

# Existenciálně analytický přístup k hodnotě života

Marie Lhotová

## 1. Východiska a zdroje logoterapie a existenciální analýzy

Logoterapie a existenciální analýza se v rámci psychoterapeutických přístupů řadí mezi směry humanistické. Vychází z pozic existencialismu, fenomenologie a holismu. Jejím původním zdrojem byly zejména práce existencialisty Søren Kierkegaarda, teologa Tomáše Akvinského a Augustina Aurelia, dále práce fenomenologicky orientovaného filosofa Maxe Schelera, Edmunda Husserla, Martina Heideggera. Jejich myšlenky do základů svého učení vtělil a postupně rozvíjel Viktor Emil Frankl. Za duchovního otce logoterapie a existenciální analýzy je nejčastěji považován Max Scheler; souběžné myšlení podobné Franklovu, jen s jinou pojmovou výbavou, nalezneme u Karla Jasperse. Ústředním bodem Jaspersovy filosofie je závažnost rozhodování v lidském bytí, u Schelera jsou ústředním bodem hodnoty a s nimi spojené emoce. Cílem textu je ukázat, jak Franklova existenciální analýza a logoterapie a její nová podoba rozšířená o myšlenkové podněty přímého Franklova žáka Alfrieda Längleho pracuje s tématem rozhodování k životu, s hodnotou života a zodpovědností za život a jeho hodnoty. Cakirpaloglu podtrhuje, že Franklova koncepce je přímo vybudována na hodnotách kolem ústředního pojmu o smysluplnosti života, a ty jsou úzce propojené s etickými a zkušenostními dilematy současnosti.<sup>1</sup> Franklovo pojetí hodnot a smyslu života se označuje jako individualistické, humánní, sledující linii etického empirismu, který popírá transcendentalismus a apriorismus morálních a hodnotových činitelů lidského jednání.<sup>2</sup> Americký Journal of Psychiatry označuje Franklovo dílo za „nejspíše nejvýznamnější od doby Freuda a Adlera“.<sup>3</sup> Marshall a Marshall dále zmiňují názor G. Allporta, který označuje logoterapii jako „...nejvýznamnější psychologické hnutí našich dnů“.<sup>4</sup>

### 1.1 Vymezení existenciální analýzy

Cílem této kapitoly je ukázat, jak logoterapie a existenciální analýza zařazuje do svého teoretického rámce téma hodnoty života. S tímto záměrem koncipujeme její vymezení. Existenciální analýza a logoterapie vychází z Franklovy antropologické koncepce člověka, v níž figurují zejména dva pojmy – existence a osoba – a v jejímž základu se prolínají dvě otázky – co specificky lidského činí člověka člověkem a co umožňuje člověku prožít naplněný život. Frankl vychází z dimenzionální ontologie a popisuje člověka ve třech navzájem propojených úrovních lidského bytí – tělesné, duševní a duchovní.<sup>5</sup> Analýza se při práci s pacientem v existenciální psychoterapii využívá k nacházení hodnoty života pro uchování nebo umožnění smysluplné existence. Snahou je analyzovat podmínky existence a rozpouštět to, co existenciálnímu žití brání.

1 Srov. Panajotis CAKIRPALOGLU, *Psychologie hodnot: Přehled pro humanitní obory*, Olomouc: Votobia, 2004, s. 276.

2 Srov. tamtéž.

3 Maria MARSHALL – Edward MARSHALL, *Logotherapy revisited. Review of the tenets of Viktor E. Frankl's logotherapy*, Ottawa: Institute of Logotherapy, 2012, s. XIV.

4 Tamtéž.

5 Srov. Martina KOSOVÁ, *Logoterapie. Existenciální analýza jako hledání cest*, Praha: Grada Publishing, 2014, s. 14; © Martin WAGENKNECHT, *Rozpracování logoterapie a existenciální analýzy v GLE (on-line)*, dostupné na: <http://www.slea.cz/index.php?page=mw6>, citováno dne 17. 1. 2015.

Existence je ontologický pojem z latinského slova *existentia* – *ex-sistere*<sup>6</sup>, resp. *ek-sistó*, – významově blízký českým slovům *spočívat vně, vyskytovat se, vystupovat, vyjít, vynořit se, jevit se, ukázat se, být*, příp. substantivům *výskyt, vnější projev*, tedy pohyb ven k tomu, aby něco mohlo vzniknout a být. Často se slovo existence užívá jako synonymum pojmu bytí či bytí zde. Tento překlad připomene jiný existenciální směr – *daseinsanalýzu* Ludwiga Binswanger a jeho nejslavnějšího žáka Medarda Bosse –, čímž zároveň ukazuje, jak se různé úhly pohledu mohou využívat v praktické psychoterapeutické práci s obdobnými tématy. *Ex-sistere* znamená v obou přístupech *vstoupit do života*. Pojem existence u Frankla také znamená žít s vydáním sebe, oddáním se něčemu, aniž by se člověk vydal na milost a vzdal se v zájmu dané věci sám sebe.

Existenciální analýza je psychoterapeutický přístup, který zkoumá fenomenologickou podstatu a analýzu podmínek k naplnění života,<sup>7</sup> tj. to, jaké podmínky musí být splněny, aby člověk žil naplněný život, a to, jak je v životě člověka možná existence uprostřed podmínek, ve kterých žije. Hledí přitom na duchovní a duševní proměnu a skutečnou změnu situace ve světě konkrétního člověka a přichází s otázkou, zda člověk může vnitřně přitakat tomu, co dělá nebo nedělá.

Existenciální analýza i způsoby její práce, zejména biografie, řeší otázku, proč člověk není schopen dialogu, přičemž tento dialog je dán tím, že člověk začíná uskutečňovat ty hodnoty, které vidí ve světě. Vedle práce na seberozvoji, která je doménou psychoterapie zaměřené na klienta C. Rogerse, se v praxi existenciální analýzy objevila snaha pracovat na způsobech, jak člověk může odpovídat na požadavky života, a tím jej naplňovat. Právě existenciální naplnění je bytí v dialogu já–situace. Kritérium vnitřního naplnění je pak vyjádřitelné větou „je to dobrý život, který žiji“. Člověk splňuje svou existenci, je-li osloven situací, na niž je schopen odpovídat. Podmínkou toho, aby jej situace mohla oslovit, je odvaha dát se jí. Jakmile vznikne v této rovině vakuum, uvolňuje se prostor pro různé poruchy, závislosti a prožitky stavů ohrožení zvenčí. V určitém smyslu je existenciální analýza v kontrastu s psychoanalýzou, neboť má odlišné těžiště v tom, že vidí úkol člověka ve vystoupení ze sebe a vstupu do dialogu se světem.

Frankl sám původně pokládal logoterapii za doplnění a ucelení Freudovy psychoanalýzy a Adlerovy individuální psychoterapie, později však viděl existenciální analýzu jako teorii, která je základem psychoterapie. Existenciální analýzou rozuměl teoreticko-výzkumný směr, který se zabývá ontologickou rovinou existence, tj. výkladem, možnostmi a podmínkami naplněné existence. Ještě za Franklova života došlo k vývoji dvou myšlenkových přístupů. Představitelkou prvního z nich je Elisabeth Lukasová ze Süddeutsches Institut für Logotherapie, která rozpracovává svůj přístup v původním franklovském pojetí logoterapie jako doplnění psychoterapie. Alfred Längle z vídeňské společnosti Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse jako představitel druhého přístupu rozumí pod pojmem logoterapie poradenskou metodu orientovanou na smysl. Slovy Balcara je existenciální analýza cestou poznání a logoterapie cestou pomoci.<sup>8</sup> Podle Lukasové je logoterapie psychoterapií orientovanou na smysl.<sup>9</sup> Psychoterapeuti vídeňské školy GLE<sup>10</sup> definují logoterapii jako poradenský směr, který pomáhá pacientovi při

6 Srov. © *Lateinwörterbuch* (on-line), dostupné na: <http://www.frag-caesar.de/lateinwoerterbuch/existere-uebersetzung.html>, citováno 17. 6. 2015.

7 Srov. © Karel BALCAR, *Materiály z výcviku Společnosti pro logoterapii a existenciální analýzu*, Praha, 1992–1998, dostupné na: <http://www.iql.cz/dokumenty/frankl.pdf>, s. 20, citováno dne 2. 1. 2015.

8 Srov. © Karel BALCAR, *Logoterapie a existenciální analýza* Viktora E. Frankla (on-line), dostupné na: <http://www.slea.cz/old/index.php/odborne-texty-mainmenu-2/2009/05>, citováno dne 17. 6. 2015.

9 Srov. Elisabeth LUKAS, *Von der Trostmacht des Geistes. Menschenbild und Methoden der Logotherapie*, Freiburg: Herder, 1993; Martina KOSOVÁ, *Logoterapie. Existenciální analýza jako hledání cesty*, s. 14.

