

# Pozitivní psychologie

Jaro Křivohlavý

Radost, naděje, odpouštění, smířování,  
překonávání negativních emocí





---

# Pozitivní psychologie

---

Jaro Křivohlavý

---

Křivohlavý, Jaro

Pozitivní psychologie / Jaro Křivohlavý. -- Vyd. 2. -- Praha :  
Portál, 2010. -- 200 s.  
ISBN 978-80-7367-726-8 (brož.)

159.9-022.211

- pozitivní psychologie  
- studie

159.9 - Psychologie [17]

UPOZORNĚNÍ PRO ČTENÁŘE A UŽIVATELE TÉTO KNIHY

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této 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.

*Publikace vznikla v rámci grantu GA ČR č. 406/01/0659.*

Lektorovala PhDr. Jaroslava Králová

© Jaro Křivohlavý, 2004, 2010

Portál, s. r. o., Praha 2004, 2010

ISBN

978-80-7367-726-8 (tištěná kniha)

978-80-7367-976-7 (pdf)

978-80-7367-975-0 (ePub)

978-80-7367-974-3 (mobi)

|                                                                      |            |
|----------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Úvod: Kladná témata psychologie . . . . .</b>                     | <b>7</b>   |
| <b>1 Naděje . . . . .</b>                                            | <b>12</b>  |
| 1.1 Co je naděje . . . . .                                           | 12         |
| 1.2 Jak se rodí naděje . . . . .                                     | 21         |
| 1.3 Diagnostika naděje . . . . .                                     | 23         |
| 1.4 Lidé slabé a silné naděje . . . . .                              | 31         |
| 1.5 Povzbuzování naděje . . . . .                                    | 35         |
| 1.6 Naděje proti úzkosti, strachu a panice . . . . .                 | 42         |
| 1.7 Naděje proti depresi . . . . .                                   | 49         |
| 1.8 Jiná – alternativní – pojetí naděje . . . . .                    | 58         |
| <b>2 Radost . . . . .</b>                                            | <b>65</b>  |
| 2.1 Radost jako emoce . . . . .                                      | 66         |
| 2.2 Radostná životní pohoda . . . . .                                | 77         |
| 2.3 Radost v rámci pojetí smysluplnosti života . . . . .             | 83         |
| 2.4 Radost jako vedlejší produkt nadějně cesty k cíli . . . . .      | 92         |
| <b>3 Odpouštění . . . . .</b>                                        | <b>103</b> |
| 3.1 Pojetí odpouštění v soudobých psychologických studiích . . . . . | 108        |
| 3.2 Fáze procesu odpouštění . . . . .                                | 113        |
| 3.3 Změna postoje k ukřivdění . . . . .                              | 122        |
| 3.4 Osobnost a odpouštění . . . . .                                  | 136        |
| 3.5 Psychologie procesu odpouštění . . . . .                         | 148        |
| 3.6 Souhrnný (integrativní) pohled na odpouštění . . . . .           | 154        |

|          |                                                            |            |
|----------|------------------------------------------------------------|------------|
| <b>4</b> | <b>Dvanáct pohledů do tematiky pozitivní psychologie .</b> | <b>157</b> |
| 4.1      | Empatie a altruismus . . . . .                             | 157        |
| 4.2      | Láska . . . . .                                            | 160        |
| 4.3      | Přátelství . . . . .                                       | 162        |
| 4.4      | Moudrost . . . . .                                         | 163        |
| 4.5      | Morální motivace . . . . .                                 | 166        |
| 4.6      | Nezdolnost – resilience . . . . .                          | 168        |
| 4.7      | Sebeocenění – self-esteem . . . . .                        | 171        |
| 4.8      | Emoce pomáhají zvládat těžkosti . . . . .                  | 172        |
| 4.9      | Vrcholné zážitky – flow . . . . .                          | 173        |
| 4.10     | Vděčnost . . . . .                                         | 174        |
| 4.11     | Spiritualita . . . . .                                     | 176        |
| 4.12     | Duševní pohoda – well-being – kdy je člověku dobře?        | 181        |
|          | <b>Slovo závěrem . . . . .</b>                             | <b>189</b> |
|          | <b>Literatura . . . . .</b>                                | <b>191</b> |

---

# Úvod: Kladná témata psychologie

---

„O co jde v oboru zvaném pozitivní psychologie?“ O to, co kladného lze očekávat od soudobé psychologie. Termín „pozitivní“ naznačuje, že existuje i druhý pól – „negativní“. „A co je v psychologii negativního?“ Definice toho, co je pozitivní a co je negativní, závisí na tom, jaké hledisko zvolíme. Když považujeme nemoc za něco negativního, pak lze zdraví považovat za to pozitivní. Platí to i o duševní nemoci a o duševním zdraví. Když pokládáme radost za něco pozitivního, pak je smutek a žal něčím negativním. Když mentální ochablost a slabost považujeme za něco negativního, pak je duševní svěžest a síla něčím pozitivním.

