

## ОСНОВНИ ЖИВОТНИ ЗАДАЧИ\*

### *Кратка содржина*

*Луѓето секојдневно поставуваат животни задачи и се ангажираат за нивно остварување. Живеењето претежно се состои од животни задачи. Задачите се бројни и крајно различни (работни, приватни, општествени, мали, големи, лесни, тешки итн.). Некои задачи се општи за сите луѓе, но особеностите и начинот на нивното остварување варираат; задачите се остваруваат индивидуализирано. Основна намена на личноста е остварување животни задачи. Задачите се лични и општествени. Остварувањето на задачите има разни и бројни ефекти, вклучително преобразување на личноста и реалноста. Основни долготренини животни задачи се: добрување (добросостојба, среќа), труд/работење, поврзување со други (особено со љубов и заедништво) и личен развој, себеостварување и совршенство.*

***Клучни зборови: ЖИВОТНИ ЗАДАЧИ, ДОБРУВАЊЕ, ТРУД /РАБОТЕЊЕ, ЉУБОВ, ЗАЕДНИШТВО И ЛИЧЕН РАЗВОЈ***

Сликата за луѓето што е содржана во современата психологија и хуманистичките науки е нецелосна и искривена. Најистакнати делови на таа слика се: несвесното и внатрешните несогласности (психоанализа), реагирањето и едноставното поведење (бихевиоризам), обработувањето информации и спознавањето (когнитивизам), чувствените доживувања (феноменолошко-хуманистичка психологија) и говорот/јазичкото функционирање (постмодернизам и социјален конструкционизам). Луѓето како дејствени суштества кои остваруваат животни задачи не се истакнато претставени во таа слика. (Животните задачи се запоставени во психологијата. Еден доказ е тоа што не ми е позната монографија за животните задачи.)

---

\* Белешка: Текстот претставува изменета и проширена верзија на трудот Basic life tasks, презентираан на 29-от Меѓународен конгрес по психологија (29<sup>th</sup> International congress of psychology, Berlin, 2008).

Бледо и крајно редуцирано во сликата се претставени условите во кои живеат луѓето, нивната животна околина и врските со светот.

Меѓутоа не само вработените, туку сите луѓе остваруваат задачи. Секојдневно. Малку или многу. Деловни или приватни. Безначајни, какви се купувањето леб и млеко, или животни најважни, какви се професионално оспособување и создавање семејство и дом. Обични или необични. Слободно поставени или прифатени од нужда или под притисок...

Човечкото живеење претежно е остварување задачи и подготвување за тоа. *Основна намена на личноста е остварување животни задачи.*

**Определба и важност.** Животните задачи се *создавачки/продуктивни активности* со различно времетраење, што *имаат цел, мотив и смисла*. Поголемиот дел од активностите се надворешни дејства и постапки, останатите се чисто ментални. Остварувањето на животните задачи е (повремено или делумно) намерно. Поврзано со тоа, во многу случаи задачите не се целосно и детално испланирани и систематски и еднообразно остварувани. Задачите зависат од околината, животните услови и ситуацијата во која се остваруваат. Задачи ги остварува особа, односно тие *имаат телесен, ментален и социјален аспект*. Инаку кажано, задачите се *место на поврзување/слевање на внатрешното и надворешното, духовното и материјалното, персоналното и социјалното, субјектот и светот*; задачите се процес на повнатрешнување и понадворешнување.

Животните задачи имаат *субјективна и објективна, лична и општествена важност*. Со нив се задоволуваат многу потреби. Со нив *се преобразува и обогатува стварноста* - објективната и субјективната, надворешната и внатрешната. Остварувањето и неостварувањето, успехот и неуспехот имаат ефекти. Извориште се на позитивни промени (унапредувачки, иновативни измени), на растот, созревањето, развојот и здравјето, но и на негативни (уназадувачки, нездрави). Во некои случаи остварувањето на задачата се плаќа со сопствената крв, дури и со сопствениот живот. Кусо кажано, *животните задачи се средиште на живеењето*; животот не е можен без остварување задачи. *Се живее додека се остваруваат животни задачи*; животот згаснува кога задачите не(успешно) се остваруваат.

**Опис.** Животните задачи се мошне разновидни: неважни и важни, мали и големи, краткотрајни и долготрајни, репродуктивни и творечки, рутински и исклучителни, едноставни и сложени, индивидуални и заеднички, здрави и нездрави, нормативни/нормални и девијантни, полезни и штетни. Задачите, по правило, имаат повеќе облици и неколку нивоа. Дел од задачите се расчленети на подзадачи. Животните задачи на конкретните луѓе се индивидуализирани. Интериндивидуалните разлики се големи;

бројот и особеностите на исти задачи кај разни луѓе (особено кај луѓе од разни заедници и од разни историски периоди) варираат.