10 Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse se sídlem ve Vídni na Heumühlgasse 11, viz [www.existenzanalyse.at](http://www.existenzanalyse.at).

přehodnocení jeho života najít hodnotový systém, který by mohl považovat za smysluplný, a to v situaci, kdy nedokáže vidět hodnoty dané situace. Jako taková je logoterapie specifickou oblastí existenciální analýzy, která obrací pohled na to, jaké možnosti se klientovi ve světě otevírají. Existenciální analýza je považována za psychoterapeutický postup, který má za cíl učinit člověka schopným vnitřního přitakání tomu, aby mohl žít svým jednáním a bytím<sup>11</sup> a být sám se sebou syntonní. Okamžikem přechodu od logoterapie k existenciální analýze je zjištění, že ačkoliv pacient kognitivně chápe, co by mohl dělat, nezvládá žít své hodnoty. V tomto smyslu je rozdíl v oblasti indikací. Existenciální analýza se ptá, proč pro člověka není možné vidět, rozlišovat, volit a realizovat hodnoty. Pracuje častěji s hlubinnou dynamikou, zatímco logoterapie se dobře kombinuje s behaviorálními terapeutickými metodami. Frankl sám nakonec vymezuje oba přístupy ve vztahu k duchovnu jako psychoterapii vycházející z duchovna a psychoterapii směřující k duchovnu, k existenci.<sup>12</sup> V prvním případě se taková psychoterapie prezentuje jako logoterapie, ve druhém jako existenciální analýza.

Kosová, jedna z důležitých představitelů logoterapie u nás, zdůrazňuje stejná filosofická východiska těchto přístupů.<sup>13</sup> Podstata obou přístupů je shodná, vyjádřitelná cílem, kterým je „...dopomoci člověku k duchovně a emocionálně svobodnému prožívání, k autentickému, ryzímu, pravému, sobě vlastnímu zaujímání postoje a k zodpovědnému zacházení se svým životem a se svým světem“.<sup>14</sup> Konkrétní podobou práce v existenciální analýze je hledání odpovědi ANO svému životu s využitím následné struktury motivů.

## 1.2 Osobní motivace/podmínky pro existenci

Existenciální analýza a logoterapie v pojetí vídeňské školy GLE pojímá Franklovu „vůli ke smyslu“ jako nejhlubší motivační sílu člověka. Kromě tématu smyslu se soustřeďuje na podmínky umožňující naplněný život. Kazuistika, která je součástí tohoto článku, je založena na Franklově přesvědčení, že lidský život v sobě vždy nese možnost smysluplného naplnění i za těžkých podmínek života skrze uskutečnění hodnot. Z důvodu závažného narušení postoje k hodnotě života pacienta byla v praktické práci využita metoda postupného propracovávání podmínek života s cílem dosáhnout jejich přijetí.

ANO životu je obsaženo ve čtyřech hlavních podmínkách. Každá z těchto čtyř základních podmínek obsahuje vztah k životu jako prožitek toho, že člověk může být, může mít rád sebe jako hodnotu, prožitek toho, že smí být takový, jaký je. ANO vyjádřené těmito třemi motivům dává člověku možnost pochopit smysl vlastního plného života vázaného teoreticky na čtvrtou, transcendentální rovinu.

### 1.2.1 Přijetí života (Kann ich sein?)

Obsahem prvního z motivů je téma základu bytí, tzn. přijetí života. Přijetí života znamená kladnou odpověď na otázku o existenci prostoru pro život, kde člověk může být a čeho se může přidržet ve svém životě, aby život mohl být chráněn a aby v něm člověk mohl konat. S tím souvisí srozumitelné životní struktury, důvěra, víra a věrnost. Tělesným reprezentantem možnosti být je dýchání jako nositel základní životní funkce. Na psychologické rovině jde o to

11 Archiv autora, Sešit 1., Jana BOŽUKOVÁ, *Materiály z vývoiku Společnosti pro logoterapii a existenciální analýzu*, Praha, 1992–1998. Nepublikováno.

12 Srov. Viktor E. FRANKL, *Vůle ke smyslu: Vybrané přednášky o logoterapii*, Brno: Cesta, 1997, s. 126.

13 Srov. Martina KOSOVÁ, *Logoterapie. Existenciální analýza jako hledání cest*, s. 14.

14 Archiv autora, Sešit 2., Jana BOŽUKOVÁ, *Materiály z vývoiku Společnosti pro logoterapii a existenciální analýzu*, Praha, 1992–1998. Nepublikováno.

„moci přijmout svůj život a také být přijímán“.<sup>15</sup> Symptomy nepřijetí sebe a svých podmínek života bývají agresivní stavy, útky od reality, nedůvěra, v klinickém obraze jsou somatická onemocnění často v oblasti dýchacího ústrojí a psychotická onemocnění.<sup>16</sup>

### 1.2.2 Přání života (Mag ich leben?)

Druhé téma se dotýká citové dimenze člověka, základní hodnoty existování, která od člověka vyžaduje přiklonit se ke svému životu, prožívat náklonnost, říci ANO k tomu, jak ho člověk prožívá. Znamená nejen to, že může, ale to, že chce žít a mít radost, že žije. Je přitom srozuměn s tím, že život znamená těšit se i trpět, milovat, prožívat bolest, být dotčen. Jde tu o základní prožitek hodnoty života utvořený na podkladě prožitků a zkušeností sebe sama s vnějším i s vnitřním světem. Přitakání skutečnosti, že člověk žije, ho přivádí ke světu a k jeho hodnotám. Klinickým obrazem nepřijetí základní hodnoty existování v rovině „chci“ jsou depresivní stavy s prožitkem, že život je natolik zatěžující, že není dobré ho žít. V depresi chybí vitalita a ztrácí se emoční vztah k hodnotám. Tělesným reprezentantem je srdce a krevní oběh.<sup>17</sup>

### 1.2.3 Smět být ve svém životě sám sebou (Darf ich sein?)

Ve třetím tématu se objevuje etická otázka: Smím být takový, jaký jsem? Toto téma vyžaduje říci ANO svému životu, sobě samotnému a své jedinečnosti. Základním pocitem je pocit hodnoty sebe samého. Člověk musí umět vydržet, že je ve svém životě sám a že jen on sám může být sebou. Nebezpečím je strach z osamělosti a opuštěnosti, při němž může být ohrožen nenažením nebo ztrátou sebe. Člověk ztracený se pak hledá v nejrůznějších podobách, rolích a různých aktivitách a/nebo závislostech. Klinickým obrazem jsou poruchy osobnosti, zejména histriónské, závislé a paranoidní. Tělesným představitelem je žaludek.<sup>18</sup> Terapeutickým cílem v této fázi je naučit pacienta najít a udržet si zdravý kritický sebeodstup umožňující, aby se ke druhým lidem i k sobě stavěl s respektem.

## 1.3 Existenciální motivace/podmínka – sebetranscendence

Tato podmínka je zaměřena na duchovní dimenzi člověka. Duchovní dimenze je v pohledu existenciální analýzy dána jedinečnou možností člověka poznávat hodnoty. Längle připomíná, že život znamená, že člověk je zaměřen na skutečnosti, které sám neurčuje, a že nejen to, co si volí a přeje, může být jeho životní realitou.<sup>19</sup>

### 1.3.1 Člověk je částí světa – má vytvářet život lepší (Was soll werden?)

Poslední ze čtyř motivací, které existenciální analýza vymezuje pro možnosti smysluplného žití, je dána otevřeností k životu a odpovědí na otázku, jaké úkoly, výzvy a požadavky dává život, co má v konkrétním životě být a jak se s tím lze vyrovnat, jak s tím zacházet, co lze udělat s tím, co se právě odehrává. Pro člověka znamenají tato témata být dotazován a také zpochybňován, a to s tím, že k životu nejbližší přichází tehdy, když na výzvy odpovídá. Z existenciálního pohledu je ideálem, aby člověk byl sám sebou vzhledem k nabídkám a situacím svého života. Úkolem je zvládat život a postarat se o něj.

15 Tamtéž.

16 Archiv autora, Marie LHOTOVÁ, Výpis z klinickopsychologického vyšetření dle osobnostních dotazníků a projektivních materiálů; Kyzourův test barevných pozic. Nepublikováno. Srov. Samuel E. KRUG – Raymond B. CATTELL, *Dotazník klinické analýzy*, Bratislava: Psychodiagnostika, 1998.

17 Archiv autora, Marie LHOTOVÁ, Výpis z klinickopsychologického vyšetření dle osobnostních dotazníků a projektivních materiálů; Kyzourův test barevných pozic. Nepublikováno. Srov. Radek PTÁČEK – Hana KUŽELOVÁ – Michaela BOROVIANSKÁ – Adéla RUDÁ, *Hareho škála psychopatie, PCL-R*.

18 Srov. Ján PRAŠKO a kol., *Poruchy osobnosti*, Praha: Portál, 2003, s. 269–271, 321–324.

19 Archiv autora, Sešit 3., Alfred LÄNGLE, *Materiály z výcviku Společnosti pro logoterapii a existenciální analýzu*, 1998. Nepublikováno.



