Michael.
- Stríženec, M. (2001). Psychologické aspekty spirituality. *Československá psychologie*, 45 (2), 118-126.
- Yalom, I. D. (1989/1992). *Láska a jej kat*. Bratislava, Svetová aréna.
- Zeilhoffer, B. (2005). *Interview s Bertom Hellingerom na 1. medzinárodnej konferencii systemických konstelácií*. Praha, Máj 2005.