

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra psychologie

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Obrat v životní filosofii člověka po náročné životní události s ohledem na
rozvoj moudrosti

Turning point in philosophy of life after difficult life event with regard on
wisdom development

Marek Biroš

Vedoucí práce: Ing. Mgr. et Mgr. Petra Topková
Studijní program: Psychologie
Studijní obor: Psychologie s rozšířením o speciální pedagogiku

2024

Odevzdáním této bakalářské práce na téma obrat v životní filosofii člověka po náročné životní události s ohledem na rozvoj moudrosti potvrzuji, že jsem ji vypracoval pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených zdrojů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha, 2. prosince 2024

Chtěl bych zde poděkovat Ing. Mgr. et Mgr. Petře Topkové za pomoc s výběrem informantů, za velice nápomocné konzultace díky, kterým jsem mohl téma zúžit a pochopit o čem jsem chtěl psát. Také za rady a trpělivý postoj. Zvláštní poděkování si zaslouží můj dobrý kamarád Ondřej Novotný, který inspiroval mou volbu tématu, zajistil některé informanty, konzultoval se mnou výsledky a nabídl ucho, kterému jsem mohl vysvětlovat své myšlenky.

Obsah	
Úvod	5
1 Definice.....	8
1.1 Společná definice	14
1.2 Integrativní model moudrosti	15
2 Náročná životní událost a životní filosofie	20
3 Výzkum	25
3.1 Cíl výzkumu.....	25
3.2 Metodologie výzkumu.....	26
3.3 Výzkumné otázky	27
3.4 Výzkumný vzorek a sběr dat.....	28
3.5 Etické aspekty.....	28
3.6 Postup při analýze dat	29
3.7 Reflexe vlastní zkušenosti.....	30
3.8 Představení informantů	31
3.9 Výsledky analýzy a interpretace	33
Diskuse	44
Limity	48
Závěr:.....	49
Seznam literatury:.....	50

Úvod

Moudrost jako objekt milování pro filosofa – stále unikající a horizont rozšiřující aspekt lidského poznání – je dnes znovu v hledáčku akademické společnosti. Co bylo dodnes víceméně výhradou mudrců, jogínů, mnichů a podobně společnosti vzdálených jedinců začalo prorůstat zpět do povědomí učenců a snad i širší společnosti. Staudinger (2019) ve svém pokusu o zmapování historického kontextu, který vedl k ústupu od tématu moudrosti, datuje „graduální zmizení pojmu moudrosti“ (s. 237–238) do osvícenství, kdy spolu s humanismem přišla idea progresu, o kterém se dnes mluví jako o „ekonomické perspektivě“ (Staudinger, 2019). Skoro jako protiváha se začali objevovat východní filosofie jako Budhismus, nebo západní stoicismus. Obě filosofie mají společný faktor, a to je utrpení. Zatímco budhistická tradice se snaží uniknout z cyklu stavů vědomí¹, které nevedou jinam než právě do utrpení (Rosch, 2013), tak stoicismus, který v prevalenci vzešel v dobách rozpadu Římské říše, dodával lidem nástroje ke zvýšení resilience (Dopierała, 2022). Jejich návrat se dá chápat jako odpověď na současnou situaci plnou komplexit a zdánlivě neřešitelných problémů. Tyto problémy se snažíme vyřešit stejným způsobem, který je způsobil – logikou, progresem, racionalitou, ...atp. Ideály vztyčené vysoko, ale jen těžko žitelné. Žitelností ideálů tu myslím to, co P. Hadot (2017) ve své knize *Co je to antická filosofie?* popisuje jako způsob života.² Antické školy podle Hadota vznikaly právě jako odpovědi na otázky života jedince, který se snažil žít takovým způsobem, aby na ně našel odpověď. Poté se přidávali další lidé a vznikaly filosofické školy. Tudiž nešlo o souhrn racionálních argumentací, které vzešly z dialogů – ty sloužily onomu způsobu života jakožto suplement k němu. Pokud je návrat zájmu o téma moudrost pro něco specifický, tak je to uznání nedostatečnosti dosavadního smýšlení, nebo způsobu jakým se stavět k problémům v životě. Dalo by se říci, že to jsou snahy najít své místo ve světě a zorientovat se v informačním šumu dnešní doby.

Není potom divu, že lidé hledají způsoby jak ve svém životě, a tak i ve společnosti, fungovat lépe – vést dobrý život. Ne že by to nebyl relevantní problém člověka snad již od počátku, ale dnešní doba možná nabízí až příliš, a to bez nějaké ucelené struktury životního plánu. Na jaké oblasti života by měl být kladen větší důraz, co je to důležité, a jak něco takového poznat a poté podle toho i žít? P. Hadot (2017) argumentuje, že pro antické

¹ Proces *samsara* reprezentovaný v ikonografii jako *kolo života*. Jedná se o cyklus touhy/vášeň, strachu/agrese a ignorace, ve kterém se pouze tyto stavy střídají. E. Rosch tento stav nazývá vězením, kvůli zdánlivé neschopnosti se z těchto stavů vymanit.

² Filosofie jako způsob života.

filosofické školy takový život vyžaduje transformaci Self, metamorfózu osobnosti. Otázka moudrosti se potom stává otázkou způsobu života, a tak i otázkou po způsobilosti pro něj. P. Hadot (2017) poukazuje na *duchovní praktiky*, které byly klíčem k tomuto životu. Duchovní praktikou myslí cokoli, co umožňuje jedinci onu transformaci osobnosti, takovou, která onoho jedince do moudřejšího teprve promění. Důvod proč na to rozum samotný nestačí na změnu osobnosti je jeho limitovaná motivační síla a rozlišovací schopnost (Grimm & Cohoe, 2021). Ať už se jedná např. o *myside bias* (Stanovich et. al, 2013), nebo jiná zkreslení, kterým rozum podléhá, praktiky a strategie³ na jejich kontrolu se zdají být nutností pro jeho optimální fungování. Samozřejmě tu existuje předpoklad, že moudrost je osobnostní rys, a ne něco, co se dá naučit. Ano, ale trochu jinak. Osobnost, která má být proměněna/transformována tu značí spíše onen způsob života, a ne tolik strukturalizaci osobnosti, jak se používá v psychologii (např. *Big five*). Vše, co se v antických školách o moudrosti učilo – obecné znalosti – bylo v souladu s životem, který se v dané škole snažili následovníci žít. Protože to nejsou to argumenty, které člověka většinou promění, spíše je to jakýsi vzor dobrého života exemplifikovaný jedincem (Grimm & Cohoe, 2021), nebo životní událost, která nabourává předsudky a světonázor (Tedeschi & Calhoun, 1995). V obou případech jde o transformaci osobnosti – buď dobrovolnou, nebo nezbytnou. Něco jako způsob života se ale dá jen těžko měřit klasickými dotazníkovými bateriemi. A právě životní událost je středobodem této práce. Událost, která by mohla napomoci takové transformaci.

I když je moudrost jako téma velice stará, tak se psychologie o ní začala zajímat, jakožto o empiricky zkoumatelný fenomén až v nedávné době. Psychologie, která se delší dobu zabývala spíše patologiemi prošla v období 2. poloviny 20. století s nástupem humanistické psychologie schizmatem; vzniká nové odvětví pozitivní psychologie, která se zabývá excelencí jedince a způsoby, jak jí dosáhnout. Explicitně se odkazuje na starořecké ideály jako jsou ctnosti, kultivace charakteru nebo moudrost, a to jako způsob vypořádání se s nepřízní osudu (Froh, 2004). Pozitivní psychologie čerpá převážně z fenomenologie a existencialismu; oba dva směry zdůrazňují prožitek subjektu, a to v historickém kontextu krátce po druhé světové válce.⁴ Začátky psychologie moudrosti můžeme nalézt právě

³ McCrudden et al. (2017) za pomoci změny perspektivy participantů, kteří na sebe vzali roli vědce zabývajícího se klimatem, eliminovali při posuzování argumentů *myside bias*. V duchu proměny osobnosti, alespoň imaginárně, se rozum jeví rozumnějším.

⁴ Takže tematicky spjaté s utrpením a hledáním léku na něj.

někdy v tomto období, ale první empirické studie se objevily až s Claytonem (1975). Clayton se odkazoval na E.H. Eriksona (2015), jehož poslední stádium vývoje člověka moudrost skýtalo.⁵Dnes se literatura psychologie moudrosti rychlým tempem rozrůstá, ale stále neexistuje shoda, nebo jednotný diskurz.

⁵ Moudrost jako ctnost vyřešené krize (integrita x zoufalství) v pozdním věku.

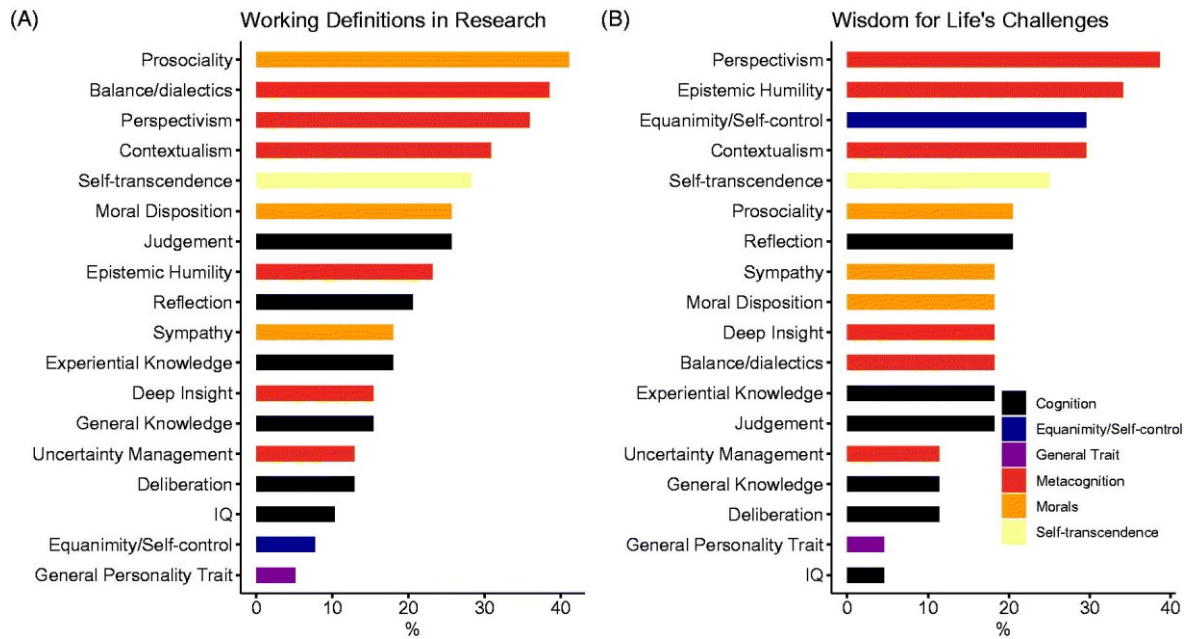
1 Definice

Zásadní problém definice moudrosti je samotná povaha tohoto konstruktů. Multidimenzionální charakter s nespočtem přidružených aspektů, u kterých panují dohady o tom, zda se jedná o předchůdce, jádro, nebo následky⁶ moudrosti (Hu & Glassman, 2022; Leeman et. al, 2022). Glück a Weststrate (2022) přirovnávají snahu moudrost zmapovat, ke slepcům, kteří osahávají slona a podle toho popisují, jak vypadá celý.⁷ A právě z toho důvodu se snaží jednotliví autoři o nějaký integrovaný model (Glück & Weststrate, 2022), konsenzus (Grossmann et. al, 2020), nebo sjednocující definici (Jeste et. al, 2010). Tyto studie hledají buďto korelace mezi způsoby měření moudrosti, nebo mezi jejími jednotlivými aspekty. Ale s rostoucím zájmem o téma se připojují stále nové komponenty, a tak se moudrost, spíše než definuje, stává více všeobsahující. Integrační snahy vytvářejí a revidují kategorie, které měly koncept moudrosti upevnit na místě. Nicméně, moudrost jakožto multidimenzionální konstrukt je snad až nemožné definovat a následně vytvářet jakousi teorii moudrosti (Igor Grossmann, 2021), takže se převážně pracuje s modely moudrosti (např. *polyhedron model* (Karami et. al, 2020), nebo výše zmíněný model moudrého chování (Glück & Weststrate, 2022). Model oproti teorii poskytuje rámec, který tolik nevysvětluje jako spíše popisuje daný fenomén.

Jednou z největších studií za poslední dobu byla Grossmannova et. al (2020) snaha o akademický konsenzus napříč odděleními, které se zabývají s moudrostí souvisejícími konstrukty. Závěr, ke kterému došli byla *morálně ukotvená perspektivní Meta-kognice* (dále jen PMC). Grossmann et. al (2020) se v tomto výzkumu dotazovali odborníků z různých zemí a států na téma moudrosti (definice a klíčové aspekty). Odpovědi kodifikovali a podle četnosti následně seřadili.

⁶ Antecedent, core and consequence.

⁷ Podobenství z dob starověké Indie.



Převzatý Histogram (1) (Grossman et. al, 2020): Rozdílné psychologické charakteristiky spontánně zmíněné vědci, při popisu jejich momentálních definicí moudrosti v empirickém výzkumu (panel A) a při popisu klíčových charakteristik moudrosti při navigaci skrze životní výzvy (panel B).

Pro PMC jsou klíčové: kontext, kultura, zkušenosti, morální aspirace; pro Meta kognitivní část PMC zase: vyváženost hledisek, epistemická pokora, adaptace na kontext a vícečetné perspektivy. Každá z těchto položek, nebo aspektů moudrosti má své kořeny v určitém způsobu myšlení a přístupu k moudrosti.

Kognice

Fluidní inteligence, nebo IQ, v rámci studií moudrosti vykazuje kvadratický (hyperbolu), a ne lineární korelaci s moudrostí, a to vůči rozdílnému věku participantů (Mickler & Staudinger, 2008). Takže se IQ stále považuje za součást moudrosti, ale jak píše Sternberg & Glück (2022), moudrost je „něco za“ IQ a edukací, která je na něm postavená. Avšak v rámci celkového života jedince se IQ nedá považovat jako stěžejní faktor moudrosti (Ardelt et. al, 2018). Kognice (IQ) je pro moudrost spíše předpoklad, nebo jako nutnou podmínkou (Grossman et. al, 2020) - podobně jako je předpokladem pro kreativitu (Fuchs-Beauchamp et. al, 1993), nebo humor (McGhee, 1974). Kognice zde tedy nehraje podobnou roli jako u inteligence. Tudíž, nelze říci o inteligentním jedinci, že je moudrý, ale dá se předpokládat, že moudrý jedinec bude do jisté míry inteligentní. Podobně jako

Sternberg (1996) vyčleňuje inteligenci praktickou⁸, která má pomáhat jedinci uspět v životě, tak se pojetí moudrosti vyčleňuje právě tak. Praktická část moudrosti (*prónésis*) je považována za důležitou komponentu moudrosti, a to převážně kvůli tomu, jak se propisuje do života daného jedince. Praktická inteligence neříká, jaké bychom měli mít cíle, pouze nám dopomůže jich dosáhnout, ale praktická moudrost adresuje právě toto slepé místo – motivaci k oněm cílům (Schwartz & Sharpe, 2006). Aspekty kognice jsou ale akcentovány spíše v „západní“ kultuře. Takahashi & Bordia (2000) poukazují na to, že na Východě se na moudrost nazírá více holisticky (zdůrazňují jak kognitivní stránku, tak afektivní). Západní pohled je tedy více charakterizován teoretickou moudrostí (*sophia*) – znalostmi. Sophia reprezentuje teoretickou znalost *věcí, jak jsou*, univerzální pravdy atp., zatímco *prónésis* reprezentuje, jak žít v souladu s tímto poznáním (Takahashi, 2000; Ardel & Pridgen, 2022). Důvod proč se kognitivní schopnost nepovažuje za tak důležitou komponentu moudrosti je ten, že si dovedeme představit člověka, který není nikterak vzdělaný, ale dá se o něm říci, že je moudrý; o člověku, který vzdělaný je, se ale nedá automaticky předpokládat, že je i moudrý. Grossman et. al (2020) ještě podotýká, že moudrost je na rozdíl od IQ spojována s morálitou, a tak kognitivní schopnost nemůže sama o sobě predikovat moudrost.