Компоненти: (тековно) доживување и однос, лична смисла, верувања, вредности, норми, стандарди, знаења, кадарности, мотиви (потреби, неопходности, склоности и др.), цел (јасна или нејасна, конкретна или воопштена, блиска или далечна), постапки и/или дејствија, психофизиолошки процеси и др. Најбитни составки се „можам“ и „сакам“, односно *кадарности и мотиви* (потреби и цел). Целта ја насочува активноста и управува со изведбата на задачата. Потребите се конституент на задачата и извршите на сила за изведба. Мнозинството од задачите се мотивирани од неколку или повеќе мотиви.

Аспекти: освестеност, субјективна важност/посветеност, напрегнатост, ангажираност, сложеност, уреденост (организираност), времетраење, темпо на изведување, успешност, продуктивност и др.

Најважна мерка за општата успешност, за животниот успех на единката е колку се дала себе си на другите, колку придонела на другите/заедницата.

Услови: (1) внатрешни/персонални: тело, сила, напрегнатост; моментна психофизичка состојба на особата; проценка на важноста на резултатот и проценка на тежината на изведбата; верување во сопствената компетентност и ефикасност и др., (2) надворешни/околински: предмети, средства (во многу случаи се користат орудија, алати и машини), ситуацијата, животни услови, макроконтекст.

Изведба: задачите се остваруваат со соодветни активности и ангажирања, претежно со надворешни дејства и постапки. Изведбата варира, делумо поради варирање на моментната состојба на особата и поради менување на ситуацијата и надворешните услови. Секоја особа има индивидуален стил на изведба. Изведбата е (не)успешна и резултативна. Има следствија.

**Одредување.** Задачите се наметнати, прифатени или слободно поставени од особата. Одредувањето е витално, личносно или трансперсонално. Задачите и начините на нивното остварување зависат од заемодејството на единката и околината. Поставањето и остварувањето задачи се *општествено-цивилизациски условени*. Клучна улога имаат општествено-културните вредности, нормите, стандардите, идеологијата, религијата и општествено-економскиот систем. Големо влијание имаат семејството и важните други. Кои и какви животни задачи и кога во текот на животниот век се остваруваат зависи од општествените услови (в. Bandura, 1999, 2001; Giddens, 1992; Кон, 1988).

Дел од задачите се остваруваат во сите заедници и историски периоди, но начините на нивното остварување во разни заедници мошне се различни. Задачите се условени од историското време и *историски се преобработуваат* (в. Анањев, 2001; Giddens, 1992).

Поставањето и остварувањето на задачи е одредено од реалните можности, ограничувања и пречки. Успехот во остварувањето зависи од согледавањето и проценувањето на реалните можности, ограничувања и пречки.

**Развоен аспект.** Еден одредувачки фактор е периодот на животниот век и степенот на зрелост на особата. Многу задачи не можат да се остваруваат во секој период на животниот век. А задачите што се остваруваат во два или повеќе периоди, по правило, не се остваруваат на ист начин. Остварувањето може да се унапредува - да се скрати времето за изведба, да се намали трошењето на сила, да се зголеми ефективноста и продуктивноста и др. Тоа е поврзано со степенот на општата и посебната (за определена задача релевантната) зрелост на особата.

**Ефекти.** Остварувањето и неостварувањето, успехот и неуспехот и резултатите (видливи или невидливи, духовни или материјални, теориски или практични) на задачите имаат *бројни и разновидни ефекти* кај единката/субјектот: површни и длабоки, мали и големи, моментни и одложени, непосредни и посредни, позитивни и негативни, здрави и нездрави итн. Задачите влијаат врз тековната психофизичка состојба, поведението и активноста (се насочува, организира и др.), саморегулирањето итн. Овозможуваат користење на ресурси/капацитети и остварување на потенцијали. Влијаат (претежно позитивно, но и негативно) на менталното и телесното здравје. Доведуваат до поврзување со други луѓе и заедницата. Со нивното остварување се придонесува (или штети) на други луѓе, заедницата и културата. Значи, имаат *персонални и екстраперсонални/социјално-околински ефекти*. Општи позитивни ефекти: одржување на менталната и физичката добросостојба; раст, созревање и напредок на единката, посебно организирање на поведението и менталноста (вообличување животен стил), односно (транс)формирање на личноста; пројавување на особата; преобразување на надворешната стварност.

