

Logoterapie a existenciální analýza



HODNOTY, SVĚDOMÍ A HLEDÁNÍ SMYSLU V
KONTEXTU POMÁHAJÍCÍCH PROFESÍ

27. BŘEZNA 2017

FSS MU BRNO

Smysl života



- bývá často spojován s kvalitou života, se štěstím a spokojeností se životem (Kubátová, 2010).
- Podle Nakonečného (2005) můžeme skrze koncept smyslu života vysvětlovat specifické druhy způsobu života. Způsob života vyjadřuje určitý životní smysl.
- Frankl soudil, že člověk je smysl hledající bytost, že smyslem lidské existence je být odpovědný za svůj život (Nakonečný, 2005).

Smysl (Kubátová, 2010: 123)



- V. E. Frankl soudí, že smysl je vždy subjektivní a současně relativní. „*Subjektivní je v tom smyslu, že je podřízen subjektivitě našeho vědomí a svědomí. Ovšem to neznámá, že smysl je dán pouze námi; smysl nemůže být pouze subjektivní, nemůže být pouhým výrazem a zrcadlem bytí člověka. Smysl je totiž relativní, to znamená, že stojí v nějakém vztahu (relaci) k osobě a ke konkrétní situaci, do níž je právě tato osoba zapletena a postavena.*“

Kubátová o Franklovi (2010: 123)



- Na základě této své vztaženosti k situaci je smysl situace jednorázový a jedinečný. Ovšem každá jednorázová a jedinečná situace je vázána k **univerzálním hodnotám**, které se vztahují k obecné lidské situaci. Hodnoty týkající se obecné lidské situace jsou abstraktní, tudíž neplatí pouze pro nezaměnitelné osoby, které jsou postaveny do neopakovatelných situací, ale platí obecně. Jedinečnost a neopakovatelnost konkrétní situace na jedné straně a existence obecných hodnot na druhé straně mohou vyvolávat **vnitřní konflikt** mezi jedinečností konkrétního smyslu situace na abstraktními univerzálními hodnotami. Jsou to situace, v nichž je člověk postaven před volbu mezi navzájem si odporujícími principy. Nemá-li být volba provedena svévolně, je člověk odkázán na své svědomí. Svědomí způsobí, že člověk se sice rozhoduje svobodně, ale ne svévolně, nýbrž zodpovědně. Je sice vůči svému svědomí svobodný, ale tato jeho svoboda spočívá výlučně ve volbě mezi dvěma možnostmi: uposlechnout svědomí, nebo neuposlechnout.

Smysluplnost (Slezáčková, 2012: 130 - 132)



- Smysluplnost života – ústřední téma V. E. Frankla.
- Otázka smysluplnosti života je velmi těsně spjata s otázkami motivace, hodnot, cílů a spirituality. V souvislosti s nimi se ptáme: *O co se snažíme? Kam směřujeme? Co má pro nás cenu a význam? V co věříme?* Obecně řečeno: *Oč nám v životě jde?* Na tyto otázky neexistuje jednoduchá a pro všechny platná odpověď.
- Seligman (2003 in Slezáčková) chápe smysluplnost jako využití svých nejlepších schopností ve službě vyššímu účelu, něčemu nebo někomu, co nás přesahuje.
- Hodnoty, motivace, smysluplnost – významné pilíře naší životní spokojenosti.

Práce, zaměstnání a smysluplnost



- Práce a zaměstnání představuje důležitou stránku našeho života. Kromě zdroje našich příjmů je jedinečným prostorem, v němž se uskutečňuje celá škála mezilidských kontaktů, kde můžeme projevit svoje schopnosti a kompetence a v optimálním případě přispívat k něčemu, v čem spatřujeme smysl (Slezáčková, 2012: 233).
- *„Pokud pracovník rozumí požadavkům své práce, považuje ji za smysluplnou, využívá v práci svých silných stránek a předností, dostává pozitivní zpětnou vazbu a dostatečnou sociální oporu, zvyšuje se pravděpodobnost jeho úspěšného pracovního výkonu, i toho, že bude v práci spokojený“ (Slezáčková, 2012: 235).*