Pozitivní psychologie se soustřeďuje právě na takto definované pozitivní, kladné psychologické jevy, jako jsou duševní zdraví, radost, duševní svěžest a síla atp. Je možné se ptát: „Proč to pozitivní psychologie dělá?“ Odpověď by mohla znít přesně tak, jako když se sira Hillaryho ptali, proč vystoupil na Mount Everest. Jeho odpověď zněla: „Protože Mount Everest existuje.“ I zde by se dalo říci, že se pozitivní psychologie soustřeďuje na kladné psychické jevy, „protože existují“. „A dříve se o nich nevědělo?“ Vědělo, ale pozornost psychologů, a zvláště klinicky orientovaných psychologů, se posledních 50 let soustřeďovala daleko častěji a více na negativní (případně až psychopatologické) jevy – na úzkost a strach, obsese a obavy, úzkost a bolest, deprese a vyhoření atp. Pozitivní psychologie chce jen zdůraznit, že negativní psychologické jevy nejsou je-

dinými, že vedle nich existují i jevy jiné – pozitivní (salutogenetické – zdraví udržující a posilující). Jejich přehled – podle právě vydané „učebnice“ pozitivní psychologie – je uveden v tabulce 1.

O jednom důvodu zrodu zájmu o pozitivní psychologii se mnoho nemluví, ale lze ho vysledovat v pozadí snah řady soudobých psychologů: soustředěný zájem velkého množství klinických psychologů výlučně jen na negativní psychické jevy může vést k „fascinaci“ negativními jevy v životě – k vidění světa jen v černých barvách. Vedení tímto zájmem můžeme přistupovat k druhým lidem jako klasická medicína k pacientovi – vidět u druhého člověka, v jeho psychice, jen to negativní a nevidět to, co je tam kladné. „Znamená tedy pozitivní psychologie unášení se radostí a opíjení se (fascinaci) kladnými jevy?“ Ne. Pěstování pozitivní psychologie by mělo znamenat jen vyrovnavání intenzity zájmu psychologů o obě stránky života – o to, co je kladné, stejně jako o to, co je v něm záporné. Příkladem může být zjištění relativní nezávislosti (téměř nulové korelace) existence kladných a záporných emocí u téhož člověka. Daný člověk může prožívat bolest a navzdory tomu zároveň i určitou míru radosti a naděje (Watson, 2002).

„Chce nám pozitivní psychologie ‚natřít svět na růžovo‘?“ „Je možné ji považovat za ‚všelék‘ (panaceu) problémů, které nás trápí?“ Ne. Všelékem není a ani nechce být. Ti, kteří se pozitivní psychologií zabývají, jsou si vědomi toho, že problematika opravdu kvalitního života je podstatně složitější. Je-li cílem pozitivní psychologie **„celková psychická pohoda“** (well-being) **ať jedince, či skupiny lidí**, není to „poslední či nejvyšší cíl lidského snažení“. Podobně jako tělesně zdravý mohl být jak Adolf Hitler, tak Matka Tereza, ale kvalita a cena jejich života se měří jinými hodnotami, je tomu tak i u celkové psychické pohody. Navzdory tomu, že existují „vyšší kritéria kvality života“, než jsou ta, která si klade pozitivní psychologie, lze se domnívat, že žít v psychické pohodě má svou cenu.