Еве неколку факти и укажувања за ефекти. Успешното долгогодишно заедништво позитивно влијае врз здравјето (посебно, ја намалува депресивноста и анксиозноста, го подобрува имунитетот и крвниот притисок), ја зголемува долговечноста и го зголемува степенот на добрување. М. Горкиј заклучи: „Кога работата исполнува, живеењето е радосно. Кога работата е должност, живеењето е ропство“. Еден драстичен доказ за влијанието на социјално-културните фактори врз задачите и животот на единка-

та е случајот на Ван Гог. Негова најважна животна задача била создавање-то слики. Но неговите слики не биле ценети и не се продавале. Тоа ја условила неговата предвремена смрт, а во денешно време тие слики се продаваат за огромни суми.

\* \* \*

Дејственоста и ангажираноста на луѓето особено е нагласена во дејсносниот приод, чии највидни претставници се А. Н. Леонтјев и С. Л. Рубинштејн. Животните задачи, според Е. Ериксон (Erikson, 1982 и др.), имаат клучна улога во личносниот развој. Во секој развоен стадиум единката се сочелува со една основна задача. Тие се: доверба, самостојност, иницијатива, работливост, идентитет, блискост со партнер/ка, создавање и интегрираност.

Б.Г. Ананјев, А. Бандура, Шарлота Билер, Буда, К.Г. Јунг, А.Н. Леонтјев, К. Маркс, Г. Олпорт, К. Роџерс, В. Франкл, З. Фројд, Е. Фром, Лао Це и други научници и мислители, експлицитно или имплицитно, укажаа на бројни, мошне различни животни задачи. Еве неколку поважни задачи: општо и работно/професионално оспособување; воспоставување пријателски и љубовни врски; избор на животен сопатник; изградување и унапредување на врска со партнер/ка; создавање деца и грижа за нив; домашни обврски; вработување и кариера; работни задачи; граѓанско-општествени активности; помагање на возрасните деца; грижа за остарените родители; сочелување и работење во врска со спротивности кај себе; приспособување на промените кај себе; приспособување на пензионирањето; усреќување и личен развој.

Меѓутоа, на моларен начин согледано, оправдано е да се издвојат само неколку долговремени (многугодишни) битни животни задачи. Тие се: добрување, работење/труд, поврзување со други луѓе и личен развој. Овие задачи се условно разграничени; во стварноста тие се поврзани и делумно се преклопуваат.

За добрувањето често се тврди оти е најосновна и најважна задача, која што делумно ги содржи останатите три основни задачи. Наспроти тоа се тврди: добрувањето не е (нај)основна животна задача, не е оправдано да биде главна самостојна цел на живеењето; добрувањето претежно е попатен ефект на остварувањето основни животни задачи, особено работењето и поврзувањето со други луѓе.

## Добрување

Добрувањето може да се расчлени на три појави: нерелефантирана добросостојба - позитивна состојба и пријатно доживување; субјективна (релефантирана) добросостојба - свесност за добросостојбата (позитивно доживување, впечаток, вреднување или проценка на состојбата); и позитивен однос (верување, убеденост, проценка и сл.) кон живењето/животниот пат. Се разликуваат добрување како краткотрајна појава (позитивна состојба, доживување, впечаток, моментна проценка и сл., односно првите две појави) и како релативно долготрајна појава, што претставува субјективно (претежно емоционално-вреднувачко) воопштување за сопственото живење/животен пат (третата појава).

Кажано со речникот на секојдневието, добрувањето е добро живење. Добрувањето има неколку нивоа и многу облици. Вишото ниво е *блугување* - мошне добро живење, во кое често се чувствува блаженство. Милијарди луѓе вистински не добруваат - тие се површно или лажно среќни (на пример кога се прејадуваат, дрогираат или често купуваат).

Индивидуалните разлики во добрувањето се огромни. Луѓето постигнуваат и одржуваат добросостојба со мошне различни содржини и на мошне различни начини.

