

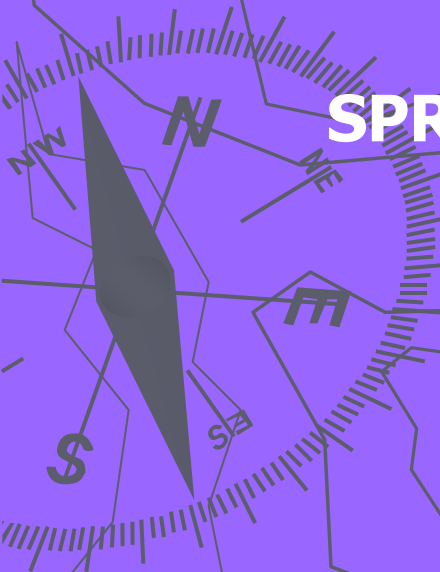
SMYSL ŽIVOTA a JAK ŽÍT

SPR 205 Logoterapie a existenciální analýza

V. Smékal, Zd. Dohnalová, J. Vander

JS 2017

Fakulta sociálních studií,
Masarykova universita, Brno

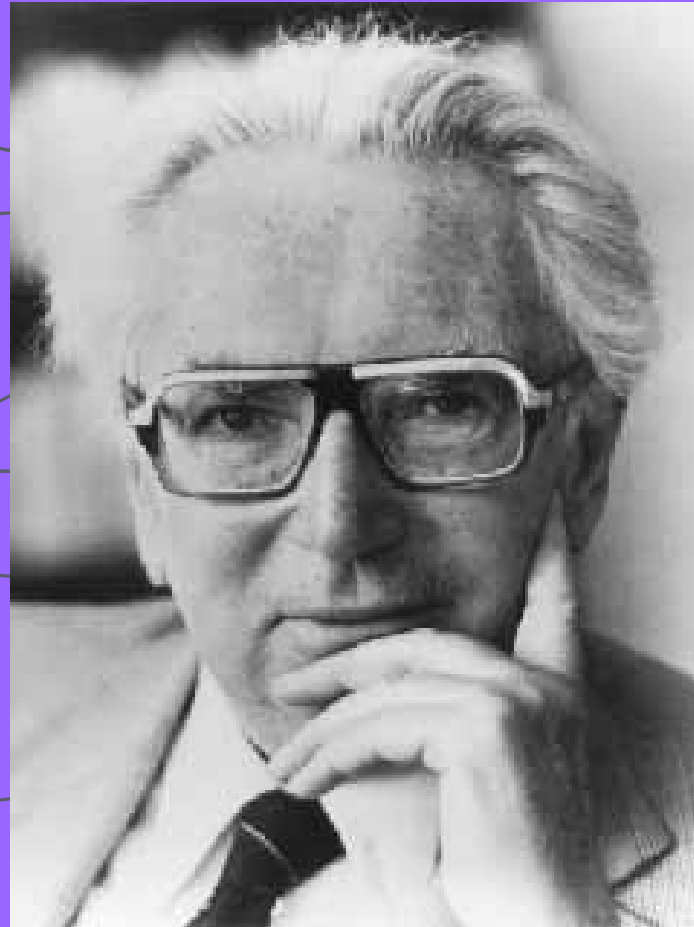


CÍL SDĚLENÍ

- Předložit návod „*Jak žít*“, *aby náš život měl smysl*
- Charakterizovat hlavní myšlenky logoterapie, jako metody vytvoření a obnovy smyslu života podle Viktora Emila Frankla - lékaře, psychologa a vzácného člověka
- Tlumočit jeho poselství současnému a budoucímu světu

Viktor Emil Frankl

* 26. 3. 1905 ve Vídni, + 2. 9. 2007 ve Vídni



Smysl života a jak žít



*„Nejdále dojde ten,
kdo neví, kam jde,
ale jde a nepřeslapuje na místě“*

O. Cromwell

(Petr Wust: *Nejistota a odhodlání*)

Téma zdroje naděje v pohledu Fr. Mauriaca („Cesty k moři“):

„Život je pro většinu lidí mrtvá cesta a nevede nikam. Ale jiní vědí hned od dětství, že putují k neznámému moři.