„Je možné považovat zrod a zesílení (zintenzivnění) zájmu o kladné psychické jevy za určitou formu boje proti negativní psychologii?“ Rozhodně ne. To by bylo hrubé nepochopení toho, o co jde. „Oč tedy pozitivní psychologii jde?“ O doplnění – komplementarizaci – celkového obrazu lidské psychiky, v němž

**Tab. 1** Přehled témat, kterým se věnuje pozitivní psychologie (uvedeno podle témat obsáhlé monografie o pozitivní psychologii – Snyder a Lopez, 2002)

---

**A. Témata z kognitivní oblasti (myšlení)**

---

- moudrost
  - touha poznávat
  - vnímaná osobní zdatnost (self-efficacy)
  - schopnost a dovednost kladení si cílů (setting goals)
  - naděje
  - optimistický způsob chápání životního dění
  - optimismus (i naučený optimismus)
  - životní pohoda (well-being)
  - tvořivost
  - sebeovládání, sebekontrola a sebeřízení
- 

**B. Témata z oblasti emocionálního života**

---

- místo kladných citů a silných kladných emocí v životě člověka
  - vrcholné emocionální a životní zážitky (flow)
  - subjektivní emocionální pohoda
  - emocionální inteligence
  - emocionální tvořivost
  - nadějně zvládání emocionálních problémů
  - emocionální nezlomnost, nezdolnost a houževnatost
  - kladné sebeoceňování (self-esteem).
- 

**C. Témata z oblasti vzájemných vztahů mezi lidmi (sociální psychologie)**

---

- soucítění (compasion)
  - sociální blízkost
  - odpouštění a smířování
  - vděčnost
  - láska
  - empatie a altruismus
  - morální motivace
- 

**D. Speciální způsoby zvládání životních problémů, konfliktů a stresů**

---

- hledání smysluplnosti života
  - humor
  - meditace
  - spiritualita
  - vnímání kladných věcí (kladů dění) a růstu (zrání)
  - připomínání si kladných okamžiků
  - vyprávění a psaní životních zážitků
- 

**E. Speciální osobní přístupy k životu**

---

- osobní pravost a opravdovost – autenticita
  - pokora
  - zacházení s představou a iluzemi
  - snaha být sám sebou, nejen jako jiní – osobní identita
  - strategie zvládání a cesta k seberealizaci
-

byla dosud věnována větší pozornost negativním jevům. Jde o doplnění stávajícího souboru poznatků psychologie o ty jevy, které lze chápat jako kladné – provitální (podporující život a zdraví). Jako příklad této snahy můžeme uvést první dvě kapitoly této knihy – o naději a radosti.

Ještě jedna charakteristika pozitivní psychologie zde vystupuje do popředí. Psychologie věnovala dosud mnoho pozornosti jedinci – individuu. I tento pohled chce pozitivní psychologie doplnit větším důrazem na sociální dimenzi psychického života, a to prohlubováním našich poznatků o vlivu sociálních faktorů – vzájemných vztahů mezi lidmi – na duševní život člověka. Pozitivní psychologii jde i o doplňování stávajících poznatků psychologie o jevy tvořivě ovlivňující dobré vztahy mezi lidmi (o jevy prosociální). Příkladem může být třetí kapitola o odpouštění.

Ptáme se, zda pozitivní psychologie je „vynálezem“ začátku třetího tisíciletí – něčím „novým“ (novum), co zde ještě nebylo. Odpověď je jednoznačná: „Ne.“ Řada témat, která se v pozitivní psychologii objevují, jsou „staronová“. Lidé jim věnovali pozornost od nepaměti. Mnohým tématům soudobě zpracovávaným v rámci pozitivní psychologie věnovali moudří lidé od antiky mnoho pozornosti ve svých spisech (viz např. otázky morální motivace, ctností, moudrosti, spirituality). Nové zde je to, že se ke studiu těchto témat přistupuje soustavněji a přesněji – s využitím experimentálních způsobů vědeckého studia. Příkladem může být přehled 12 dalších témat pozitivní psychologie v poslední části této knihy.

„Proč se tak intenzivně rozvíjí pozitivní psychologie právě v současném světě?“ Odpovědí zde může být potřeba dobrého psychického fungování člověka a neustále rostoucí důraz nejen na produktivitu a efektivitu duševní práce, ale i zvýšený zájem o to „být zdrav“ – tělesně i psychicky. Seligman a Czikszentmihalyi (2000) hovoří v tomto smyslu o studiu toho, co člověku dodává sílu. M. P. Seligman (2002, s. 3) tento cíl pozitivní psychologie vyjadřuje pojetím **„budování nejlepších kvalit života“**. U nás Jiří Mareš (2002) tento cíl pozitivní psychologie vidí v „péči o zdravý psychický vývoj, o kvalitní sociální život, o zrání osobnosti, o spění k moudrosti a o vedení smysluplného života“. A to není málo.

