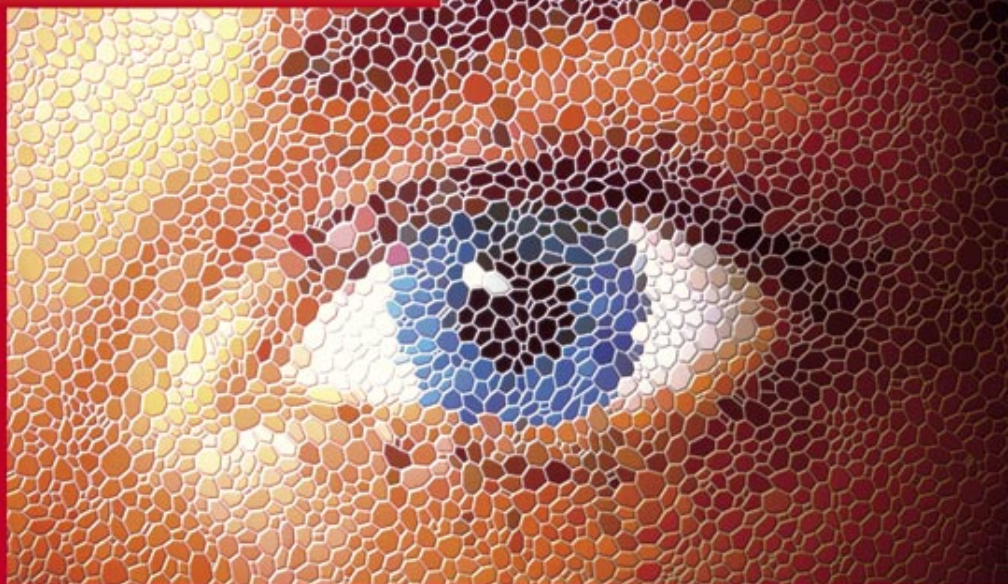


Jaro Křivohlavý



PSYCHOLOGIE SMYSLUPLNOSTI EXISTENCE

OTÁZKY NA VRCHOLU ŽIVOTA



GRADA

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

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

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.



*Tuto práci věnuji nedožitým 75. narozeninám vzácného přítele
univerzitního profesora PhDr. Libora Míčka, CSc.,
zakladatele české školy duševní hygieny.*

prof. PhDr. Jaro Křivohlavý, CSc.

PSYCHOLOGIE SMYSLUPLNOSTI EXISTENCE

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
www.grada.cz
jako svou ????. publikaci

Odpovědná redaktorka PhDr. Anna Novotná
Sazba a zlom Milan Vokál
Počet stran 204
Vydání 1., 2006
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2006
Cover Photo © MUDr. Pavel Žáček, Ph.D.

ISBN 80-247-1370-5 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6659-1 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

OBSAH

Úvod	11
1. Základní pojetí účelné a smysluplné lidské činnosti	14
1.1 Pojetí cílů	14
Co se rozumí cílem?	15
Jak chápe soudobá psychologie cíle našeho snažení	15
Intra- a intersubjektivní odlišnosti v pojetí cílů	16
Druhy cílů	17
1.2 Předpoklady studia našeho směřování	17
Aspekty cílesměrného, účelného, smysluplného jednání	18
Cíle a motivace naší činnosti	19
Předpoklady psychologie cílesměrného pojetí našeho jednání	20
1.3 Základní pojmy v oblasti porozumění cílesměrné činnosti lidí	21
Vektor	21
Směřování	21
Cíle	23
Dílčí cíle a cíle perspektivní	25
Smysluplnost našeho jednání	25
Účel činnosti	27
Snaha	27
Naděje	28
Předjímání	28
Osobní snahy	28
Hlavní životní snaha	30
Účel našich osobních snah	31
Personální projekty	31
Životní úkoly	32
Běžné zájmy	32
Zaujetí – flow	33
Hodnoty	35
Vztah mezi cílem a hodnotou	36
Význam	40
Odpovědnost	40
Liknavost	40