Moralita

Celý koncept moudrosti je na rozdíl od inteligence chápán jako něco „dobrého“, a tak je neodlučitelně svázaný s morálitou a prosociálními hodnotami (Sternberg, 1998). Již starověké pojetí moudrosti zahrnovalo aspekt morality. Moudrost si z generace na generaci předávali v písních a podobenstvích⁹, aby komunikovali správné chování (Jeste & Lee, 2019). Moudrost je také vyloženě lidská záležitost. Jen s velikou fantazií by se dalo mluvit o stroji, že je moudrý, ale v dnešní době se již dá tvrdit, že jsou inteligentní. Pro moudrost je tedy objekt člověk – lidský život. A pokud má moudrost usměrňovat lidský život tím „dobrým“ směrem, musí řešit specificky lidské problémy. Vychází z lidské zkušenosti (Staudinger & Glück, 2011) a pomáhá ji pochopit, a tak i se v ní vyznat, vědět, co znamená. Takové zkušenosti jsou čerpány z událostí, které jsou náročné, nebo mohou změnit běh našeho života (Webster, 2003). Morální aspekt je tedy převážně spojován se zkušenostmi v sociální sféře, z řešení konfliktů, které v ní nevyhnutelně vznikají.

⁸ Sternberg (1985) rozlišuje inteligenci na analytickou, kreativní a praktickou.

⁹ Tato forma je velice dobře opodstatněná. Podobenství, rčení a podobné formy se dobře pamatují a mohou fungovat jako heuristiky pro chování v situaci, která nemá jasné řešení (Penfield & Duru1988).

Moudrý člověk by měl být morální v trochu jiném smyslu než někdo, kdo se morálně zachová. Jeho moralita by měla být intuitivní (Curnow, 2011; Van den Stock, 2018; Sternberg & Glück, 2019) – naučená, ale intuitivní. To znamená, že nebojuje s morálním rozhodováním (ví, co je správné, ale nechce se mu to udělat), volí moudře. Všímá si aspektů situace, reflektuje nad ní a ví, co si žádá (Flowers, 2008; Staudinger, 2019; Kristjánsson 2022). Není ale pravidlem, že by se moudré chování rovnalo tomu morálnímu. Sternberg (1998) poukazuje na cíl moudrosti jako na *společné dobro*, tudíž jako něco, co je dobré, nikoli morálně dobré.

Meta-kognice

Metakognice jako souhrnný termín tady, jako u jiných kategorií, je chápán u moudrosti poněkud jinak, než se užívá běžně, totiž jako znalost sebe, své kognice; a jako strategie, plánování a monitorování procesu myšlení (Lai, 2011). Protože moudrost je spjatá s kultivací charakteru (Vervaeke & Ferraro, 2013; Park & Peterson, 2008) tak jsou výše zmíněné aspekty metakognice dedikovány i tomuto cíli. To znamená, že moudrý člověk nereflektuje pouze své myšlení/kognici, ale svůj život v celku, a celek sám. Toho by měl docílit, tak, že flexibilně přesměrovává svou pozornost mezi propozicemi,¹⁰ což by mu mělo umožnit hlubší vhled do dané problematiky (Grossmann et. al, 2020). Grossmann to připisuje intelektuální pokoře (uvědomění si nedostatku své vlastní znalosti), která by měla umožnit jedinci nahlédnout problém z mnoha různých perspektiv. Perspektiva tu ale neznamená pouze jiný úhel pohledu, ale úhel pohledu z jiného stavu vědomí. J. Vervaeke & Ferraro (2013) to popisují jako být si vědom jaké je to být v určité situaci, jakou roli v ní zaujmout. Flexibilně se pohybovat mezi těmito perspektivami potom jedinci umožňuje adaptaci napříč různými situacemi. Schwartz & Sharpe (s. 387, 2006) uvádí příklad otázky, kterou si někdo může položit: „Je zde zapotřebí odvaha? Co to znamená být odvážný v této situaci?“ Taková otázka se ptá po obdobných tématech, na které se ptal Sokratés, totiž, co je to odvaha? Pokud se člověk někdy předtím odvážně zachoval, ví, jaké to bylo být odvážný v takové situaci, a z této zkušenosti může čerpat. Odvaha může být v nějaké situaci vyžadována, ale v jiné by to mohla být zase jiná ctnost. Schopnost rozpoznat a chápat situaci zahrnuje i znalost adekvátního jednání (jakožto odpověď na situaci), a tak i charakter.

¹⁰ Tvzení ano x ne, sylogismy atp.

Schopnost převzít mnoho různých perspektiv je o nalezení správného rámcování situace, tj., situování sebe sama, svých zkušeností, pocitů, ale i rozpoznání trendů myšlení (heuristiky a bias). Zaseknutí se ve špatném rámcování jak sebe, tak situace, by znamenalo pošetilé jednání. Kdy pošetilost je opakem moudrosti a je pro ni charakteristické, že se jedinec *stará*¹¹ o nesprávné věci, a tak přehlíží to podstatné (Vervaeke & Ferraro, 2013). Něco takového by se dalo nazvat systematicky špatný úsudek. Většina takových úsudků pochází z automatických odpovědí – heuristik. Moudrý jedinec v sobě tyto tendence podchytí a nepodlehne jim. Redukce automatizovaného úsudku bývá připisována praktikám jako mindfulness, pro niž je charakteristické spíše pozorování bez hodnocení (Dewangan & Ghosh, 2022), nebo jednoduché přerámování, kdy k sobě jedinec mluví/píše o sobě ve třetí osobě (Grossmann 2017). Tyto praktiky fungují na základě sebe distance (Ardelt, 2005; Kross & Grossmann, 2012), která umožňuje reflektovat zkušenost právě z jiné perspektivy; a je to právě tato flexibilita, která slibuje generování vhledu.

V literatuře moudrosti se vhléd spojuje s životními zkušenostmi, píše se o *vhledu do života, sebe-vhledu* (Staudinger, 2013), *hlubokém vhledu* (Vervaeke & Ferraro, 2013), nebo *vhledu do reality* (Ferrari & Weststrate, 2013). Životní zkušenosti zde fungují jako předměty reflexe, způsob sebepoznání a jako zdroje osobního růstu (Glück & Bluck, 2013). Dá se předpokládat, že nějaká „perla moudrosti“ (Ferrari et. al, s. 144, 2013) v rámci rady do života, může život skutečně někomu změnit, protože život vnímá z jiné perspektivy. Potom může podle takového vhledu i žít (Glück & Weststrate, 2022). Totiž, co dělá moudrou radu moudrou, je, že má moc správně přerámovat zkušenost tak, aby člověku nabídla takový vhléd do situace, že může jednat v souladu s kultivací dobrého života.

Sebekontrola

Emoce jsou zdroje informací i biasu v úsudku. Emoční regulace by měla facilitovat rozvoj moudrosti, za předpokladu, že jedinec má možnost prozkoumat své nedostatky/negativní stránky bez defensivních mechanismů (Grossmann et. al, 2020). Defensivní mechanismy nás chrání před negativním sebepojetím, nebo prožíváním. Co chrání před defensivními mechanismy? Jejich problém je ten, že se jedná o coping před realitou, ale moudrý člověk s ní potřebuje být v kontaktu, aby nepodléhal iluzím, a tak nejednal pošetile. Staudinger &

¹¹ „[...] insight [...] is not about acquiring new facts but rather reconfiguring the relevance of existing facts. Foolishness is not ignorance, even if ignorance can foster foolishness [...] the essence of foolishness is a lack of insight that malforms caring.“ (Vervaeke & Ferraro, s. 23, 2013).

Kunzmann (2005) rozlišují dvě základní strategie regulování psychického stavu v rámci vývoje jedince a) *přizpůsobení se* a b) *růst*.¹² Přizpůsobení je typické pro adaptaci na sociální struktury a udržování well-beingu, růst zase vhladem, sebe-transcendencí a usilováním o moudrost. Přizpůsobený jedinec našel jistoty ve svém životě, které ho chrání před negativními emocemi; na růst zaměřený jedinec by musel mít velice vysokou toleranci ambiguity, silný motivační faktor ke kritické sebeanalýze a kontext, který by růst podporoval. Růstová orientace je proto, podle Staudingerové a Kunzmannova velice nepravděpodobná souhra individuálních charakteristik. Toto rozlišení je analogicky blízko k exploračnímu procesu (Weststrate & Glück, 2017), který je součástí další dichotomie: *explorační zprocesování* a *výkupné zprocesování*. Zmíněné módy zprocesování vyjadřují dvě tendence rámcovat náročnou životní zkušenost. Explorační zprocesování zdůrazňuje vytváření smyslu, hledání lekce, nebo vhladu; výkupné se spíše snaží o přerámování negativní události na pozitivní. První koreluje s moudrostí, druhé s well-beingem.

Profil moudrého člověka se tedy nepodobá někomu, kdo hledá štěstí, ale spíše někomu, kdo hledá porozumění a smysl ve svých zkušenostech, které vedly k sebe-transformaci (Bluck & Glück, 2004; Schwartz & Sharpe, 2006; Weststrate & Glück, 2017; Hu et. al, 2023). Situace, které se dají popsat jako „moudrost vyžadující“ jsou zpravidla situace náročné, a čím více je v ní jedinec emočně angažovaný, tím více musí reflektovat svoje předsudky (bias) a regulovat emoce (Glück & Weststrate, 2022), aby mohl získat do situace (tím i do sebe) vhlad. Staudinger & Glück (2011) jsou toho názoru, že kombinace nízké emoční represe a vyššího IQ umožní lepší vhlad do sebe; a kombinace vhladu do sebe a vhladu obecně tvoří moudrost.

Sebe-transcendence

Sebe-transcendence je zvláštní kombinací mnoha aspektů (podobně jako moudrost), které spolu dynamicky interagují. Jedním důvodem pro její zahrnutí do modelů moudrosti je historický kontext antických filosofických škol (e.g. stoicismus), ve kterých bylo hledání moudrosti úzce spjato s oproštěním se od sebe sama a proniknutím do světa vyššího porozumění.¹³ Odlišné tradice zase zaujímaly jiné perspektivy, a tak se zaměřovaly na jiné ctnosti (Flowers, 2008). Kultivace ctností jim měla dopomoci dosáhnout jakéhosi vyššího stavu vědomí, ve kterém by měla být lidská existence lepší než, kdyby tohoto stavu

¹² Adjustment x Growth.

¹³ V případě Stoiků to znamenalo být zajedno s kosmickým vědomím (Dewangan & Ghosh, 2022).

nedosáhly. Tudíž, nezáleží tolik na dané tradici, pokud chceme moudrost zkoumat – záleží na procesu. Dalším důvodem zahrnutí sebe-transcendence do definic moudrosti je četnost společných faktorů a cílů¹⁴(viz výše) jako překonání biasu, morální orientace a emoční regulace. Výše zmíněné praktiky jako mindfulness, nebo přebírání perspektivy 3. osoby jsou dnes odděleny od jejich původního spojení s rozvojem moudrosti a spirituální praktikou. Což, může mít za následek zkreslení představy o tom jak a jak moc lze moudrost rozvíjet intencionálně (Kim et. al, 2023). Sebe-transcendence je totiž vědomá snaha moudrost kultivovat. Spirituální praktiky byly zamýšleny za tímto účelem.¹⁵Jednalo se nástroje, které měly provokovat myšlení a vyvolat vhled do podstaty reality (Ferrari & Weststrate, 2013). Moudrost v tomto kontextu znamená dosáhnout vyššího stavu vědomí, které není limitované „biopsychosociálním balíčkem“ kultury a genetiky, které rámcují lidskou zkušenost (Levenson & Aldwin, s. 214, 2013). Transcendence sebestředného vědomí a tím pádem i různých distorzí v myšlení je pro sebe-transcendenci (stejně tak pro moudrost) centrální (Clayton, 1982; Csikszentmihalyi & Rathunde, 1990; Kramer,1990). Pokud by se někomu podařilo kultivovat mysl takovým způsobem, že by realitu vnímal opravdu jinak, a to tak, že by měl vhled do problémů lidské existence, nazvali bychom ho moudrým.

1.1 Společná definice

Další autoři (Zhang et. al, 2023) se zase pokoušeli najít sjednocující definici moudrosti, a to tak, že porovnávali dosavadní definice, kdy většina z nich klade důraz na kognici, smysl a afekt. S tím, že poukazují na moudrost jako na něco, co má pomoci zlepšit svět. Tyto definice zahrnují i jiná odvětví než psychologii, ale dobře poukazují na četnost/divergenci, ale i na podobnosti. Zhang et. al (2022) se sice dopracovali k novému rozdělení na humánní a naturální¹⁶, a to převážně z podobných důvodů jako Grossman et. al (2020), kteří kategorizovali v podobném duchu. Nicméně je velice možné z těchto definic vyvodit i jiné kategorie, a tak opět snahy o konsenzus rozbít. Navíc mnoho studií se neodvážá přijít, možná z těchto důvodů, se svou vlastní definicí, ale je jasné, že se jejich koncepce poněkud

¹⁴ Uvádět sebe-transcendenci a moudrost odděleně vlastně nedává smysl, protože tyto konstrukty jsou spolu úzce spjaty. Rozdělení tu slouží především proto, že se moudrost v psychologii popisuje jiným (více vědeckým) jazykem, a sebe-transcendence skoro až poeticky, takže to na první pohled může vypadat, že ani nepopisují stejný fenomén.

¹⁵ Např. Stoici užívali techniky, které měli změnit momentálně drženou perspektivu, aby se vyvarovali zavádějícím dojmům (Grimm & Cohoe, 2021).

¹⁶ Humánní moudrost je reprezentována prozíravostí/vynalézavostí v humanitních vědách a naturální zase ve vědách přírodních.

liší. Bangen et. al (2013) poukazuje, že empirické studie předpokládají, že se při měření aspektů moudrosti, skutečně měří dané aspekty, ale to není vždy jasné. Poté tu je problém jingle-jangle fallacy¹⁷ (Grossmann et. al, 2020), tj. nepanuje ani shoda na terminologii, takže např. reflexivita (jakožto jedna z komponent moudrosti) znamená buďto nesubjektivní přebírání perspektiv, nebo reflexe nad vlastním životem.

Různí autoři se klaní k různým způsobům, jak moudrost měřit, stejně jako k tomu, jaký aspekt (kritérium) moudrosti je nejpřednější. Přístupy k měření moudrosti reflektují podobu a znění definic. Každý přístup se klaní k určitému pojetí a staví do popředí jiný aspekt. Výše sepsané kategorie sice ukazují jejich provázanost, ale nejedná se o jejich kompletní výčet, spíše o nástin domén, které se spolu s moudrostí zmiňují nejčastěji.

1.2 Integrativní model moudrosti

Podobně jako byla studie Grossmanna et. al (2020) zásadním krokem pro potřebný konsenzus, tak je článek Glückové a Weststrateho (2022) pro integraci jednotlivých modelů. První je na snadně vypsát jednotlivé modely (nebo také přístupy)¹⁸ a způsoby měření moudrosti.

Přístupy k měření moudrosti

Dong et al. (2022) se dívali na dosavadní studie moudrosti, a snažili se najít, jak dosavadní aspekty moudrosti korelují s určitým typem měření a typem moudrosti. Mezi faktory, které se nejčastěji objevují ve studiích moudrosti patří: věk, inteligence, „velká pětka“ dimenzí osobnosti, narcismus, sebe-vědomí, sociální desirabilita, sebe-klamný komponent, komponenta zvládnání dojmů¹⁹, hédonický well-being (pozitivní afekt, negativní afekt a životní uspokojení), eudaimonický well-being (přízpusobenění a růst). Typy měření moudrosti jsou ve studii děleny na výkonnostní a sebe-zpravující²⁰; typy moudrosti zase jako performativní a fenomenologické.

Výkonnostní typy měření nejsou dotazníky, ale spíše situace, nebo viněty, na které má respondent reagovat. Snaží se podchytit náročnost nějaké životní situace a měřit moudré chování z dané výpovědi – maximálně možná moudrá odpověď. Mezi výkonnostní patří *Berlin wisdom paradigm* (Baltes & Smith, 1990; Baltes & Staudinger, 2000), *Bremen*

¹⁷ Jingle (stejně jméno, jiný význam), Jangle (stejný význam, jiné jméno).

¹⁸ Ne každý užívá označení model.

¹⁹ Impression management component.

²⁰ Self-report.

wisdom paradigm (Mickler & Staudinger, 2008) a *Grossmann's wise reasoning measure* (Grossman et al., 2013).