Záhy je překvapuje ostrost větru; na jejich rtech je již chuť soli - až do té chvíle, kdy je za posledním písečným přesypem ta nekonečná vášeň zpolíčkuje pískem a pěnou.

A potom jim už nezbývá než se do ní ponořit nebo se vrátit.“

RŮZNÁ POJETÍ OSOBNOSTI

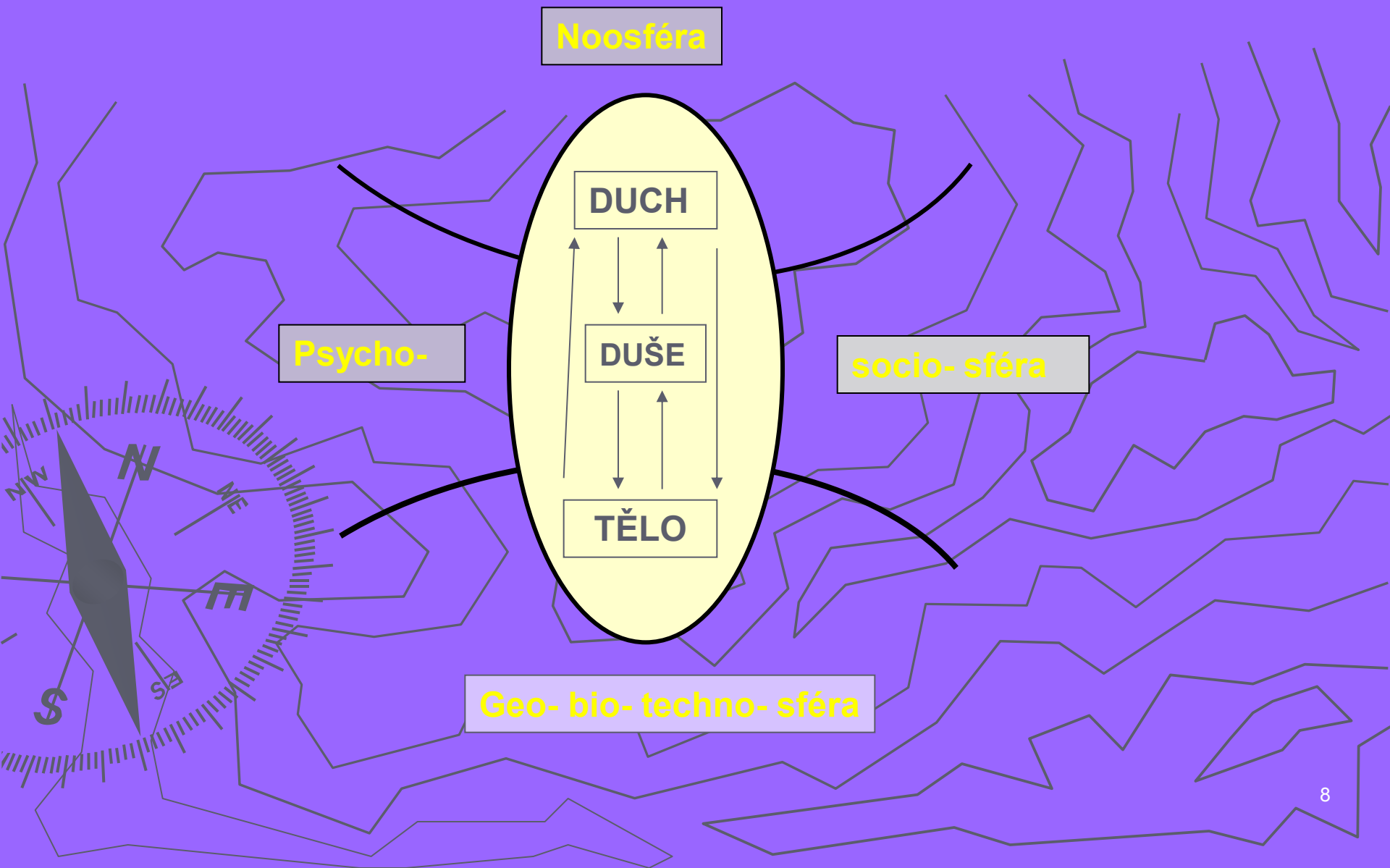
- ▶ Osobnost jako systém prvků
- ▶ Osobnost jako abstrakce příčin a podmínek prožívání a jednání
- ▶ Osobnost jako úkol a vztah
- ▶ Osobnost jako aktuální geneze činů, jako stávání se sebou, tj. jako autorství činů
- ▶ Osobnost jako konkrétní životní dráha a úděl člověka
- ▶ Osobnost jako „pravda o masce“