V posledních letech se u nás i ve světě objevila řada populárních brožur a knížek s tematikou pozitivního myšlení typu „nezabývejte se problémy, ale myslete jen na kladné věci, a bude vám dobře“. „Jsou to knihy z dílny pozitivní psychologie?“ Ne. Jde o populární publikace, které „žurnalisticky“ propagují tu či onu myšlenku – i když tato myšlenka sama o sobě může být dobrá. Pozitivní psychologie přistupuje ke studiu svých témat odpovědněji. Na odborných publikacích pozitivní psychologie je např. nápadné to, že svá tvrzení a závěry budují ne na osobních (subjektivních) dojmech a domněnkách, ale na experimentech. „V čem je rozdíl?“ Osobní tvrzení (dojem a domněnku) přijímáme pouze na základě důvěry v autoritu sdělujícího. Experiment však lze opakovat a výsledky se musí shodovat. Věřit pak můžeme s větší mírou jistoty hypotézám prověřovaným soustavným výzkumem, a ne jen osobnímu (subjektivnímu) nápadu – i když ten nemusí být nutně špatný. Rozdíl mezi populárními brožurami a odbornými psychologickými publikacemi o pozitivní psychologii může vyniknout, když je porovnáme. Například publikace autorské dvojice Snyder a Lopez, která vyšla v roce 2002, má 829 stran velkého formátu. Napsalo ji celkem 28 autorů. Má 55 monotematických kapitol a v seznamu děl citovaných autorů je skoro 1500 jmen. Index jmen citovaných autorů zabírá 36 stran.

„Jaký je vztah této knihy k celku problematiky pozitivní psychologie?“ Na ukázkou toho, co a jak se v rámci pozitivní psychologie studuje, jsou zde uvedeny tři kapitoly – o radosti, naději a odpouštění (úvodní fáze smířování). V závěrečné části knihy je nastíněno dalších 12 témat – jakési otevření okna do „krajiny“ pozitivní psychologie.

# Naděje

*„Kdo nemá pro co žít, není ani s to nalézt cestu, kterou by k cíli došel.“*  
Viktor E. Frankl

Naděje je podle slovníku chápána jako „emoce, která se váže k představě, že **vše, co je žádoucí, je i možné**, nebo že se události mohou obrátit k lepšímu (případně je to základna k tomuto druhu emocionálního prožívání)“. Tak je naznačena i **blízkost naděje k touze, víře, důvěře a přesvědčení**.

## 1.1 Co je naděje

S nadějí se setkáváme na každém kroku. Ať děláme co děláme, **žijeme v naději**, že se nám to či ono podaří dodělat, uskutečnit (realizovat). Když mluvíme o naději, máme na mysli právě toto **nadějně očekávání**. Není divu, že *Slovník jazyka českého*, který vydala Československá akademie věd (1978), definuje naději jako „**důvěru či víru v něco příznivého**“. Toho je nám v životě zapotřebí. Vyjadřuje to i české – a nejen české – přísloví, že „naděje umírá jako poslední“. S termínem „naděje“ se setkáváme téměř ve všech jazycích. Nejde o něco nového. Slovo „naděje“ existuje i v nejstarších literárních dokumentech. V antice byla naděje jednou z tzv. ctností a v křesťanství patřila do trojice základních ctností „víra–naděje–láska“. Vyjadřovalo

se jimi to, co je samým jádrem – „esencí“ – dobrého života. Něco, co má člověk moudrý, i ten, který tak mnoho moudrosti nemá – jak to vyjadřuje věta Pavla Tillicha: „Naděje je něčím snadným pro člověka prostého, ale pro člověka moudrého je naděje těžkým oříškem.“ V tomto směru o naději hovoří i výrok, který říká, že „opravdová naděje je něčím vzácným a velkým“. Není divu, že o naději jsme dosud čítávali nejčastěji ve spisech moudrých lidí – filozofů.

Naděje si v psychologické obci všimli nejprve kliničtí psychologové – zvláště ti, kteří se věnují lidem trpícím bolestmi, a ti, kteří pracují s těžce nemocnými lidmi (Frankl, Menninger, Siegel, Cohen, Lazarus, Taylor, Brown, Frank, Matthew-Simonton, Simonton, Locke a Holligan, Pelletier, Snyder – u nás např. Mareš, 2001). A tak je možné se ptát: „Co se rozumí nadějí v psychologii?“ Podle *Psychologického slovníku* (Hartl a Hartlová, 2000) je naděje **„emoční postoj charakteristický očekáváním něčeho příznivého, např. o výsledku léčby“**.