Добрувањето е *изразито субјективна појава*, личносно е одредено. Добрувањето произлегува од процесите на доживување, осмислување и проценување на нештата (вклучително себе). Многу луѓе се несреќни затоа што кај себе, кај другите и во светот не го ценат позитивното (посебно не го ценат она што го имаат) и што не умеат да создаваат пријатни чувства, особено радост и чувство на исполнетост. Врз споменатите процеси влијае тековната ментална и општа/психофизичка состојба. Процесите се одредени од лични вредности, идеали, норми, верувања, цели, очекувања, надежи, желби, потреби и др., накратко од личносното јадро. *Јадрото определува што е добро и лошо, вредно и невредно*. По правило, (не)добрувањето непосредно произлегува од доживувањето на (не)задоволеност или (не)оствареност на сопствените водечки мотиви и од проценката за согласноста на живењето со главните верувања и животни цели.

Најзначајни извори на добрување се: (1) трудот/работата и (2) љубовта, човечките заемодејства и врски. *Среќа се постигнува со работење и со љубов и добротрапење* (Argyle, 1996; Јанаков, 2007).

(Не)добрувањето е поврзано со надворешни чинители, особено со другите луѓе и општествено е условено. Потрошувачкото општество ги поттикнува (= одредува, па и приморува) луѓето да купуваат. Им ветува пријатност и среќа, а укажува: количината на пријатноста и среќата директно зависи од износот на потрошените пари. Значи, колку пари - толку

среќа. Мнозинството од луѓето се убедени во тоа и копнеат/тежнеат да имаат повеќе или многу пари. Меѓутоа, резултатите на истражувањата не го потврдија тоа (Argyle, 1996; Diener, 2008).

### *Труд / Работење*

*Трудот е резултативна или продуктивна дејност* - со него се прави или создава нешто материјално или идеално, надворешно или внатрешно. Трудот е свесно дејствување, кое има цел и мотив, а овозможено е од сила, кадарности, знаења и качества. Овозможено е (особено во современото доба) од средства - орудија, машини и др.- и надворешни услови. Куса определба: дејност со која се создаваат материјални и духовни вредности.

*Јадро/средиште на животот е трудот*, (Ананјев, 2001; Blustein, 2008; Леонтјев, 2001,2005; Fouad, Вуннер, 2008 и др.). Живеењето претежно е работење. Во врска со тоа оправдано се вели: „Јас сум она што го работам“. Трудот, особено професионалниот, е основен начин за придавање вредност и оправданост на живеењето. Личносното јадро и трудот се поврзани. Јадрото на личноста, кадарностите и качества се понадворешнети и отелотворени во производи на трудот. Трудот овозможува постигнување своевидна бесмртност на субјектот/личноста. *Со трудот се менува стварноста, вклучително субјективната*; се менува светот и се преобразува човекот (К. Маркс). Човечкиот свет е производ на трудот на милијарди луѓе. Приватниот (домот и др.) и внатрешниот свет на луѓето исто така се производи на трудот.

Основни **намени на трудот**: (1) преживување, т.е. обезбедување/создавање услови за живеење (храна, предмети, обезбедување „покрив за главата“ и др.), и (2) создавање и творење, т.е. себепројавување, професионално себеостварување, личен развој (Коростилева, 2005). Се работи за себе, за семејството, за други и за заедницата.

Трудот и работењето се овозможени од: кадарности (вештини, трудоспособност, општи и посебни способности и др.), знаења, мотиви (потреби, цели, склоности и др.) и некои црти, качества и други составки на личноста (трудољубивост, смисла на професијата и трудот, насоченост кон работа, верување во личната ефикасност итн.).

Внатрешни услови на работењето се: физичка и ментална состојба, сила и др.

Надворешни услови се: услови на работното место, алати, машини и техника, работни барања, правила, норми, стандарди итн. Битен услов се меѓучовечките односи во колективот/организацијата.

Работењето има *огромен број облици и повеќе степени на сложеност*. Основни облици: индивидуален и заеднички, физички и умствен, практичен и теориски. Според друга поделба, главен облик е професионалниот труд, а други облици се домашен, помагање на други, работење за заедницата итн.

Изборот на професија е одреден од личностни и средински фактори; изборот е, вели Холанд (Holland, 1997), сложувалка. Мнозинството од современите луѓе не избираат професија согласно нивните кадарности и интересирања, и не го остваруваат основното право на исполнувачки и достоинствен труд. Според резултати од истражувања, само мал процент од вработените се високо задоволни од работата, односно мнозинството од вработените се помалку или повеќе отуѓени од својот труд.

Во современото доба има релативно малку интересни, поттикнувачки и творечки трудови дејности и работни места, а премногу неинтересни, непоттикнувачки и нетворечки; мнозинството од работните задачи не овозможуваат задоволство и не предизвикуваат чувство на исполнетост. За капитализмот се битни производот, работната продуктивност и, особено, профитот, а не човекот, неговото здравје, работно задоволство и личниот развој, па поради тоа насочува кон надокнадата/парите.