Franklova trojdimenzionální antropologie



3. Pouze člověk	Stanovisko k danému	DUCH <i>Svoboda zaujetí, duchovní (noetická) vrstva</i>	NOOSFÉRA
2. Člověk, zvíře	Částečná závislost na daném	PSYCHÉ <i>Značně ovladatelná psychosociální vrstva</i>	SOCIO- SFÉRA
1. Člověk, zvíře rostlina	Závislost na daném	TĚLO <i>Málo ovladatelná biologicko-fyzikální vrstva</i>	GEO- A BIOSFÉRA

Model osoby a tří světů



POJETÍ OSOBNOSTI JAKO SMYSLU ŽIVOTA

Psychologie se ve vědecké analýze osobnosti definované jako

„smysl života a způsoby jeho naplňování“,

setkává s filosofií člověka, s teorií a praxí hodnot i s praktickou etikou.

SMYSL A ZPŮSOBY JEHO USKUTEČŇOVÁNÍ

Pojetí osobnosti jako smyslu života a způsobů jeho naplňování předpokládá, že můžeme zkoumat

- ▶ **cíle**, v nichž člověk spatřuje smysl svého života,
- ▶ **styly prožívání a jednání**, jimiž člověk svůj osobní smysl vnáší do svého života nebo svým životem uskutečňuje.

SMYSL JAKO PRŮNIK POTŘEB A VÝZVY ŽIVOTA

- Smysl jako projekce tužeb
- Tři druhy tužeb (L. Crabb):
periferní – kritické – centrální
- Tři druhy hodnot (V. E. Frankl)
- Slepota ke smyslu

Příběh profesora filosofie o nádobě a kamenech

Co je v životě důležité?

Profesor filosofie stál před svou třídou a na stole měl několik předmětů. Když začala hodina, vzal beze slova velkou prázdnou skleněnou nádobu a začal ji plnit kameny o rozměrech asi 5 cm.

Když ji naplnil, zeptal se studentů, zda je plná. Studenti souhlasili.

Pak vzal profesor krabici oblázků a vysypal je do sklenice, Trošku s ní zatřepal a oblázky vyplnily mezery mezi většími kameny.

Potom se opět zeptal studentů, zda je sklenice plná. Studenti opět souhlasili s údivem, proč se takhle ptá.

Nyní vzal profesor krabici s pískem, vysypal ho do sklenice a písek samozřejmě vyplnil i ty nejmenší mezery.

