

ŽIVOT AKO PLAUBA

“The good life is a process, not a state of being. It is a direction, not a destination.”
Carl Rogers

KORMIDLO

Funkcia: Manévrovanie, udržiavanie kormidelného kurzu.

Psychologický význam: Vôľa, sebaregulácia, disciplína, schopnosť dlhodobej koncentrácie a korekcie správania.

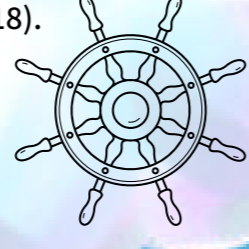
Kormidlo neurčuje smer, je nástroj na to, aby sme dokázali loďou manévrovať. Mohli by sme ho nazvať výkonným nástrojom, pomocou ktorého držíme pod kontrolou svoju loď, čas a správanie, v ideálnom prípade podriadené cieľu, účelu a smeru plavby.

Locus of control: Subjektívne vnímanie miery, do akej mám nad svojim životom kontrolu (APA, 2018). Pribeh a smer plavby nie je určovaný iba externými vplyvmi, ako napríklad nespútaným vetrom.

Dôležité je, s akou istotou držíme kormidlo, teda interne vplývame na dianie.

V kontexte zdravého vývinu je kontrola vlastného správania, sebaregulácia a sústredená pozornosť podmienkou pre optimálne fungovanie a vývin. Udržanie pozornosti má vplyv na schopnosť exploraácie a poznávania sveta (Mitríková, 2026)

Kormidlo je sila vôle. Neurčuje, prečo a kam plávam, ale prostredníctvom neho dokážem držať smer. Pokiaľ je jeho mechanizmus poškodený, strácame kontrolu.



AUTOR:
Bc. MICHAL UALÁŠEK

GRAFICKÝ NÁMET:
ŠIMON UALÁŠEK

SŤAŽEŇ

Funkcia: Pevná nosná os pohybu lode, je spojený s kýlom, centrum výmeny energie medzi vetrom a loďou.

Psychologický význam: Funkčná štruktúra osobnosti, pevnosť, hardiness. Maddi (2006) interpretuje koncept „hardiness“ ako osobnostnú črtu, ktorá umožňuje človeku rásť aj pod stresom. Nejde len o to vydržať tlak, ale kladie dôraz na schopnosť premeniť napätie z hrozby, strachu na rast.

Tvorí ju 3 domény:

- **commitment:** angažované vytrvanie v živote
- **control:** snaha vplývať na dianie
- **challenge:** chápanie zmeny a záťaže ako prirodzenej súčasť života, z ktorej sa dá učiť a rásť.

Sťažie nesie napätie medzi tým, kým som, a tým, kým sa môžem stať. Premieňa nátlak na pohyb a jeho pevnosť mu nedovolí zlomiť sa.



KAPITÁN

Kľúčové psychologické pojmy: Ego, vedomie, rozum, intuícia, sloboda, tvorivosť, zodpovednosť.

Hlavná rola: Kapitánova úloha spočíva v rozhodovaní, ktorými predurčuje osud a smer jeho plachetnice. Pomocou kormidla udržiava smer, pri navigácii sa orientuje pomocou kompasu a mapy. Zohľadňuje pri tom svoje vízie, zmysel a účel plavby, poveternostné podmienky, stav mora, charakteristiky a limity konštrukcie a mnoho ďalších faktorov súvisiacich s plavbou. Na základe toho všetkého rozhoduje, či rozprestrie plachty a vypláva, vyčká na lepšie podmienky alebo si kus oddychne v snežnej zátok.

Kapitán sa môže rozhodovať pre čestný, spravodlivý, autentický, spôsob rozhodovania, rešpektujúci vyššie princípy.

Môže si však voľiť spôsoby neviazaného piráta, ktorého náplňou je plieniť okolité lode, márníť čas a zlaté dukáty v prístavoch s ľahkými ženami, popíjať rum a do sýtosti si dopriať. To môže znieť ako lákavý život, no unikať pred svojim osudom, zákonom a byť otrokom svojich nezriadených pudov vedie k chátraniu lode a duševnej deštrukcii.



Erikson (in Hall, 1997): Vníma Ego ako kapacitu, alebo schopnosť človeka flexibilným spôsobom zjednocovať skúsenosti a pretaviť ich do správania. Ego sa aktívne snaží adaptovať na prostredie a pritom nachádzať tvorivé riešenia na vzniknuté problémy.