Првиот голем период од животниот век (18 и повеќе год.) е своевидна подготовка за остварување на оваа животна задача, т.е. трудоподготвителен. Луѓето се насочени кон остварување на оваа животна задача уште од раното детство. Уште во предучилишната возраст децата посакуваат некое занимање. Задачата претежно се остварува во најголемиот и најпродуктивниот дел од животниот век - во возрасното доба (приближно од 20 до 65 г.).

### *Љубов и заедништво*

Овој дел на текстот е за најважниот облик на човечки заемодејства - љубовта. Секому е неопходна блискост со луѓе, секој копнее по голема љубов. Се вели: Без љубов не може/вреди да се живее; Најважно е да имам либе и на либето да и/му сум либе.

Овде вљубеноста е сфатена како персонална појава, а приврзаноста, љубовта и заедништвото како интерперсонални појави. **Вљубеноста** е појава во која преовладуваат позитивни чувства кон извесна особа, која се доживува како привлечна/неодолива. Бројот на облици и типови на приврзаност и заедништво е голем. Еден облик е **хетеросексуалната љубовна приврзаност** - сложена, блиска и релативно долготрајна појава, кај која најбитни или водечки се чувствата, а чиј (главен) дел е половоста. Љубов-



ната приврзаност е составена од крајно различни компоненти: позитивни и негативни, чувствени и сознајни, здрави и нездрави итн. Зрелата љубов е главен подоблик на љубовна приврзаност. Таа е релативно долготрајно лично/приватно заемодејство на (млади или повозрасни) особи со различен пол, во кое половоста има (нај)битна улога. Два главни делови на зрелата љубов се еротско-сексуалниот и разбирање, прифаќање и почитување на партнерот/партнерката. **Заедништвото** (партнерството) е сложена долготрајна хетеросексуална врска на возрасни особи (Berscheid, Reis, 1998; Vangelisti, Perlman, 2005; Кон, 1988; Fisher, 1992; Fromm, 1975; Шербатих, 2009 и др.).

Големата вљубеност има два основни облика: силна вљубеност и страстна вљубеност. Првата е претежно романтично-духовна, втората е еротско-сетилна. Во една наша народна песна за силната вљубеност се пее: „Ако не те земам млада убавица, јаска ќе те земам црна вдовица, ако не те земам долу на земјата, јаска ќе те земам горе на небо“.

Вљубеноста е изразито субјективна појава; *вљубеноста е лична творба*. Имено, таа претежно е одредена од вљубената особа; главен причинител на вљубеноста не е другата особа, туку сопствената личност. Клучна улога во вљубувањето има претставата за љубената особа. Претставата е неточна/искривена. Имено, мнозинството од вљубените особи располагаат со малубројни воспримени содржини за другата особа. Од тие недостатоци содржини конструирале претстава за другата особа. Претставата не е слика на другата особа, туку е измислица; претежно е составена од додавки и пришивки (желби, мечти, спомени, очекувања, надежи, верувања и др.) што имаат внатрешно потекло. Инаку кажано, претставата е идеализирана; љубената особа е преценета.

*Разни мотиви се основа на вљубеноста, љубовта и заедништвото.* Мотивите со текот на времето се менуваат. Мнозинството вљубени имаат нереални желби и неосновани очекувања и надежи. Во љубовните контакти и врски голем дел од потребите не се задоволуваат.

*Љубовта и заедништвото се одредени од повеќе услови.* Некои се: изглед и физичка привлечност, сличност (расна, етничка, верска, лична и др.) на особите, економска состојба и социјална положба (в. Московичи, 2007; Buunk, 1996 и др.). Влијанието на вљубеноста врз започнувањето и одржувањето на врска во некои случаи е мошне битно, во други е средно битно, во трети е малку битно. Во многу случаи изборот на партнер не е разумен. Тоа е изразено во прашањето на два психотерапевти (Resnick R. W., Resnick R.F.): „Птицата може да се вљуби во риба, но каде ќе живеат“?

Некои **типови/стилови** на љубов и заедништво се: пријателско, еротско, романтично, игрово, прагматично, опсесивно-манично, седавачко, формално, сосуштествувачко, ривалско, антагонистичко и заедничарско.