## 2. Život jako hodnota

Slovo život je slovo běžné, v lidské mluvě velmi frekventované. Pro úvahy o hodnotě života je účelné si uvědomit dva související významy tohoto pojmu. Pomůže k tomu rozlišení podle Sokola na „můj život“ a „život vůbec, jako takový“.<sup>20</sup> Vlastní „můj život“ lze chápat jako vnitřní a soukromý svět, v termínu španělského filosofa Ortegy y Gasset život biografický.<sup>21</sup> Život „jako takový“ je v těchto souvislostech životem biologickým, který zahrnuje „všechno, co žije, a to nejenom v jeho přítomných souvislostech, ale i v ‚diachronní‘ souvislosti minulého, odkud všechno živé pochází, a budoucího, které jej čeká“.<sup>22</sup>

Existenciální analýza se v souvislostech s terapeutickým cílem zaměřuje na individuální, jedinečný život od narození do smrti. Tento vlastní biografický život je tím, oč se každý dospělý musí starat. Heidegger charakterizuje lidský život v tom smyslu, že „v jeho bytí o toto bytí samo jde“.<sup>23</sup> V tomto pojetí je život synonymem existence, pobytu, bytí a také v pojetí Wittgensteina,<sup>24</sup> jehož výrok, poznamenaný do deníku r. 1916, je citovaný Sokolem, světem. Výrok „život a svět jedno jsou“ a „fyzilogický život ovšem není ‚život‘ a psychologický také ne“ nás znovu vrací do složitějšího prostoru lidské přirozenosti. Naše bytí nás staví před základní otázku vztahu k životu, kterou je „přeji“ nebo „nepřeji si žít“.<sup>25</sup> Pro lásku k životu potřebuje člověk dle existenciální analýzy tři podmínky: vztah, čas a blízkost. Pokud tyto podmínky chybějí, objevuje se nejprve touha, pak chlad a nakonec deprese jako symptom „nechci žít“. Hodnota života se ztrácí.

Při práci se základními motivacemi a emocemi a nejhlubšími prožitky k nim se vztahujícími dospívá postupně existenciální analýza k tušení hodnoty, jakou má život jako takový. Tato hodnota se stává hodnotou absolutní. Zrcadlí se v podstatě prožitku všech hodnot, které v životě jsou. Při terapeutické práci se objevuje v soustavě hodnot všeobecných, individuálních i osobních.

Ztrátu hodnoty lidského života a důstojnosti lidské osoby popisuje Tavel citací Frankla v situaci jedince, který „se stane výlučným objektem vůle ostatních. Pokud se tomu s krajním vzepětím smyslu pro důstojnost vlastního života nevzepře, ztrácí cit pro to, že je ještě subjektem, že je duchovní bytostí s nějakou vnitřní svobodou a osobní hodnotou, ztrácí myšlení a vůli, je jen prvkem masy.“<sup>26</sup>

### 2.1 Život v čase

Součástí pohledu na život je jeho časovost. Časový aspekt vnímaný v následné kazuistice otvírá otázku délky setrvávání v zármutku a krizi. Život člověka je v čase zasazen. Jsme časové bytosti, protože existuje začátek i konec pozemského života. Christine Wicky rozvíjením myšlenek Bolla chápá minulost, přítomnost a budoucnost jako tři směry, do nichž se rozpíná časové chování člověka a z nichž všech se utváří současný okamžik. Všechny tři časové dimenze mají povahu skutečnosti např. v tom, že člověk může zakoušet účinky působení minulosti i budoucnosti. Člověk je zakouší jako navzájem rovnocenné, může prožívat např. minulost

20 Jan SOKOL, *Etika a život: Pokus o praktickou filosofii*, Praha: Vyšehrad, 2010, s. 31.

21 Srov. tamtéž, s. 30.

22 Tamtéž, s. 30.

23 Martin HEIDEGGER, *Bytí a čas*, Praha: OIKOYMENH, 1997, s. 41.

24 Srov. Jan SOKOL, *Etika a život: Pokus o praktickou filosofii*, s. 30.

25 Srov. Alfred LÄNGLE, *Smysluplně žít: Aplikovaná existenciální analýza*, Brno: Cesta, 2002, s. 44.

26 Peter TAVEL, *Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla: Potřeba smyslu života. Přínos Viktora E. Frankla k otázce smyslu života*, Praha/Kroměříž: Triton, 2007, s. 129.

jako něco, co brzdí, nebo naopak dává půdu pod nohama. Životní pohyb nesměruje ke smrti, nýbrž je jí vrhán zpět k životu.<sup>27</sup> Existenciálně analytické úvahy o lidském životě představují čas jako bytostnou základnu a podmínku, při níž se lidské bytí uskutečňuje v čase. Smrt je chápána jako něco, co nastane v budoucnu, ale je zároveň hybnou a formující součástí nynějšího přítomného života. Nejistota ohledně hodiny smrti nutí člověka žít tak, aby to, co dává jeho životu smysl, nespočívalo až v něčem, co se stane v budoucnu. Pokud chce člověk tvářet v tvář smrti obstát, je vybízen, aby si zařídil svůj život tak, že naplnění jeho smyslu bude obsaženo v přítomnosti. Je odkazován k tomu, co je podstatné v jeho přítomném žití, kdy je volán k odhodlanosti pravé existence.<sup>28</sup> Připravenost ke smrti zprostředkovává Kosová odkazy na blízkost, otevřenost a pravdivost.<sup>29</sup>

## 2.2 Druhy hodnot k naplnění života

Frankl zjednodušil složité Schelerovo učení o hodnotách tím, že vzhledem k naplnění života rozlišil tři druhy hodnot vyjadřující vztah ke světu. Hodnoty tvůrčí, zážitkové a postojové jsou ve franklovském učení tři cesty k životu naplněnému smyslem. Hodnoty tvořivé nalézáme v podobě činů, které člověk (homo faber, tvůrce, původce, výrobce i umělec) v podobě díla daruje světu; hodnoty zážitkové, když člověk (homo amans, člověk milující) hledá a od světa dostává vztahy a krásu; hodnoty postojové, kdy člověk (homo patiens, člověk trpící, schopný snášet utrpení, otužilý, vytrvalý, trpělivý) nachází důvody pro život i s utrpením a dokáže změnit postoje k životu i k utrpení. Základem k tomu, jak vést život, jsou primární hodnoty pro bytí – zážitkové a tvůrčí. Pro zvládnutí života jsou tím nejvyšším hodnoty postojové, ve kterých je vyrovnání se s nevyhnutelným utrpením nadřazeno hodnotám primárním. „Z rozdílnosti tří uvedených hodnotových kategorií a ze stálého sledu možností, jak je uskutečnit v životě, nevyplývá nic menšího, než že život, za nějž jsme převzali odpovědnost, znamená vždy a za všech okolností, v každé situaci pro nás úkol. Tím se však také prokázalo, že naše existence v každém jednotlivém okamžiku, má vždy jiný, vždy se měnící, ale vždy nějaký smysl. Také těžkosti, ať už jsou sebevětší, jsou pouze takového druhu, aby charakter naší existence jako úkolu, a tím smysl života zvýšily.“<sup>30</sup> Vztah k životu zde na světě se v pohledu existenciální analýzy a logoterapie spojuje s nejistou otázkou, k čemu je dobré bytí zde. Pro co žít? V životě člověka probíhá proces hledání smyslu, který je pro daného člověka osobní a velmi specifický. Každý způsob vyrovnávání se se životem je vystaven otázce po jeho smysluplnosti.

Z výše uvedeného vyplývá, že život lze buď žít a utvářet, nebo snášet, že hledání smyslu je ztotožnitelné se životem a že hodnota života je dána smyslem, přičemž hodnoty, včetně hodnoty života, jsou podstatou smyslu.

Frankl vnímá člověka v dynamickém vztahu s jeho smyslem, smysl vidí ve středu lidského života. Ačkoliv kritizuje dnešního člověka, který ztrácí smysl pro smysl a uniká k workholismu a různým požitkům, je přesto přesvědčený, že člověku jde „především a naposledy o smysl a o nic než smysl“.<sup>31</sup> Člověk sám není ten, kdo se má tázat, k čemu jeho život je, ale tím, kdo je životem tážán a „má životu odpovědět a také se zodpovídat“.<sup>32</sup> Existenciální smysl je chápán jako výzva a jako nejlepší možnost dané situace na pozadí dané skutečnosti. Frankl hovořil

27 Srov. Christine WICKY, Časovost jako výzva k pravé existenci, in: *Žít svůj vlastní život*, ed. Silvia LÄNGLE – Martha SULZ, Praha: Portál, 2007, s. 54.

28 Srov. tamtéž, s. 55.

29 Srov. Martina KOSOVÁ, *Logoterapie. Existenciální analýza jako hledání cest*, s. 132–133.

30 Viktor E. FRANKL, *Vůle ke smyslu*, s. 45.

31 Tamtéž, s. 74.

32 Viktor E. FRANKL, *Logotherapie und Existenzanalyse*, München: Piper, 1987, s. 141.

o vyšším, konečném absolutním smyslu, který je nazýván v současné existenciální analýze smyslem ontologickým. Tento ontologický smysl nemůžeme znát, v něj musíme věřit. Vyjadřuje smysl celku, v němž se člověk nalézá, je chápán buď filosoficko-ontologicky, kdy všechno, co se člověku přihodí, má nějaký vyšší, absolutní smysl, nebo nábožensky, když je smysl dán Stvořitelem a člověk je schopen ho žít, když je v dialogickém vztahu se světem a je otevřený tomu, co k němu ze světa přichází a promlouvá, je otevřený sobě samotnému, situacím ve svém životě, hodnotám a otázkám. Žít v pojetí existenciální analýzy znamená odpovídat na otázky přítomné chvíle. Schopnost prožívat smysl existenciální dává možnost prožívat smysl ontologický.<sup>33</sup>

M. Marshall a E. Marshall označují za základní tři pilíře logoterapie svobodu vůle jako antropologický základ logoterapie,<sup>34</sup> vůli ke smyslu jako základ psychoterapeutické teorie<sup>35</sup> a smysl života jako filosofii.<sup>36</sup>

Bazální postoj k životu ukazuje důvěra, která přemostňuje nejistotu a dovoluje pozitivní vztah k životu. Taková důvěra souvisí se schopností brát a dávat. Rozšíříme-li pohled na mezilidské dávání a brání, lze paralelně vidět dávání a brání životu jako takovému. Toužíme po životě naplněném hrdoostí na sebe samotné, po životě naplněném jistotou, že se můžeme sami za sebe postavit.