Tabulka 1: definice Berlin wisdom paradigm a Bremen wisdom paradigm

	Definice
Berlin wisdom paradigm	Moudrost je expertní systém znalostí v základní pragmatice života umožňující neobyčejný vhled, úsudek a rady zahrnující komplexní a nejisté záležitosti lidské kondice.
Bremen wisdom paradigm	Osobní moudrost integruje bohatou sebe-znalost, heuristiky růstu a seberegulace; souvztažnost self, sebe-relativismus, a toleranci vůči nejednoznačnosti pro realizaci jednoho osobního potenciálu a well-beingu druhých a celkové společnosti.

Sebe-zpravující typy mají jako posuzovatele samotného respondenta, a to většinou ve formě dotazníků s Lickertovou škálou. Mezi sebe-zpravující v dotazníkové formě patří: *Three Dimensional Wisdom Scale 3D-WS* (Ardlet, 2003), *Self-Assessed Wisdom Scale SAWS* (Webster, 2003) a *Adult Self-Transcendence Inventory ASTI* (Levenson, 2005). V relativně nedávné době přišli Brienza et. al. (2018) se *Situated Wise Reasoning Scale*, která se liší v tom, že respondent myslí na situaci, kdy se zachoval moudře, a vyplňuje v dotazníku do jaké míry užil, v dotazníku zmíněných, technik, nebo postojů. V prvních třech případech se dotazníky ptají na respondenta podobně jako osobnostní dotazníky, ale v posledním případě spíše na situaci – proces²¹.

Tabulka 2: definice 3D-WS, SAWS a ASTI

	Definice
Three Dimensional Wisdom Scale 3D-WS	Moudrost je tří-dimenzionální osobnostní charakteristika, která integruje kognici, reflexi a soucit.
Self-Assessed Wisdom Scale SAWS	Moudrost je multidimenzionální koheze pěti zároveň se ovlivňujících faktorů: kritická zkušenost, emoční regulace, reminiscence (reflexivita), otevřenost, a humor.

²¹ Tento odklon od dispozičního k více situačnímu a kulturně podmíněnému pojetí moudrosti se snaží adresovat tzv. Šalomounův paradox – Jak to, že se někdo zachová moudře v jedné situaci (např, když dává radu druhým), ale sám se moudře nezachová. I. Grossman (2022) navrhuje, že bychom se na moudrost měli dívat jako na *víceúrovňový systém*, který zahrnuje intraindividuální rozdíly v celkové distribuci. Netvrdím, že model SWIS je přímým následovníkem této ideje, ale, že je součástí stejného trendu.

Adult Self-Transcendence Inventory ASTI	Nezávislost na vnějších definicích sebe sama a rozpuštění pevných hranic mezi sebou a druhými.
---	--

Výkonnostní a sebe-zpravující typy měření moudrosti reflektují jaké aspekty jsou ústřední a jaké přidružené. Kdo se více klaní k dispozičnímu pojetí moudrosti, bude spíše volit sebe-zpravující variantu, ale kdo se zase dívá na moudrost jako na situační, zvolí spíše výkonnostní typ měření.

Dong et. al (2022) rozlišují i typy moudrosti. Dělí je na fenomenologické a performativní. **Fenomenologické** sledují spíše typické projevy moudrosti v chování; zaměřují se na subjektivní zkušenost (motivace, kognice, emoce). **Performativní** zase na nejlepší možný výsledek (nejmoudřejší odpověď) v danou situaci.

Grossmann et. al (2020) odlišují empirické přístupy k měření moudrosti na zaměření se na a) to jaká je člověk osobnost (osobnost a osobnostní rysy), b) jak se moudrost projevuje v myšlení a chování člověka, který čelí náročné situaci (kognice) c) a jak je daný jedinec situován (dynamická integrace osobnosti a sociálního kontextu). **Osobnostně zaměřený přístup** používá sebe-zpravující typ měření, **na kognici zaměřený přístup** spíše výkonnostní typ měření, a **na situaci zaměřený přístup** se snaží brát v potaz kulturní a jazykový kontext jedince. Poslední přístup je reprezentovaný snad jedině dotazníkem SWIS (viz výše).

Dělení moudrosti

Jedno ze starších dělení je na **implicitní** a **explicitní přístup**. Zatímco se implicitní teorie moudrosti zaměřují na každodenní užívání jazyka a sledování přesvědčení běžné společnosti, tak explicitní je založená na teoretických konstruktech a na jejich projevu v chování (Bangen et. al, 2013). Explicitní přístup je na implicitním postaven a stále jím revidován. Např. 3D-WS od M. Ardlet (2003) byl na implicitním přístupu postaven, ale dnes by se považoval za explicitní. Asi nejvyšší využití implicitního přístupu je v rámci studií, které staví na nominacích moudrých jedinců, a případně následnému provedení rozhovorů s těmito jedinci. Nominace čerpá buďto z prototypických příkladů lidí (Weststrate et. al, 2016), jejichž povolání je asociováno s moudrostí (např. filosof, farář, soudce, učitel, ... atp.), nebo z osobní zkušenosti s těmito lidmi.

Další dělení přístupů k moudrosti je od U. Staudinger (1999; Staudinger & Glück, 2011; Staudinger, 2013), a to na *osobní* a *obecné*²². U. Staudinger píše, že potřeba pro toto rozlišení vzešla ze snahy integrovat pole seberegulace a vývoje. **Obecná moudrost** referuje na vhléd do života jako takového, zatímco **osobní moudrost** pouze do života jedince. Toto rozdělení vysvětluje, proč by někdo mohl dát někomu jinému moudrou radu, ale sám moudře nežil.²³ Nicméně dodává, že tato distinkce se v reálném životě nejspíš nevyskytuje. Výše zmíněný Berlin wisdom paradigm reprezentuje obecnou moudrost a Bremen wisdom paradigm zase osobní. Existující rozdíl mezi těmito pojetími se projevuje např. při intervenci, kdy při obou typech moudrosti se skóry zvýší, ale intervence musí být jiná²⁴ (Staudinger, 2013). Dynamická interakce mezi osobní a obecnou moudrostí je podle Staudingerové & Glückové (2011) možné vysvětlení vývoje moudrosti vůbec. Glück a Weststrate (2022) píší, že by distinkce mezi osobní a obecnou moudrostí byla spíše kontinuem.

Integrativní model moudrého chování

Glück a Weststrate (2022) rozdělují modely moudrosti do dvou kategorií, kognitivní a non-kognitivní, a to podle komponent jednotlivých modelů. Dále podle charakteristiky situací vyžadujících moudré chování: a) řešení krátkodobých a dlouhodobých problémů (např. rodinný konflikt a coping s vážným onemocněním), b) podpora druhých a přispívání k vyššímu dobru c) a znalost a děláni toho, co je správné (nacházení způsobů, jak žít). Potom rozlišují způsoby, jak takových výsledků dosáhnout. Efektivně tak propojují dvě klasické dimenze (kognitivní a afektivní), které charakterizují nejpoužívanější modely moudrosti (např. 3D-WS).

Non-kognitivní komponenty jsou charakterizovány explorační orientací (Weststrate & Glück, 2017) (nová situace není interpretovaná jako hrozba), touhou po poznání, otevřenou myslí (tolerance vůči jiným perspektivám), starostí o druhé (regulace emočního stavu druhých), empatická starost (dobrý odhad emočního stavu), orientace na *společné dobro* (starost o „něco většího“) (Sternberg, 1998; Sternberg, 2019) a emoční regulace. Tyto komponenty tvoří „moudré nastavení mysli“ (Glück & Weststrate, s. 360, 2022).

²² Personal x general.

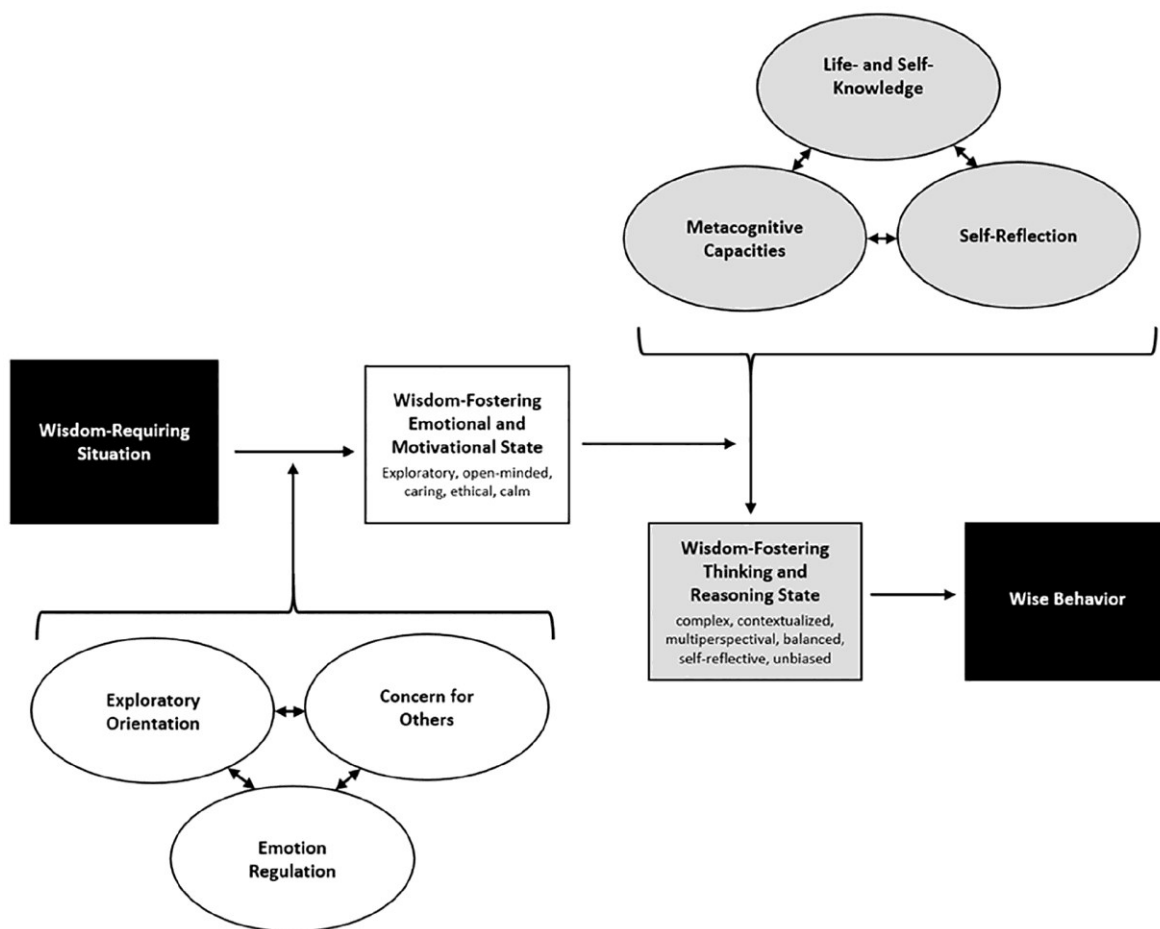
²³ Tvz. Šalamounův paradox (Grossmann & Kross, 2014).

²⁴ Obecná moudrost byla facilitovaná možností si vyměnit nápady s další osobou (Staudinger & Baltes, 1996), ale pro osobní moudrost to nebyl ten případ; co facilitovalo osobní moudrost byly instrukce, jak čerpat vhléd z osobní zkušenosti.

Kognitivní komponenty jsou charakterizovány znalostí života a sebeznalostí (implicitní znalost), meta-kognitivní kapacitou (limity znalostí a moci jako takových), uvědoměním a zvážením perspektiv a sebereflexí (snaha prohlédnout vlastní bias). V celku tyto komponenty tvoří „moudré uvažování a jednání“ (Glück & Weststrate, s. 362, 2022).

Glück a Weststrate (2022) poukazují na fakt, že korelace mezi jednotlivými způsoby měření (modely) nejsou tak veliké, jak by se dalo očekávat. Tento model vznikl z části jako odpověď na otázku, proč tomu tak je. Korelace dotazníků bývají často okolo 0.30 (3D-WS a Berlin wisdom paradigm), což naznačuje malou validitu, ale ze subjektivního pozorování (kódování výpovědí) se korelace dostala až 0.80. Takže pokud by např. skóre moudrosti v některém z narativních výzkumů bylo vysoké bylo by pravděpodobně vysoké jak u 3D-WS, tak u BWP.

Obrázek 1: Struktura integrativního modelu (Glück a Weststrate, s. 357, 2022)



2 Náročná životní událost a životní filosofie

Integrativní model moudrosti říká, že aby se moudré chování vůbec mohlo vyskytnout je zapotřebí situace, ve které se takové chování může projevit a také, aby osoba, která se má moudře zachovat byla správně „nastavena“. V této sekci bych se zaměřil na ono nastavení. Otázka tedy zní, jak se člověk dostane do správného rozpoložení, jaký je to proces?

V literatuře (e.g. Levitt, 1999; Brown, 2004 Webster, 2007; Staudinger & Glück, 2011; Glück & Bluck, 2013; Jeste & Lee, 2019) najdeme více než pár teorií vývoje moudrosti. Většinou je to kombinace vývojové psychologie, psychologie osobnosti a působení vnějších faktorů vytvářejících kruciální zkušenosti. Laické teorie (König & Glück, 2013) totiž tvrdí, že lidé se stávají moudří mnohdy skoro jakoby náhodou. Přesvědčení, že když si někdo projde nějakou náročnou životní situací, tak je z toho moudřejší si žádá lepší vysvětlení. Zkušenost totiž potřebuje být strukturovaná, co se týče jak prožívání, tak reflexe (Weststrate, 2019).

Strukturu zkušenosti se dá chápat jako **světonázor**, jehož narušením vznikne potřeba pro jeho restrukturalizaci (Janoff-Bulman, 1992; Aldwin & Levenson, 2004; Park, 2010; Webster & Deng, 2015). Tento proces je převládajícím vysvětlením nabytí moudrosti ze zkušenosti. Událost, která dokáže evokovat takovou zkušenost bývá většinou popisována jako negativní. Smrt blízkého, zdraví/bezpečí, práce/odchod do důchodu, rozvod/rozchod, nebo rodinné problémy (Igarashi et. al, 2018). Nicméně se nejedná o pravidlo, že by zkušenost musela být negativní, dokud se zkušenost dá považovat za fundamentální, tak může mít tento efekt (Aldwin & Levenson, 2004).

Prožívání

Moudří jedinci prožívají jak pozitivní, tak negativní afekt méně často, ale vykazují vyšší míru afektivní angažovanosti (Staudinger, 2013). Jakási vyrovnanost a stabilita je tedy pro moudrost typická. Proces nabývání moudrosti není o kumulování zkušeností, nebo prožití určité události, ale jejich prožití v určitém stavu mysli (Ardelt, 2005; Kramer, 2000). Stavem mysli zde myslím, co Aldwin & Levenson (s. 214, 2013) popisují jako „kvality mysli (pokora, vřelost, vděk, odpuštění, hbitost myšlenky neomezenou rigiditou kategorií, [...])“.

Stav mysli, rozpoložení, naladění se na situaci, to vše spadá pod prožívání. Věřím, že moudré chování je jak vědomé (záměrné), tak instinktivní (zvnitřněné). Prožívání je ve studiích moudrosti upozaděno ve prospěch výsledného chování, takže má velice paradoxní charakter (Ardelt et. al, 2013; Ferrari et. al, 2013). Snad nejbliže k subjektivnímu prožitku má *MORE life experience model* (Glück & Bluck, 2013). Ten popisuje, co moudrý člověk dělá, když je konfrontován s životními výzvami – jak se k nim staví, jak se s nimi vypořádá a jak zkušenost integruje. Glück & Bluck předpokládají, že moudrost vzniká vypořádáním se s, a reflexí nad fundamentálními zkušenostmi určitými způsoby. Model se skládá ze 4 komponentů: *Mistroství, Otevřenost, reflektivita a emoční regulace/empatie* (Glück & Bluck, s. 92 ,2013). Tyto vlastnosti jsou chápány jako prerekvizity k moudrosti jejichž kombinací se tvoří „pozitivní syndrom“ navzájem se posilujících psychologických zdrojů. Ve své dynamické souhře fungují jako heuristiky podporující růst a rozvoj moudrosti, tj. profil již moudrého chování, které je víceméně automatické (instinktivní).

