

Nalézt přítakání životu

Alfried Längle

Existenciální analýza a logoterapie je známá především prostřednictvím díla jejího tvůrce - Viktora Emila Frankla. Pozoruhodným způsobem však tento psychotherapeutický směr rozvíjí také Franklův žák Alfred Längle, zakladatel a prezident rakouské Společnosti pro existenciální analýzu a logoterapii.

Existenciální analýzu a logoterapii vytvořil vídeňský neurolog a psychiatr Viktor Frankl, který s touto metodou započal ve 20. a 30. letech. Frankl chápal existenciální analýzu jako antropologii a teorii o možnostech a podmínkách plné existence, zatímco logoterapie představuje její praktické uplatnění v rámci tematiky smyslu (logos = smysl). Logoterapii můžeme tedy označit za terapeutickou metodu zacílenou na tematiku smyslu. Existenciální analýza jako pouhá teorie byla pak dále rozvinuta v praxi, která zpracovává oblast motivační, emoční, životopisnou, oblast vnímání sebe i druhých, v šíři, která již není soustředěna výhradně na tematiku smyslu. Existenciální analýza dnes tedy představuje samostatný psychotherapeutický směr, jehož svébytnou metodiku lze využít u většiny klinických poruch (zpráva rakouského spolkového ministerstva zdravotnictví z 8. března 1994).

Frankl označoval logoterapii jako "Sinnlehre gegen die Sinnleere" (učení o smyslu proti smysluprázdnotě). Tím chtěl do psychotherapie, poradenství, medicíny či pedagogiky zavést jednu základní otázku člověka, která dosud nebyla mimo filozofii a teologii rozpracována, otázku utrpení z nesmyslnosti existence. Logoterapie byla potom označena jako "třetí vídeňský směr psychotherapie", který doplňuje tradiční psychotherapii (Frankl 1982). Do psychotherapie tento směr vnesl dimenzi existenciálního naplnění a otázku vyrovnávání se smyslem bytí (Yalom 1980).

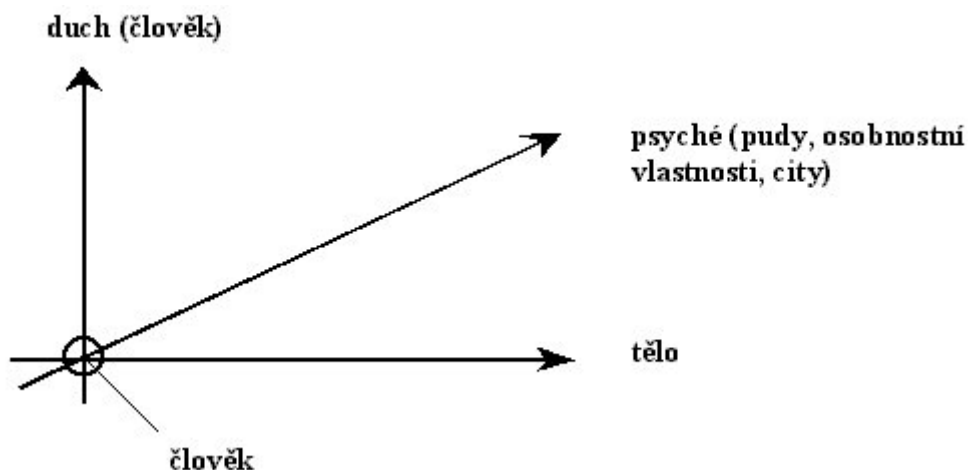
Franklovy teoretické závěry byly ověřeny jeho vlastním životem, a to velmi tragickým způsobem. Jako Žid byl nacisty odvezen postupně do čtyř koncentračních táborů. Sám několikrát jen o vlásek unikl smrti, ztratil však kromě jedné sestry celou rodinu. To, že přežil, lze připsat Franklově bezvýhradné vůli k životu a neochvějné víře v jeho smysl. Musel prožít na vlastním těle, jak dalece je závislý na vnitřním sepětí s tím v životě, co dává životu smysl. Frankl měl možnost vidět, jak je možné žít vzdor mučení, strádání a frustraci nejzákladnějších potřeb, protože sám měl proč žít. Tak se potvrdila Nietzscheho věta: "Kdo má k životu Proč, unese téměř každé Jak" - což je vůdčí motiv logoterapie.