### 3. Život jako základní hodnota

Pokud člověk žije, je stále ve vztahu ke svému bytí v tomto světě. Vytváří si postupně k životu svůj vlastní postoj. Při zacházení se životem se objevují postoje přijímání, odmítání či čekání. Čím více k člověku proniknou hodnoty světa, tím intenzivněji život přijímá.

Základní hodnota vzniká díky tomu, že život byl akceptovaný už ve svém počátku. Prvním faktorem vzniku základní hodnoty člověka a přijetí života je to, jak byl vítaný a očekávaný a přijatý na tomto světě díky lidem, kteří mu byli nakloněni, jsou pro něho radostí, on sám je jim radostí. Díky tomu prožívá náklonnost sám k sobě. Pozitivním vztahem k sobě ztrácí závislost na druhých lidech. Indukce základní hodnoty se tedy děje prostřednictvím druhého člověka, prostřednictvím krásy světa a prostřednictvím zážitku svého bytí. Základní hodnota je již výše zmíněný souhlas daný vlastnímu životu při odpovědi na otázku: Jaká je pro mě skutečnost, že žiji? Vyjadřuje postoj k nejhlubší emocionálně postihnutelné kvalitě vlastního bytí<sup>37</sup> dané citovým prožíváním života v jeho každodenních podobách.

Při individuální psychoterapeutické práci vztahující se k tématu hodnoty života postupuje existenciální analýza často biografickou metodou zohledňující výše uvedené aspekty v současnosti a minulosti, fenomenologickou analýzou a nakonec přestavbou postojů. Těmito metodami se osvětlují též traumata a dlouho uchovávané deformované postoje, které vedou k bolestným prožitkům, z nichž zásadní je destabilizace ve vztahu člověka k otázce: „Chci žít?“ Snaží se vést klienta k tomu, aby se ho svět dotkl, a on se tak dostal do vztahu se životem, aby se „měl ke svému životu“. Tam, kde chybí základní hodnota, dochází k neurotickým stavům, ke stavům vyčerpanosti a/nebo k depresi. Při práci s některými klienty už jen v biografii, při

33 Srov. tamtéž, s. 141.

34 Srov. Maria MARSHALL – Edward MARSHALL, *Logotherapy revisited: Review of the tenets of Viktor E. Frankl's logotherapy*, s. 8.

35 Srov. tamtéž, s. 21.

36 Srov. tamtéž, s. 28.

37 Archiv autora, Sešit 4., Jana BOŽUKOVÁ, *Materiály z výcviku logoterapie a existenciální analýzy SLEA*. Nepublikováno.

rekapitulaci života a nacházení zdroje hlasů, které říkají, že není dobré žít, ztrácí žité trauma na síle, u některých klientů naopak je vedení ke vztahu k životu velmi náročné.

Záměrem kapitol 1–3 bylo nastínit teoretické pozadí tématu hodnoty života z pohledu logoterapie a existenciální analýzy, které by sloužilo jako podklad pro odkazy a úhly pohledu na procesuální rovinu psychoterapeutické práce popsané v následující kazuistice.

Kazuistika si klade za cíl ilustrovat principy daného přístupu v praktické práci a poukázat na ústřední téma ztráty smyslu života a meze jeho řešení, které se v každém psychoterapeutickém setkávání mohou objevit. Snaží se narativní formou zachytit a dokumentovat terapeutické dění a podnítit k přemýšlení o podílu pacienta a terapeuta na interakcích v rámci terapeutického vztahu. Analýza kazuistiky je opřena o postupnou identifikaci témat, svědčících pro směr od náhledu na motivace k životu a další aspekty, kterými je podpůrný potenciál a hledání souvislostí, které tvořily terapeutický kontext a kontext pacientova života. Ústí do vymezení dvou kategorií, o které se samotná analýza opírá (Ztráty a Mít pro co žít). V rámci závěrečné interpretace analýzy hledáme souvislosti mimo rámce formální teorie, které mají poskytnout prostor pro úvahy o důvodech, proč nedošlo k pozitivnímu posunu a nalezení smyslu v životě pacienta. Kazuistika ukazuje rámec, ve kterém bylo organizováno myšlení daného směru. Nepatří mezi ty „dobře vyřešené“, je proto psána s terapeutickou pokorou a publikační úzkostí.

#### 4. K metodice terapeutické práce

Práce s pacientem vycházela z konceptu základních motivací – čtyř základních kategorií existence – a měla za cíl propracovat vztah ke světu; vitálně axiologický rozměr práce byl zacílen na propracování vztahu k životu, etický rozměr se zaměřoval na vztah k sobě a praktická rovina měla vytvářet vztah k budoucnu. Doplnkově byly využity arteterapeutické a imaginativní postupy, vzpomínková a podpůrná terapie. Původně plánovaná dereflexe a paradoxní intence nebyla v souvislosti se závažností pacientova stavu použitelná.

Metoda osobní existenciální analýzy předpokládala práci na dialogu pacienta se světem, protože pacient pod vlivem traumatu ztratil otevřenost k sobě samotnému i ke světu. V prvním kroku týkajícím se prožitku jsem se snažila pracovat na zvořuprobuzení jeho ztracené emočnosti, následně na tom, aby prostřednictvím sebeodstupu mohl najít ve světě svých citů zdroj k zaujetí takového postoje, který by dovolil znovu pochopit hodnotu života.

#### 5. Kazuistika

*Když se v životě (a terapii) objeví přesvědčení Můj život nemá cenu*

Ve vybrané části případové studie je popsána postupná ztráta hodnoty života u 50letého muže, pana J., a to v situaci, která není v příbězích lidských životů neobvyklá – v situaci rozvodu. Jejím účelem není poukázat na úspěšnost logoterapie a existenciální analýzy, ale spíše na to, jak je obtížné při náhlé absenci smyslu života a následné ztrátě jeho hodnoty nastolit terapeutický posun k novému nalezení smyslu. Reflektuje tedy meze obou účastníků psychoterapeutického procesu.



## 5.1 Začátek a průběh terapie

Pan J. se léčil s poměrně závažnými poruchami spánku. Po půl roce docházení na individuální psychoterapeutická sezení se dostavil se zcela novým problémem. Jeho manželka údajně zcela bez varování podala žádost o rozvod. Pan J. byl plný nejistoty a úzkosti, byl vyděšený, ale protože měl představu, že spolu dosud vycházeli dobře, odmítl uvěřit, že by se to skutečně mohlo stát. Domáhal se toho, aby dostal ujištění, že to nemůže být pravda. Nosil v sobě ideál vzorné křesťanské rodiny a do současnosti nerozpoznal v chování své ženy žádné změny, které by mu signalizovaly změnu v jejich vztahu. Snahou v této fázi bylo přivést pacienta k tomu, aby připustil, že by to pravda být mohla. Pomáhala k tomu autobiografická metoda zaměřená na porozumění sobě samotnému, sledu událostí v jeho životě a jeho přáním a úzkostem.

Události šly dál, mělo proběhnout rozvodové řízení u soudu. Teprve tehdy pan J. uvěřil realitě a v následující fázi začal hledat vinu v sobě. Připisoval si z principu jakousi neurčitou vinu, kterou neuměl pojmenovat a které ani nerozuměl. Hledal ji a zároveň se jí bránil: „Nepil jsem, nechodil po hospodách. Nezdržoval jsem se v práci. Nezanedbával jsem práci doma. Nikomu jsem neublížil. Nikam jsem nechodil.“ Ve volném čase pracoval – na zahradě, před domem, kopal kanalizaci, odhrabával sníh, řezal dříví, česal ovoce. Když bylo hotovo, jel pomáhat manželčiným rodičům. Svou rodinu miluje, tak se ji snažil zabezpečit. V této fázi se snažil zachránit obraz sebe jako dobrého manžela. Terapeutická práce se zaměřila na uvědomění si emocí, které v sobě obsahují sebehodnocení. Smysluplnou odpovědí na provinění je náprava. Problémem však bylo, že pan J. nedostal zpětnou vazbu od své ženy o důvodech jejího rozhodnutí k rozvodu, sám nebyl schopen reflexe a žena si žádnou nápravu nepřála. K vnitřnímu dialogu na životní křižovatce, nadhledu ani dereflexi ještě nebyl čas.