Tabulka 3: MORE: life experience model (Glück & Bluck, s. 92 ,2013)

Zdroje	Setkání se s výzvami života	Zvládání výzev	Integrace životního příběhu
Zvládání	Moudří lidé důvěřují ve svou schopnost zvládnout jakoukoli výzvu. Proto překonávají výzvy a nejsou ovládáni negativními událostmi.	Moudří lidé důvěřují ve svou schopnost vyrovnat se s probíhající výzvou. Aktivně se jí přizpůsobují nebo na ni reagují.	Moudří lidé vyvinuli "příběh zvládnutí", který jim umožňuje adekvátně zacházet s výzvami. Mohou je předávat ostatním jako příklad.
Otevřenost	Moudří lidé jsou zaujatí novými zážitky a perspektivami. Vnímají změnu jako příležitost k učení.	Dokonce i v obtížných situacích mají moudří lidé zájem o mnohočetné perspektivy. Jsou ochotni vyhledat názory druhých a vyzkoušet nové přístupy.	Moudří lidé jsou otevření měnit narativ svého vlastního vývoje na základě nových zkušeností nebo perspektiv druhých.
Reflexivita	Moudří lidé nevnímají zážitky jako "dobré" nebo "špatné". Místo toho mají širší pohled na situace a jsou tolerantní k	Moudří lidé jsou schopni udělat krok zpět a porozumět kontextu a historii situace. Kriticky reflektují svou vlastní roli a minulé i současné chování.	Moudří lidé často reflektují své minulé zkušenosti, aby našli nový význam a integrovali události v rámci předchozích zkušeností.

	nejasnostem.		
Emoční regulace/empatie	Moudří lidé vnímají své a druhých emoce přesně. Jsou soucitní vůči druhým, což jim pomáhá plnit roli "pomocníků" nebo "vůdců".	Moudří lidé jsou schopni regulovat své emoce dle požadavků situace. Nedusí v sobě ani neprojevují negativní emoce. Dokáží také efektivně podporovat ostatní v obtížných nebo stresových situacích.	Moudří lidé mohou s respektem porozumět a integrovat emoce. Jsou schopni přijmout interpretace zkušeností, i když nejsou zcela zřejmé.

Vědomou část kultivace moudrosti chápu jako snahu něco praktikovat. Pokud bych chtěl být např. odvážný, nebo skromný, nahlížel bych na svět tímto způsobem. Události v mém životě by se staly příležitostmi pro praktikování zmíněných ctností. Tím bych se v tomto ohledu rozvíjel, a při příští události bych mohl být více odvážný, nebo skromný. Levitt (1999) zmiňuje něco obdobného, když popisuje chování buddhistických mnichů, kteří interpretovali něco obtížného jako příležitost pro zlepšení karmy. Neustálým opakováním takového chování se dá očekávat, že se internalizuje a stane se automatickým. Samotné opakované vystavování se určitému typu životních událostí by podle Weststrate et. al (2018) mělo být určující pro rozvoj moudrosti, ale pokud není nabytá zkušenost z dané události prožita určitým způsobem, nemyslím, že k moudrosti nutně povede.

Nyní vystává otázka, proč by někdo chtěl něco jako ctnost praktikovat? Pokud lidé dokáží z náročné životní události těžit a jako osobnost i růst, z čeho, že to těžili? V revizi MORE modelu se Glück et. al (2019) vyjadřují k poznatku, že si participantů ve studiích mnohdy nebyli schopni vzpomenout na konkrétní událost, která vedla ke vhledu nebo změně světonázoru, proto chtěli své otázky spíše zaměřit právě na *život-měnicí vhledy* namísto *život-měnicí události*, tj. na prožitek, který měl na transformaci nejsilnější vliv. Vhled, který má moc změnit světonázor implikuje, že s jeho inkorporací se vysvětlí, nebo přehodnotí světonázor předchozí. S novým náhledem na svět se přehodnotí i hodnoty, tedy i to, co „má cenu“ dělat. Opakovaná snaha o dosažení stavu vědomí (např. prožívání nějaké ctnosti), ve kterém by mohl daný jedinec říci, že žije v souladu se svými hodnotami, jejichž hodnotu odkryl až vhled, bych nazval praktikou. Myslím, že tohle měli na mysli Glück & Weststrate (2022), když charakterizovali moudrost jako život v souladu se

získanými vhledy do něj. A protože je jedinci zkušenost vlastní (stejně jako vhléd), dá se mluvit o způsobu života, a tak i o životní filosofii.

Reflexe a integrace

Životní filosofie, na rozdíl od moudrosti není z definice dobrá. Můžeme si představit, že se jedinci po náročné životní události, životní filosofie promění k horšímu. Žije podle „nižších“ hodnot, nemá vhléd do situace (sebe), který by mu umožnil žít „plnější“ život; má narušený světový pohled bez rekongruence. Rozbitý světový pohled je narušená schopnost rámcovat zkušenost. A zkušenost z velmi náročné životní události sice mohla rozbít sadu dosavadních přesvědčení, ale není samozřejmé, že poskytne i vhléd do situace, který by ji znovu strukturoval, tak, aby dávala opět smysl. Světový pohled je reprezentace reality a její narušení může být pro člověka devastující, stejně jako uzdravující, když se stane celistvějším.

Co tedy dělá ten rozdíl mezi růstem a „zmenšením“ se je schopnost integrace. Jedinci, kteří jsou schopni významné integrace a jednají ve prospěch okolí jsou nejčastěji nominováni jako moudří (Yang, 2008). Integrace zkušeností předpokládá jejich reflexi, která podobně jako prožívání má jakousi optimální formu. Habermas and Bluck (2000) tento proces nazývají *autobiografické uvažování*, které má propojit určitou událost s hlubším porozuměním světa a sebe, a tak vytvořit koherentní narativní identitu. Dokud je toto uvažování dostatečně sofistikované, zahrnuje fundamentální záležitosti, je orientováno k osobnostnímu růstu a odpovídá nějaké kulturně přijímané ideologii moudrosti (Ferrari et. al, 2013). Každopádně reflexe nemusí být pouze výhradou jedince. Velikou roli hraje také přítomnost mentora (Levitt, 1999; Baltes & Smith, 2008; Krafcik, 2015), komunity, která se oddala podobné životní cestě za moudrostí (Kim et. al, 2023), nebo čistě v dialogu s ostatními (Igarashi et. al, 2018). Moudří jedinci reflektují nad životními zkušenostmi za účelem nalezení smyslu a získání vhlédu (Webster, 2003, 2007).²⁵ Smyslem se tu nejspíš nemyslí „smysl života“, ale smysl v něm, tj., to co „dává“ smysl dává pocit koherence reality. S. Wolf (2012) píše o *smyslu v životě* jako o něčem, co má hodnotu, která neleží v subjektu (má objektivní charakter). Nalezení smyslu je potom vhlédem do reality. Realita je komparativní termín, něco je reálné vůči iluzi.²⁶ Pokud něco člověk pochopí a změní

²⁵ Moudrost pro J. D. Webstera kompetence v intencionalitě a aplikace kritických životních zkušeností za účelem facilitace optimálního vývoje sebe a druhých (Webster, 2007).

²⁶ Moudrost jako prohlédnutí iluze (Mckee & Barber, 1999).

svůj život na základě tohoto vhledu, řekne, že je to důležitější, že na tom více záleží atp., to je více reálné. Moudrost by potom mohla být kultivace sebe-organizačních procesů v rámci kognice, které pomáhají vyvolávat hluboké vhledy a zkušenost racionálně rámcovat. Kultivace moudrosti je potom kultivace podmínek pro ni (Vervaeke & Ferraro, 2013). Osbeck & Robinson (s. 81, 2005) zase popisují *reflektivní přítomnost*, což je stav, ve kterém je člověk schopen vhledy (nebo intuice) přijmout. Trénování intuice mělo vést k „vizím reality“.

3 Výzkum

3.1 Cíl výzkumu

Cílem výzkumu je prozkoumat žitou zkušenost osob v náročné životní situaci, a to za účelem zmapování prvků, které by mohly vést ke transformaci uvažování a smýšlení. Cílem tedy není přímo hledat moudrost, nebo její koreláty, ale spíše se zaměřit na proces, který ke změnám vedl.

Doposud, alespoň, co mi je známo, se kvalitativní výzkumy zaměřené na moudrost věnovaly implicitním teoriím (Bluck & Glück, 2005), narativním výzkumům (eg., Ferrari et. al, 2013), hloubkovým rozhovorům – zakotvená teorie – (Levitt, 1999), nebo kombinovaným přístupům (eg., Krafcik, 2015), ale výsledky takových studií jsou většinou výčtem aspektů, které k moudrosti ukazují, neukazují ale na jejich organickou součinnost v reálném životě²⁷. Aspektů moudrosti je nicméně opravdu mnoho, proto se nepokouším o vybudování teorie moudrosti jako takové.

Cílem této práce je tedy za pomoci fenomenologické analýzy zmapovat úryvek života osob v náročné životní situaci, u kterých by se mohla moudrost rozvinout (Weststrate & Glück, 2017), a následně se pokusit vytvořit model, který propojí společné prvky napříč rozhovory. Tento přístup k výzkumu problematiky moudrosti, by mohl pomoci i s problémy výzkumu jako je čas, nebo etický aspekt potenciálních experimentů – vystavení participantů náročné situaci, kterou by měli vyřešit (Bangen et. al, 2013).

²⁷ Poukazují na jejich součinnost, ale ne v obyčejném životě. Obě studie mají jako informanty někoho, kdo žije tzv. „stranou“.

3.2 Metodologie výzkumu

Výzkumná metoda

Zvolil jsem kvalitativní metodu výzkumu, konkrétně interpretativní fenomenologickou analýzu, kvůli jejím deskriptivním kvalitám, které nevycházejí z žádné teorie. Moudrost jako téma je také velice abstraktní a z dosavadních studií se dá předpokládat, že lidé odpovídají spíše prototypickými příklady (Weststrate, Ferrari, Ardelt, 2016), nebo rámcují svou zkušenost podle kulturní předlohy *master narrative*²⁸(Ferrari, M., Weststrate & Petro, 2013). Proto se nechci dotazovat na moudrost přímo, ale spíše na žitou zkušenost, a z ní potom také vycházet. Tento postup by snad měl zajistit věrnější obraz samotného *zvládnutí náročné životní situace*. Také se tím chci vyvarovat používání předdefinovaných pojmů, které se ve studiích o moudrosti používají.

Existuje také varianta, kterou použila M. H. Levitt (1999) ve své studii Tibetských mnichů (zakotvená teorie), ale kvůli problému nalezení dostatku vhodných respondentů, podstatě náročné životní situace (*životní přechod, zdraví a nemoc*) (Smith, Flowers & Larkin, 2009) a introspektivnímu charakteru otázek/rozhovoru se IPA jevila jako nejlepší varianta.

IPA

Interpretativní fenomenologická analýza se převážně využívá jako způsob podchycení nějakého fenoménu ve společnosti, který ještě není dostatečně prozkoumaný. V případě této práce by to byl fenomén moudrosti. Avšak, jak jsem avizoval výše, není to moudrost, která je středobodem výzkumu, ale **životní filosofie**. Životní filosofii zde myslím integraci žité zkušenosti, která se v tomto případě zužuje na diagnózu autoimunitního onemocnění v rámci idiopatických střevních zánětů.

Fenomenologická analýza umožní lépe pochopit vnitřní svět informanta, díky tomu lépe popsat souvislosti, které vedly ke změně – změně životní filosofie. V rámci samotného rozhovoru také nabízí větší prostor pro introspekci, což by mělo vést k samotnému cíli této metody, *esenci fenoménu*. Esencí fenoménu se myslí podstata subjektivní zkušenosti informantů.

²⁸ „[...] poskytuje dějovou linii, která smysluplně popisuje typ, nebo formu moudrosti, do které se dá vžít pomocí jednoho z exemplářů, který danou formu zosobňuje“ (Ferrari, M., Weststrate & Petro, 2013, s. 151).

V rámci této metody je výzkumník nedílnou součástí procesu, to jak samotnou interpretací dat, tak svou sebereflexí, která má oddělit předpoklady výzkumníka o fenoménu od zkušeností informanta s tímto fenoménem. Výzkumník by se tedy měl *uzávorkovat*, tj., odlišit své asociace od asociací informanta. Nicméně, jde tu stále o interakci se světem respondenta, ne pouze o pozorování.

V této práci se držím postupu navrženým v *Interpretative Phenomenological Analysis* (Smith, Flowers & Larkin, 2009).

3.3 Výzkumné otázky

Otázky jsem se snažil formulovat, tak, aby otevřely nějaké téma, potom z odpovědí informantů formuloval otázky nové, které měly téma dále rozvinout.

Hlavní otázky výzkumu:

„Jak se proměnila životní filosofie jedinců po náročné životní situaci? Jaká byla před, a jaká po?“

Okruhy otázek/témat v rozhovorech:

„Co je to důležité, jak to člověk zjistí?“

„Jaké jsou myšlenky, které doprovází prožitek?“

„Jak se proměňuje myšlení, hodnoty, postoje, nebo citění?“

„Jak člověk vnímá sám sebe a své okolí?“

„Co znamenala diagnóza?“

„Jaká je motivace informantů?“

Otázky převážně sloužily spíše k navození tématu rozhovoru. Témata a podstatu práce jsem poslal ještě před rozhovorem, takže informanti byli v této studii s tématem seznámeni předem. V samotném rozhovoru jsem se snažil ubírat směrem, kam se ubíral daný informant. Doplnující otázky byly tedy specifické pro informanta. Pokud se zdálo, že téma bylo vyčerpáno, pokládal jsem otázky z okruhu témat. Často jsem se vracel k otázkám předešlým, pokud se objevila nějaká doplňující informace.

K formulaci otázek mi dopomáhal známý, který byl též diagnostikován. Pilotní rozhovor jsem provedl s ním. Mimo jiné, otázky jsou tematicky blízké aspektům moudrosti v literatuře.

3.4 Výzkumný vzorek a sběr dat

Cílovou skupinu tvořili lidé ve věku 20-30 let s diagnózou ulcerózní kolitidy/Crohnovy choroby. Tento věk jsem vybral, protože moudrost bývá asociována se stářím (Assmann, 2019), a pro tento výzkum se více hodí pohled osob, u kterých by se moudrost mohla potenciálně stále rozvíjet (Pasupathi et. al, 2001). Požadavkem bylo, aby vybraní lidé měli delší zkušenost, tudíž, nebyli diagnostikováni nedávno. První 2 informanty kontaktoval můj známý, který je též diagnostikován s tímtež onemocněním. Další 3 informanti reagovali na můj příspěvek na Facebookové skupině *Lidé s onemocněním – Crohnova choroba a ulcerózní kolitida či jiné IBD*. Vzorek je tedy účelný. Zvolil jsem doporučený počet informantů od Smitha, Flowerese a Larkina (2009) mezi 3-6 osobami. Pro tento výzkum se mi podařilo kontaktovat 5 informantů.

Neměl jsem kritérium pro gender informantů, ale žádní z oslovených mužů (kromě pilotního rozhovoru) neprojevíli o výzkum zájem, takže vzorek tvoří pouze ženy.

Zvolená metoda pro tento výzkum byly polostrukturované rozhovory. První 2 rozhovory proběhly osobně, další 3 potom online (Google meet a messenger call) kvůli vzdálenějšímu místu pobytu. Rozhovor byl nahráván a následně přepsán. Některé nesrozumitelné pasáže, nerelevantní informace, nebo informace na přání informanta přepsány nebyly. Rozhovory byly v průměru dlouhé 72 min.

3.5 Etické aspekty

Informanti byli obeznámeni s nahráváním rozhovorů i použitím dat za účelem bakalářské práce. K nahrávkám i přepisům rozhovorů mám přístup pouze já a nebudou použita za jiným účelem než ke zpracování této práce. Informanti jsou v datech anonymizováni, a jedné z informantek byly některé části rozhovoru v přepisu vynechány. Informantům jsem přiřadil pro označení první písmena abecedy.

3.6 Postup při analýze dat

Snažil jsem se každý rozhovor přepsat a pročíst, než jsem přistoupil k dalšímu. Tím jsem dokázal lépe oddělit zkušenosti informantů od sebe, a tak je analyzovat více jak stojí sami o sobě. Data jsem analyzoval pomocí programu MAXQDA.

Postup:

1. Deskriptivní kódování pro lepší orientaci v textu – krátké a konkrétní kódy.
2. Simultánní kódování menších segmentů vyjadřujících porozumění, změnu v postoji a in-vivo kódování pro fráze, nebo pasáže vystihující danou zkušenost.
3. Zařazení často se opakujících kódu do příslušné kategorie.
4. Analýza proxemiky a prolnutí kódů v přepisu rozhovoru za pomoci funkcí programu MAXDA.
5. Kódování *emergujících* (vynořujících se) témat.
6. Hierarchizace kódů do sub-kódu a kódů zastřešujících.
7. Opakování procesu se zbylými přepisy rozhovorů.
8. Revize prvotních kódů a použití kódů z jiných rozhovorů.
9. Vytvoření mapy kódů v MAXDA a další redukce kódů, které byly příliš specifické.
10. Interpretace vztahů mezi jednotlivými kódy.
11. Konzultace a propojování kódů napříč tématy.