Smysluplnost a pomáhající profese



- Slezáčková (2012) upozorňuje, že smysluplnost neznamena obětování se.
- *„Existuje mnoho lidí, kteří vykonávají nesmírně důležitou a smysluplnou práci – ve zdravotnictví, ošetrovatelství, v oblasti sociální či hospicové péče. Někteří z nich jsou jí natolik oddáni, že zapomínají sami na sebe – na svoje potřeby, zájmy, svoje radosti a touhy. Do života však stejně jako smysl patří i potěšení, radost a zaujetí“ (tamtéž: 130).*

Konkrétní pomáhající profese



Mezi konkrétní pomáhající profese socioložka Vávrová (2012: 128) řadí **„lékaře, zdravotní sestry, sociální pracovníky, ošetřovatele, klinického psychologa, psychoterapeuta, komunitního pracovníka, pracovníka rodinného a pedagogicko-psychologického poradenství, pracovníka výchovné péče, speciálního školství i školství v nejširším smyslu.“** Pedagožka a arteterapeutka Géringová (2011) zahrnuje mezi pomáhající profese nad rámec těch uvedených Vávrovou i **duchovní a pečovatele**. Stejně tak kouč Bobek a speciální pedagog Peniška, kteří do výčtu pomáhajících profesí zařazují ještě **kouče a manažery** (Bobek, Peniška, 2008).

Společné rysy pomáhajících profesí



- Podle Géringové mají tyto profese některé společné rysy, které je odlišují od ostatních povolání. *„Například je k jejich vykonávání vždy nutný vztah s klientem a zapojení vlastní osobnosti pomáhajícího do pracovního procesu. U některých jiných povolání se také můžeme setkat s pomáháním, které je však vedlejším účinkem, nikoliv hlavním cílem. Pomáhající profese tedy představují systém, na jehož jedné straně stojí pomáhající (učitel, lékař, zdravotní sestra, kněz, sociální pracovník, psycholog, terapeut,...) a na straně druhé ten, jemuž má být pomoheno (žák, pacient, klient, chovanec, student, uživatel...)“* (Géringová, 2011: 21).
- Ve shodě s Kopřivou (1997), který tvrdí, že hlavním nástrojem pracovníka v pomáhajících profesích je jeho osobnost, se Vávrová domnívá, že doprovázení vždy bylo a bude založeno na lidském vztahu mezi doprovázejícím a doprovázeným. *„Pracovníci všech skupin pomáhajících profesí vědí, jak jsou mezilidské vztahy křehké a jak bývá obtížné s nimi citlivě pracovat“* (Vávrová, 2012: 10). Pomáhající pracovníky považuje autorka za odborníky na mezilidské vztahy, komunikaci a soužití vůbec.

Hledání smyslu v práci s lidmi v obtížných životních situacích



- Kopřiva (1997) píše o tom, že při práci se starými, chudými, osamělými a postiženými lidmi hodně záleží na životní filozofii pomáhajícího. Některý z pomáhajících pracovníků by jen těžko hledal smysl v práci se starými lidmi, kteří už „mají všechno za sebou“, jiný naopak vnímá osamělost ve stáří jako důležitý a dramatický životní zápas.
- Vávrová (2012: 10) je přesvědčena, že *„k práci s lidmi a pro lidi nelze přistupovat výhradně jako k zaměstnání, ale spíš jako k poslání.“*

Roy F. Baumeister (1991 in Slezáčková, 2012: 130)



- má za to, že smysluplnosti života může porozumět v kontextu 4 hlavních potřeb smyslu:
 1. Potřeba účelu, jejíž podstatou je, že současné události a aktivity nabývají významu skrze svoje spojení s budoucími událostmi. Účel může mít podobu cílů nebo pocitu naplnění.
 2. Potřeba hodnot, která propůjčuje životu pocit dobra a positivity. Hodnoty pomáhají lidem rozlišit, co je dobré a co špatné.
 3. Potřeba účinnosti souvisí s přesvědčením, že naše aktivity nevyznějí do prázdna, ale můžeme něco změnit.
 4. Potřeba vědomí vlastní hodnoty.
- Lidé, kterým se daří uspokojovat výše uvedené potřeby, s větší pravděpodobností hodnotí svůj život jako smysluplný.