Hrozbou rozvodu se mu zhroutil svět. Poruchy spánku a kombinace jeho osobnostních charakteristik přítomných už v premorbidním stadiu, jako je nediferencovaná negativní emotivita, vysoká intenzita reakce, rigidita, absence smyslu pro humor a zároveň starostlivost, pečlivost, puntičkářství a vysoká míra zodpovědnosti, kterou pociťoval v širší míře, než příslušelo jeho osobě, jen napomohly rychlému prohlubování depresivního stavu. Ve vztahové oblasti se začala objevovat paranoidní témata zakládající se na tom, že sám sebe viděl jako stálý terč zneužívání a výsměchu, bál se kolegů v zaměstnání, styděl se být rozvedený. Pokoušel se však ještě přesunout pozornost ke své profesi, kterou vykonával velmi rád. Přesun byl tak předimenzován, že se začalo vyskytovat chování s obsedantně kompulzivními rysy v podobě nutkavého opakovaného kontrolování, zda je v práci vše v pořádku, a to u sebe i u spolupracovníků. Tato tendence silně zredukovala i tak nevelký počet jeho přátel a vzbudila velmi ambivalentní emoce ve vztazích. Jeho nepříznivý psychický stav prohlubovaly somatické obtíže, zejména bolesti hlavy. Dříve diagnostikovaný diabetes mellitus 2. typu se začal zhoršovat, v krátkém období došlo k poměrně významným změnám tělesné hmotnosti ve směru zvýšení, snížení a opětovnému zvýšení.

Do terapeutického rámce daného životními motivacemi se stále dostávala témata třetí motivace vyjádřená otázkou: Smím být, jaký jsem? Jaký jsem? Jaký mám být, aby mě měli rádi? Témata pracovní a rodinná se prolínala zprvu se strachem o vlastní zdraví, později s přáním umřít. Témata nedostatku spánku a témata nespolehlivých spolupracovníků byla postupně smetena ze scény, jako by nikdy neexistovala, když se ukázalo, že manželka je ve svém rozhodnutí neoblomná a nevrátí se, jak pan J. stále doufal. Ukázalo se také, že dlouhé měsíce se k tomu kroku odhodlávala, aniž by to manželovi

dala pro něho v dostatečné míře najevo. Tehdy se zřejmě rozhodla už s ním vůbec nekomunikovat. A panu J. se znovu zhroutil svět, když rozvod oficiálně proběhl. Závažné bylo, že stále netušil příčinu jejího rozhodnutí. Okrajově zmínil, že na něj křičela, že „bere samý prášky“. Začal vzpomínat na pětadvacetileté manželství a stále se ptal, co vlastně provedl: „Nic jsem jí nevyčítal, že něco špatně uvařila. Já jsem se staral dost. Přinesl jsem tři fůry dříví, chodil jsem na brambory, ještě když byli rodiče živi, tak jsem pomáhal, tchyni jsem pomáhal.“ „Její syn (*švagr pana J.*), se rozvedl, dcera se rozvedla také, to bude její konec, je jí 82 let,“ děsil se. Měsíce nevěřil, že žena opravdu odešla. Navštěvoval její rodiče i bratra s požadavkem, aby jí její odchod rozmluvili. V těchto náročných návštěvách jejích příbuzných byl velmi vytrvalý do té doby, než švagr pohrozil policií. Matka jeho ženy poté, co mu vysvětlila, že věc rozvodu není věcí její, ale jeho ženy a jeho, už s ním také nechtěla mluvit.

Naríkal a byl od svých nářků neodklonitelný. Představoval si, že někdo mu musí pomoci přivolat ji nazpět. Představoval si, že napíšu manželce dopis, který ji přinutí vrátit se zpět. Snažil se nadiktovat mi jeho znění, že vyzývám ženu k návratu s tím, že on je opravdu dobrý manžel. Chápala jsem, jak je pro něho těžké být bez možnosti komunikace, jak nedůstojně se cítí, když s ní chce navázat hovor a ona neodpoví. Zároveň jsem pochopila, že manželka zřejmě rezignovala na možnost něco mu vysvětlit, tak věc řešila odpíráním komunikace. Snažila jsem se pracovat na tématu, jaký je, jaké jsou jeho role ještě jinde než v manželství, jaká je jeho síla, možnosti a meze. Byl zklamaný, že jsem dopis nenapsala, ale snažil se spolupracovat. Když si manželka sehnala byt, odstěhovala se z domu a děti odešly s ní, stála otcovská role pana J. proti poměrně agresivnímu protějšku. Pan J. chtěl být za každou cenu alespoň otcem („i když mě nechťejí“). Představoval si, že děti, až ho uvidí plakat, přemluví svou matku k návratu. Byl navštívit manželku a děti v jejich novém bytě, přinesl jim peníze a chtěl znovu vědět, co provedl, že od něho odešla. Nepustila ho do bytu. „Začalo pršet, šel jsem v dešti pryč. Vyhodila boty, chtěla volat policii. Rozkazovala mi: Sem nám chodit nebudeš, budeš chodit s penězma ke mně k okýnku v úřadu.“ Přál si, aby řekla: „Přijď častěji, popovídáme, rozebereme to.“

Do domu, kde zůstal sám, za ním dlouhé měsíce nikdo nepřišel, jen jednou šestnáctiletý syn. Jak ten mohl unést jeho pláč a nátlak, ať něco udělá, aby se všichni vrátili k tátovi? Už nikdy potom nepřišel. Pan J. zůstal v domě sám. Otřásla se další důležitá životní hodnota – hodnota domova. Krize domova a ohrožení jeho hodnoty může navodit hraniční situaci a postavit člověka na rozcestí.<sup>38</sup> Zůstala mu jen práce. Jenže v souběhu s rozpadem rodiny se u něho objevily příznaky špatné koncentrace, nemohl se na práci soustředit a začal hovořit o tom, že je občas zralý na sebevraždu. „Jsem v těžké depresi, to poznám,“ pronesl svou diagnózu. Podle Lukasové životním uměním je opustit to, co jsme milovali, a přitom si zachovat v srdci lásku, připoutat se, a přesto být připravený na odpoutání, být otevřený tomu, co se nám právě nabízí.<sup>39</sup> Takováto připravenost a otevřenost nebyla k nalezení a odvaha žít pomalu mizela. Ve struktuře práce s motivacemi jsme byli nuceni vrátit se zpět k motivaci „chci žít“.

Paralelně s neodklonitelnou náladou pan J. nejspíše přestal zvládat své povinnosti a byl po půl roce přeložen na jiné pracoviště. Kromě prožitku degradace bylo obtížné, že na nové pracoviště musel dojíždět vlakem denně ze svého bydliště dvě hodiny. Příčinu

38 Srov. Martina KOSOVÁ, *Logoterapie. Existenciální analýza jako hledání cest*, s. 82.

39 Srov. Elisabeth LUKASOVÁ, *Logoterapie ve výchově*, Praha: Portál, 1997, s. 182–183.

přeložení na jiné pracoviště nereflektoval z hlediska reality, označil jen jednu událost, na jejímž základě, jak se domníval, byl přeložen: Nespál v noci, zaspal a přišel o několik minut později do práce. Toto bylo pro něho velmi traumatizující selhání, které nemohl unést. Začala se mu bořit sebehodnota, sebeúcta, začal se bořit ideál vzorného pracovníka. V myšlenkách se zaobíral situací, jak by mu bylo, kdyby mu neodešla žena, a také v souladu s jeho trvající profesní ctižádostí a láskou ke své práci si bolestně představoval, jak jeho dřívější spolupracovník, který měl na škole pět trojek, dnes pracuje na jeho pozici.

Na terapii plakal a vyžadoval znovu několikrát, abych manželce rozmluvila její rozhodnutí o odchodu. Nechtěl rozumět hranicím, které v psychoterapii existují. Protože stále opakoval svou traumatizující přítomnost, zaměřili jsme se na vzpomínání, aby si uvědomil kontinuitu svého života, co vše tam patřilo a patří, a jaký vlastně byl dosavadní příběh jeho života. Začal vzpomínkou na maturitu: „Pohádka končí, život začíná.“ Známkový z maturit byly krásné. „Teď už nemusím nikam, kde je šikana,“ podotkl v tomto kontextu, ačkoliv šikanu ve škole už dříve popřel. A najednou dnes mu žena řekne, že už se nikdy nevrátí. „Modlím se, abych to vydržel.“ „Jeden kněz mi řekl, že kdybych si vzal život, trpěl bych dvakrát tolik.“ Pláče. „Kdyby si mě Pánbůh vzal, měl bych pokoj. Já se stejně vysokýho věku nedožiju, umírají mladý lidi.“

Při hledání vlastních zdrojů v rámci terapie říká, že kdyby mohl potkat sám sebe tak, jak mu teď je, snažil by se ukonejšit. Ukonejšení v jeho pojetí znamenalo dát si naději, že se žena vrátí. Znovu se mnohokrát vracel k dotazování, jak se to mohlo stát, když se dost staral, neseděl vůbec v hospodě a šel vždy z práce rovnou domů. Na dotaz, zda by dělal dnes věci jinak, odpověděl, že ne, „jenom bychom se domluvili s manželkou“. „Ještě že tě nepoškrábali...,“ volali lidé, když odcházel ze sídliště, kde bydlí jeho žena s dětmi. Zdá se, že šlo o halucinační zpracování traumatu. Představuje si, že ženy z jeho města řeknou svým dětem: „Nezdrav ho! Je rozvedený!“ Představuje si, že je ostatními odsuzovaný, protože mu odešla žena. Ve své osamocení se pokouší o sblížení s člověkem, který je též sám. Zemřela mu sestra, zemřela mu žena, ale on si našel jinou, ta také zemřela. „A on jde dál, jezdí na výlety, jede na Šumavu,“ říká obdivně pan J. a nepřipouští, že by taková reakce byla možná i pro něho. Po výzvě, zda by uvažoval také se někde jet podívat, projít, se diví, proč by někde jezdil, je přece zima. Nic ho nebaví, nadějně ale bylo, že by si rád udělal pořádek doma. Později nejen že si neudělal doma pořádek, jak původně zamýšlel, ale přestal topit s tím, že nemá cenu topit jen pro sebe. Nepral, protože žena odvezla pračku. Pociťoval samotu, nikdo ho ani po dobu jeho nemoci a pobytu v nemocnici nesháněl. Pláče každý den. Na otázku, jestli pláč pomáhá, odpovídá, že asi moc nepomáhá, ale „já plakat budu. Já se doma zavřu a pláču.“ „Já přežívám ze dne na den. Sám žít nemůžu.“ Změlčená emotivita, která se tehdy ukázala v osobnostních dotaznících, mohla být vyvolána úvahami pacienta o skončení života. Začal si představovat, že by si lehl pod vlak.