Szobiová (2014) opisuje tvorivý proces ako dynamický a interaktívny postup, ktorý zahŕňa niekoľko štádií a je charakterizovaný flexibilnou interakciou medzi tvorcom, úlohou a prostredím. Jednotlivé štádiá: Príprava, Inkubácia, Inšpirácia, Evaluácia a Implementácia.

Kapitán rozhoduje, rieši problémy, preberá zodpovednosť a voľí smer plavby. Je iniciátorom správania a napredovania.

VIETOR

Námornícky význam: Nespútaný a divoký zdroj sily, o ktorom nevieme s istotou povedať odkiaľ prichádza, nemáme ho pod kontrolou.

Psychologický význam: Okolnosti, príležitosti, výzvy, šance, ale aj utrpenie, náhoda alebo vonkajší tlak.

Smer a rýchlosť vetra môžu byť veľmi priaznivé, môže nám pomáhať približovať sa smerom k vytúženým destináciám.

No môže prísť búrka, protivietor, turbulencie a kapitán je postavený pred rozhodnutie, ako s tým bude ďalej pracovať.

Schová loď do prístavu, zvolí iný smer, zmení destináciu?

Zaujímavosť: Kedysi, keď neexistovali lodné skrutky a motory, námorníci trpezlivo čakali na priaznivý vietor aj mesiace, kým mohli vyplávať.

Frankl (1977): Kvalita života stojí na vôle k zmyslu a presvedčení, že život má význam aj v ťažkých okolnostiach.

Vietor sú okolnosti života. Nevieme ich ovládať, ale môžeme sa učiť s nimi pracovať.

PLACHTY

Funkcia: zachytenie veternej energie a jej premena na autonómny pohyb.

Psychologický význam: Vedomá autonómna aktivita, slobodné rozhodnutie konať, angažovať sa, využívať svoj potenciál a príležitosti.

Nestačí mať námornícky talent alebo priaznivý vietor aby sme sa pohli. Treba plachty rozvinúť a nastaviť ich tak, aby sme boli schopní zachytiť a efektívne využiť veternú energiu.

Ryan (2022): Autonómna motivácia konať je spojená s pocitom a plnostným prežívaním slobodnej voľby. Kontrolovaná motivácia vzniká pod nátlakom zvonku. Autonómna motivácia sa ukázala ako predpoklad produktivity, životnej angažovanosti a celkového psychického zdravia.

Reev (2013) poukázal na koncept angažovanosti študentov v edukačných aktivitách ako prediktor vytvorenia osobného, facilitatívneho a motivujúceho prostredia. Vybrali sme dva konkrétne faktory ktoré sa ukázali ako predpoklad pre akademický úspech:

- 1, **behaviorálna angažovanosť:** zahŕňa pozornosť, vynaložené úsilie a vytrvalosť v činnosti
- 2, **kognitívna angažovanosť:** vyznačuje sa voľbou stratégie, premyslenie sofistikovanejších, individuálnych metód učenia, teda určitej formy rastu.

Napnuté plachty vnímame ako vedomé rozhodnutie konať, vytrvať v procese plavby a posúvať sa vpred. Potenciál sa nepohne sám, musí byť rozvinutý presne tak ako plachty.



PROSTREDIE

TRUP

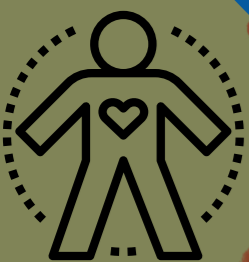
Funkcia: Konštrukčný základ pre ostatné súčasti lode.

Kľúčové pojmy: Telo, biologický základ, genetika.

Psychologický význam: Pokiaľ je naše telo v poriadku a sú splnené základné potreby alebo je narušená psychosomatická rovnováha, človeku sa môže ťažšie rozmýšľať ako a kam sa plaviť.

Maslow (1970, in Hall et. al., 1997) tvrdí, že bez telesnej integrity, bezpečia a naplnenia základných potrieb sa človek len ťažko orientuje na rast a sebaaktualizáciu.

Trup je moje telo. Umožňuje mi hýbať sa, prijímať senzorické informácie, vydávať zvuky, smiať sa, plakať... Pokiaľ sú v ňom diery a potápa sa, nie sme plnohodnotne schopní rastu a pohybu vpred.



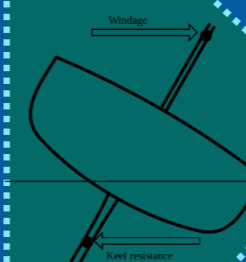
KÝL

Funkcia: Stabilita, protiváha, ťažisko.