Interpretace

K interpretaci jsem přistupoval se snahou o propojení témat, která buďto emergovala, nebo byla četně zastoupená. Používal jsem fráze některých informantů pro vysvětlení, nebo doplnění tvrzení informantů dalších. To za účelem pokusu o konceptuální propojení napříč rozhovory. Některé zážitky a zkušenosti byly specifické pouze pro jednoho informanta, ale třeba pomohly vrhnout světlo na, do té doby, jen implicitní význam jednoho z aspektů celého fenoménu. Tudíž i přes své menší zastoupení byly použity k interpretaci celku.

Pro interpretaci jsem se snažil držet *Hermeneutického kruhu* (nebo spirály), kdy se text snaží interpretovat sám sebe a zároveň je v dialogu s ostatními texty. Tím se značně redukuje vstup výzkumníka, nicméně, celková interpretace je stále jeho subjektivní stanovisko, proto tu uvádím, z čeho vycházím, mé domněnky a přesvědčení.

3.7 Reflexe vlastní zkušenosti

Můj zájem o téma moudrosti vzrostl převážně kvůli influenci Ph.D. Johna Vervaekeho, a zejména jeho série přednášek na YouTube *awakening from meaning crisis*, kde se také prohloubil můj zájem o meditativně/kontemplativní praktiky a postavy jako Sokratés a Platón. Filosofie pro mě nabyla na stále větším významu, co se týče pohledu na svět, a hlavně, skoro až s údivem, sílu některých myšlenek a praktik známých filosofů. Filosofie měla silnější vliv na moje mentální zdraví než, co jsem se naučil v psychologii. Připisoval jsem to k živosti textů a emočnímu zapojení, které se jednoduše příliš v odborných článcích neobjevuje. Jeden text má výpovědní hodnotu, druhý promlouvá.

V posledních pár letech jsem také zaznamenal nostalgii pro starší způsoby života, narůstající zájem o náboženství, nebo k filosofiím jako stoicismus. Mám domněnku, že to není dílo náhody, ale odpověď na momentální rozpoložení lidí ve společnosti. Něco je v hledáčku, ale nikdo neví, co to je, jen, že momentální stav není to, co by mělo být.

Životní filosofie je pojem, který se používá jako charakterizace principů života daného jedince. Tendence hledat tu „svoji pravdu“, nebo obecně extrémní subjektivizace zkušenosti se mi nejevila jako pravdivý obraz skutečnosti. Životní filosofie je pro mě, po způsobu Hadota (2017), způsob života, který je sdílený v rámci komunity. Možná proto, to spojuji se znovunabytým zájmem o náboženství jako např. ortodoxní (pravoslavné) křesťanství.

Na mé myšlení a také na volbu metodologie měl veliký vliv M. Heidegger. Jeho dílo mi poskytlo nový způsob nazírání na zkušenost, nejenže ji dokázalo nějakým způsobem ucelit, ale i umožnilo vidět svět skrze možnosti, oprostít se od některých přesvědčení, které se vydávaly za absolutní.

Jistě tedy dává smysl, že bych spojil proměnu nálady ve společnosti, filosofii jako způsob života, a náročnou životní situací, která může přinutit člověka k růstu. Co mě zajímalo v tomto výzkumu je růst k čemu a také proces, jak toho lidé dosahují, na co myslí ... jednoduše, jaké to je.

3.8 Představení informantů

Informant č. 1 (A)

A je 29 let, ulcerózní kolitida ji byla diagnostikovaná ve 13 letech, ale větší proměnu zažila až kolem 27 roku, kdy se dostala do nemocnice. V kombinaci s Pandemií Covidu, novou diagnózou a náročným rozchodem přehodnotila své vztahy, co pro ni znamená zdraví a jak chce trávit svůj čas. Svou změnu připisuje právě oněm náročnějším obdobím a zkušenostem. Nyní jsou to dva roky, co v nemocnici nebyla, dělá pouze to, co ji dělá radost. Snaží se více brát ohled sama na sebe. Hodnotí své vztahy jako kvalitnější, i když jich je méně. Popisuje se jako klidnější a nenechá se vyvést z míry ani přehnanou radostí.

Informant č. 2 (B)

B je 32 let, ulcerózní kolitida ji byla diagnostikovaná ve 28, ale s nemocí žije už od 25 let. Již od 15 let má zvýšený tlak a cholesterol. Po diagnóze kolitidy byla ještě diagnostikovaná cukrovka. Největší proměnu připisuje uvědomění si smrtelnosti, což ji umožnilo vidět smysl, tam, kde ho dříve neviděla jako tak důležitý, a to ve vztahu s rodinnými příslušníky. Také vnímá, že si dokáže více užít nějaký pozitivní moment a tuto energii předává dál. Momentálně přemýšlí nad svou pracovní pozicí, která ji přináší stres. Věřící, že by změna v této oblasti mohla pomoci v lepším fungování. Je na zaměřená na výkon a velice aktivní, pokud ji to zdravotní stav umožňuje.

Informant č. 3 (C)

C je 27 let, ulcerózní kolitida ji byla diagnostikovaná v 18 letech, ale měla zdravotní problémy už od dětství, tak si to nechtěla připustit, a až v posledních 3 letech se s tím vyrovnala. Potýká se s mnoha dalšími zdravotními problémy, ale říká, že se na to dívá už jinak. Největší změnu zaznamenala, když se jí narodil syn. Už se nezaměřovala tolik na sebe (na „já“), ale snaží se tu být pro svého syna, říká, že je to její smysl života. To ji pomáhá se vypořádávat s peripetiemi nemoci. Vnímá více jaký má její stav dopad na okolí, snaží se žít více v momentu – den po dni. Už nebere tolik v potaz, co požaduje okolí, ale jedná podle sebe.

Informant č. 4 (D)

D je 37 let, Crohnova choroba ji byla diagnostikovaná v 18 letech. Změnil se jí pohled na matku, kterou předtím nedokázala v některých ohledech pochopit, ale jak ji její matka navštěvovala v nemocnici, celé se jí to „otočilo“. Největší zásluhu za svou proměnu, ale připisuje své práci s koňmi v rámci hippoterapie. Říká, že se tam dokázala najít, práce s koňmi ji pomohla lépe vnímat sebe samu a urovnat některé nesrovnalosti a chaos v životě. Přestala se tolik stresovat a snažit se všechny okolo zachraňovat. Snaží se žít více vyrovnaně, bez extrémů. Klade větší důraz na komunikaci a schopnost být tady a teď. Naučila se také vidět věci více optimisticky.

Informant č. 5 (E)

E je 46 let, byla diagnostikovaná s ulcerózní kolitidou a přidruženým autoimunitním onemocněním jater 44 letech. Svou nemoc bere jako životní poučení. Měla „*pochroumaný vztah k sobě*“, mnoho starostí, co se týče práce, tak pomáhání ostatním lidem. Po těžkém průběhu nemoci se jí dostavil velký příval energie, a byť ustal, některé změny jsou trvalé. Více bere v potaz svůj čas, jak ho využívá. Největší změny v jejím životě se projevili v práci, kdy si např. začala účtovat vyšší ceny, nebo ukončila spolupráci s některými zákazníky. Po kontaktu se smrtí si uvědomuje, že některé nápady, nebo problémy musí řešit hned. Cítí, že se toho změnilo mnoho, ale že to ještě není vše. Má pocit, že mnoho času věnovala činnostem, které nebyly iniciovány z její strany, že „*sama sebe neposunula*“ jak mohla. Je za svou nemoc a její průběh zpětně ráda, protože jinak by si tyto věci nejspíš neuvědomila. Momentálně se snaží dopátrat klidné mysli, chce se vrátit zpět k malování obrazů, což ji dříve přišlo jako zbytečná a sobecká věc.

3.9 Výsledky analýzy a interpretace

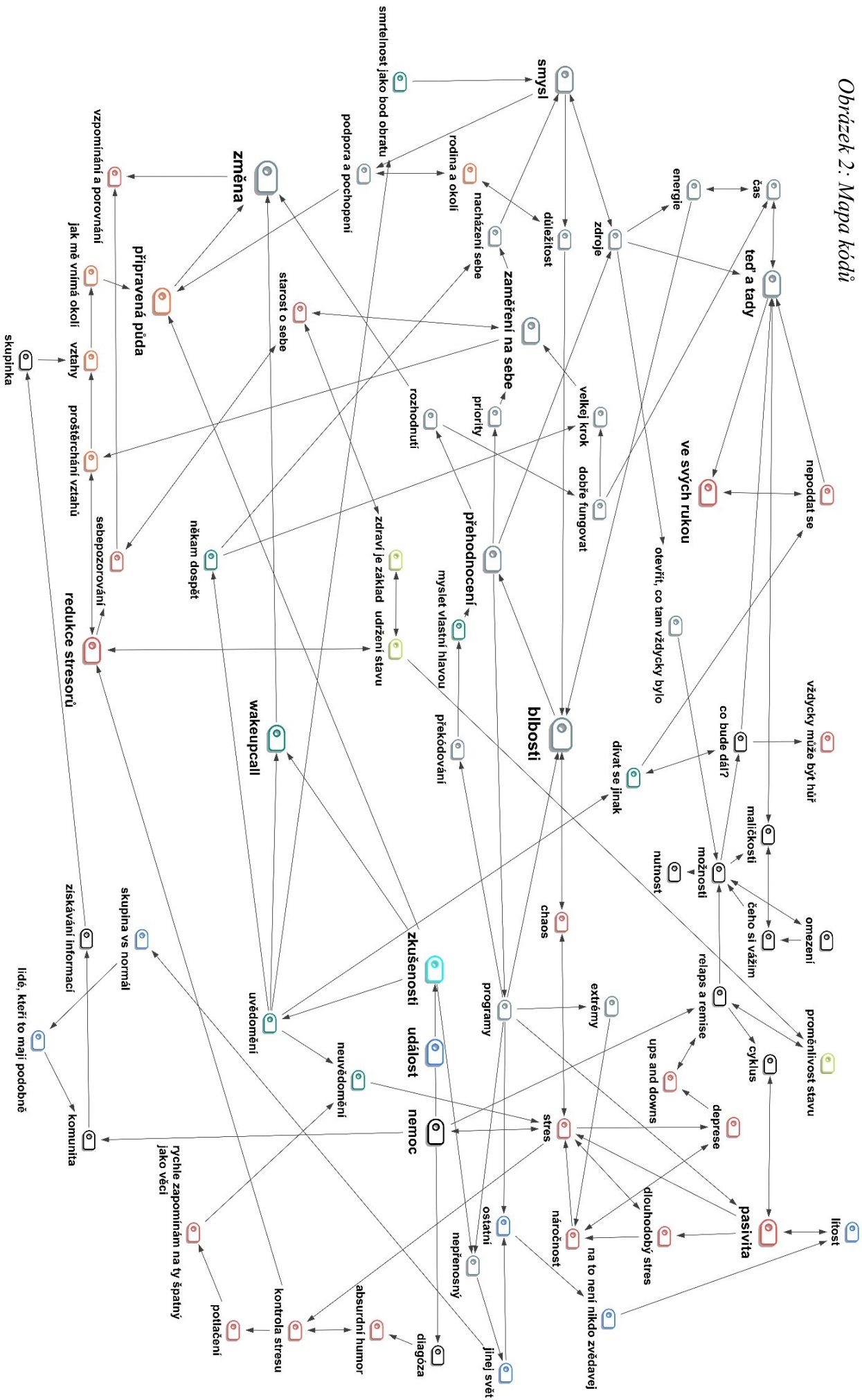
Z 5 rozhovorů jsem došel k 10 nadřazených kódů:

1. „Jinej svět“
2. Motivace
3. Lítost
4. Nemoc
5. Nemoc + událost
6. Přehodnocení
7. Stres
8. Uvědomění
9. Vztahy
10. Zdraví

Každá z kategorií měla mnoho sub-kódů, které se v rozhovorech často na sebe odkazovaly, nebo se překrývaly. Spojení mezi kódy jsem hledal na mapě v programu MAXQDA. Svoje asociativní spojení a vztahy mezi kódy jsem poté hledal v prepisech jednotlivých rozhovorů, a případně některé kódy doplňoval, nebo slučoval. Mapu jsem po opakovanému vracení se k textu upravoval. Tento proces jsem opakoval, dokud nebyla výsledná mapa bez slepých větví, které neměli tolik spojení se zbytkem. Důležitější kódy jsem zvýraznil.

Výsledná mapa reprezentuje vztahy kódů mezi sebou. Kódy jsem nepřejmenovával, aby se zachoval jejich organický charakter (některé jsou in-vivo) a mohly tak se sebou „vést dialog“. Šipky poukazují na vztah mezi kódy a rozmístění je inspirováno proxemikou kódu v textech. Pomocí mapy kódů jsem propojil některé zdánlivě neslučitelné kategorie a zároveň zredukoval jejich počet. Spojením témat a subtémat do relační sítě se ukázala potenciální důležitost některých z nich, které se zprvu nejevily jako salientní. Interpretace fenoménu vychází z této mapy.

Obrázek 2: Mapa kódů



Nejvíce salientní témata, která jednotlivé rozhovory pojila nesouvisela tolik s diagnózou, nebo nemocí samotnou, ale spíše s **reorganizací života** na základě **uvědomění** si, že to, co bylo považováno za **důležité**, až tak důležité nebylo. Jako jedno z největších překvapení bylo **zaměření se na sebe**, ale ne ve smyslu egocentrismu, spíše jako ukotvení se v sobě samém. Také idea toho, že je to **náročná životní událost**, která člověka přiměje ke změně, nějakému zmoudření, se ukázala, alespoň v tomto modelu, jako nedostatečná. Informanti spíše změnu smýšlení připisovali jiným faktorům, nebo zcela jiným **událostem**, která s onemocněním interagovala. Nemoc samotná byla spojovaná se **stresem** a dlouhodobým potlačováním vlastních zájmů – nedostatečným **sebeprosazením**. Jako potenciální příčina se zdály být tzv. „**blbosti**“, které braly drahocenný **čas a energii**, potom různé naučené vzorce chování – „zajeté koleje“.

V *Tabulce 3* níže jsou vyobrazeny nadřazená témata, která shrnují logickou návaznost procesů vedoucích ke změně. Témata a podtémata jsou stále spíše orientační, protože formát tabulky nemůže ukázat jejich provázanost a cyklický charakter.

Tabulka 3: Nadřazená témata, témata a podtémata procesu změny životní filosofie v návaznosti na náročné životní období

Nadřazená témata	Témata	Podtémata	
Blbosti	Programy	Pasivita	
		Extrém	
Náročné životní období	Dlouhodobý stres	Chaos	
		Sebeobětavost	
Událost	Nepřenosnost zkušenosti	Nemoc	
		Komunita	
		Jiný svět	
Připravená půda	Smysl	Důležitost	
		Nacházení sebe	
	Uvědomění/procitnutí	„Wakeupcall“	
		Smrtelnost	
		„Dívat se jinak“	
	Zdraví	Zdraví	Možnosti
			„Zdraví je základ“
Změna	Redukce stresorů	Udržení stavu	
		Vytříbení vztahů	
		Teď a tady	
		Podpora a pochopení	

		Sebekontrola
		Pocit života „ve svých rukou“
Změna	Rozhodnutí dobře fungovat	Alokace času a energie
		Dělat. co má smysl
		Být pro někoho je být pro sebe

1. Blbosti

Tato kategorie je opozicí vůči změnám učiněným v životě informantů, opozicí vůči nalezení něčeho, co bylo považováno jako důležitější. Pochází z in-vivo kódu informantky E: *„Potom to využívání toho času, že prostě, teď už se vnímá čas úplně jinak, člověk nechce plýtvat časem na blbosti, i v malejch věcech si uvědomí, co má smysl, co nemá smysl, co si budu dávat do hlavy, co ne“.*

Blbost je zpětné hodnocení něčeho jako nehodnotného, charakterizováno plýtvání časem. Informanti se o svém pohledu na svět před změnou životní filosofie zmiňují jako o něčem, co je stálo mnoho sil a energie, ale způsobovalo jim akorát stres, který zase vedl ke zhoršení zdraví. Jde tedy o přehodnocení priorit, kdy ve světle priorit nových se starší jeví jako „blbost“.

a. Programy

Program je označení pro naučený způsob života, který je charakterizován vypětím sil, stresem a menší mírou uvědomění. Většinou spojený s pracovním životem a výkonovou motivací, ale i snahou zavděčit se ostatním, přizpůsobit se.