2. Jaký je význam slova <i>smysl</i>?	41
Oč jde, když se mluví o smysluplnosti života?	42
Podívejme se blíže na tázací větu <i>Jaký to má smysl?</i>	42
2.1 Krátkodobé a dlouhodobé životní cíle a jejich smysl	43
Krátkodobé aktivity	43
Dlouhodobé aktivity	43
Vyšší a nižší úroveň smysluplnosti	44
Tvorba a užití smyslu	45
Vůle hledat smysl a chtít ho nalézat	46
2.2 Význam slova <i>smysl</i> v současných psychologických studiích	47
Smysl jako idea a smysl jako cíl	48
Oč jde psychologii při studiu smyslu a smysluplnosti?	48
Pokusy o definování smysluplnosti	49
Definice smysluplnosti	50
3. Psychologické metody studia smysluplnosti života a našeho jednání	52
3.1 Kvalitativní metody používané při studiu smysluplnosti a účelu našeho jednání, žití a bytí	53
1. Hermans: SCM – Metoda sebekonfrontace	54
2. Ebersole: psaní esejí o smyslu života	58
3. Prager: Metoda SLM – zjišťování zdrojů smysluplnosti	62
4. Fry: metoda životních příběhů	64
5. Hledání zdroje smysluplnosti	65
6. Metoda CREDO MEM	65
7. Metoda skládání účtů a jiné metody	66
3.2 Kvantitativní metody zaměřené na zjišťování charakteristiky smysluplnosti našeho jednání a žití	67
Kvantitativní přístup ke studiu smysluplnosti života	67
Prohlubování diagnostiky hloubky smysluplnosti života	70
3.3 Přehled nejdůležitějších kvantitativních metod diagnostikování smysluplnosti života	71
PIL – Test životních cílů	72
LOGO-Test E. Lukasové	73
TND – Test noodynamiky K. Popielského	74
LPQ – Dotazník účelu života	75
LAP-R (Reker) – Profil postojů k životu (revidovaný)	75
ŠŽZ – Škála životnej zmysluplnosti Petera Halamy	76
PMP – Profil osobního pojetí smysluplnosti (Wong)	78
SML – Profil zdrojů smysluplnosti života (Prager)	81
LRI – Index vztahu k životu (Debats)	82
PPA – Analýza osobních plánů (Little)	85

	SELE a PMS – Systém osobního pojetí smysluplnosti života (Dittman)	87
	Existenciální škála ESK (Längle – Orglerová – Kundi)	88
	SOC – Integrovanost osobnosti (A. Antonovsky)	89
4.	Teorie smysluplnosti našeho jednání	92
4.1	Pokusy psychologů o co nejobecnější pojetí smysluplnosti života	93
	Teorie cílů v psychologii	93
	Teorie zvládnání problémů na cestě k cíli	94
4.2	Širší psychologické pojetí smysluplnosti	95
	V. E. Frankl	95
	A. H. Maslow	96
	I. D. Yalom	96
	Teorie valuace	100
	Rekerova teorie smysluplnosti žití	102
4.3	Zdroje smysluplnosti života	106
	Stabilita našich cílů našeho snažení a hierarchií našich hodnot	106
4.4	Rozsah smysluplnosti života	107
4.5	Hloubka smysluplnosti života	108
4.6	Dvou- a třífaktorový model smysluplnosti života podle P. Halamy	109
4.7	Pohled do historie pojetí smysluplnosti bytí a žití	112
	Viktor Emil Frankl	112
	Alfred Längle	115
	Elisabeth Lukasová	116
	Otto Zsok	117
	Kazimierz Popielski	117
5.	Filozofická pojetí smysluplnosti žití a bytí	120
5.1	Úvahy o smyslu života v antice	121
	Vulgární epikureismus	121
	Hédonismus	121
	Kynismus	122
	Klasický epikureismus	122
	Tvořivá činnost – aktivita a kreativita	123
	Stoicismus	123
5.2	Být někdo – otázka ctností a neřestí	124
	Čest	125
	Svědění	126
	Ctnost	126
	Úcta	127
	Být někomu <i>někým</i>	128