„A nyní si představte“, řekl profesor, „to je váš život. Kameny – to jsou ty podstatné věci: vaše rodina, váš partner, vaše zdraví, vaše děti - zkrátka věci, které v případě, že vše ostatní ztratíte, stále dokáží naplnit váš život. Oblázky jsou ostatní věci, které také stojí za povšimnutí: vaše práce, váš dům, vaše auto. Písek, to jsou všechny ostatní maličkosti.“

„Když naplníte sklenici nejprve pískem, nezbude žádné místo pro kameny a oblázky. A stejně je to i v životě. Pokud vynaložíte veškerou energii na maličkosti, nebudete mít prostor pro důležité věci. Věnujte pozornost věcem, které jsou důležité pro vaši spokojenost: Hrajte si se svými dětmi, najděte si čas na zdravotní vyšetření, jděte si se svým partnerem zatancovat. Vždy vám zbude čas na práci, na úklid domu, nebo na uspořádání party. Starejte se především o kameny - o věci, které mají opravdu význam. Stanovte si svůj žebříček priorit. Zbytek je jenom písek.“

Nato vstal jeden ze studentů, vzal nádobu, kterou profesor i ostatní studenti měli za plnou, a nalil do ní víno, které si samozřejmě i mezi pískem našlo svoje místo, a láhev byla teprve nyní opravdu plná.

To dokazuje, že bez ohledu na to, jak je váš život naplněný, prostor na víno se vždycky najde.

V. E. Frankl o postoji k třem tragickým skutečnostem našeho života

- Frankl zdůvodňuje velmi přesvědčivě a svou osobní zkušeností potvrzuje, že život je potenciálně smysluplný za jakýchkoliv okolností, dokonce i za těch nejbídnějších.
- Opírá se o lidskou schopnost tvořivě proměnit negativní aspekty života v něco pozitivního nebo konstruktivního.
- Zdůvodňuje, že jde o to udělat v každé situaci to nejlepší, co udělat lze.

CO JE SMYSLEM ŽIVOTA?

Empirická data dosud neumožňují jednoznačně přijmout tezi o objektivní existenci smyslu, takže se jednotlivé psychologické koncepce liší také podle toho, zda smysl chápou jako užitečnou fikci (jak tvrdí např. H. Vaihinger a T. Lessing), nebo jako realitu (jak tvrdí např. V. E. Frankl).

POJETÍ SMYSLU

Smysl bývá definován mnoha způsoby:

- jako zvyšování hodnoty bytí;
- jako aktivní podporou dobra;
- jako zkvalitňování podmínek důstojného života;
- jako zakotvení života v moudrosti (na rozdíl od pragmatické chytrosti);
- jako pokoj v duši.

A. de Saint Exupery:

*„Nemáš v co doufat,
jestliže jsi slepý k onomu světlu,
které není ve věcech,
ale které je v jejich smyslu.“*

Emily Dickinsonová

*Když jedině srdce v žalu zachráním,
nebudu nadarmo žít;
když jedinému životu ulehčím
či pro jednu bolest najdu klid,
jediné vysílené července
pomohu v hnízdo se navrátit,
nebudu nadarmo žít.*

Předpoklady vedení druhých k duchovnímu životu zakotvenému ve smyslu

*„Až na dně své žízně,
staneš se hledačem pramenů
pro jiné.“*

(Markéta Procházková)

V. E. Frankl

charakterizuje základní lidskou situaci -
jež je zdrojem pocitu, že smysl života
neexistuje, a to vede k beznaději
- pojmem „tragický optimismus“:

„Položme si nejdříve otázku, jak chápat ‚tragický optimismus‘. Stručně řečeno, znamená to, že člověk je a zůstává optimistický navzdory ‚tragické triádě‘, jak se o ní hovoří v logoterapii, triádě tkvící v těch aspektech lidské existence, které je možno popsat jako

- (1) utrpení,
- (2) vinu a
- (3) smrt.“

V. E. Frankl o postoji k událostem, které vedou k beznaději

Zdůvodňuje velmi přesvědčivě a svou osobní zkušeností potvrzuje, že život je potenciálně smysluplný za jakýchkoliv okolností, dokonce i za těch nejbídnějších. Opírá se o lidskou schopnost tvořivě proměnit negativní aspekty života v něco pozitivního nebo konstruktivního. Zdůvodňuje, že jde o to udělat v každé situaci to nejlepší, co udělat lze.

