

Tyto hodnoty se uvádějí v kruhovém grafu, nejsou však protikladné; do protikladu se dostávají na základě motivačního konfliktu²⁵⁶. Předpokládá se, že se mění strukturovaným způsobem: Následuje-li člověk jednu hodnotu (např. dobrotivost), zvyšuje se důležitost hodnot příbuzných (zájem o veškerenstvo) a snižuje se důležitost hodnot protichůdných (vlivu a výkonu).²⁵⁷

Hodnoty zachovávající a hodnoty otevírající se změně připomínají Higginsovu teorii **regulačního těžiště**²⁵⁸. Autor překračuje hédonistické biologické pojetí averze a apetence, které předpokládá, že lidé obecně se vyhýbají nebo brání podnětům odporným (bolesti) a přibližují se podnětům slibujícím potěšení a příjemnost. Vychází přitom ze své teorie self a z řízení kýženými koncovými stavy a ukazuje, jak se lidé dělí na ty, kdo usilují o výkon, výsledky, (kariérní) růst a zlepšování, a ty, kdo dávají přednost jistotám, bezpečí a odpovědnosti²⁵⁹. První skupina touží využít každou příležitost, jež vede ke kýženému cíli, druhá skupina se snaží na cestě k cíli neudělat chybu.

Dělitko růst versus bezpečí se promítá i do hodnocení (špatně) zkušenosti: např. „něco jsem se naučil/a“ versus „doufám, že se to už znovu nestane“.²⁶⁰

Hodnoty se propojují s **cíli a se způsoby jejich dosahování** a samozřejmě s **hodnocením**. Připomeňme si, že tkví v **cítění**²⁶¹ a že sebehodnocení tvoří „emoční aspekt já“²⁶². Jejich ohrožení či zpochybnění obvykle vzbuzuje velké emoční reakce. Tohoto signálu se využívá v **krizové intervenci**, kde je jádrem úspěchu dobře rozpoznat **spouštěč krize**, tedy ohroženou hodnotu.

12.8.3 Síly a zdroje

Rozlišení mezi vnitřními silami a vnějšími zdroji²⁶³ dává vodítka pro směr žádoucí podpory. Psychologické pomáhání se více zaměřuje na oblast sil; podpora a aktivace zdrojů je tradičním uměním sociální práce.

256 Motivace se považují za protichůdné, je-li jejich výsledkem opačné chování a usuzování. Slučitelnost motivací se projevuje shodným chováním a usuzováním. Motivační (hodnotový) konflikt najdeme např. v situaci, kdy nadřízený nařídí cosi, s čím pracovník nesouhlasí; ten může buď poslechnout (a vyjde vstříc hodnotám bezpečí a přizpůsobení na úkor svého vlivu), nebo neposlechnout (a prosadí hodnoty sebeřízení na úkor zachování stability). (Bardi a kol., 2009)

257 Bardi a kol. (2009).

258 *Regulatory focus*; Edward Tory Higgins (nar. 1946), severoamerický profesor psychologie a řízení; o regulačním těžišti viz např. Croweová a Higgins (1997).

259 *Promotion versus prevention focus*.

260 McAdams a Palsová (2006, s. 214); evoluční základ těchto motivačních systémů spatřují v rozdílu extraverte a neuroticismu podle „Velké pětky“; s využitím Cloningerovy teorie můžeme připomenout rozdíl mezi „hledáním nového“ a „vyhýbáním se poškození“.

261 Mathews a Smith (1921).

262 Blatný v: Blatný a kol. (2010).

263 Neboli mezi „statky zevními“ (např. voda, vzduch) a „statky vnitřními“, „jako jsou zdraví, síla, nadání, píle atd.“ Viz Horáček (1901). Heslo Národní hospodářství. *Ottův slovník naučný*, XVII. díl, s. 1047–1050.

Pomůckou pro určování sil může být otázka: Kdyby daný člověk nic neměl a byl by trvale upoután na lůžko, co by ho drželo při životě? Odpověď bývá formulována jako vlastnost – ctnost²⁶⁴ (např. „odpovědnost“, „věrnost“) nebo stav („zlost“ či jiné posilující emoce). Další inspirace pro pojetí sil nabízí pozitivněpsychologický přehled charakterových sil a ctností Petersona a Seligmána (2004)²⁶⁵, teorie charakteru²⁶⁶ či logoterapeutické „postojové hodnoty“ (to, jak se člověk staví ke svým omezením, životním překážkám a ke své konečnosti).

Na rozdíl od zdrojů nelze síly zcizit, mohou se však oslabit. „Na to nemám sílu“ je vyjádření, které na jedné straně vybízí k podpoře ega²⁶⁷, na druhé straně může člověka chránit před sebezničením.

Zdroje obsahuje naše (především mezilidské)²⁶⁸ **prostředí**. Umožňují nám mít vliv,²⁶⁹ který je rovněž zdrojem a vytváří příležitost někam patřit. Antonovský²⁷⁰ mezi obecné zdroje odolnosti (rezistence) řadí např. peníze, znalost, zkušenost, tradice.

Profesionální pomoc – zvláště v chronických stavech či podmínkách – může člověka, jemuž se pomáhá, invalidizovat, činit ho závislým, stát se jeho hlavním zdrojem. Proto od počátku pátráme po jeho vlastních oporách, i těch, které nejsou v tu chvíli funkční a jež je třeba aktivizovat: od blízkých lidí (rodiče, kamarádi, spolužáci, sousedi apod.) přes koničky, spolky, peníze po instituce. Chráníme tak i sami sebe před setrvalým zúžením světa na „on/a nikoho (jiného než mě) nemá“.

12.8.4 Strategie zvládání ohrožující zátěže (copingové²⁷¹ strategie)

Předcházející podkapitoly patřily podstatným jménům, tato se vyznačuje slovesy; zachycuje ne/**činnosti**, jimiž člověk zvládá zátěž, ohrožení a nároky na něj kladené. Strategiemi zvládání odpovídá na potřeby a odpověď tvaruje podle hodnot.

264 „Ctnosti jsou ideální obsahy nebo tendence k dosažení nejvyššího stavu dobra, tj. dokonalosti člověka v morálním a osobnostním smyslu; jako takové iniciují vývoj hodnot.“ (Cakirpaloglu, 2010)

265 Viz též Slezáčková v Blatný a kol. (2010).

266 Viz např. vývojové pojetí E. H. Eriksona a na temperamentové výbavě založené pojetí Cloningera a kol.

267 Viz vnímanou vlastní zdatnost, ego-způsobnost, houževnatost–tvrdost apod. v kapitolách sedmé části.

268 Viz sociální oporu, sociální kapitál.

269 Viz např. CSDH (2008).

270 Znalost a zkušenost bychom mohli zařadit mezi síly; dále viz např. Lindström a Erikssonová (2006) a podkap. 21.5 o salutogenezi.

271 Coping z angl. *cope* – vyrovnávat se s něčím, zvládat něco – nepůsobí v doslovném překladu „zvládací“ či „vyrovnávací“ ani česky, ani srozumitelně. Pro stručnost se proto někdy ponechává původní anglický tvar.