S definováním naděje se setkáváme jak v beletrii, drama-tech a básních, tak v naučných slovnících i v pracích filozofů. Setkáváme se s ní i v pracích psychologů, kteří se profesionálně zabývají otázkami naděje. Ti se snaží nejen naději popsat, ale i teoreticky ji „uchopit“. Existují tak souborná teoretická pojetí naděje – **teorie naděje**. Některé teorie naděje byly již nejen formulovány, ale i sériemi pokusů prověřovány. Uvedme si zde jedno takovéto teoretické pojetí naděje, jehož nosnost byla řadou pokusů potvrzena. Není divu, že se tato teorie naděje objevuje i v pozadí stovek pokusů (přehled viz např. Snyder, 2000).

## Snyderovo pojetí psychologie naděje

Podle Snydera (2000) je proces naděje chápán jako **k cíli zaměřená aktivita**. Co se tímto termínem rozumí? Jde o slovní vystižení té skutečnosti, s níž se setkáváme téměř na každém kroku, když něco děláme. **Naše činnost (aktivita, jednání) má přitom určitý cíl** – např. jíme a cílem je nasytit se (pochutnat si, zahnat hlad atp.) nebo se učíme ve škole a cílem je něco se naučit (udělat zkoušku, postoupit do vyššího ročníku atp.). Jindy klademe jednu cihlu na druhou a cílem je postavit

zeď. Někdo spravuje počítač a cílem je uvést ho do provozuschopného stavu. Jdeme na stanici vlaku a cílem je „chytit vlak“, kterým bychom se dostali do zaměstnání.

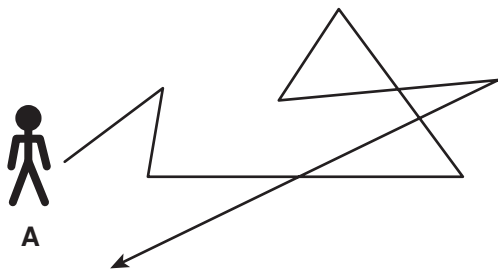
## Modely naděje

Snyder (2000) své pojetí naděje vyjadřoval nejen slovně, ale i modely. Uvádíme je zde s drobnými autorovými úpravami.

Ve výčtu činností, které děláme, a zdůrazňování toho, za jakým účelem to či ono děláme, by se dalo pokračovat do nekonečna. To podstatné, co se zde chce vyjádřit, je to, že naše jednání není jen náhodným blouděním či bloumáním (obr. 1), ale **účelnou aktivitou**. Termínem „účel“ se pak rozumí, že na tom, co se děje, má podíl nejen to, co nás – obrazně řečeno – „tlačí“, ale i to, co nás „táhne“. A tím, co nás táhne kupředu k sobě, je právě cíl (obr. 2) našeho jednání. Jinými slovy, lidské jednání není určováno jen vrozenými („tlačícími“) silami (v psychologii se pro ně často používá termínu „drives“), ale – a to především – i tím, **o co nám jde**.

To, oč nám jde, je v pozadí cílů, které nás vedou. Zvolíme-li si určitý cíl a dáme-li se na cestu k tomuto cíli, **žijeme v naději**, že dosáhneme toho, co očekáváme, když se pro daný cíl

Obr. 1 Bezcílné pobíhání



Na prvním obrázku jsou stopy člověka (A), který chodí „od ničeho k ničemu“, který „jen tak bezcílně bloumá“, případně chodí a „neví, co by dělal“ – tzv. trajektorie bezcílného bloumání či bloudění.

**Obr. 2** Zaměření našeho jednání ke zcela určitým cílům



Na obrázku je osoba (A) – protagonista (tj. hlavní jednající osoba, kterou mohu být já nebo ty, on, ona, ono atp.), která má zaměřeno k určitému cíli (B). Tímto cílem může být **předmět**, který chce osoba získat, nebo provedení určitého **činu** (např. dojet na nějaké místo, udělat zkoušku, uzavřít s někým smlouvu). Jde o kognitivní činnost, o výběr zcela určitého cíle ze souboru často až příliš veliké nabídky v úvahu přicházejících cílů. Dosažení tohoto cíle je pro danou osobu **žádoucí**. Po tom, co se osoba rozhodne pro daný cíl, žije v **naději**, že cíle dosáhne. Její jednání má poté svůj zcela konkrétní **účel** (je účelové) a díky tomu není nesmyslné, ale **smysluplné**.

rozhodneme. Například jdeme do jídelny, která je dočasným cílem našeho jednání. V pozadí je však potřeba (přání) najíst se (hodnota jídla), případně dobře se najíst. Jídelna je tzv. **terčem**. Není sama tím, oč nám jde, nýbrž je určitým symbolem na cestě k cíli a v daném příkladě není konečným, ale jen dílčím cílem. Hlavním cílem je najedení.