Co bylo tím Franklovým Proč? Pro co chtěl přežít navzdory nepopsatelnému hladu, zimě, navzdory ohrožení, ponížení, nespravedlnosti, nejistotě, nemocem a bezvýchodnosti? Frankl měl vlastně tři důvody: chtěl opět vidět svou manželku a své rodiče, chtěl znovu napsat ztracené stěžejní dílo logoterapie a jako věřící člověk cítil, že stojí ve vztahu k bohu, čímž mu byl život svatý. Frankl tedy získával sílu k přežití ze vztahů, z práce a z víry. Franklův vlastní životopis odpovídá základnímu pojetí logoterapie, podle něhož existují tři "hlavní cesty ke smyslu" (Frankl 1982), totiž prostřednictvím prožívání něčeho cenného (obzvláště vztahů), prostřednictvím tvorby hodnot a prostřednictvím zastávání vlastních nejvnitřnějších

přesvědčení, zvláště přesvědčení o hodnotě života, které se obzvláště projevuje v zatěžujících, obtížných a osudových situacích.

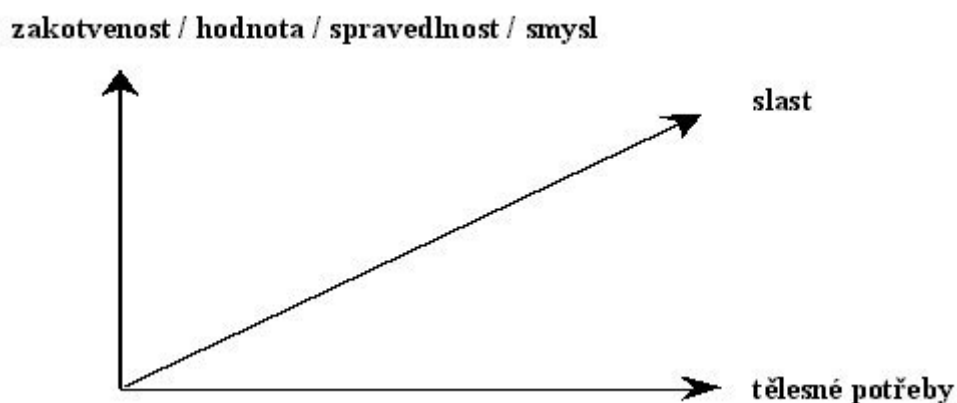
Obraz o člověku

Celost člověka se vyznačuje spojením tří vzájemně odlišných způsobů bytí. Člověk je tělesný, duševní a duchovní zároveň.



Obr.1 Člověk žije třemi způsoby, které v něm tvoří nedělitelnou jednotu, ale přesto jsou odlišnými formami bytí.

Tyto tři dimenze člověka jsou vůči sobě navzájem ve zvláštním vztahu. Na jedné straně se člověk z těchto tří dimenzí neskládá, jednota člověka vzniká spíše tím, že duchovní v něm se vyrovnává s psychofyzickým. Na druhé straně se ve třech dimenzích lidského bytí rozvíjí jejich vlastní dynamika, která se projevuje v podobě motivačních sil.



Obr.2: Dynamismy člověka na rozdílných antropologických úrovních model, který znázorňuje možné rozdílné směřování motivací, což může vést k napětí a k motivačním konfliktům.

Jako **tělesné bytosti** jde člověku o uchování a o zdraví vlastního těla, což je řízeno prostřednictvím potřeb (např. spánku, jídla, pití, sexuality, pohybu).

Jako **duševní bytosti** jde člověku o uplatnění jeho vitálních sil a o pohodu ve vlastním těle.