Psychologický význam: Sebahodnota, blízke vzťahy, reziliencia.

Kýl je to, čo nedovolí, aby našu loď prevrátil vietor. Keby tá však hoc aj položil na hladinu, ťažký kýl tá vždy postaví palubou nahor. V živote to môžu byť ľudia čo nás podržia, zdravá sebahodnota, zmysel.

Kýl nám pomáha udržať rovnováhu, aj keby s nami zametala búrka nepriaznivých okolností.



KOMPAS

Funkcia: Navigácia, ukazuje nám smer.

Psychologický význam: svedomie, emócie, túžby, potreby.

Správnou prácou s kompasom a mapou vieme odhadnúť, kde sa nachádzame, ktorým smerom plávame a kam sa môžeme dostať. Náš kompas však má aj ďalšiu funkciu, ako talizman, kompas Kapitána Jacka Sparrowa. Dokáže nám našepkať, po čom skutočne túžime.

Maslow (1968, in Hall, 1997) vraj rád na prednáškach interpretoval Biblický príbeh o „komplexe Jonáša“ takto: V príbehu Boh ukazuje prorokovi Jonášovi smer, misiu aby išiel do hriechneho mesta Ninive, priniesol svedectvo o Bohu a naplnil tak svoj potenciál. Jonáš sa však rozhodol utiecť pred touto úlohou na lodi presne opačným smerom, kde si myslel že unikne pred Božím plánom.

Príbeh pokračuje ďalej fascinujúcim dejovým zvratom. My však zostaneme pri Maslowovej interpretácii, že Jonáš vnímal úlohu ktorou bol poverený ako náročnú, bál sa že ho zabijú a pochyboval o vlastných schopnostiach. Keby nazbieral odvalu a išiel tam kde ho kompas viedol, mohol by vykonať veľké veci. Takúto odvalu potrebuje, každý kto chce vyplávať do nepoznaných vôd, kam nás kompas zavolá.

Kompas je svedomie, vnútorný hlas ktorý nás vedie, pokiaľ nie je magnetické pole narušené.

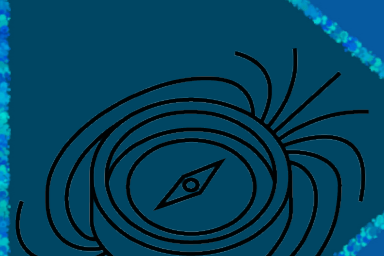


MAGNETICKÉ POLE

Kľúčová úloha: Neviditeľná sila, vďaka ktorej kompas ukazuje reálny sever.

Psychologicko-teologický význam: Hodnoty, morálne zásady, podklad pre rozlišovanie toho, čo pre človeka je a nie je prospešné. Boh, náboženstvo, spiritualita, s ktorými sa psychológia až nápadne dopĺňa ako zdroje objektívnej pravdy. Nám blízky nástroj, ktorý poskytuje bohatý materiál na učenie sa morálnym základom založených na princípoch dobra a lásky je Nový Zákon v Biblii. Rovnako to sú však aj poznatky zo psychológie založené na pravdivej evidencii, ktoré môžu človeku pomôcť nakalibrovať svoj kompas.

Bez magnetizmu by kompasová strelka neukazovala pravdivý sever. Kapitán by tak mohol blúdiť svetom, z jeho plachetnice by sa mohol stať „Blúdny Holanďan“.



ZDROJE:

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2022). Self determination theory. *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*. https://doi.org/10.1007/978-3-319-69909-7_2630-2

Reeve, J. (2013). How Students Create Motivationally Supportive Learning Environments for Themselves: The Concept of Agentic Engagement. *Journal of Educational Psychology, 105*(3). <https://doi.org/10.1037/a0032690>

Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology, 1*(3), 160-168. <https://doi.org/10.1080/17439760600619609>

Hall, C. S., & Linzey, G. (1997). Úvod do teórie osobnosti (1th ed.). Slovenské pedagogické nakladateľstvo.

Mitríková, D. (2026). Poruchy psychického vývinu. *Prednáška*

Americká psychologická asociácia. (2018). *Appa dictionary of Psychology*. <https://dictionary.apa.org/locus-of-control>

Frankl, V. E. (1977). *Vule ke smyslu*. Cesta

Szobiová, E. (2014). *Creativity, unravelling the mystery*.