Hlubší, podrobnější pohled na to, co se děje, když si to namíříme do jídelny, vidí (bere v úvahu) nejen tento cíl, ale i cestu k němu (obr. 3). **Pojetí cesty k cíli** je tak organickou součástí teorie cílesměrného směřování našeho jednání. K tomu, abychom do jídelny došli, je třeba nejen existence cíle, ale i určité **energie**.

Teoretické pojetí lidského cílesměrného jednání proto musí zahrnovat i tuto tzv. **motivační složku**. Psychologie zde hovoří o motivaci a využívá tohoto označení s ohledem na původní latinský význam tohoto slova (moveo, movere – znamená v latině „uvádět v pohyb, hýbat, působit silou“ – viz u nás zdomácněné termíny motor, automobil atp.).

Pojetí cílesměrného lidského jednání vychází z uznání **účelovosti** (purpose) naší aktivity. V protikladu tohoto pojetí účelovosti lidského jednání stojí např. tzv. pojetí lidského chování



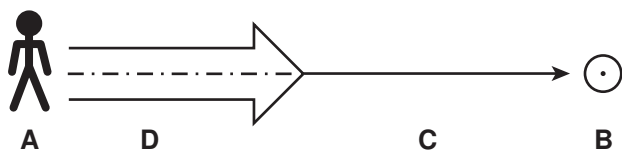
Na obrázku je osoba A, která se rozhodla pro cíl B – jak je uvedeno na obr. 2. Zároveň je však na obrázku uveden druhý komponent naděje – „**cesta**“ (C), tj. vyznačení způsobu (cesty), jak tato osoba A chce vytčeného cíle dosáhnout. Jde-li např. o cíl typu „dojet na určité místo“, může se jednat o výběr jedné z možností – dojet tam autem nebo vlakem, dojít tam pěšky atp. Na tomto obrázku je schematicky naznačen plán zcela určité cesty člověka, který jde např. na železniční stanici nebo jde na výlet na konkrétní kopec (např. na zříceninu hradu na kopci zvaném Košťálov u Třebenic), jde na schůzku s děvčetem, případně střílí puškou na terč.

(behavior) jako víceméně mechanického reagování na podněty. Podle tohoto mechanického pojetí je reakce (chování) cele předem připravena v organismu. Daná aktivita se jen automaticky vybaví na daný podnět. Příkladem může být tzv. patelární reflex. Lékař klepne kladívkem pacienta pod kolenem a noha, která je v koleně ohnutá, vyskočí a narovná se.

V pojetí účelovosti lidského jednání se bere v úvahu i to, že člověku o něco jde, má určitý cíl, k němuž se chce dostat. Tento cíl ho motivuje tím, že ho „táhne“ k sobě. Cíl se řecky řekne telos. Proto zde hovoříme o cílesměrném – **teleologickém** – **pojetí lidského jednání** (pozor na odlišení teleologického od teologického!). Tento aspekt našeho jednání byl v psychologii „odjakživa“ doma. V posledním půlstoletí byl však překryt tzv. behaviorální psychologií (popisem toho, co je „objektivně“ vidět, že někdo dělá a jak se chová). Znovu byl „objeven“ a zdůrazňován v tzv. **humanitní psychologii**. Tento moment „**mít pro co žít**“ byl výrazně připomenut i celoživotní prací vídeňského psychologa Viktora E. Frankla (viz Křivohlavý, 1994).

Snyder (2000) vytvořil teoretické pojetí naděje, jehož základem je respektování cílesměrnosti lidského jednání. V jádru tohoto pojetí naděje jsou tři základní složky (komponenty) našeho jednání: **cíl**, **cesta** a **snaha** (viz obr. 4).

**Obr. 4** Tři základní komponenty v pojetí naděje



Na obrázku je uvedena osoba (A), která se rozhodla pro cíl (B) a zvolila k jeho dosažení cestu (C) (jak je uvedeno na obr. 2 a 3.). Zároveň je zde však i třetí komponent naděje – **snaha (D)** – energizující působení, chtění). Jde o silový prvek – o motivaci, tj. o to, co danou osobu A „rozhýbe“, co jí dodává sílu na cestě k cíli a co ji bude udržovat v pohybu až do chvíle dosažení cíle B.