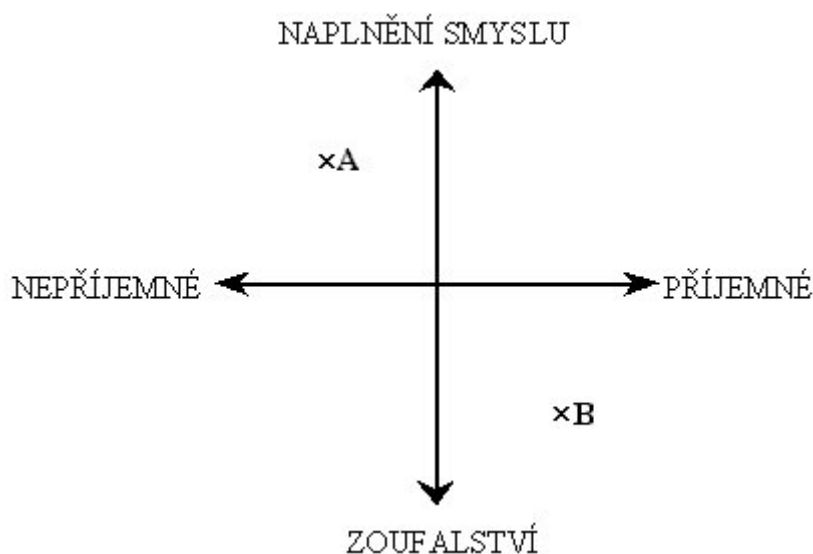
Usiluje o příjemné pocity a o odstranění napětí dle svých osobnostních vloh. Úspěch takového úsilí je prožíván jako slast a selhání jako nepříjemnost, napětí a frustrace.

Jako **duchovní bytosti** (osobě) jde člověku o smysl a hodnotu v životě, o věci jako je zakotvenost, víra, spravedlnost, svoboda, odpovědnost atd.

Podstatné na této antropologii je, že člověk sám sebe chápe jako "kormidelníka na psychofyzické lodi", v níž nutně spočívá po dobu svého života. Jinými slovy, osobně-existenciální dimenze člověka má schopnost vyrovnávat se s tím, co je tělesně-duševní. To znamená, že si člověk může vytvořit odstup sám vůči sobě ("sebeodstup"). To mu umožňuje vystupovat a jednat sám vůči sobě.

Tato "vnitřní otevřenost" člověka vůči sobě samému je jednou stránkou této třetí, specificky lidské dimenze. Druhou stránkou je její "otevřenost světu" (Scheler). Člověk rozpoznává a prožívá hodnoty ve světě, smysl situace, kterému se také nakonec může vydat. Tím člověk sám sebe překračuje, tj. svou překračuje uzavřenost ve vnitřním světě vlastních potřeb, pudů a napětí (Frankl (1982) zde mluví o "sebepřesažení"). Otevírá se dialogické výměně se světem.

Ze vzájemného vztahu antropologických dimenzí vyplývají praktické důsledky. Jelikož tyto tři dimenze jsou navzájem odlišné, nemůžeme z jedné usuzovat na druhou. Jejich dynamiky se vyvíjejí nezávisle. Něco, co je na duševní úrovni příjemné a slastné, není automaticky na duchovní rovině smysluplné, správné a dobré



Obr.3: Duševní a osobní (duchovní) prožívání probíhá v odlišných dimenzích a je navzájem nezávislé - co je příjemné, nemusí být správné (a), to je hodnotné, nemusí být vždy příjemné (b).

Duševně nemocný se zaměřuje více na příjemné, ať už je to smysluplné či ne. Duševně zdravý má těžiště na straně smysluplnosti. Něco může být správné a smysluplné, i když je to nepříjemné (např. podstoupit nepříjemný rozhovor). Toto znázornění by mohlo být označeno jako "existenciálně analytický princip slasti a reality".

Nauka o motivaci

Odhlédneme-li od tělesných a duševních motivačních sil, je člověk jako osoba veden čtyřmi osobně-existenciálními základními motivacemi. Zatímco Frankl uvádí usilování o smysl jako

nejhlubší motivaci člověka, nachází novější existenciální analýza ještě tři základní osobní motivace, které předcházejí motivaci smyslem:

1. Člověk je hnán základní otázkou existence: Jsem tu, ale mohu tu být celým člověkem? Mám pro to prostor, ochranu, zakotvení? To nachází člověk především v tom, že je přijímán, což jemu samému umožňuje, aby sám mohl přijímat. Jistota ve vlastní existenci je předpokladem pro schopnost přijímat, jinak o tuto jistotu musí napřed bojovat.