Franklovo pojetí uvědomění si smyslu

Pokračuje: „Nejlepší však je to, co je v latině nazýváno *optimum* - proto mluvím o tragickém optimismu, což je *optimismus tváří v tvář tragédii umožňující z hlediska lidského potenciálu:*

- (1) *obrátit utrpení v dílo a čin;*
- (2) *vyvodit z viny příležitosti změnit se k lepšímu; a*
- (3) *vyvodit z lidské pomíjejícínosti podnět pro uskutečnění odpovědného činu."*

Toto je slavná Franklova triáda hodnot, jimiž je možno naplnit smysl života a tak jít cestou odhodlání - Jsou to:

**hodnota činu,
hodnota prožitku a
hodnota postoje.**

Uvedená klíčová triáda hodnot
je ve Franklově logoterapii
východiskem k naplnění smyslu života

O realizaci těchto tří cest k naplnění smyslu
bychom měli přemýšlet a konkretizovat je na
základě svých plánů a své životní cesty. Tedy
– hledat, jak uskutečnit:

**hodnotu činu,
hodnotu prožitku,
hodnotu postoje.**

Jak se dostat k přijetí smyslu života?

- ▶ prožíváním něčeho hezkého a cenného (zejména vztahů k lidem) – **zapamatovaná pohoda** podle H. Benson
- ▶ vytvářením hodnot, z nichž mají druzí užitek (péče o rodinu, práce, občanské aktivity),
- ▶ zastáváním vnitřních přesvědčení (mezi nimiž má zvláštní postavení přesvědčení o hodnotě života, které člověku pomáhá zvládat nejnáročnější situace).

Problematika životního smyslu je naléhavá jednak na prahu dospělosti, jednak na konci života. Logoterapeuti proto pracují často s klienty mladými a také s umírajícími. Logoterapie má též velké pole působnosti u lidí depresivních. Pro člověka, který nemá vyvinutý smysl pro duchovní hodnoty, logoterapie význam mít nemůže.

- ▶ Výsledkem zabývání se smyslem života by měl být pokornější postoj člověka k životu, popisovaný Franklem jako

**obrat od otázky - *Co očekávám od života?*
k otázce - *Co očekává život ode mě?***

STRUKTURA A ŘÁD

Člověk touží po smysluplnosti toho, co dělá. Psychologie osobnosti vystihla význam smyslu pro utváření zdravé osobnosti zavedením pojmu "**hlad po struktuře**", jímž se rozumí potřeba smysluplné činnosti. (Pojednává o tom například „Transakční analýza“).

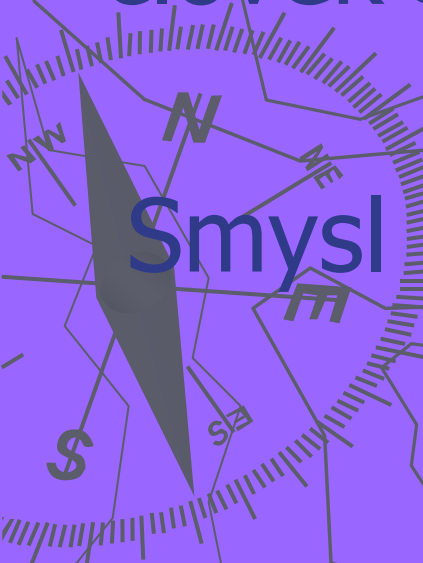
Struktuře a smyslu odpovídá **idea řádu**, který je zakotven v duchovní vrstvě bytí.

CHARAKTER A SVĚDOMÍ

Orgánem smyslu je **charakter** člověka, jehož centrem je **svědomí**.