1. **Osobní cíl** – zaměření dané osoby na zcela určitý předmět, kterého tato osoba chce dosáhnout, nebo zaměření na zcela určitou činnost, již tato osoba chce dělat, případně na cíl, kterého chce dosáhnout.
2. **Cesta** vedoucí k cíli, případně cesty, které k vytyčenému cíli vedou. Tento moment v procesu naděje nazývá Snyder termínem „**myšlení o cestách**“ (pathway thinking). Peter Homola (2001) jej překládá do slovenštiny slovem „**cesta**“. Budeme ho používat i zde.
3. **Snaha**. Třetím momentem je motivace – hnací síla, která podněcuje danou osobu k tomu, aby se o dosažení vytyčeného cíle snažila, aby nastoupila cestu k němu a v tomto pohybu pokračovala vzdor všem peripetiím (těžkostem a nesnázím), dokud cíle nebude dosaženo. Snyder nazývá tento motivující moment termínem „**energizující působení**“ – agency. Peter Homola (2001) jej převádí do slovenštiny slovem „**snaha**“. Budeme se ho držet i zde.

Podle *Slovníku spisovné češtiny* se snahou v češtině rozumí **vůle něco dělat**. Jde o vůli uskutečnit, co jsme si předsevzali. V podobném smyslu – jde-li o to vyjádřit projev vůle – hovoříme i o **chtění**. Tím se pak rozumí nejen něco „zamýšlet“, „mít úmysl“, případně „přát si“ – ale i složitěji „záměr uskutečnit děj vyjádřený slovesem v infinitivu (např. dojít k pe-

kaři), z hlediska původce děje dosud neuskutečněný“ – jak říká *Slovník českého jazyka*. Charakter energizujícího působení má i **víra** – ve významu „**důvěry v realizaci vytyčeného cíle** a úsilí, které tato důvěra motivačně sytí“, ve významu „věřím, že dojdou k vytyčenému cíli“ (viz např. výrok „věřím, že dostuduji“).

Snyder přišel s cílesměrným – „**teleologickým pojetím naděje**“. Rozumí se jím to, že myšlenky, snahy i uvažování o tom, co a jak dělat, jsou určovány v první řadě zaměřením k určitému cílovému předmětu (cíli).

## **Definice naděje**

Na základě výše uvedeného pojetí naděje došel Snyder k následující definici naděje: „**Naděje je souhrnem vnímaných schopností nacházet cesty k vytyčeným cílům a vnímanou snahou těchto cest použít**“ (Snyder, 2000, s. 8).

Tato definice byla v souladu s tím, jak byla v padesátých a šedesátých letech 20. století naděje v psychologii vnímána – jako **pozitivní očekávání dosažení určitého cíle**. Toto pozitivní očekávání bylo tehdy chápáno jako proces sestávající se ze dvou momentů: prvním bylo hledání a uvědomování si cest, které by mohly vést k cíli, a druhým existence motivačních sil. Toto pojetí bylo v souladu i s tzv. teorií **hodnotami ovlivňované motivace**. Snyder doznává, že toto základní pojetí, které formuloval v osmdesátých letech minulého století, nebyl po dalších dvacet let nucen měnit (Snyder, 2000, s. 8).

## **Cíl**

Co se v teorii naděje rozumí termínem cíl? Určitý vhled si lze utvořit, uvědomíme-li si, jak Snyder zprvu postupoval, když se ptal lidí na to, co dělají a oč jim jde. Zjišťoval přitom, že na tyto otázky dostával odpovědi, v nichž lidé vždy hovořili o tom, co je cílem jejich činnosti. Snažili se něco udělat, něčeho dosáhnout, něco (určitý úkol) splnit. Tak došel k závěru, který říká, že „naděje bez určitého cílového předmětu je mrtvá“. Snyder zde hovoří o cíli jako o **ukotvení aktivity**, která směřuje k dosažení tohoto cíle.

Při volbě cílů jde však o složitou psychickou aktivitu. Volbě cíle předchází totiž tzv. **zvažování hodnoty cílů**, které připadají v úvahu pro zaměření další činnosti daného člověka – a to je velice složitá činnost. Vrátime se k ní, až budeme hovořit o kvalitě života. U každého cíle, který by v tomto rozvažování o tom, „co dělat“, přicházel v úvahu, se vyskytuje ještě další moment: **pravděpodobnost dosažení tohoto cíle** (realizace záměru). Ta vstupuje též do hry při volbě cíle.