2. Člověk je hnán základní otázkou života: Žiji, ale chci vlastně žít? Zažívám plnost, sounáležitost, čas na prožití hodnot? Život jako hodnotu zakouší člověk především díky náklonnosti, blízkosti, lásce. To pak jeho samého otevírá, aby se dokázal věnovat něčemu jinému (věcem, lidem). Věnovat se něčemu nebo někomu předpokládá, že člověk vnímá vlastní život jako hodnotu. Tato základní hodnota spočívá v hlubokém prožitku, že je dobré, že jsem. Tento pocit vlastní zásadní hodnoty je podmínkou pro schopnost prožívat hodnoty vůbec.

3. Člověkem hýbe základní otázka osoby: Já jsem já, ale smím být takový, jaký jsem? Zakouším ocenění, úctu, respekt, vlastní hodnotu? Ix člověk zažívá především prostřednictvím uznání, díky tomu, že je brán vážně, a aktivně tím, že se staví sám za sebe. To mu naopak usnadňuje, aby mohl uznávat i druhé lidi. Schopnost uznání předpokládá jasné ohraničení toho, co je vlastní, od toho, co je jiné.

4. Člověkem hýbe otázka smyslu existence: Jsem zde, ale co se tím má stát? Co mám nyní udělat, aby se můj život stal smysluplnou celostí? V jakých významných souvislostech vidím a chápu sám sebe (až po náboženství)? Pro co žiji? Člověk prožívá smysl prostřednictvím příkladů, myšlenkových i praktických návodů (výchova!) a díky náboženství. To mu usnadňuje dosáhnout souladu s vlastním světem a v každé situaci nacházet a žít vlastní osobní smysl. Tři dříve uvedené základní motivace jsou předpokladem pro tento existenciální proces nacházení smyslu; dalším předpokladem k tomu je "volání okamžiku".

Smysl a hodnoty

Jak můžeme nalézt smysl? Člověk je dle dnešního pojetí existenciální analýzy k nalézání smyslu skutečně svobodný teprve tehdy, když jsou naplněny tyto čtyři základní motivace:

- když může danou situaci přijmout
- když je osloven hodnotou: když něco chce
- když si své jednání dokáže eticky zodpovědět (svědomí)
- když rozeznává povahu výzvy v dané situaci ("tato chvíle je zde právě k tomu").

Pokud nejsou naplněny základní existenciální motivace, spočívá smysl situace v tom, zabývat se nejprve předpoklady plné existence (přijetí, prožití hodnoty, bytí sám sebou). Smysl potom spočívá například v tom, zabývat se vlastní ohrožeností a tím, že člověk nedokáže přijímat. Nebo se zabývat zjevným nedostatkem hodnot, který se neustále posouvá do popředí života. Nebo je třeba vyjasnit pocit, že člověk něco nesmí učinit. Kdykoli není jedna z těchto základních motivací naplněna, nemůže člověk své prožitky či jednání prožívat jako opravdu smysluplné (což nevylučuje, že jsou smysluplné pro druhé nebo se jednou smysluplnými stanou). Můžeme z toho vyvodit závěr: Člověk subjektivně vnímá jako nesmyslné, když prožívá nebo činí něco, co (1) nemůže přijmout (např. výchovné opatření), nebo (2) něco, k

čemu nemá žádný vztah (např. úkol), nebo (3) když činí něco, o čem cítí, že by to vlastně neměl dělat, protože si to nedokáže zodpovědět. Může to být sice veskrze příjemné, nemá to však pro tuto osobu žádný smysl.