Charakter určuje způsoby, jimiž člověk smysl ve svém životě vyjadřuje a uskutečňuje.

Smysl pomáhá integrovat osobnost v jejím jáství.



Probouzení a kultivace pocitu smysluplnosti zahrnuje:

- Víru
- Náboženský smysl
- Spirituální inteligenci, tj:
 - nalézání smyslu,
 - uvádění do souvislostí
 - a schopnost transformace.

(D. Zoharová, I. Marshall)

Metody logoterapie

- ❑ Paradoxní intence
- ❑ Dereflexe
- ❑ Sokratovský dialog
- ❑ Efekt obrácené perspektivy:

Ne, co já čekám od života, ale co život čeká ode mne!

Shrnutí

- ❑ Různá pojetí smyslu života: Smysl nalézáme nebo vytváříme
- ❑ Smysl je fikce
- ❑ Smysl je osud člověka – „Poznej, kým jsi a staň se jím“
- ❑ Smysl je řešení osobního problému (jde o základní životní volby – viz J. J. Rousseau)
- ❑ Smysl je hnací silou osobnosti v naplňování lidství, osobního úkolu
- ❑ Smysl je splnění vývojového úkolu (smysl je individuální varianta daná vlohami, zaměřením a životními podmínkami)

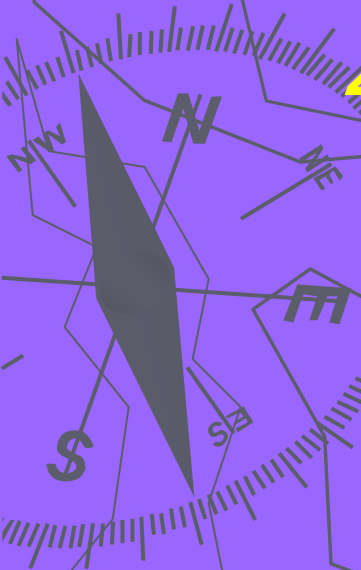
Závěry

Sigmund Freud jednou doporučil, „abychom se pokusili vystavit hodně co nejrozmanitějších lidí stejnému hladu. S růstem neodbytné nálehavosti hladu se všechny individuální rozdíly setrou a v jejich chování se objeví stejný výraz neutišitelné nálehavosti.“ Díky Bohu, Sigmund Freud byl ušetřen poznání koncentračního tábora z vlastní zkušenosti. Jeho klienti leželi na pohovce ozdobené v plyšovém stylu viktoriánské kultury, a ne ve špině osvětivských baráků. *Zde se „individuální rozdíly“ „vůbec“ nesešřely, ale naopak, lidé se stali odlišnějšími; spadly z nich masky, a to jak ze sviní, tak ze světců. A dnes nemusíte vůbec váhat při užití slova „světec“: stačí pomyslet na Maxmiliána Kolbeho, který hladověl a nakonec byl zavražděn injekcí kyseliny karbolové v Osvětimi a v r. 1983 prohlášen za svatého.*

Albert Einstein

*„Kdo nespatřuje v životě žádný smysl,
je nejen nešťastný,
ale také neschopný žít.“ ...*

*Znát odpověď na tuto otázku
znamená být religiózní.“*



V. Frankl komentuje své optimistické přesvědčení o možnosti nalezení pozitivního smyslu života v podmínkách hrůzy a utrpení - nejen světci, ale každým - následujícími slovy:

Můžete být v pokušení obviňovat mne z toho, že uvádím příklady, které jsou výjimkou z pravidla.

„Sed omnia praeclara tam difficilia quam rara sunt“ (ale všechno vznešené je jak obtížné, tak vzácné)

čteme v poslední větě Spinozovy *Etiky*.

Můžete se samozřejmě ptát, zda opravdu potřebujeme mluvit o „světcích“.

*Nestačilo by mluvit o **slušných** lidech?*

Je pravda, že jsou v menšině.