Relativně brzy po objevení suicidálních myšlenek se objevily srdeční obtíže, takže byla nutná několikadenní hospitalizace. Zhoršila se parodontóza, zánět dásní, takže nemohl kousat a čekalo ho trhání všech zubů.

Začal velmi intenzivně pociťovat samotu: „Lidé přijíždějí, všude jsou lidé. K nám nikdo nechodil. Teď je doma jako v žaláři. Já jsem chtěl dřív především klid pro všechno.“ Stále nechápe, proč žena odešla: „Nebyl jsem vožera, co chodí po hospodách, já jsem se jen staral. Ona neocenila, že jsem natahal dříví a uhlí.“ Stále píše manželce dopisy, ve

kterých ji nabádá a prosí o návrat. Nezlobí se na sebe, zdá se, že neumí najít ani vztahovou rovinu k manželce. Neříká, že ji má rád nebo že se na ni zlobí, jen to, že se má vrátit, že to bez ní nezvládne.

Protože ani po necelém roce psychoterapeutické práce a bydlení v rodinném domku po rodičích nezvládl své „mohu žít bez své ženy“ a už vůbec ne „chci žít“, začali jsme více pracovat s arteterapeutickou tvorbou a s imaginacemi. Při imaginaci výstupu na horu, ve které se mělo ukázat, jak zvládne namáhavou cestu, to poprvé po dlouhé době šlo. Zajímala ho krajina, bylo mu celkem dobře, krátce dýchal, zdolal vrcholek. Po obrácení pozornosti k tomu, že obtížná cesta se podařila, že hodně dokázal a nevzdal se při námaze, odpověděl: „No dobře, no.“ Budící a hnací síla se nedostavila.

Subjektivně i po roce a půl pociťoval samotu, údajně každý den pláče (třeba hodinu), plakal i ve vlaku, když přijížděl na konzultaci. Rok a půl už nikdo nebyl za ním na návštěvě, ani děti. Rozplakal se, když se podíval na svůj starý občanský průkaz, kde má dosud napsáno „ženatý“, rozplakal se, když kupoval rohlíky. „Trápím se, trpím jako zvíře.“ Chodil se svěšenou hlavou, nešťastný, bezradný. Život se mu hodně změnil. Problémy s cukrovkou nejen přetrvávaly, ale horšily se, hladina cukru se významně zvýšila.

Straní se lidí, stydí se. Co kdyby se ho ptali na rodinu?! Téma stud se ukázalo jako téma celoživotní. Souviselo též s těžkým pracovním úrazem jeho otce, který se nikdy nesmířil s jeho důsledky a vnímal svůj život jako bezcenný. Téma „věci mají být jinak, než jsou,“ a témata vlastní hodnoty pana J. naráží a prolínají se s nezpracovanými (a aktuálně nezpracovatelnými) tématy motivace první a druhé, tedy „nemůže a nechce žít“. Nedovede si představit, že by mohl. Svůj současný život bez ženy nepřijal. Chybělo bezpečí, chyběl prostor a opora.

## 5.2 Po dvou letech

Když se znovu přiblížila zima, nesvlékl pan J. své krátké šušťákové kalhoty. Boty se přes léto ochodily, jsou rozešité, podrážka se brzy utrhne. Pan J. nepere (novou pračku si nepořídil též z finančních důvodů). O sociální péči nechce ani slyšet. Při této „hrozbě“ se rozhodl, že si vypere džíny. Pochopila jsem, že je nutné odklonit terapeutické úsilí od aktuálního traumatu a pracovat na možnostech změny nejdříve behaviorálně a dále pak hlubším ponorem do emoční sféry. Ačkoliv pláče, jeho emocionalita jako by nebyla. Jedině emocionalita by snad mohla hrát roli při vnímání odpovědi na otázku po životním smyslu. I když existuje velmi silná kladná vazba mezi pozitivními emocemi a zkušeností smyslu života,<sup>40</sup> absence pozitivních emocí neznamená zároveň absenci smyslu, ale smyslu je možno dosáhnout také v situaci, kdy pozitivní emoce zcela chybí, a to cestou přijetí utrpení.<sup>41</sup> Jenže valenci emočních stavů určují osobní cíle. A cílem pana J. nebylo „ať je mi lépe“, ale „ať se vrátí moje žena, teprve pak mi bude lépe“.

Po necelých dvou letech terapie vykazoval pan J. v testových materiálech výrazně „zvýšený skóre depresivity a psychosomatické narušenosti vyplývající nejspíše z bezmoci, kterou stále cítí v souvislosti s rozpadem manželství a zhroucení životních hodnot a přání. Chybí přiměřená schopnost zvládat podněty, stále je přítomna řada přidruže-

40 Srov. Peter TAVEL, *Zmysel života podľa Viktora Emanuela Frankla*, Bratislava: Iris, 2004, s. 56.

41 Srov. Viktor E. FRANKL, *Vůle ke smyslu*, s. 136.



ných neurotických příznaků, emoční labilita, příp. negativní emotivita, agresivita a plačtivost. Významněji narušen je systém pozornosti (hypoprosexie). Důsledkem aktuálního stavu je útlum volných procesů, narušený náhled, nihilismus, anhedonie a vyšší míra sociální dysfunkce. Objevil se závažný fenomén ztráty identity.“<sup>42</sup>

V posledním roce byl narušen proces profesního, ale i běžného osobního fungování. Výše uvedené symptomy přispěly řadě psychosomatických obtíží a všeobecně minimálně aktualizované životní tělesné regulaci. Jeho perspektivní tenze s naučenou bezmocností byla v kořenech obav, že se o sebe sám nepostará. Bylo patrné, že k tomu situace v současné době skutečně směřuje.

Kompenzační mechanismy k redukci úzkosti nenacházíme ani v interpersonálních vztazích a osobnostních předpokladech. „Rizikem je malá diferencovanost v interakci. Dalším rizikovým faktorem jsou akcentované osobnostní charakteristiky – závislý styl osobnosti, u něhož se redukovaný přístup k sebeprezentacím spojuje se zanedbáváním sebe – přibližující se diagnóze Závislá porucha osobnosti. Pan J. není s to vytvořit trvalejší harmonické vyvážení svých potřeb, neboť potřeby jsou vždy znovu fixovány na neuskutečnitelný návrat bývalé manželky. Spolu s vysokou mírou určité zatvrzelosti a rigidity v souvislosti s životními událostmi je pacient v současné době dosti rezistentní vůči psychoterapii.“<sup>43</sup>

O problematickém, velmi ambivalentním vztahu k lidem svědčí hypotetické přání v tématu navozeném v imaginaci, a to změnit si jméno. Změnil by si je na nejobvyklejší u nás se vyskytující – Jan Novák. Ačkoliv rozhodně sám ve skutečnosti zvláštní jméno, které by přitahovalo pozornost, nemá, chce ještě obyčejnější s prohlášením „měl bych klid od lidí“.

Cukrovka, problémy s dechem, únava, nesoustředěnost, hospitalizace, invalidní důchod. Hrnuly se nemoci a on plakal, neustále plakal. Zůstával nepřístupný jakékoliv argumentaci. Mučil se tím, že alimenty přinášel do nového domova své bývalé ženy osobně, namísto toho, aby je poslal poštou. Manželka ani děti ho dovnitř nepustily, škvírkou ve dveřích vzaly peníze. U toho také zůstalo.

Do terapie přicházel stále zanedbanější, špinavý, v krátkých šušťákových kalhotách v zimě, s botami ochozenými tak, že sotva držely pohromadě. Doma netopil. Proč? Vždyť tam nikdo není. Jeho já nemělo takovou hodnotu, aby muselo být v teple. Styděl se vyjít na ulici. Všichni si řeknou: To je ten, kterému utekla žena. Jeho život postrádal jakékoliv pořádkové složky a hlavně jakékoliv naplnění, jakýkoliv smysl, který by netkvěl v permanentním přání návratu ženy. Když mu byl přiznán invalidní důchod, posekal na zahradě růže. Údajně proto, že dají moc práce. Právě, když dostal invalidní důchod, začal mít snad nedostatek času? Na každé terapeutické sezení začal přinášet vždy něco sebedestruktivního, co obsahovalo nevyslovenou výzvu: „Dělej s tím konečně něco, ať už se vrátí!“ Zhoubná a vyprazdňující síla osamění začala doléhat na mě. Dialogická výměna žádná, kolaps „struktury významu“.