Hodnota



- V psychologii zdomácněla definice, která říká, že: „*hodnota je to, čeho se člověk snaží dosáhnout – dostat to nebo mít to*“. Proč? Protože se domnívá (ať vědomě či nevědomě), že to přispěje k tomu, aby mu bylo dobře (Křivohlavý, 2004: 93).
- Rozdíl mezi potřebami a hodnotami – potřeby existují, i když si jich nejsme vědomi (jsou dány naším genetickým vybavením). Jsou zde, ať chceme nebo nechceme. Hodnoty si uvědomujeme – i když je případně zasuneme do našeho podvědomí (tamtéž).

Hierarchie hodnot (Křivohlavý, 2004)



- Naše hodnoty jsou uspořádány. Toto jejich uspořádání je přitom charakterizováno nadřazeností a podřazeností. Proto hovoříme o žebříčcích hodnot, případně o jejich hierarchii (pořadí podle hodnot). Tímto termínem se chce vyjádřit, že tam, kde existují dvě hodnoty vedle sebe, je možné, ba nutné dát jedné z nich přednost před druhou. Pro tuto činnost používá termín „**prioritizace**“ – upřednostňování. Díky tomu, že jsme schopni dát jedné hodnotě před druhou přednost (prioritu), jsme schopni se i rozhodnout. Tato prioritizace umožňuje nejen volbu jedné ze dvou hodnot, ale i v časovém měřítku upřednostnit jednu činnost před druhou, tj. stanovit cestu, kterou bychom se mohli dostat k cíli.

Vlastní hierarchie hodnot



- Jaký je Váš hodnotový řebříček?
- „ (...) hodnoty jsou tím, že nejvýrazněji odlišuje jednoho člověka od druhého. Zatímco potřeby naznačují, proč lidé žijí, hodnoty (a zvláště jejich hierarchie) ukazují, v čem je daný člověk unikátní (jedinečný). Proč? Je to tím, že neexistují dva lidé, kteří by měli naprosto stejnou hierarchii hodnot“ (Křivohlavý, 2004: 95).
- Hodnoty – a hodnotová hierarchie zvláště – ovlivňují, jak míru, tak i pořadí uspokojování našich potřeb (tamtéž).
- Hodnotová hierarchie není stálá – mění se (tamtéž).

Frankl rozlišuje 3 druhy hodnot, které mohou dávat životu smysl.



- hodnoty tvůrčí : práce
- hodnoty zážitkové : uskutečňují se se v prožívání (zájmy, aktivity pasivní i aktivní, láska)
- hodnoty postojové: nabývají zvláštního významu u lidí zbavených v důsledku těžkých nevyléčitelných chorob možností i naděje na realizaci hodnot tvůrčích i zážitkových
- Postojové hodnoty jsou vyjadřovány tím, jak se člověk postaví ke svému nezměnitelnému osudu, jak ho nese (Kubátová, 2010).
- „ *Kdykoli je člověk vystaven nevyhnutelné situaci, z níž není úniku, kdykoli se musí postavit osudu, který nelze změnit, dostává tím poslední příležitost naplnit nejvyšší hodnotu, naplnit nejhlubší smysl, smysl utrpení. Neboť na čem nejvíce záleží, je postoj, který zaujmeme vůči utrpení.* “ (Frankl, 1962, s. 114).

Smysl utrpení



- „(...) *Má-li život vůbec nějaký smysl, pak jej musí mít i utrpení*“ (Frankl, 2006: 78).
- Haškovcová cituje německou autorku Dorothee Sölleovou, která říká, že úporná snaha přisuzovat utrpení nějaký správný smysl je vlastně jistým druhem masochismu (Sölleová in Haškovcová, 2007).

Svědomy dle Frankla – shrnutí (Tavel, 2007: 39)



- *„Svědomy je schopnost člověka odhalit jedinečný a neopakovatelný smysl, skrytý v každé situaci. Svědomy nabádá člověka, aby čelil osudu za všech okolností a pokud je to nutné, aby v životě snášel utrpení. Svědomy lituje zmeškané příležitosti. Svědomy je omylné, člověk proto nemá nikdy jistotu, zda nepodlehlo klamu, anebo zda svědomy druhého člověka nemá pravdu. Uvědomění si toho přináší toleranci. Svědomy je potřeba pěstovat a to je úlohou výchovy. Ta má svědomy zušlechťovat a učit zodpovědnosti.“*

Seznam použitých zdrojů



- Bude doplněno po přednášce