(Особености на заедничарењето се: висок степен на согласност и соработка, добро општење и голема доверба и позитивна приврзаност.) Заедништвото има неколку нивои; највисокото ниво е она кај кое, како се вели, телата се две, а душата една.

Голем дел од хетеросексуалните заемодејства и врски се делумно љубовни, лажно љубовни, незрели или едноставно не се љубовни. Многу луѓе се во заедница, но не се доволно зрели за квалитетно заедништво. Сите луѓе не се зрели за длабока хетеросексуална љубов и квалитетно партнерство. (Дел од луѓето кои не се зрели се со хомосексуална и лезбејска насоченост.) Зрелоста е развојна појава. Таа делумно е резултат на искуството од меѓучовечките врски, односно обидите за остварување на оваа задача.

Некои сознанија за **текот и особеностите** на љубовните врски и заедништвото се следниве. Претставата за партнерот/партнерката, односот кон него/неа и особеностите на врската се менуваат со текот на заедништвото. Посебно, се менува силата и обликот на вљубеноста/приврзаноста. Заедничкото живеење условува менување на претставата за партнерот/партнерката; искуството од заедничкото живеење доведува до „топење“ на идеализацијата и до исчезнување или менување на дел од илузиите. Клучен услов за темелно спознавање на партнерот/партнерката е да се види во најразлични состојби и како постапува и функционира во крајно различни животни ситуации. За уточнување и развој на претставата за партнерот/партнерката неопходно е богато и разновидно животно искуство. Менувањето на претставите има ефекти врз партнерската врска, посебно врз степенот на привлечноста.

Од друга страна, идеализирањето на партнерот/партнерката често е поттик за позитивно менување на партнерот/партнерката. Тоа убаво го искажа М. Пришвин: „Тој човек кого ти го сакаш во мене е подобар од мене: јас не сум таков. Но ти сакај го и јас ќе се потрудам да бидам подобар“. Меѓутоа, преголемите очекувања, особено изнесени како барања и наредби, не се поттици за позитивно менување на партнерот/партнерката и за унапредување на врската.

Успешното партнерство има бројни позитивни **ефекти** и доведува до подем. Меѓутоа партнерството може да создава непријатни и лоши состојби (празнина, разочараност и др.) и да доведува до застој и назадување на партнерите.

## *Личен развој*

Оваа задача се состои од активности насочени кон унапредување на сопственото функционирање и состојба, кон сопствениот телесно-физички и духовно-личносен развој.

Духовно-личносниот развој е изучуван од психологијата (види го на пример прирачникот на Mroczek, Little, 2006), а духовните правци и религиите му посветуваат огромно внимание. Тие правци и религии се вистински ризници на познанија за духовниот развој и совршенството и создале бројни техники за духовен развој и постигнување совршенство.

Во сфаќањата на Ш. Билер (Buhler, 1968, 1973), К.Г. Јунг (Jung, 1963; в. Samuels и др., 1986), А. Маслов (Maslow, 1968 и др.), К. Роџерс (Rogers, 1961 и др.) и други психолози нагласено е **себеостварувањето** (самоактуализацијата) - остварувањето на потенцијалите на особата.

Според Јунг, главно тежнеење во втората половина од животниот век е развој на јаството, т.е. постигнување на обединетост, целосност и совршенство.

Најважен мотив на особата, според К. Роџерс, е тежнеењето кон себеостварување, кон раст, развој и активирање на сите потенцијали на организмот. Животниот тек може да има две насоки: себеостварување и отуѓување од себе. Остварените особи функционираат автентично, т.е. непречено и слободно; кај нив отсуствува неприфаќање/отфрлање на сопствените (особено на нерелективните/организмичките) доживувања. Особености на остварените особи: отвореност за нови искуства, насоченост кон сегашноста, доверба во себе (особено во сопствените чувства) и неконвенционалност/самосвојност.

Маслов себеостварувањето го определи како целосно, творечко и радосно користење на способностите и потенцијалите. Неговите и поновите психолошки истражувања укажаа на некои особености на себеостварените луѓе: поврзаност со околината/светот; висок степен на внатрешна усогласеност и обединетост; отвореност кон себе, посебно кон длабоките чувства и доживувања; ретко користење на заштитни механизми; насоченост кон напредок и развој; ефективност; творење; и трансцендентност.

Духовните правци и религиите се насочени кон **духовниот развој и совршенството**.