Frankl (1984) zdůraznil obzvlášť význam hodnot pro nalezení smyslu - odpovídá to zde druhé základní motivaci: "Smysl bytí naplňujeme - své bytí naplňujeme smyslem - vždy tím, že uskutečňujeme hodnoty." Co není hodnotné, prožívá člověk jako nesmyslné. Pro potřeby poradenské praxe můžeme říci, že těžiště nalézání smyslu tkví v nalézání hodnot. Franklovo pojetí naprosto souhlasí s novějším učením o motivaci. Neboť co je pro člověka hodnotou, to může také přijmout - což odpovídá první základní motivaci (první základní motivace se stává prakticky významnou teprve v případě ztráty hodnot). Můžeme podle toho pragmaticky popsat nacházení smyslu takto: Žít smysluplně znamená dělat to, co je vnímáno a rozpoznáváno jako hodnotné (Frankl 1982).

Co je to hodnota? Existenciální nauka o hodnotách (Längle 1993) definuje hodnotu ve filozofické tradici jako důvod, proč dáváme přednost určitému jednání (věci, chování) před jiným. Svůj vztah k nějaké hodnotě prožívá člověk tak, že lze říci, jako by mu "na ní viselo srdce" (Buber). Hodnoty mají povahu výzvy, aby se s nimi člověk spojil, aby svůj vztah k nim uchovával a chránil.

Smysl nějaké situace spočívá tedy ve zvláštním zacházení s hodnotami. Prostřednictvím takového zacházení má vzniknout něco nového, hodnotného, anebo má být alespoň nějaká hodnota uchována. Frankl to často vyjadřoval touto krátkou větou: "Smysl znamená - to make the best of it". Existenciální smysl lze definovat jako nejhodnotnější možnost v dané situaci. Má-li tedy život nějakého člověka existenciální smysl, závisí na něm samotném. Kromě tohoto existenciálního smyslu můžeme také popisovat "ontologický smysl" jako smysl, který má význam sám o sobě (filozoficko-ontologicky), nebo jej obdržel od Stvořitele (nábožensky). Ontologický smysl tedy nevzniká skrze člověka (prostřednictvím jeho smysl udělujícího jednání, jak je tomu u existenciálního smyslu), nýbrž spočívá ve věcech a situacích samých.

Logoterapie rozlišuje různé hodnoty (např. všeobecné, individuální, osobní) a dělí všechny hodnoty do tří kategorií (Frankl 1982). Každá situace v sobě nabízí možnost uskutečnění přinejmenším jedné hodnoty z oněch tří kategorií, a tím nalezení jejího smyslu.

1. Zážitkové hodnoty: Člověk přijímá cosi hodnotného a realizuje smysl díky prožití něčeho hezkého, dobrého, laskavého, opravdového (např. požitek z hudby, hezké krajiny, prožívání druhého člověka; nejsilněji pak v lásce).

2. Tvůrčí hodnoty: Vytvářením něčeho hodnotného člověk vkládá hodnoty do světa a tím prožívá svou vlastní smysluplnost (např. práce, domácnost, angažování se pro nějaké přesvědčení).

3. Postojové hodnoty: Když například nelze vytvořit či prožívat něco smysluplného v důsledku nemoci nebo jiného utrpení, zůstává člověku ještě poslední hodnota, totiž uchování jeho základního postoje k životu. Ten se projevuje v tom, jak se člověk vyrovnává s utrpením resp. osudem (např. inoperabilní rakovina, ztráta životního partnera). V postoji k takovému osudu se nejhluběji projevuje, jak se člověk staví ke svému životu a ke svému světu. V tomto vztahu se projevuje (nevědomá) víra člověka, zda a jaký má "to všechno" smysl. Zde jsme na hranici náboženského nalézání smyslu.

Psychologicky řečeno má každá hodnota vztah k základním hodnotám člověka. Tento vztah spočívá v často nevědomém hlubokém prožitku, který má člověk ve vztahu ke své existenci: Je v podstatě dobré, že jsem? Chci žít? Kdo na tyto otázky v sobě nemá kladnou odpověď, je ve svém nalézání hodnot i smyslu omezený a žije provizorně.