A co víc, vždy zůstanou v menšině. A co ještě víc, vidím v tom skutečnou výzvu připojit se k této menšině.

Neboť svět je ve špatném stavu, ale všechno bude ještě horší, pokud každý z nás neudělá to nejlepší.

A tak tedy bud'me bdělí - bdělí ve dvojitým smyslu:

Od Osvětami víme, čeho je člověk schopen.

A od Hirošimy víme, co vše je v sázce.

Franklovo doporučení.

*„Žij tak, jako bys žil podruhé
A snaž se ve svém jednání
vyvarovat chyb,
které bys v životě udělal poprvé.“*

(Viktor E. Frankl: *Lékařská péče o duši.* Cesta, Brno 1996, 80-83)

- *Člověk stojí v životě jako u maturitní zkoušky: Zde záleží přece také méně na tom, že je práce nedokončena, než na tom, jak je hodnotná. Tak jako musí být kandidát připraven na to, že znamení zvonku oznámí konec času, který má k dispozici, právě tak musíme v životě očekávat v každém okamžiku, že budeme „odvoláni“.*
- *Člověk má - v čase a v konečnosti - něco naplnit a ukončit, tj. vzít na sebe konečnost a počítat vědomě s koncem. (82)*
(...)
- *I když pochodeň dohořela, mělo její světlo smysl (...).*
(83)

Franz Werfel (*Zpronevěřené nebe*)

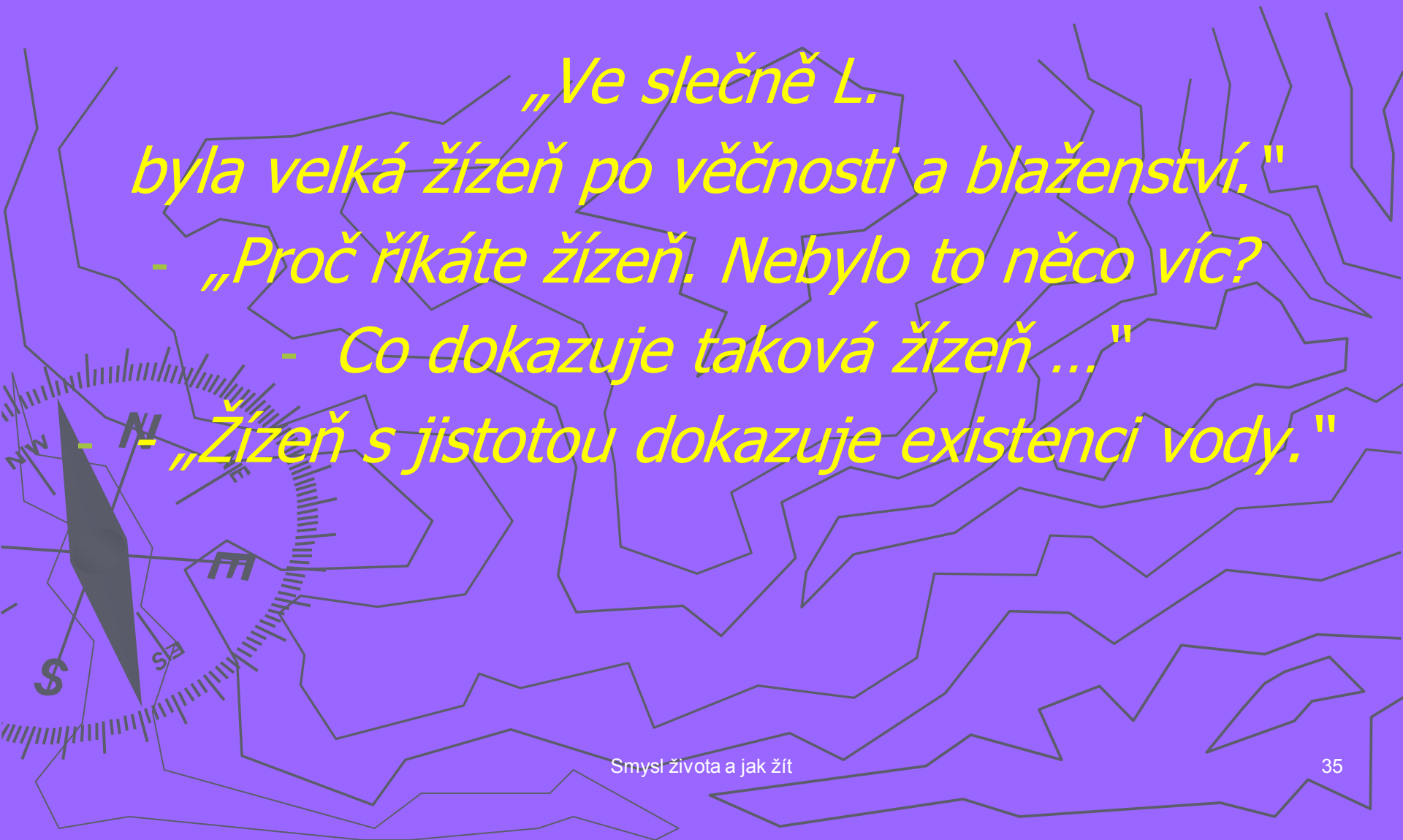
„Ve slečně L.