Христијанството, особено православното, укажува: Човекот има божествено потекло - образ и подобие е на Бога. Личноста е многустрани и има многу нивоа. Поврзана е со заедницата, а не е потчинета на природно-материјални законитости. Се создава одозгора. Човекот не е самодостатен и има задача да наликува на Бога, да стане совршен. Совршенството е состојба на посвоеност на Божјите даренија, односно Богоподобност. Задача

та се врши долго и тешко. Човекот располага со потенцијали за нејзиното вршење. Неопходно е некои потенцијали да се активираат, други да се контролираат, покорат и воспитат за служење на Бога. Модел е Христ. Луѓето се развиваат вообличувајќи се во Христ, поточно додека Христ се вообличува во нив. Развојот е, значи, вообличување на Ликот Божји во себе. Спасение, односно милост Божја се здобива со Богоугодно дејствување, посебно со добро постапување. А бесмртност се постигнува со љубов - кон луѓето и особено кон Бога.

Будизмот укажува дека човечкото јас е ограничено, илузорно и неусушто. Основен услов на духовниот развој е ослободување од страстите и приврзаноста за надворешни и внатрешни нешта (храна, предмети, апарати, цигари, таблети, навика, очекувања, мечти, идеали итн.), посебно од себичноста и себељубието. Четири благородни вистини се: (1) живеенето е страдање, (2) причина на страдањето се страстите и тежнењето кон пријатност, (3) страдањето произлегува од нас, и (4) страдањето може да се скрати кога се врви по средишниот пат. Тој има осум делови: правилно разбирање, правилно мислење, правилен говор, правилно поведење, правилен начин на живеене, правилни усилби, правилно внимание и правилно сосредоточување (кон духовен развој). Духовниот развој е патување по сопствената внатрешност. Клучна точка на патот кон совршенството е просветлувањето. Побитни качества на совршенството се: штедрост, моралност, трпеливост, сила/енергичност, спокојство, мудрост и сочувство (љубов, милосрдност).

Согласно претходно наведени и уште некои сфаќања, побитни **одлики и составки на совршенството** се: поврзаност со и прифаќање на стварноста; спокојство; отсуство на предрасуди; отсуство на страсти; скромност; едноставност и непосредност; отсуство на себељубие; сочувствителност и толерантност; доброљубие и великодушие; добросостојба; неочекување помош, поддршка и уважение од другите; мудрост; сосредоточеност и свесност; и обединетост на личноста.

Личниот развој е одреден од личносни компоненти: себство (тнр. реална, идеална, нормативна слика и др.), качества, животни цели, некои норми и стандарди и др. Особено е одреден од намери/мотиви, кадарности и неопходности, односно од „сакам“, „можам“ и „морам“ и од нивниот однос.

Појдовна основа на личниот развој се потенцијалите на особата. Но потенцијалите, пошироко интраперсоналното, не е единствена основа на личниот развој. Интерперсоналното и екстраперсоналното - посебно културата и цивилизацијата - се основа на личниот развој. Тоа го нагласија Л. С. Виготскиј и други психолози. Мошне битен чинител на личниот развој

е активноста и ангажирањето на особата (Ананјев, 2001; Bandura, 1999, 2001; Леонтјев, 2005; Piaget и др.).

*Задачата има повеќе нивои.* Само мал дел од луѓето сериозно се насочени кон вишите нивои, а последното ниво никој не го достигна. Со други зборови, не е докажано дека некој ги развил сите потенцијали, ги остварил сите можности и достигнал совршенство. (Единствено за Буда, Христ и Мухамед многумина тврдат дека биле/постанале совршени.) Познато е дека огромното мнозинство на луѓето користат само дел од капацитетите и оствариле само мал процент од можностите.

Единката се развива од почетокот на животниот век, но оваа задача свесно и сериозно се поставува почнувајќи од адолесценцијата (в. Mroczek, Little, 2006 и др.). Јунг укажа дека задачата станува главна животна задача по средината на животниот век.

Текстот го завршувам со следново укажување за личниот развој. Остварување на сите можности или достигнување целосно совршенство не е остварлива цел, ниту во еден случај. Оправдани се тврдењата на В. Франкл (Frankl, 1980 и др.), Леонтјев (Леонтјев, 2001; 2005) и други психолози и мислителци: вистинската насока на личниот развој е насоченоста кон себенадминување; човечкото суштествување повеќе е самотрансценденција, одошто самоактуализација - која е попатен ефект на самотрансценденцијата; најоправдана животна цел е да се биде човек на човештвото. Личниот развој, демек, претежно е резултат на остварувањето важни животни задачи (особено труд/работење и поврзување со други луѓе и заедницата); основна цел на живеењето не е себеостварување, туку доброправење и придонесување на другите/заедницата. *Тежнењето кон личен развој и совршенство е битно, но побитно е да се биде Човек.*