Existenciální obrat

K nalezení existenciálního smyslu je třeba zvláštního postoje k sobě samému i ke světu. Ten vyžaduje určitý odstup od sebe (sebedistancování), aby se do našeho zorného pole dostal svět ve své vlastní hodnotnosti (otevřenost světu). Dle Frankla je smysl ve světě a nemůže být nalezen čistě ve fantazii a slasti bez vstupu do vztahu ke světu (Frankl 1982). Nalézání smyslu naopak vyžaduje napřed odložit svá vlastní přání a myšlenky, a na místo toho se sjednotit se situací. Existenciální smysl je život v otevřenosti světu, namísto (bezohledného) prosazování sebe sama.

Frankl (1982) to formuluje takto: "... učinit kopernikovský obrat v otázce po smyslu života: Život sám je tím, kdo klade člověku otázky. Člověk sám není ten, kdo se má ptát, je mnohem víc tím, kdo je (životem) tázán, kdo má životu odpovědět a kdo se má životu zodpovídat. Odpovědi, které člověk dává, mohou být ale jen konkrétními odpověďmi na konkrétní otázky života. Jejich zodpovídání probíhá v zodpovědnosti za vlastní bytí. Na otázky života odpovídá člověk samotnou svou existencí." Prostřednictvím tohoto obrácení ke světu, k němuž člověk přistupuje s otevřeností pro jeho možnosti, vzniká základní dialogický charakter lidské existence.



Obr. 4: Člověk vstupuje do existenciálně smysluplného kontaktu se světem tehdy, když vede dialog.

Tento základní existenciální postoj vede i k rozlišení mezi chtěním a přáním, resp. jednáním a reagováním.

Chtění je v existenciální analýze chápáno jako přitakání hodnotě. Předpokládá tedy rozpoznání hodnot. Vůle je projevem svobody a odhodlanosti člověka, a tím i osobním přínosem k hodnotě. Vůle činí člověka způsobilým jednat (osobní čin). Vůle je aktivující v protikladu k přání, v němž se projevuje postoj očekávání. Setrvání v postoji přání vede k rozvoji pasivity a tvoří významný důvod k rozvoji závislosti. Jakkoli je postoj v přání pasivní, neznamená to, že si nemůžeme přání (aktivně) sami plnit tím, že je převedeme ve volní akt.

Podobný je i vztah mezi jednáním a reagováním. Jednání předpokládá svobodné rozhodnutí,

vůli, a znamená tak plné sebenasazení do splnění úkolu. Naproti tomu je reagování závislé na vnějším podnětu, resp. je odrazem vnitřního stavu (např. reaguje-li někdo prudce na podnětová slova, nebo vede-li depresivní ladění člověka k tomu, aby reagoval na každou úlohu odmítavě, protože si od počátku v ničem nevěří). Zpracování takových popudů probíhá na duševní úrovni a nevede k opravdovému naplnění smyslu; to vyžaduje rozhodné a odpovědné vyrovnávání se s takovými popudy. ·

Literatura:

- FRANKL V.: Pathologie des Zeitgeistes. Wien, Deuticke 1955.
- FRANKL V.: Theorie und Therapie der Neurosen. München. Reinhardt (UBT) 1975.
- FRANKL V.: Ärztliche Seelsorge. Wien, Deuticke 1982.
- FRANKL V.: Der leidende Mensch. Antropologische Grundlagen der Psychotherapie. Bern, Huber 1984.
- FRANKL V.: ... trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager. München, dtv 1986.
- LÄNGLE A.: Sinnvoll leben. Angewandte Existenzanalyse. St. Pölten, NÖ Pressehaus 1987.
- YALOM I. D.: Existential Psychotherapy. New York, Basic Books 1980.

Přeložili **Karel Balcar** a **Dalibor Dobrohuška**, převzato se svolením šéfredaktora z časopisu © PROPSY 2/1997 str. 9-11.

Original: Partly from Längle A (1997) Das Ja zum Leben finden. Existenzanalyse und Logotherapie in der Suchtkrankenhilfe. In: Längle A., Probst Ch. (Hrsg) Süchtig sein. Entstehung, Formen und Behandlung von Abhängigkeiten. Wien: Facultas, 13-33