5.3	Pojetí smysluplnosti života v existenciální filozofii	129
	Pojetí životní povídky jako způsobu formulování smyslu vlastního života	130
5.4	Mezní situace a reorientace smyslu života	132
	Ohrožení	132
	Ztráta	133
	Zpochybnění	133
5.5	Vztah mezi cílem, smyslem a hodnotami ve filozofii a psychologii	134
	Filozofické pojetí smyslu a hodnot	134
	Smysluplnost v pohledu historiků	135
6.	Zaměření k nejzazším cílům	137
6.1	Cíle v našem dosahu a cíle orientační	137
	Co se zde rozumí termínem <i>nejzazší cíle</i> ?	138
	Kritéria dobrého života – standardů žádoucích cílů našeho snažení	138
	Hledání nejzazšího cíle	140
	Předporozumění	143
6.2	Tři základní výpovědi pro lepší vzájemné porozumění	144
	Premisa (A)	144
	Premisa (B)	145
	Premisa (C)	150
6.3	Náboženství a smysluplnost života	152
	Zaostřeno na člověka	153
	Zaostřeno na jednání člověka	153
	Zaostřeno na dialog	153
6.4	Křesťanské pojetí člověka a smysluplnosti jeho žití	154
6.5	Harmonie a odlišnosti	155
7.	Ozvuky existenciálních cílů	157
7.1	Nejzazší cíle našich snah	158
7.2	Snahy, které přesahují naše běžné zájmy	158
7.3	Transcendentální cíle	159
7.4	Nejzazší cíle a spiritualita	160
7.5	Širší a užší pojetí spirituality	162
	Které výroky je možno charakterizovat jako týkající se spirituality?	165
7.6	Metody diagnostikování nejzazších snah	165
	Vliv nejzazších snah na náš život	166
	Vztah mezi fyzickou, psychickou a spirituální stránkou	167

Vztah mezi subjektivně hodnocenou smyslností života, kvalitou života a duchovního zaměření	167
Nejzazší snahy a poznávání, kdy je člověku dobře	167
Přehled poznatků z empirických prací o vztahu mezi směřováním života k nejzazším cílům a tím, jak je člověku, který si dané směřování zvolí	168
7.7 Nejzazší snahy a integrace osobnosti	169
Co se rozumí integrací?	170
7.8 Nejzazší cíle a integrovanost osobnosti ve světle psychologických pokusů	173
8. Smyslnost práce, lásky, hledání štěstí a identity	174
8.1 Práce	174
Druhy práce	175
8.2 Láska	177
8.3 Štěstí	178
8.4 Sebepojetí – identita	181
8.5 Vliv ujasnění smyslnosti žití a bytí na zdraví	185
Závěr	186
Literatura	189

ÚVOD

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

J. Fabry (1998)

Na počátku bylo slovo. To slovo mělo podobu otázky.

O které otázky šlo?

O jaké otázky šlo?

Uveďme některé z nich:

Co je a co není v životě důležité?

Oč stojí za to usilovat?

Je smysluplné to, oč se snažím?

Co se vyplatí a co se nevyplatí dělat a chtít?

Jaký je účel toho, oč se snažím?

Které otázky jsou a které nejsou důležité?

Co je a co není účelné dělat a chtít?

Kdy je člověku dobře?

Má vůbec smysl žít?

Proč vlastně žiji?

Kdo jsem?

Existuje něco jako smysl života?

Stojí za to žít?

Jaké jsou podmínky dobrého života?

Trápí se i jiní lidé otázkami typu mít pro co žít?

Má pravdu výrok, který říká, že ten, kdo nemá pro co hodnotného žít, ne-
žije?

Oč jde v těchto a podobných otázkách?

Jde o to, jak **porozumět smyslu** naší vlastní aktivity i té činnosti, která probíhá kolem nás.

Jde o to, jak **pochopit** v širších souvislostech to, co my sami prožíváme a co se děje kolem nás.

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

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

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

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

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

Proč se autor po téměř 60 letech intenzivního studia a práce v oblasti psychologie ujal právě tohoto nelehkého úkolu? Protože se domnívá, že je-li něco v psychologii – a nejen v ní – opravdu důležité, pak je to **otázka moudrého rozhodování na křižovatkách života, odpovědného stavění**

si cílů a hledání nosné životní orientace. To jsou otázky, o nichž tato kniha hovoří.

Pravdou je, že tyto „gruntovní otázky života“ se vynořují u každého z nás ve chvílích, kdy se „kvaltování života“ – jak by řekl Jan Amos Komenský – na chvíli přeruší. Příčinou takového zastavení může být nemoc a zvláště pak těžká nemoc. V největší naléhavosti se objevují stojí-li člověk *ante finem* – tváří v tvář odchodu. Může to však být i jen nucené zastavení v běhu života způsobené životní krizí – ztrátou zaměstnání nebo odchodem do důchodu, rozpadem manželství nebo i jen nepřekonatelnými těžkostmi v rodině, studiu či zaměstnání. V nepříjemnější formě se tyto otázky objevují ve chvílích odpočinku – když relaxujeme, když si vyjdeme na procházku, když jsme na dovolené a spadnou z nás běžné každodenní starosti.

Účelem této práce je pomoci v takovémto „zastavení se v kolotoči života“, a to nastíněním toho, co se v psychologii k tomu zjistilo a může být užitečné ke zkvalitnění našeho života.