C: *„[...] já se snažím opravdu žít, tak jak chci já. Říkám, já jsme se narodila tak abych žila, jak chci já, a ne tak abych žila, jak chtějí ostatní. Prostě ten život je prostě můj [...] musím s tím souhlasit nějak já, musím se s tím ztotožnit. Ale aby mě ovlivňoval jako někdo, abych žila podle toho jeho obrazu, tak to určitě už ne, dřív jo, ale teď už rozhodně ne.“*

A: *„Opravdu jsem se naučila, že práce je absolutně naprosto... (ne tak důležitá). Ačkoli jsem bejvala docela workoholik, přesně do té doby, než... do toho roku dva dvacet. Tak od té doby...od té doby to šlo postupně, ale asi poslední dva roky mi ta práce, fakt jako na druhý koleji, a priorita, jsem pro mě já.“*

„[...] to byly dycky peníze a práce, abych se brzo odstěhovala od rodičů, abych se prostě měla dobře, ale teď je to zdraví. Jako všechno se teď motá okolo zdraví.“

B: „*ten život pro mě byl práce, škola, a florbalový tréninky, to bylo prostě tunnel vision.*“

E: „*[...] třeba si myslím, že ty ženský můžou takhle šíleně makat a blbnout, jak jsem blbla já, ale musí zařadit prostě jeden volnej den v týdnu, úplný uvolnění, nesmí jet furt v lajně. Ale to je taky prostě nepřenosný.*“

Myslím, že naučený vzorec chování – program – je vnímán informanty tak negativně, protože jim neumožnil, nebo nenabídl, způsob jak stres a s ním spojené potíže překonat. Kulturní a normativní tlaky okolí na přizpůsobení se programu společnosti mnohdy již nemají místo, ani prostředky, pro prozkoumávání identity – sebepoznávání. Hodnoty práce, úspěchu, samostatnosti a zbytku ze stereotypického obrazu dospělého života se neukázaly jako hodnoty, které dokáží přinést klid a rovnováhu do života. Jsou to hodnoty, za které se dá postavit, ale ne hodnoty, které se postaví za člověka, tj. nepodporují jeho osobnostní růst.

2. Náročné životní období

Náročné životní období označuje životní situaci, ve které se informanti nacházeli. Propojuje se s předchozím tématem, ale vystihuje více podstatu zažívané potřeby pro změnu.

A: „*Protože přesně nějakajma mejma zkušenostma a zdravotníma problémama jsem si došla k nějaký nový...můžem to nazvat filosofií. Prostě došla jsem si k tomu, co je důležitý. A právě za to můžou nějaký těžší období.*“

a. Dlouhodobý stres

Jako největší touha, nebo potřeba, po změně v životě se zdá být neudržitelnost zdravotního stavu. Dlouhodobé vypětí se ukazuje jako neslučitelné se zdravím, a tak působí jako největší motivace pro změnu. Dlouhodobost zde myslím, poukazuje na životní styl. Větší počet menších nesrovnalostí, které systematicky tvoří stres v životě, byl odhalen až se zhoršením zdravotního stavu. Zdravotní stav mnohdy u informantů sloužil jako ukazatel, zda se vyskytují ve správném prostředí, zdali není čas opět něco přehodnotit. V podstatě je nutil reflektovat nad svým životem a příčinu problému systematicky odstraňovat. Domnívám se, že původce dlouhodobého stresu jsou ony programy zmíněné výše, jejichž nedostatky odhalilo zhoršení zdravotního stavu a potřeba hledat příčinu.

A popisuje zhoršení zdravotního stavu před nějakou zásadní změnou v jejím životě: „*Jo, a většinou to paradoxně to nejsou velký stresy, ale jsou to většinou takový ty skrytý, který si třeba ani neuvědomuješ a potlačuješ je, ale jsou dlouhodobý.*“

Tato naladěnost na svůj vnitřní stav nebyla výjimkou, většina informantů zmiňovala, že signály, které dostávaly začaly po nějaké době působit jako varovné. Jejich znění by bylo asi něco jako: „jestli budeš v tomhle pokračovat, zhorší se to“, nebo „zase to děláš“.

D: „*Zaprvý jsem neměla srovnanej svůj život osobní, nějaký vztahy špatný a takový. A tak celkově i svoji osobnost [...] Já jsem vždycky byla zaměřená, že musím pomoci všem okolo, všechny zachraňovat apod. a na sebe sem kašlala, když to tak řeknu.*“

D potom popisuje, jak momentální situace v práci jí nedělá dobře a prodělala kvůli tomu streptokokovou angínu: „*Je to takový celý složitější, ani to tam nefunguje, jak by to mělo fungovat, z mého pohledu, není mi v tom dobře, je tam na mě moc velké chaos, a v tom mi není dobře.*“

Chaos jsem chápal jako neuspořádanost priorit, tedy stav mysli i prostředí, které jsou neuspořádané.

„*[...] vnímám sama na sobě, protože, když mám nějaký náročnější období [...], a způsobilo to stres z práce a takový nedořešený věci, který mě tam třeba štvou a se kterými já nemůžu nic momentálně udělat [...]*“

B: „*[...] vím, že ta nemoc byla vyvolaná právě tím stresem jako v práci, ze státnic, právě, že z bakalářky a ze všeho, chodila jsem na tréninky, chodila na zápasy, jezdila jsem hrát někde do Ostravy, všude po republice, takže jsem byla non-stop v nějakým stresu.*“

3. Událost

Událost je označení pro soubor menších událostí, které spolu nemusely souviset. Osobní zkušenost s těmito událostmi se mezi informanty jevila jako nepřenositelná, což znamená, že je to něco, co se nedá přenést slovy, něco, co musí být zažito. Tato nepřenosnost vedla k pocitům odcizení od ostatních, ale také hledání různých podpůrných skupin, nebo organizování setkání s lidmi, kteří smýšlí podobným způsobem. Událost je také jedinečná i formou zkušenosti, může to být narození syna u informantky C, práce s koňmi u informantky D, nebo nová diagnóza.

Jedná se tedy o akumulované zkušenosti, které jsou předmětem reflexe, vedou k uvědomění, nebo přehodnocení priorit. Často to byla právě nějaká přidružená událost, které informanti označovali jako onen bod obratu. Má velice úzké spojení s uvědoměním si (byť jsem tyto kategorie rozdělil) smrtelnosti.

A: „Jo, to byla jedna konkrétní situace, někdy před rokem, jsem měla podezření na rakovinu prsu, a to byl asi jako moment největšího nějakýho obratu právě, a tam jsem si uvědomila, že tady jako za tejdén tady nemusím bejt, a tak jsem začala žít naplno.“

Pro B to byl krok sdílení diagnózy se světem. Obávala se nepřijetí, nebo přímo negativní odezvy. Pokud by světonázor B byl takový, že ji lidé budou vnímat jako někoho, kdo si vyžaduje lítost, tak ji coming out pomohl tento světonázor narušit. Uvědomění si, že „lidé takový nejsou“ ji poté vytvořilo větší prostor pro sdílení svých problémů s lidmi, u kterých si myslela, že to není možné. Co událost (bod obratu) znamená je tedy jakési vytváření prostoru pro nové možnosti, které se předtím nejevily jako možnosti.

„Pak jsem se rozhodla, právě po diskuzi v tý skupině²⁹, že udělám nějakou coming out [...]. A byla jsem neuvěřitelně překvapená jakoby tou odezvou. [...] bála jsem se, co na to okolí řekne, že je to po tolika letech. A bylo to jako perfektní, měla jsme krásnou jakoby odezvu, psali mi lidi, jako separe.“

To, co informanti prožívali často nenašlo obdobu. Zázitek, který se nadá přenést je podle mého dán unikátností situace. Běžné populaci je taková životní situace cizí. Problém pro informanty nastal v ten moment, kdy měli potřebu hledat informace, zjistit, co se to děje, co mají dělat. Bylo těžké najít někoho, kdo by rozuměl a dal dobrou radu. 4 z 5 informantů našli nějakou skupinu, nebo si založili vlastní, kde mohou tuto zkušenost sdílet. Myslím, že tato tendence hledat komunitu není výhradou pro osoby s touto diagnózou, ale že každý, kdo by se nacházel v situaci, která diktuje každodenní život, by takovou hledal. Jistě si dovedeme představit skupinku přátel se kterými se bavíme o životě, ale poněkud hůře už skupinku, se kterou se bavíme, jaký způsobem žít. Tím myslím, co dělat, nedělat, co jíst, nejíst, co kdo přečetl a vyzkoušel, a jaký to mělo dopad na jejich život. Takové sdílení v rámci komunity mi zní jako velice podnětné prostředí pro získání vhledu do života.

²⁹ B dochází na terapeutickou skupinu, která se zaměřuje na toto onemocnění.

E: „Možná o tom moc mluvím o tý nemoci a už jsem s tím otravná, je to hodně nepřenositelný.“

„Je fakt, že to u nikoho neznám, kdo by měl takovej zážitek z blízkosti. Máme tady s kamarádkami autoimunitní kroužek jakoby že tam se vždycky potkáme na kafi, hrozně řešíme, co kdo kde našel, předáváme si knížky a tak.“

C: „Ten, kdo to nezažil, to nepochopí, a já ani sama se o tom nerada bavím, protože lidi akorát litují.“

4. Připravená půda

Důležitost tohoto nadtématu se ukázala až s propojováním podtémat. Označuje stěžejní bod pro to, co jsem nazval životní filosofií, totiž proces a výsledek integrace životních zkušeností. Přehodnocování životních priorit, nově nalezený smysl a jeho uvědomění. „Připravená půda“ vyjadřuje sjednocení menších dílčích změn v myšlení a reorganizaci životních podmínek pro lepší fungování, nebo udržení si zdraví. „Připravenou půdou“ si také vysvětluji proč to nebyla sama diagnóza (jakožto náročná životní událost), která vedla ke změnám v životě. Cyklické zhoršení a zlepšení zdravotního stavu dávalo informantům možnost spojovat to, co dělají a jak se cítí se způsobem života – s prioritami a hodnotami, které drží. Poté, když našli něco, v čem fungují lépe, nebo v čem hodně špatně, měli již představu o tom, co by měli měnit, na co se zaměřit.

a. Smysl

Vyjadřuje vnímanou důležitost, v opozici vůči „blbostem“, ale také pochopení něčeho, co tuto důležitost dříve nemělo. Nalezení smyslu je samozřejmě provázáno s ostatními tématy, a převážně těmi v rámci nadtématu „připravená půda“.

A: „Jako, já se řídím heslem žiješ jenom jednou. Jako už dlouho, ale až před tím rokem to začalo dávat smysl.“

B: „[...] že pro mě je najednou víc smysluplný, nebo dávající smysl...se třeba víc bavit s lidma, který jsem třeba předtím, na kterých mi záleží, záleželo, a který jsem zanedbávala [...] Je to takový vyselektování důležitých věcí.“

C: „[...] ale už jsem to brala jinak, s tím, že se narodil ten syn. [...] jak se narodil, tak jsem zjistila, že už není důležitý, co já (důraz), ale vlastně tady musím být pro něj.“

E: „Dlouho mi přišlo stupidní malovat obrazy, protože mi to přišlo jako zbytečná věc, pro mě konkrétně je to malovat obrazy (to smysluplné). [...] tam bych asi měla dospět, ale ještě mi připadá, že je to hrozně sobecký, hrozná ptákovina. Tam by se to (napětí) mohlo uvolnit no.“

„Nedávalo to smysl, a teď dává“ je výraz, který chápu jako znovunabytí způsobu, jak se vztahovat ke světu, nebo čemukoli na čem záleží. Změna nebyla nic nového, ale obnovení starého. To, co dává smysl má prioritu nad zbytkem činností a dává jim jejich důležitost/závažnost.

b. Uvědomění/procitnutí

Uvědomění označuje bod v životě informantů, ve kterém došli k nějakému vhledu, nebo který byl kritický pro změnu myšlení. Pojí se se zkušenostmi, situacemi a zážitky, které k uvědomění vedly, ale také s možnostmi, které měli k dispozici.

D popisuje, jak ji narození syna vedlo k tomu, že dnes vnímá svůj stav jinak: „[...] musel přijít nějaký impulz k tomu. Nevím, jestli bych na to přišla sama od sebe, ale tady to byl jasnej impulz [...] Vyšle se signál, a rozsvítím se červená kontrolka.“

B: „[...] jsem si vlastně jako uvědomila, že těm lidem na mě záleží asi víc, než jsem si myslela, nebo než jsem si dokázala uvědomit, a tak jsem to chtěla znova jako vrátit, ale nebylo to tak, nucený [...] že jsem vlastně fakt chtěla... to byl takovej jako wake up call.“

E: „Pořád jsem ve stavu toho pátrání, rozhodně. A i vím, že na sto procent, že jsem potřebovala ten předěl nemoci, takovej jakoby ostřejší. [...] protože já bych jemnější formu nepochopila.“

Pochopení vlastní situace potřebovalo jasnější signál, který sloužil jako předěl mezi předtím a teď. Procitnutí mi jeví jako nejvýstižnější termín pro zvědomení si něčeho. Informanti ho popisovali jako něco externího, byť je to vnitřní zážitek. Něco se jako by zjevilo a dalo se poznat. Procitnutí spojují s událostí.

c. Zdraví

Zdraví bylo jedno z hlavních témat napříč rozhovory kvůli podstatě „náročná životní situace“ – vzorku. Nicméně se ukázalo, že jako téma bylo důležité i nad rámec jednoduché opozice vůči nemoci. Totiž udržení si zdraví pro některé informanty znamenalo i udržení soběstačnosti, schopnosti být pro někoho jiného, nebo jako způsob, jak rozpoznat díky

sebeopozorování, co je v životě důležité. Dosažení zdraví tedy nebylo jediné spjato s normálním fungováním ve světě, ale i s uspořádáním sebe sama a okolí do podoby, ve které je život pro informanty lepší.

Ať je to B, která je nucena přemýšlet o změně zaměstnání ze zdravotních důvodů, nebo E, která si svou udělala příjemnější zvýšením cen a „vyškrtáním“ některých zákazníků, kteří jí působili problémy, zredukovala stres, nebo A, která přehodnotila své dosavadní vztahy. Sbíhající tendence informantů myslet na svoje zdraví a redukovat tak stres, který ho zhoršuje, zároveň účinkuje jako ukazatel nových možností a jako připomínka vlastní ceny.

A tuto myšlenku vystihuje ideou začarovaného kruhu: „Napadá mě, že je to vlastně začarovaný kruh v uvozovkách, jakože v dobrým. Protože já chci být zdravá, abych tyhle věci (hobby a jiné aktivity) mohla dělat, ale zároveň tyhle věci mi pomáhají zůstat zdravá.“

d. Redukce stresorů

Navazuje na „zdraví“ a reorganizaci životních podmínek zmíněných výše. Jde převážně o proces, ve kterém se informanti, jak napovídá název, snaží nevystavovat stresujícím situacím. Podtémata, která toto téma tvoří jsou jednak vnější stresory jako práce, mezilidské vztahy, a jednak vnitřní, kde jsem převážně pozoroval různé strategie, jak stres kontrolovat.

Jako snad nejúčinnější strategii uvádějí informanti ty, které se zaměřují na „tady a teď“, a ve kterých mají pocit kontroly, nebo odhodlání se nevzdát – bojovat. Bojovnost vzešla z uvědomění si, že pasivní přístup k nemoci zdravotní stav pouze zhoršuje. Zaměření se na více aktivní postoj pomáhal redukovat stresory. „Tady a teď“ strategie je v podstatě mindfulness. To, že k této strategii informanti dospěli si vysvětlují tím, že byli svým zdravotním stavem (hlavně v době relapsu) tak limitovaní že se nemohli rozptylovat něčím, co jim dělá radost, a tak tlumit negativní pocit. V podstatě přes nepříznivý stav neměli možnost „tady a teď“ ignorovat, a tak se snažili najít klid v něm.