Má kde být, má střechu nad hlavou – dokonce domek se zahradou. Zdá se ale, že se mu stal přítěží. Zlobí se na místa v domě, kde je plíseň, kde něco nefunguje. K jeho „moci

42 Výpis z cíleného psychologického vyšetření (Lhotová).

43 Tamtéž.

být“ patří rodina. A žena, právě tato, jeho dnes už bývalá žena, která mu uvaří a bude tiše bdít nad jeho spánkem, ať je jakýkoliv. K jeho „moci být“ dále patří nebo patřilo vykonávání jeho profese. Tyto dvě podmínky jeho života ztratil v určitém paralelním procesu.

Jak ho dovést k pochopení, že může být i za současné situace, že může najít bezpečí ve svém prostoru a začít hledat oporu, jestliže s ním není a nechce být právě tato žena? U toho zůstává. Zabít se nechce, je katolík, zůstává nicméně u představ. Ale naštěstí je nemocný. Domnívá se, že bude-li mu hodně špatně, možná se jeho žena a děti slutují.

### 5.3 Jaký měl pan J. hodnotový systém

Spokojenost v životě pana J. se odvíjela od pracovního a rodinného života. Velmi si vážil svého vzdělání a své práce. Jeho cílem bylo přesně plnit své povinnosti. Vzpomínky na svůj život dříve – v rodině i v zaměstnání – podává v zidealizované podobě dle své představy tak, jak věci kolem dle něho mají být. Práce s představou a vztahem k životu pomohla pochopit skutečnost, že pan J. je zmatený, neplní-li jeho spolupracovníci své povinnosti, a je neúprosný v tom, aby je plnili, zároveň je ale slabý, aby to skutečně prosadil. V manželském vztahu to bylo obdobné. Pan J. je zmatený, že jeho žena nesplnila svou povinnost s ním být, a je neúprosný v požadavku, aby to napravila, ale je na to slabý. Představuje si, že „žena bude vařit a práť, já budu dělat těžký práce a zařizovat“.

Vztahová rovina odmítání, pro něho nepochopitelná, začíná nejspíše tím, že lidé ho nepřijali takového, jaký je. Je člověkem rigidním, nepřizpůsobivým, puntičkářským, bez schopnosti zasmát se. Je jeho život dobrý? Zde se ukazují rozdíly mezi hodnotou života vůbec, vnímanou hodnotou života dle náboženského pojetí, vnímanou hodnotou svého vlastního života, hodnotou života v podmínkách, které si přál, hodnotou života s někým; to vše v odrazu toho, že skutečně lidem neublížil, ale přesto ho nechtěli. Nedovedl pochopit proč.

Při práci s emocemi nedovedl pojmenovat, co cítí, když pláče. Smutek, lítost, bezmoc nebo dětskou umíněnost a zlobu z odepření něčeho, co chce? Při práci s identitou nedokázal vnímat své vlastní já, měl je společné s manželkou nebo alespoň se svou profesí. Jde vlastně o souběh trojí identity: Já je tvořeno manželkou a dětmi a profesí. Bez ní „nebyl“. Z jeho hlediska jedno bez druhého nejde. Jenže profese může být bez něho, manželka a děti mohou být bez něho. On sám se cítí bez rodiny a bez práce víc než neúplný, on sám se stal bolestí a žalem.

Čtvrtá podmínka existence předpokládá přitakat předchozím třem. Sám spontánně zkoušel bez přitakání předchozím motivům hledat řešení či podporu v duchovní rovině. Jenže opět hledal něco, co by mu vrátilo manželku. Obrátil se na kněze ve farnosti, od kterého očekával zřejmě podobně jako ode mě, že by mu mohl pomoci přemluvit ženu k návratu. Vždyť přece katolická církev rozvody nepodporuje. Kněz mu po čase naslouchání ukázal realitu, kterou on nemínil a ani už neměl síl respektovat. Nedokázal vystoupit ze sebe a podívat se na situaci z jiného úhlu pohledu a alespoň v minimální míře přijmout to, co se mu přihodilo. Zlobil se na kněze, protože přece musí pomoci. Lidé, kterým stále vykládal o svém neštěstí a u kterých plakal s jakousi nevyslovenou žádostí o pomoc, ho přestali poslouchat. Žít bez přitakání životu vyčerpává, stojí mnoho síly a zážitek hodnoty není možný. Může se stát, že hodnoty tyranizují, když se člověk nechce zpříma podívat na realitu, jakou bylo v tomto případě opuštění, rozvod

a osamocení. Protahovaný žal způsobil úbytek sil pro možnosti realistické reaktivace a integrace individuálního zápasu do dění v síti vztahů.

Hluboký depresivní stav dosáhl chronicity, stejně tak úzkost ve formě perspektivní tenze a závislost ve formě neschopnosti postarat se o sebe vedla k odmítnutí života. Přetrvával nárek nad nezodpovězenou otázkou, proč se to stalo. V tomto stavu odmítl hospitalizaci, odmítl sociální pomoc a ukončil terapii. Nebylo jasné, zda ukončení znamená rezignaci, ztrátu naděje, nebo je odchod pochopením a dobrým znamením, že to zkusí sám.

Zásadní rozdíl v postoji k životu je vyjádřitelný ve dvou větách. „Takto nechci žít,“ zní ta první. Ta druhá je „Nechci žít vůbec“. Jedna zpravidla přechází ve druhou a mohla by za předpokladu přijetí reality ukázat perspektivu eventuální realistické reorientace,<sup>44</sup> při níž se člověk začne opětovně věnovat novým nebo starým hodnotám, kdy znovu začne brát v úvahu okolnosti a kontext svého života. Pan J. nenalezl ve svém životě nic, co by mělo pro něho smysl. Vnímal od druhých výsměch. Žal a obrana zahnały úzkost do paniky. Posledním nevědomým pokusem žít byl přesmyk z hluboké deprese do manického stavu, kdy se znovu objednal do terapie. Manický stav byl plný horečnaté činnosti. Pan J. zkoušel všechno, co v životě dosud nezkusil: sednout za volant a jezdit po chodníku, porvat se v hospodě, hledat novou ženu (a prorazit si znovu cestu k hodnotám), naplnit se smíchem, žertovat. Jenže nic z toho vlastně neuměl, všechno se odehrávalo ve změněném stavu vědomí, byl to smích bezradnosti a bez radosti, vše pokračovalo hranice přiměřenosti. Jeho život probíhal ve změněné, scestné a nebezpečné podobě a důsledkem byla hospitalizace na psychiatrickém oddělení.

## 6. Analýza kazuistiky

### 6.1 Reflexe I. – Ztráty

Existenciální analýza popisuje čtyři velké oblasti, ve kterých se náš život odvíjí. Je to rodina, svět práce, svět mezilidských vztahů a svět vlastního já.<sup>45</sup> Psychoterapie, která byla vedena s pacientem v době před tím, než byl opuštěn manželkou, probíhala systematicky a týkala se tematicky nejvíce pracovních a mezilidských vztahů, v rámci konceptu základních motivací pak propracovávání vztahu k budoucnosti. Rodinu považoval pan J. za stabilní jistotu. Toto vše postupně ztratil. Osobní výhled do budoucna, o který usiluje osobní existenciální analýza, zmizel, nebyl přijat v takové podobě, v jaké byl vnímán. Pan J. ztratil veškerou životní perspektivu, nejprve nechtěl, později ztratil sílu k jejímu nacházení i k jakékoli jiné činnosti.

Hlubku života, souznění se sebou a se světem lze pocítit prožitkem blízkosti, času a vztahů.<sup>46</sup> Tyto zážitky tvoří základní hodnotu bytí, nejhlubší cit hodnoty života. Deprese je v těchto souvislostech vysvětlována tím, že jestliže chybí byť jen jeden z těchto prožitků, objevuje se nejprve touha, pak chlad a nakonec ona – deprese. Vůli k humoru jako pokus vidět věci v lehčí perspektivě označuje Frankl jako zbraň při zápasu o sebezáchovu.<sup>47</sup> Základní hodnota takto prožívaná představuje základ toho, co vnímáme jako hodnotu. Pan J. neměl humor ve

44 Srov. Karl RUEHL, Setkání s postiženým člověkem, in: *Žít svůj vlastní život: Úvod do existenciální analýzy*, ed. Silvia LÄNGLE – Martha SULZ, Praha: Portál, 2006, s. 173.

45 Srov. tamtéž, s. 173.

46 Srov. tamtéž, s. 173–174.

47 Srov. Viktor E. FRANKL, *Člověk hledá smysl: Úvod do logoterapie*, Praha: Nakladatelství Jiřího Kocourka, 1964, s. 33.

svém repertoáru, nikdy se nezasmál, schopnost vidět věci v lehčí perspektivě chyběla pravděpodobně už premorbidně. O problému osobnostního deficitu působícího jako překážka pro pochopení smyslu a následných problémech v rámci terapeutické práce s prožitkem a vytvářením dialogu já–svět se zmiňuje Bauer.<sup>48</sup> Hovoří o typu poruchy osobnosti (para-existentielle Persönlichkeitsstörung) s bloádou existenciálních motivací etiologicky spojené s krizí identity a fixací bez schopnosti sebedistance a otevření se světu. Namísto dialogu s reálným světem se tyto osoby fixují na konstrukci nebo ideu světa, kterou projikují na realitu.