1. ZÁKLADNÍ POJETÍ ÚČELNÉ A SMYSLUPLNÉ LIDSKÉ ČINNOSTI

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

P. Tillich (1957, s. 3)

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

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

1.1 POJETÍ CÍLŮ

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

lení, změny v plánu, nečekané problémy s financováním stavby, chyby zjištěné při kolaudaci atp.

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

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

CO SE ROZUMÍ CÍLEM?

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

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

JAK CHÁPE SOUDOBÁ PSYCHOLOGIE CÍLE NAŠEHO SNAŽENÍ

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

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

¹ Latinské slovo *intedo, intendere*, od kterého je odvozeno slovo *intentio*, znamená mít k někomu či něčemu vztaženou ruku, mít o něho či o to opravdový zájem, soustředěně k tomu usměrnit pozornost a zaměřit se k němu či k tomu. Obdobně i anglický výraz *intention* znamená česky záměr, úmysl, smysl, význam, účel a intentness potom znamená zaujatost, napjatou pozornost, soustředěnost k určitému cíli, dychtivost a odhodlanost.

- Cíle se týkají nejen toho, čeho chce daná osoba dosáhnout, ale i toho, kým chce tato osoba být, tj. týkají se i nejvyšších možných vývojových perspektiv.
- Cíle jsou vysoce osobní. Jsou výsledkem osobního rozvažování, reflexe hodnot, zkušeností, zážitků atp.
- Cíle reprezentují spíše možnosti (potentialities) nežli skutečnosti (actualities). Nemusí jich být nikdy dosaženo. Podstatné je, že se daná osoba snaží jich dosáhnout. Je to cesta k cíli, ne dosažení cíle, co cílům dává jejich smysl a smysluplnost.

INTRA- A INTERSUBJEKTIVNÍ ODLIŠNOSTI V POJETÍ CÍLŮ

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

- Cíle, které v jednání daného člověka vidí **druzí lidé**
V takovém případě jde o přisuzování (atribuci) důvodů, účelu a smyslu jednání určitého člověka. Otázka přesnosti, správnosti a přiměřenosti takového uvažování je zde častokrát velice problematická.
- Cíle, které daný **člověk sám** uvádí, prohlašuje a zveřejňuje
V tomto případě je třeba počítat s tím, že vyjádření účelu, smyslu a charakteru sdělení jednající osoby je často ovlivněno snahou této osoby o žádoucí sociální sebe prezentaci, tj. tím, jak si daná osoba přeje, aby byla společensky viděna a chápána. Otázka přesnosti, správnosti a přiměřenosti takového uvažování je zde též značně problematická.
- Cíle, které se daný člověk domnívá, že má, když něco **dělá**
Když se jednající osoba pozastaví a zamyslí nad tím, oč jí v daném případě jde a které cíle sleduje, vytváří si vlastní představu o tom, co je v pozadí jejího jednání. Otázkou zde však je, do jaké míry sama sobě přiznává všechny skutečnosti a snaží se poznat všechny síly, které jsou ve hře.
- Cíle a snahy, které v daném případě v jednání daného člověka skutečně **hrají roli** – i když si je tento člověk sám neuvědomuje
Poznání celého systému snah, tužeb a intencí, které se nachází ve skutečnosti v pozadí každého lidského záměrného projevu, je cílem nejen psychologického studia, ale i uvažování každého z nás tam, kde nám jde o hlubší vystižení přediva sil uvádějících určité jednání člověka v chod a v jeho běhu je sytící.

U každého cíle je třeba rozeznávat:

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

DRUHY CÍLŮ

Z hlediska obsahu mohou být cíle:

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

1.2 PŘEDPOKLADY STUDIA NAŠEHO SMĚŘOVÁNÍ

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

- Lidé hledají to, čeho chtějí v budoucnosti dosáhnout, a to tím, že si staví cíle a vyvíjejí určité snahy směřující k těmto cílům.
- Tyto cíle mají svou psychologickou, sociální a spirituální dimenzi.

- Cíle mají kognitivní, afektivní a behaviorální aspekty – důležitost, dosah a význam, signifikanci. (Emmons 1999)

ASPEKTY CÍLESMĚRNÉHO, ÚČELNÉHO, SMYSLUPLNÉHO JEDNÁNÍ

Pojetí cílesměrného směřování naší činnosti je charakterizováno řadou specifických důrazů. Uvedme je hned v úvodu:

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