A: „[...] mám pocit, že mám prostě víc věcí ve svých rukou, že to tý doby to bylo tak, že se věci nějak děly, a já jsem neměla pocit, že je nemůžu ovlivňovat, a teď vlastně jo, teď je ten život vlastně takovej jak si ho vymyslím. Ne všechno...“

C: „[...] ale já se jakoby moc nevracím, snažím se do minulosti moc nevracet, snažím se žít teď a tady. [...] A takhle prostě se vším teďka už.“

D: „[...] pro mě důležitá věc naučit, ale spousta lidí to třeba neumí, být fakt tady a teď, v tu chvíli [...] budu se soustředit na tu jednu věc.“

B: „když se člověk u toho pozitivně jako zastaví a trošku se v tom vykoupe, že to vlastně je strašně příjemný, příjemná emoce. A prostě pro obě dvě ty strany (jak pro B, tak pro kolegy.“

5. Změna

Změna zde vyjadřuje porovnání dřívějšího stavu s nynějším. Popisují zde pouze pozitivní změny. Změny v životech informantů většinou pramenily až z nutnosti. Zdravotní stav totiž neumožňoval prakticky jakoukoli činnost. Dále také z toho, co B označila jako „wakeupcall“, totiž náhlé uvědomění, které vedlo ke změně pohledu. Ne všechny změny, ale měli tento charakter, některé byly ve své podstatě graduální. Jednalo se o pozvolné změny, ke kterým mohlo nastat až když byla připravená „půda“. Jak se informanti postupem času museli srovnávat se svými omezenými možnostmi nacházeli pocit vděčnosti za jednoduché věci.

A: „Úplná blbost. Já mám radost z každého dne, kdy nejsem v nemocnici, to mě udělá bezmezně šťastnou a když tam jsou další věci, typu (hobby), ale jakmile nesem v nemocnici, nemám nějaký velký bolesti, zdravotní traumata, tak je to pro mě skvělejší den.“

D: „Taková jedna úplně obyčejná, levná věc, se projít, odejít do lesa, si sednu, čumím do zeleného, Relax. Nebo si lehnu na deku, na trávu...“

E: „[...] že se člověk může hýbat, chodit, tohle.“

Dá se předpokládat, že každá taková změna má v důsledku také zapříčiňuje změny další. Nejde tedy o změny jednorázové, ale o takové, které na sobě staví a podněcují se navzájem. Jsou také zdrojem vnitřní motivace a síly pramenící z jakéhosi upevnění se v sobě samém.

Jak jsem psal výše, ne každá změna v životní filosofii, nebo změna, která byla pro informanty ta důležitá (která stála za zmínku), následovala nějakou náročnou životní událost. Ale snad ve všech případech se jednalo o souhru s jinými událostmi, uvědoměními, přehodnocením priorit, a hlavně přehodnocením sebe samých.

Diskuse

Výsledky analýzy dat ukazují na opakování některých témat jako je zaměřenost na sebe, prioritizaci toho, co je důležité. Ale poukazují také na neoddělitelnost těchto témat. *Tabulka 1* ukazuje výčet témat, nicméně je nepropojuje, *Mapa kódů* je zase propojuje, ale nedostatečně rozlišuje. V této sekci se pokusím o obojí.

Hlavní otázka celého výzkumu: „Jak se proměnila životní filosofie jedinců po náročné životní situaci? Jaká byla před, a jaká po?“, sloužila spíše jako otázka orientační. Informanti, které výzkum zaujal a chtěli se zúčastnit již o sobě tvrdili, že v jejich životě došlo k nějakému obratu (krom informantky B). Navzdory očekáváním to nikdy nebyla diagnóza samotná, které tento obrat připisovali. V některých případech k němu došlo až mnoho let po ní. Stále to bylo „náročné životní období“, kterému se za životní obrat dostalo zásluhy, ale mnohdy to přímo nesouviselo s onemocněním. Často zmiňovaným problémem byl spíše dlouhodobý stres způsobený vnějšími faktory jako jsou pracovní podmínky, nedostatečná asertivita a sebeuvědomění. Igarashi et. al (2018) v *socio ekologickém přístupu* našli podobná spojení, konkrétně: narušení smyslu a užití sociálního prostředí k jeho nalezení. Např. nevyžádaná podpora, srovnávání ostatních se sebou, nebo hledání lidí, kteří jsou na tom podobně. Webster a Deng (2015) zase našli pozitivní korelaci mezi stresem a změnou světónázoru, která by mohla vést k post-traumatickému růstu. V tomto výzkumu to byl převážně dlouhodobý stres a způsob života, který se po nějaké větší události odhalil jako „nezdravý“, jako pošetilý. Fakt, že některé proměny v životní filosofii informantů vyžadovaly náročnější až hraniční událost podporuje tvrzení Staudinger and Bowen (2010), totiž, že zaměření se na růst místo přizpůsobení³⁰ vyžaduje situaci, která jedince k tomuto obratu prakticky donutí (Nolen-Hoeksema & Larson, 1999).

Jeden z překvapivých výsledků byla shoda mezi respondenty v zaměření se na sebe. Jedinou obdobu jsem našel v článku J. Glück (2005), která rozdělila moudrost do tří forem: empatie a podpora; sebe-determinace a asertivita; znalosti a flexibilita. Kdy tedy forma sebe-determinace a asertivita zahrnuje (mimo jiné) převzetí kontroly nad situací, víru v sebe sama (svou intuici) a uspořádání priorit. Tento výsledek je tak překvapivý, protože jde proti jednomu z klíčových aspektů moudrosti, a to sebestřednosti (e.g. Levenson et. al,

³⁰ Přizpůsobení a růst je distinkce U. Staudinger a U. Kunzumanna (2005). v prvním případě se jedinec na stresovou situaci adaptuje, ale nedá se považovat za osobnostní růst. V druhém případě se jedná o situace asociované s post-traumatickým růstem, jedinec svůj problém transcenduje, ale nevykazuje takový well-being jako přizpůsobení.

2001; Le, 2008). Jenže zaměření na sebe v tomto výzkumu nebylo spjato tolik s nedostatkem empatie, nebo nedostatkem perspektiv, zaměření na sebe zde sloužilo jako ukazatel růstu. Díky prioritizaci sebe se informanti mohli dostat do pozice, ve které mohli nahlédnout některé sociální danosti a přehodnotit je.

Domnívám se, že přehodnocování úzce souviselo s atribucí příčiny nemoci, nebo s jejím zhoršením. Tato příčina byla prakticky jednohlasně připisovaná stresu, a ne nárazového stresu, ale spíše akumulací dlouhodobějších stresorů v každodenním životě, který může vést k transformativnímu růstu (Webster & Deng, 2015). To vedlo k přehodnocení tohoto života. Bod obratu byl připsán uvědomění smrtelnosti, nebo zážitku s ní ve 3 z pěti rozhovorů. Tato zkušenost podnítila reflexi nad zbývajícím časem a časem dosavadně stráveným. Uvědomění si své smrtelnosti patří podle laických teorií moudrosti (Glück & Bluck 2011; Glück et al. 2009; Hu et al., 2023) k jedním ze způsobů, jak nabýt moudrosti, a to převážně u žen. Zbývajících 2 informantky se v rozhovorech na toto téma nesoustředily. Narození dítěte by podle J. Glück a S. Bluck (2013) se dalo považovat za náročnou situaci, byť pozitivní, ale v rámci rozhovoru, narození dítěte takto prožíváno nebylo. Potom tu je sebe objevení skrze práci s koňmi v rámci hippoterapie. Důvod proč jako jediný případ to zde uvádím, je ten, že Informantka D stále docházela k podobným závěrům jako ostatní informantky. Zdá se, že onen klíčový faktor je v prohlubování vztahu se sebou. Nejblíže k tomuto pojetí má koncepce moudrosti jako *sebe-znalost* Mickler a Staudinger (2008) ji uvádí jako jednu z klíčových složek moudrosti a definují ji jako hluboký vhled do svého života. Nicméně, je to definice, která pracuje v kontextu znalosti svých vlastních limitů, a ne se vztahem k sobě. Obecná prevalence vztahů také naznačuje genderové rozdíly v moudrosti, kdy ženy vykazují vyšší skóre než muži v afektivní složce³¹ moudrosti (Treichler et al., 2022). Doména výzkumů, která je nejvíce pertinentní k tomuto tématu, je sebe-pojetí. J. Dörner a U. Staudinger (2010) popsali sebe-pojetí, integraci tohoto pojetí, balanci afektů a hodnotovou orientaci jako klíčové prvky v *osobní moudrosti* (viz výše).

Dalším významným tématem v tomto výzkumu byla kontrola stresu, konkrétně, techniky pro jeho zvládnání a mírnění. Výše zmíněný růst a přizpůsobení (Staudinger & Kunzumann, 2005) sice popisují dva přístupy k tomuto problému, ale přizpůsobení nemá příliš pozitivní konotace a asociace s moudrostí jde vyloženě ve směru růstu. Každopádně v tomto výzkumu byla redukce stresorů podmínkou pro normální fungování ve světě. Růst by

³¹ V dotazníku 3D-WS (Ardlet, 2009).

podle Staudingerové a Kunzumanna znamenal hledání smyslu na úkor well-beingu. Ve výsledku je tato distinkce spíše organizační povahy. Růst a přizpůsobení spolu u informantů interagovali. Redukce stresorů umožnila sice v životech informantů zlepšení well-beingu, ale nikdy se nejednalo o naprostou adaptaci na podmínky nemoci. Redukce stresorů byla stejně tak výsledkem přehodnocení priorit a hodnot jako procesem, který k redukci vedl. Informanti v tomto výzkumu popisovali převážně snahu nabýt nad situací kontrolu, přerámování situace do bodů, které musí vyřešit, upravení pracovních podmínek, nebo změnu zaměstnání, větší důraz na tady a teď situace. Tyto techniky neměli primárně za úkol pouze redukovat stres, ale umožnit nějakou jinak omezenou činnost. V rámci náročnější fáze onemocnění dospělo několik informantů k uvědomění si menších základních činností jako např. chůze, a vyjadřovali za ně vděk. Ztráta možností může podle L. Kinga a J. Hickse (2007) v návaznosti na negativní událost mít pozitivní dopad na vývoj ega. A zase podle G. Tedeschiho a L. Calhouna (1995) může taková událost podpořit pocit osobní síly, stmelit vztahy, nebo právě rozpoznání možností nových.

Domnívám se, že tyto nové možnosti, jejich realizace je to, co podněcuje onu informanty vyjádřenou, chuť bojovat a nepoddávat se, když se zdravotní stav zhorší. Co jsou tyto možnosti zač už je záležitost jiná. Z rozhovorů vyplynulo, že je to něco specifického pro každého informanta. Nicméně, se zdá, že forma onoho zážitku je obdobná. McKee a Barber (1999) moudrost chápou jako schopnost prohlédnout iluze. Iluzí by zde mohla být klamná přesvědčení o tom, co je důležité, o co se má člověk starat. Pokud informanti přišli o některé možnosti, ale ukázaly se jim v jiném světle, nebo se nabídly možnosti nové, dalo by se možná tvrdit, že subsekvenční obrat v životní filosofii je následkem „umožňujícího vhledu“. Vhled zde vyzdvihují, protože má v literatuře moudrosti své místo, byť většinou bývá spojován se sebereflexí (e.g. Ardlet, 2004). V případě tohoto výzkumu se jedná o zkušenost procitnutí, tudíž, ne záměrně vyvolanou. Sebereflexe se objevovala spíše po tomto zážitku v porovnání života před a po.

V této práci jsem se pokusil podchytit ontogenezi moudrosti v rámci změny smýšlení u jedinců, kteří si prošli náročnou životní událostí. Navazoval jsem na výše zmíněné studie zabývající se tímto tématem, s tím rozdílem, že jsem se více zaměřil na integrační aspekt zkušenosti. Sledoval jsem subjektivní průběh prožitku, který vedl k obratu v životní filosofii. Životní filosofie samotná, jakožto sama integrace zkušenosti, se ukázala jako poměrně dobrý způsob, jak se nepřímo informantů dotazovat na moudrost. Otázky na

změny v životní filosofii se totiž ptají na transformaci. Tím jsem se zároveň, alespoň trochu, vyhnul paradoxu³² sebe zpravujících dotazníků, kde sebekritičtí respondenti o sobě nebudou tvrdit, že jsou moudří a naopak (Glück, 2018). Výsledky výzkumu ukázaly, že dotazováním se na prožitou zkušenost a způsob života, lze nalézt mnoho komponent klíčových pro vývoj moudrosti, a to bez přímého dotazování se na moudrost. Věřím, že přístup zaměřený na pochopení procesu nabytí moudrosti může vrhnout světlo na konstrukt samotný. Tato práce si nekladla za úkol přestavět způsob, jak k dalším výzkumům přistupovat, ale spíše prověřit, že fenomenologický/holistický přístup, kde se výzkumník zaměřuje na zkušenost, může dovysvětlit některé nejasné stránky v rámci stávajících studií.

³² *Modesty paradox* (Tagney, 2009).

Limity

Jedním z hlavních problémů této práce je vzorek. Všichni informanti byly ženy, a z výše zmíněných důvodů by další podobné studie měli zahrnout i muže. Genderové rozdíly v moudrosti nejsou veliké, ale přeci jen existují. Přesto, že se skóry moudrosti tolik od sebe neliší mezi jednotlivými gendery, tak se liší v některých doménách. Pro tento výzkum bylo potenciální zkreslení problémové, protože ženy skórují výše na afektivní dimenzi moudrosti, zatímco muži zase na kognitivní (Ardelt, 2009), a to je také možné vysvětlení pro absenci důrazu na toto téma. A. Achenbaum a L. Orwoll (1991) tvrdí, že ženy hledají moudrost jiným způsobem než muži, protože čelí jiným problémům v životě.

Dalším limitujícím faktorem je povaha náročné životní situace, kterou jsem vybral. Z podstaty fenomenologického výzkumu je dobré mít co nejvíce homogenní vzorek, co se týče fenoménu, ale zároveň přesně to je důvodem, proč se tyto výsledky nedají generalizovat, nebo zahrnout do studií moudrosti. Úskalím je také téma životní filosofie. Vyžaduje po informantovi vysokou reflektivní zdatnost, schopnost barvitě popsat svoje prožitky, ale také po výzkumníkovi schopnost se dobře dotazovat a vést rozhovor, stejně jako být schopen podchytit nuance.

Je také velice možné, že to nebyla pouze náročná životní událost, ale běžná součást vývoje v rámci rané dospělosti (Robinson et. al, 2013). Vzorek v tomto výzkumu by tomu věkově odpovídal. Rozlišení, co je vývoj moudrosti, a co je normální součást vývoje člověka stále není úplně jasné.

Závěr:

Tato práce se zaměřila na osvětlení vývoje definic moudrosti s větším ohledem na její aspekty/komponenty. Tyto komponenty stále přibývají s novějšími výzkumy, to stěžuje orientaci v tématu. Pokusil jsem se podat výčet relevantních studií snažící se o jejich integraci do sjednocujícího modelu moudrosti. V druhé kapitole teoretické části jsem se zaměřil na náročnou životní událost, aspekty prožívání, vhledy a způsob života. Pokusil jsem se nastínit koncept životní filosofie jako schopnosti integrace vhledů ze zkušeností s následkem změny ve způsobu života.

V empirické části jsem se pokusil hledat jednotlivé komponenty v životech lidí s idiopatickým střevním onemocněním, což jsem klasifikoval jako náročnou životní situaci. Došel jsem ke 4 prominentním kategoriím: *Blbosti, náročné životní období, událost a připravená půda*. Tyto kategorie jsou navzájem propojené a ovlivňují se. Poukazují na dynamickou podstatu proměny a integrace v životech informantů procházející náročnou životní událostí.

Seznam literatury:

Achenbaum, W. A., & Orwoll, L. (1991). Becoming wise: A psycho-gerontological interpretation of the Book of Job. *The International Journal of Aging and Human Development*, 32(1), 21-39.

Ardelt, M. (2003). Empirical assessment of a three dimensional wisdom scale. *Research on Aging*, 25, 275–324. DOI 10.1177/0164027503025003004.

Ardelt, M. (2004). Wisdom as expert knowledge system: A critical review of a contemporary operationalization of an ancient concept. *Human development*, 47(5), 257-285.

Ardelt, M. (2005). How wise people cope with crises and obstacles in life. *ReVision*, 28(1).

Ardelt, M. (2009). How similar are wise men and women? A comparison across two cohorts. *Research in Human Development*, 6(1), 9–26. <https://doi.org/10.1080/15427600902779354>

Ardelt, M., Achenbaum, W. A., & Oh, H. (2013). The paradoxical nature of personal wisdom and its relation to human development in the reflective, cognitive, and affective domains. *The scientific study of personal wisdom: From contemplative traditions to neuroscience*, 265-295.

Ardelt, M., Gerlach, K. R., & Vaillant, G. E. (2018). Early and midlife predictors of wisdom and subjective well-being in old age. *The Journals of Gerontology: Series B*, 73(8), 1514-1525.