byla velká žízeň po věčnosti a blaženství.“

- *„Proč říkáte žízeň. Nebylo to něco víc?“*

- *Co dokazuje taková žízeň ...“*

- *„Žízeň s jistotou dokazuje existenci vody.“*



Tajemství smysluplného života

1. Buďte sami sebou (dozrajte k identitě – dovršení individuace)
2. Nezanedbávejte za sebou nic, čeho byste museli litovat (ublížení někomu, způsobení škody či ničení)
3. Proměňte se v lásku
4. Žijte v přítomnosti
5. Dávejte víc, než dostáváte

Izzo, John: *Pět tajemství, která musíte objevit, dříve než zemřete*. Návrat domů, Praha 2010

PARADOXNÍ PŘIKÁZÁNÍ

Dr. Kent M. Keith

Lidé jsou nelogičtí, nerozumní a egocentričtí. ***Přesto je mějte rádi.***

Jestliže učiníte dobro, lidé vás nařknou ze sobectví a postranních úmyslů. ***Přesto činite dobro.***

Jestliže budete úspěšní, získáte falešné přátele a opravdové nepřátele. ***Přesto buďte úspěšní.***

Dobro vykonané dnes bude zítra zapomenuto. ***Přesto konejte dobro.***

Díky upřímnosti a poctivosti budete zranitelní. ***Přesto buďte upřímní a poctiví.***

Největší muži a ženy s nejvznešenějšími ideály mohou být omezováni nejbezvýznamnějšími a ***Přesto myslíte velkoryse.***

nejtupějšími muži a ženami. Lidé mají rádi beránky, ale následují vlky. ***Přesto se zastávejte beránků.***

To, co léta budujete, může být přes noc zničeno. ***Přesto budujte.***

Lidé skutečně potřebují pomoc, ale možná vás znectí, když jim pomůžete. ***Přesto pomáhejte.***

Když prokážete lidstvu nejlepší službu, dostanete do zubů. ***Přesto prokazujte lidstvu co nejlepší službu.***

A. Pereira, SJ:
Myšlenky a modlitby

Náš Nebeský Otče

Ty jsi pramen, ze kterého vytryskl náš život.

Ty jsi moře, které nás jednou do sebe přijme.

Mezi tím leží cesta, po které putujeme k Tobě.

Vyjdi nám vstříc a přitáhni nás k sobě,

dnes a po všechny dny našeho života.

Kéž se tak stane!