## 6.2 Reflexe II. – Mít pro co žít

Pan J. započal terapii s jednoduše koncipovanou zakázkou vztaženou k pomoci dobře spát. Další zakázkou byl návrat manželky. Jeho naděje, že se to s mou pomocí může stát, způsobila, že nebyl přístupný jakékoliv reflexi reality. Už ve fázi vytváření druhé zakázky byl nerealizovatelný záměr. Já jsem postupně ztrácela naději v možnostech, jak mu pomoci. On postupně ztrácel naději, kterou vkládal do psychoterapie, že se žena vrátí, a došlo ke zhroucení všech čtyř základních životních motivací.

U pana J. bylo otřeseno „mít pro co žít“, zablokoval se sebezpřesah, Bohu nic nevyčítal, ale nechápal. Jediné, co zůstalo z jeho víry v Boha, bylo odhodlání, že se sám nezabije, protože jako křesťan nesmí. Takto vydán na pospas světu, s poničenou vůlí, propadal osamocení. Teprve v manické fázi se ocitl bez vztahu. Původní vztah s bývalou ženou vymizel, vymizelo přání, aby se vrátila, ale nový vztah nenašel. Člověk bez vztahu k člověku ztrácí vztah ke svému životu. Úspěšnost psychoterapie byla v jeho očích spojená s tím, že se vrátí manželka a vrátí jeho životu hodnotu.

Jeho vztah k budoucnosti se změnil v tom, že přestala obsahovat možnosti stávání se a rozvoje, ale vyvstala před ním jako něco nejistého, hrozivého, nebezpečného, nakonec jako něco prázdného. Ve vztahu k minulosti je existenciální analýza poukazem na skutečnost, že i přítomnost může působit na minulost a dodávat jí nové významy, vybízí k tomu, aby se s ní člověk vyrovnal. Skutečnost toho, co se stalo v minulosti, nelze zrušit, ale to, jak ji včleníme do svého přítomného života a jaký význam pro něj získá, závisí na současném žití.<sup>49</sup> Budoucnost se však pro pana J. uzavřela a on zůstal bez naděje.

## 6.3 Závěr analýzy kazuistiky: účinnost existenciální analýzy a logoterapie

Jako jeden ze základních požadavků pro dobrý rámec psychoterapie je považováno stanovení cíle, na kterém by se shodl jak pacient, tak psychoterapeut. V tomto ohledu se existenciální model nijak neliší od jiných důležitých psychoterapeutických teorií. Už tento první předpoklad však narazil na obtíže dané rozdílností cíle pacienta a terapeuta. Jednotné formulace cíle (zakázky) nebylo dosaženo. Způsob, jakým bylo pacientovi sděleno, že psychoterapie nemůže pomoci tomu, aby se mu vrátila žena, byl pro jeho pouze selektivní porozumění dané nejspíše akutním traumatem nedostačující.

Malá pozornost byla věnována hloubce bolesti ze ztráty, prožívání této bolesti v čase, specifické vulnerabilitě a typu obranných mechanismů pacienta. Kombinace těchto aspektů způsobila konflikt mezi požadavky na vyrovnání se se situací („vždyť takový je život“) a možnostmi

48 Srov. Emmanuel J. BAUER, Wenn die Sinnhaftigkeit des Sinns in Frage steht. Ansätze eines „postmodern“ erneuerten Sinnverständnisses in der LT/EA (II. Teil), *Existenzanalyse* 3/2000, s. 55.

49 Srov. Christine WICKY, Časovost jako výzva k pravé existenci, s. 58.



pacienta v čase, který k vyrovnávání se se zátěží potřeboval. Každý jednotlivec prožívá tlak lidského údělu vysoce individuálně. Ani jedna ze stran psychoterapeutického vztahu nepředpokládala tak silnou emoční zátěž a „brutalitu“ situace, na obou stranách bylo příliš nepříjemné čelit pláči a snížené životaschopnosti. Ani z jedné strany nebyla ochota poskytnout více času jednotlivým fázím prožívání ztrát a omezení.

V existenciálním referenčním rámci bylo žádoucí rigorózně zkoumat různé problémy, které vedou k bezmoci, a pracovat na vytváření vlastního prožívání a porozumění sobě s důrazem na svobodu, volbu, účel a hodnoty více než na plnění požadavků.

## Závěr

Čím by byl tento život, kdyby znamenal hodnotu sám o sobě a kdyby celá jeho hodnota nespočívala právě v tom, že může být obětován pro něco jiného,<sup>50</sup> vyjadřuje se Frankl v souvislosti s utrpením v koncentračních táborech a ukazuje za vši tou zdánlivou nesmyslností utrpení a obětí v koncentračních táborech takovou bezpodmínečnou smysluplnost, že v sobě zahrnuje i smysl utrpení, obětí a smrti. Hodnotu života v jeho hloubce člověk v pohledu existenciální analýzy vycítuje v prožitku blízkosti, času a vztahů v souznění se světem a se sebou samým. Tyto zážitky tvoří základní hodnotu bytí, nejhlubší cit hodnoty života. Tato základní hodnota se projevuje v každém prožívání, zabarvuje city a emoce a představuje pozadí toho, co vnímáme jako „hodnotu“, veškeré emoce, vnitřní prožitek života vypovídá o hodnotě života samotného. Hodnota života se ukazuje v běhu individuálního života a zároveň v přihlížení běhu života a osudům druhých lidí.

Hodnota života založená na vztahu k vlastnímu osobnímu životu je dána jeho přijetím. Vypovídá o dotyku bytí a o všem, co se při tom dostaví, tedy o emocionálním vztahu k bytí jako základu osobního životního pocitu – pocitu života. Život dává zprávu o tom, jakou má hodnotu, prostřednictvím prožitků. Zve člověka, aby se ho účastnil.<sup>51</sup> Slovy Längleho, prožíváním hodnoty života „zakoušíme něco, co nás přesahuje. Tato hodnota nezávisí na nás a není námi vytvářena, ale dostává se nám jí.“<sup>52</sup> Základní hodnota se skládá jednak z vitální (pra)kvality „mít život rád“, kterou člověk pociťuje ve své vlastní tělesnosti a psychickém rozpoložení, jednak z „cítit se“ na základě kontaktu se světem. Obsahuje tedy subjektivní i objektivní pól. To, zda ji odkrýváme s vstřícností a s vděčností, je možností a darem.

Teprve celkové vstřícné přijetí života jako celku se vším, co k němu patří, nám také umožňuje, abychom v terénu života rozlišovali. Antonín Mokrejš<sup>53</sup> hovoří o rozdílu pouhého života jako životní rutiny a setrvačnosti a dobrého života jako prolomení setrvačnosti a navyklosti na základě otázky po jeho smysluplnosti a oprávněnosti. Toto dle něho získáváme tehdy, když získáváme zkušenost konfliktu životních možností a nutnosti volby.

V tomto článku jsme rozlišili logoterapeutické psychoterapeutické přístupy a přístupy existenciální analýzy a na analýze jedné kazuistiky jsme ukázali rámec, ve kterém bylo terapeuticky organizováno myšlení daného směru.

50 Srov. Viktor E. FRANKL, *Vůle ke smyslu*, s. 15.

51 Srov. Alfred LÄNGLE, *Smysluplně žít: Aplikovaná existenciální analýza*, s. 44.

52 Tamtéž, s. 45.

53 Srov. Antonín MOKREJŠ, *Filosofie a život – život a umění*, Praha: Filosofia, 1995.

*Děkuji PhDr. Janě Božukové, MUDr. et PhDr. Alfriedu Länglemu a Doc. Karlu Balcarovi za svolení citovat z textů připravených pro výcvik v logoterapii a existenciální analýze SLEA v Praze.*

## Existenciálně analytický přístup k hodnotě života

**Abstrakt** Pojmy, jako jsou smysl, svědomí, existence, bytí a život, jsou v psychoterapii spojeny s existenciálním psychoterapeutickým přístupem. V současnosti se ukazuje, že existenciální přístup je cenné, účinné psychoterapeutické paradigma opřené o racionální, koherentní a systematické postupy, přestože základy existenciální orientace nejsou empirické, ale intuitivní. Záměrem prezentovaného textu je nalézat zejména v teorii V. E. Frankla a A. Längleho oporu pro vymezení hodnoty života člověka a jeho důstojného bytí a na konkrétní kazuistice demonstrovat rámec, ve kterém bylo terapeuticky organizováno myšlení daného směru.

**Klíčová slova** existenciální analýza, logoterapie, život, hodnota, smysl

## The Existentially Analytical Approach to Value of Life

**Abstract** Concepts such as purpose, conscience, existence, being and life are associated with the existential psychotherapeutic approach in psychotherapy. At present it turns out that the existential approach is a valuable, effective psychotherapeutic paradigm based on rational, coherent and systematic methods, although the foundations of the existential orientation are not empirical but intuitive. The aim of the present text is to find especially in the theory of V. E. Frankl and A. Längle support for defining the value of human life and dignified being and with a particular casuistry demonstrate the conceptual framework in which the thought of this approach was therapeutically organized.

**Keywords** Existential Analysis, Logotherapy, Life, Value, Purpose