Ardelt, M., & Pridgen, S. (2022). Wisdom, personality, and wellbeing. *The Psychology of Wisdom: An Introduction*, 135-156.

Baltes, P. B., & Staudinger, U. M. (2000). Wisdom: A metaheuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue toward excellence. *American psychologist*, 55(1), 122.

Baltes, P. B., & Smith, J. (2008). The fascination of wisdom: Its nature, ontogeny, and function. *Perspectives on psychological science*, 3(1), 56-64.

Bangen, K. J., Meeks, T. W., & Jeste, D. V. (2013). Defining and assessing wisdom: A review of the literature. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 21(12), 1254-1266.

- Brown, S. C. (2004). Learning across the campus: How college facilitates the development of wisdom. *Journal of College Student Development*, 45(2), 134-148.
- Bluck, S., & Glück, J. (2004). Making things better and learning a lesson: Experiencing wisdom across the lifespan. *Journal of personality*, 72(3), 543-572.
- Carnelley, K. B., & Janoff-Bulman, R. (1992). Optimism about love relationships: General vs specific lessons from one's personal experiences. *Journal of Social and Personal Relationships*, 9(1), 5-20.
- Clayton, V. (1975). Erikson's theory of human development as it applies to the aged: Wisdom as contradictive cognition. *Human development*, 18(1-2), 119-128.
- Clayton, V. (1983). Wisdom and intelligence: The nature and function of knowledge in the later years. *The International Journal of Aging and Human Development*, 15(4), 315-321.
- Csikszentmihalyi, M., & Rathunde, K. (1990). The psychology of wisdom: An evolutionary interpretation. In R.J. Sternberg (Ed.), *Wisdom: Its nature, origins, and development* (pp. 25–51). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Curnow, T. (2011). Sophia and phronesis: Past, present, and future. *Research in Human Development*, 8(2), 95-108.
- Dewangan, R. L., & Ghosh, R. (2022). Wisdom: Cultural and Cross-Cultural Understanding with a Systematic Review of Empirical Studies
- Dörner J, Staudinger UM. 2010. Self-Concept Maturity—A New Measure of Personality Growth: Validation, Age Effects, and First Processual Explorations. Bremen, Germany: Jacobs Univ.
- Dopierała, R. (2022). Popular stoicism in the face of social uncertainty. *Qualitative Sociology Review*, 18(4), 154-170.
- Erikson, E. H. (2015). *Životní cyklus rozšířený a dokončený: devět věků člověka* (Vydání druhé, přepracované, v Portálu první). Portál.
- Ferrari, M., Weststrate, N. M., & Petro, A. (2013). Stories of wisdom to live by: Developing wisdom in a narrative mode. In *The scientific study of personal wisdom: From contemplative traditions to neuroscience* (pp. 137-164). Dordrecht: Springer Netherlands.
- Flowers, B. J. (2008). From continence to virtue: Recovering goodness, character unity, and character types for positive psychology. *Theory & Psychology*, 18(5), 629-653.

- Froh, J. J. (2004). The history of positive psychology: Truth be told. *NYS psychologist*, 16(3), 18-20.
- Fuchs-Beauchamp, K. D., Karnes, M. B., & Johnson, L. J. (1993). Creativity and intelligence in preschoolers. *Gifted Child Quarterly*, 37(3), 113-117.
- Glück, J., & Bluck, S. (2013). The MORE life experience model: A theory of the development of personal wisdom. In *The scientific study of personal wisdom: From contemplative traditions to neuroscience* (pp. 75-97). Dordrecht: Springer Netherlands.
- Glück, J. (2018). New developments in psychological wisdom research: A growing field of increasing importance. *The Journals of Gerontology: Series B*, 73(8), 1335-1338.
- Glück, J. (2018). Measuring wisdom: Existing approaches, continuing challenges, and new developments. *The Journals of Gerontology: Series B*, 73(8), 1393-1403.
- Glück, J., & Bluck, S. (2013). The MORE life experience model: A theory of the development of personal wisdom. In M. Ferrari & N. M. Weststrate (Eds.), *The scientific study of personal wisdom* (pp. 75–98). Dordrecht, Netherlands: Springer. doi:10.1007/978-94-007-7987-7_4
- Glück, J., Bluck, S., Baron, J., & McAdams, D. (2005). The wisdom of experience: Autobiographical narratives across adulthood. *International journal of behavioral development*, 29(3), 197-208.
- Glück, J., & Bluck, S. (2011). Laypeople's conceptions of wisdom and its development: Cognitive and integrative views. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 66(3), 321-324.
- Glück, J., Strasser, I., & Bluck, S. (2009). Gender differences in implicit theories of wisdom. *Research in human development*, 6(1), 27-44.
- Glück, J., Bluck, S., & Weststrate, N. M. (2019). More on the MORE life experience model: What we have learned (so far). *The Journal of Value Inquiry*, 53, 349-370.
- Glück, J., Gussnig, B., & Schrottenbacher, S. M. (2020). Wisdom and value orientations: Just a projection of our own beliefs?. *Journal of Personality*, 88(4), 833-855.

- Grimm, S. R., & Cohoe, C. (2021). What is philosophy as a way of life? Why philosophy as a way of life?. *European Journal of Philosophy*, 29(1), 236-251.
- Grossmann, I. (2017). Wisdom in context. *Perspectives on psychological science*, 12(2), 233-257.
- Grossmann, I., Weststrate, N. M., Ardelt, M., Brienza, J. P., Dong, M., Ferrari, M., ... & Vervaeke, J. (2020). The science of wisdom in a polarized world: Knowns and unknowns. *Psychological inquiry*, 31(2), 103-133.
- Youtube zdroj: (Igor Grossmann. (2021, říjen 11.). 2021 International Wisdom Summit - #1 - roundtable on Common Wisdom Model, Morality, and flash talks [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=TzklR1xVDfo>).
- Habermas, T., & Bluck, S. (2000). Getting a life: the emergence of the life story in adolescence. *Psychological bulletin*, 126(5), 748.
- Igarashi, H., Levenson, M. R., & Aldwin, C. M. (2018). The development of wisdom: A social ecological approach. *The Journals of Gerontology: Series B*, 73(8), 1350-1358.
- Jeste, D. V., & Lee, E. E. (2019). The emerging empirical science of wisdom: definition, measurement, neurobiology, longevity, and interventions. *Harvard review of psychiatry*, 27(3), 127-140.
- Karami, S., Ghahremani, M., Parra-Martinez, F. A., & Gentry, M. (2020). A polyhedron model of wisdom: A systematic review of the wisdom studies in psychology, management and leadership, and education. *Roeper Review*, 42(4), 241-257.
- Kim, J. J., Morris, S., Rajewicz, P., Ferrari, M., & Vervaeke, J. (2023). Walk in wisdom's path: contributions of faith, age, and personal wisdom to ideas of cultivating wisdom. *Journal of Religion, Spirituality & Aging*, 35(2), 149-168.
- King, L. A., & Hicks, J. A. (2007). Whatever happened to "What might have been"? Regrets, happiness, and maturity. *American Psychologist*, 62(7), 625.
- Krafcik, D. (2015). Words from the Wise: Exploring the Lives, Qualities, and Opinions of Wisdom Exemplars. *Integral Review: A Transdisciplinary & Transcultural Journal for New Thought, Research, & Praxis*, 11(2).

- Kramer, D. A. (1990). 13 Conceptualizing wisdom: The primacy of affect cognition relations. In R. J. Sternberg (Ed.), *Wisdom: Its nature, origins, and development* (pp. 279–314). New York, NY: Cambridge University Press. <http://dx.doi.org/10.1017/CBO9781139173704.014>
- Kristjánsson, K. (2022). Collective phronesis in business ethics education and managerial practice: A neo-Aristotelian analysis. *Journal of Business Ethics*, *181*(1), 41-56.
- Kross, E., & Grossmann, I. (2012). Boosting wisdom: distance from the self enhances wise reasoning, attitudes, and behavior. *Journal of Experimental Psychology: General*, *141*(1), 43.
- König, S., & Glück, J. (2013). Individual differences in wisdom conceptions: Relationships to gratitude and wisdom. *The International Journal of Aging and Human Development*, *77*(2), 127-147.
- Lai, E. R. (2011). Metacognition: A literature review. *Always learning: Pearson research report*, *24*, 1-40.
- Le, T. N. (2008). Age differences in spirituality, mystical experiences and wisdom. *Ageing & Society*, *28*(3), 383-411.
- Levenson, M. R., Aldwin, C. M., & Cupertino, A. P. (2001). Transcending the self: Towards a liberative model of adult development. *Maturidade & velhice: Um enfoque multidisciplinar*, 99-116.
- Levenson, M. R., & Aldwin, C. M. (2013). The transpersonal in personal wisdom. In *The scientific study of personal wisdom: From contemplative traditions to neuroscience* (pp. 213-228). Dordrecht: Springer Netherlands.
- Levitt, H. M. (1999). The development of wisdom: An analysis of Tibetan Buddhist experience. *Journal of Humanistic Psychology*, *39*(2), 86–105. <https://doi.org/10.1177/0022167899392006>
- Hadot, P. (2017). *Co je antická filosofie?* Vyšehrad.

- Hu, C., Zhang, H., Huang, C., Munroe, M., Feng, Z., Ge, Y., & Tian, Y. (2023). Conception of Wisdom Resources Among Chinese Emerging and Young Adults. *Emerging Adulthood, 11*(6), 1369-1380.
- Mickler, C., & Staudinger, U. M. (2008). Personal wisdom: validation and age-related differences of a performance measure. *Psychology and aging, 23*(4), 787-799. <https://doi.org/10.1037/a0013928>
- McGhee, P. E. (1974). Cognitive mastery and children's humor. *Psychological Bulletin, 81*(10), 721.
- McKee, P., & Barber, C. (1999). On defining wisdom. *The International Journal of Aging and Human Development, 49*(2), 149-164.
- Nolen-Hoeksema, S., Larson, J., & Grayson, C. (1999). Explaining the gender difference in depressive symptoms. *Journal of personality and social psychology, 77*(5), 1061.
- Neisser, U., Boodoo, G., Bouchard Jr, T. J., Boykin, A. W., Brody, N., Ceci, S. J., ... & Urbina, S. (1996). Intelligence: knowns and unknowns. *American psychologist, 51*(2), 77.
- Osbeck, L. M., & Robinson, D. N. (2005). Philosophical theories of wisdom.
- Park, N., & Peterson, C. (2008). The cultivation of character strengths. In *Teaching for wisdom: Cross-cultural perspectives on fostering wisdom* (pp. 59-77). Dordrecht: Springer Netherlands.
- Robinson, O. C., Wright, G. R., & Smith, J. A. (2013). The holistic phase model of early adult crisis. *Journal of adult development, 20*, 27-37.
- Rosch, E. (2013). The Grinch who stole wisdom. In *The scientific study of personal wisdom: From contemplative traditions to neuroscience* (pp. 229-249). Dordrecht: Springer Netherlands.
- Penfield, J., & Duru, M. (1988). Proverbs: Metaphors that teach. *Anthropological quarterly, 119*-128.
- Schwartz, B., & Sharpe, K. E. (2006). Practical wisdom: Aristotle meets positive psychology. *Journal of happiness studies, 7*, 377-395.

- Smith, J., & Baltes, P. B. (1990). Wisdom-related knowledge: Age/cohort differences in response to life-planning problems. *Developmental psychology*, 26(3), 494.
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: theory, method and research*. Sage.
- Sternberg, R. J. (1985). Implicit theories of intelligence, creativity, and wisdom. *Journal of personality and social psychology*, 49(3), 607.
- Sternberg, R. J. (1998). A balance theory of wisdom. *Review of general psychology*, 2(4), 347-365.
- Sternberg, R. J., & Hedlund, J. (2002). Practical intelligence, g, and work psychology. In *Role of General Mental Ability in industrial, Work, and Organizational Psychology* (pp. 143-160). Psychology Press.
- Sternberg, R. J., Nusbaum, H. C., & Glück, J. (Eds.). (2019). *Applying wisdom to contemporary world problems*. Springer.
- Sternberg, R. J., & Glück, J. (Eds.). (2022). *The psychology of wisdom: An introduction*. Cambridge University Press.
- Stanovich, K. E., West, R. F., & Toplak, M. E. (2013). Myside bias, rational thinking, and intelligence. *Current Directions in Psychological Science*, 22(4), 259-264.
- Staudinger, U. M., & Baltes, P. B. (1996). Interactive minds: A facilitative setting for wisdom-related performance?. *Journal of Personality and social psychology*, 71(4), 746.
- Staudinger, U. M. (1999). Older and wiser? Integrating results on the relationship between age and wisdom-related performance. *International Journal of Behavioral Development*, 23(3), 641-664
- Staudinger, U. M. (2001). Life reflection: A social–cognitive analysis of life review. *Review of general psychology*, 5(2), 148-160.
- Staudinger, U. M., & Kunzmann, U. (2005). Positive adult personality development: Adjustment and/or growth?. *European Psychologist*, 10(4), 320-329.

- Staudinger, U. M., & Bowen, C. E. (2010). Life-span perspectives on positive personality development in adulthood and old age. *The Handbook of Life-Span Development*.
- Staudinger, U. M., & Glück, J. (2011). Psychological wisdom research: Commonalities and differences in a growing field. *Annual review of psychology*, 62(1), 215-241.
- Staudinger, U. M. (2013). The need to distinguish personal from general wisdom: A short history and empirical evidence. In *The scientific study of personal wisdom: From contemplative traditions to neuroscience* (pp. 3-19). Dordrecht: Springer Netherlands.
- Staudinger, U. M. (2019). Can Wisdom Be Helpful?. *Applying wisdom to contemporary world problems*, 237-253.
- Tangney, J. P. (2009). Humility. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (pp. 483–490). Oxford University Press.
- Takahashi, M., & Bordia, P. (2000). The concept of wisdom: A cross-cultural comparison. *International journal of psychology*, 35(1), 1-9.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1995). *Trauma and transformation*. Sage.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). " Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence". *Psychological inquiry*, 15(1), 1-18.
- Treichler, E. B., Palmer, B. W., Wu, T. C., Thomas, M. L., Tu, X. M., Daly, R., ... & Jeste, D. V. (2022). Women and men differ in relative strengths in wisdom profiles: a study of 659 adults across the lifespan. *Frontiers in Psychology*, 12, 769294.
- Van den Stock, A. (2018). The semantics of wisdom in the philosophy of Tang Junyi: Between transformative knowledge and transcendental reflexivity. *Frontiers of Philosophy in China*, 13(1), 39-54
- Vervaeke, J., & Ferraro, L. (2013). Relevance, meaning and the cognitive science of wisdom. In *The scientific study of personal wisdom: From contemplative traditions to neuroscience* (pp. 21-51). Dordrecht: Springer Netherlands.
- Webster, J. D. (2003). An exploratory analysis of a self-assessed wisdom scale. *Journal of Adult Development*, 10, 13-22.

- Webster, J. D. (2007). Measuring the character strength of wisdom. *The International Journal of Aging and Human Development*, 65(2), 163-183.
- Webster, J. D., & Deng, X. C. (2015). Paths from trauma to intrapersonal strength: Worldview, posttraumatic growth, and wisdom. *Journal of Loss and Trauma*, 20(3), 253-266.
- Weststrate, N. M., Ferrari, M., & Ardel, M. (2016). The many faces of wisdom: An investigation of cultural-historical wisdom exemplars reveals practical, philosophical, and benevolent prototypes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 42(5), 662-676.
- Weststrate, N. M., & Glück, J. (2017). Hard-earned wisdom: Exploratory processing of difficult life experience is positively associated with wisdom. *Developmental Psychology*, 53(4), 800–814. <https://doi.org/10.1037/dev0000286>
- Weststrate, N. M., Ferrari, M., Fournier, M. A., & McLean, K. C. (2018). “It was the best worst day of my life”: Narrative content, structure, and process in wisdom-fostering life event memories. *The Journals of Gerontology: Series B*, 73(8), 1359-1373.)
- Weststrate, N. M. (2019). The mirror of wisdom: Self-reflection as a developmental precursor and core competency of wise people.
- Wolf, S. (2012). *Meaning in life and why it matters* (Vol. 35). Princeton University Press.
- Yang, S. Y. (2008). A process view of wisdom. *Journal of Adult Development*, 15, 62-75.
- Zhang, K., Shi, J., Wang, F., & Ferrari, M. (2023). Wisdom: Meaning, structure, types, arguments, and future concerns. *Current Psychology*, 42(18), 15030-15051.