Pravděpodobnost dosažení cíle může být různá. Obvykle totiž – z hlediska naděje – nepřicházejí v úvahu hodnoty naprosté nemožnosti (0 %) a jistoty (100 %) dosažení cíle. O naději lze hovořit jen tam, kde se lidé zabývají záměry, u nichž pravděpodobnost realizace či dosažení cíle je v tzv. středních hodnotách pravděpodobnostního žebříčku.

### ***Uvažování o cestách k cíli***

Uvažování o tom „co dělat“, případně „kam zaměřit svou činnost“ je důležitým momentem v životě. Má-li však být toto uvažování smysluplným, musí nutně brát ohled i na druhý moment: na hledání cest, které k dosažení vybraného cíle vedou. A zde jsme u samého jádra psychické kognitivní (poznávací, myšlenkové) aktivity. Byla to právě kognitivní psychologie, která ukázala, že mozek je tím, co umožňuje **chápat kauzální vztahy** (vztah mezi příčinou a následkem). Tím nám dává **možnost předvídat** (anticipovat), co by asi nastalo, kdybychom zvolili tu či onu cestu. Je to uvažování, co nám umožňuje provádět pokusy o dosažení vytyčeného cíle různými cestami, aniž bychom museli tyto cesty „prošlapávat“ ve skutečnosti. Nejen to. Toto uvažování nám dává možnost i **zvážit efektivitu** té či oné cesty k danému cíli a nabídnout nejvhodnější z uvažovaných cest. Proto se v modelech procesu naděje vždy setkáváme s naznačením žebříčku odhadované účinnosti (efektivity jednotlivých alternativních cest k danému cíli).

### ***Energizující působení***

K celkovému pojetí naděje patří nejen stanovení cíle, k němuž se naděje vztahuje, a uvažování o tom, kterými cestami

se lze k tomuto cíli dostat. Patří k němu i ohled na síly, jež má daný člověk k dispozici, aby uvedl v činnost svůj záměr, případně dovedl svůj záměr k žádoucímu cíli. Jde o druh a sílu motivace dospět k cíli – učinit první krok a vytrvat. **Snahu** je třeba vidět jako jiskru, která v motoru zapaluje výbušnou směs a tím startuje pohyb motoru. Nejen motor startuje, ale tím, že se toto zapálení výbušné směsi jiskrou opakuje, udržuje se motor v chodu. Dá se říci, že snaha (energizující působení, agency) umožňuje rozvinutí celého procesu činnosti charakterizovaného nadějí.

### ***Překážky na cestě k cíli***

Kdybychom brali v úvahu jen výše uvedené tři momenty (cíl, cestu a snahu), bylo by možné hovořit o cílesměrné činnosti, v níž by naděje hrála jen poměrně drobnou dílčí roli. Vlastní role naděje se však objevuje nejvýrazněji tam, kde se tato cílesměrná aktivita dostává do těžkostí – např. tím, že se na cestě k cíli objevují určité překážky (bariéry, viz obr. 5). Příkladem může být padlý strom na silnici před autem, které chce touto silnicí dojet k cíli. Za takovéto situace vstupuje do popředí moment naděje – např. tím, že snaha dosáhnout cíle za každou cenu vede účastníka k vytrvalosti v odstraňování překážky nebo k hledání jiných – alternativních – cest. Ukazuje se, že objevení překážek na cestě k cíli působí – a často velice výrazně – u daného člověka na jeho emocionální stav. V řadě pokusů se ukázalo, že zvláště při mimořádně silné motivaci a u velikých (zásadních) překážek se objevuje celá řada negativních emocí. S jejich vnějšími projevy jsme se jistě všichni již častěji setkali (viz výbuchy zlosti a vzteku až zoufalství tam, kde nám to či ono překáží v naplánované cestě k vytyčenému cíli).

Za takové situace, kdy stojíme tvář v tvář překážce na cestě k cíli, se ukazuje síla naděje nejzřetelněji. Není divu, že Snyder, který provedl se svými spolupracovníky řadu pokusů, jimiž se snažil podrobněji zmapovat tuto situaci, upozornil na odlišnosti mezi lidmi v řešení takovýchto situací. Hovoří o lidech s malou a velkou (slabou a silnou) nadějí. Ta je na jedné straně závislá na dané situaci. Snyder zde hovoří o naději jako **momentálním stavu** (hope state). Na druhé straně však lze