## *Литература*

- Ананјев Б.Г. 2001. Човек как предмет познанија (3-е изд.). Санкт Петербург: Питер.
- Argyle M. 1996. Psychology of happiness. London: Menhelen.
- Bandura A. 1999. A social cognitive theory of personality. Во: Pervin L., John O. (eds.) Handbook of personality (2-nd ed.). New York: Guilford.
- Bandura A. 2001. Social cognitive theory: an agentic perspective. Annual review of psychology, 52.
- Berscheid E., Reis H.T. 1998. Attraction and close relationships. Во: Gilbert D.T., Fiske S.T., Lindzey G. (eds.). The handbook of social psychology (4-th ed., V.2). New York: McGraw-hill.
- Blustein D.L. 2008. The role of work in psychological health and well-being, American psychologist, 63.
- Bunk B.P. 1996. Affiliation, attraction and close relationships. Во: Hewstone M. et al. (eds.). Introduction to social psychology. London: Blackwell.
- Buhler C. 1973. Sto ocekivati od zivota. Zagreb: Stvarnost.
- Buhler C., Massarik F. 1968. The course of human life. A study of goals in a humanistic perspective. New York: Springer.
- Vangelisti A.L., Perlman D. (eds.) 2005. The Cambridge handbook of personal relationships. Cambridge: CUP.
- Diener E. 2008. Myth in the science of happiness, and directions for future research. Во: Eid M., Larsen R.J. (eds.) The science of subjective well-being. New York: Guilford.
- Diener E., Lucas R.E., Oishi S. 2005. Subjective well-being: the science of happiness and life satisfaction. Во: Snyder C.R., Lopez S.J. (eds.) Handbook of positive psychology. Oxford: OUP.
- Erikson E. 1982. The life cycle completed. New York: Norton.
- Giddens A. 1992. The transformation of intimacy. London: Polity press.
- Јанаков Б. 2007. Среќа ( 2-ро изд.). Богданци: Софија.
- Јанаков Б. 2010. Личност ( скрипта, 6-то изд.). Скопје.
- Jung K.G. 1963. Memories, dreams and reflections. London: Collins.
- Кон И.С. 1988. Введение в сексологију. Москва: Медицина.
- Коростилева Л.А. 2005. Психологија самореализации личности. Санкт Петербург: Реч.

- Леонтјев А.Н. 2001. Лекции по общечј психологији. Москва: Смисл.
- Леонтјев А.Н. 2005. Дејателјност. Сознание.Личност. Москва: Смисл.
- Maslow A.H. 1968. Towards a psychology of being. New York: Van Nostrand.
- Московичи С. (ред.) 1998. Социалнаја психологија, т.2. Софија: Ик ЖХ.
- Mroczek D.K., Little T.D. (eds.) 2006. Handbook of personality development. Mahwah: LEA.
- Olport G. 1969. Sklop i razvoj licnosti. Beograd: Kultura.
- Rogers C. 1961. On becoming a person. Boston: Houghton Mifflin.
- Samuels A., Shorter B, Plaut F. 1986. A critical dictionary of Jungian analysis. London: Routledge and Kegan Paul.
- Fisher H.E. 1992. Anatomy of love. New York: Norton.
- Fouad N.A., Bynner J. 2008. Work transitions, *American psychologist*, 63.
- Frankl V. 1980. Man`s search of meaning. New York: Knopf.
- Fromm E. 1975. The art of loving. London: Unwin book.
- Holland J.L. 1997. Making vocational choises: A theory of vocational personalities and work environments (3-rd ed.). Odessa: PAR.
- Шербатих J. 2009. Психологија љубви и секса. Москва: АСТ.

*Blagoja JANAКOV*

## **BASIC LIFE TASKS**

### ***Summary***

*People everyday assign tasks and are engaged in their realization. Human life is primarily realization of tasks. Tasks are numerous and various (official, private, social, small, big, easy, hard, etc.). Parts of the tasks are general for all people, but their characteristics and the way of their realization vary; the realization of tasks is individualized. The basic purpose of the personality is realization of life tasks. Tasks are personally and socially determined. Their realization has various and numerous effects, including transformation of person and reality. Four long-term tasks are: well-being/happiness, working and doing, relating with others (especially love and partnership), and personal development, self-realization and self-perfection.*