



PSYCHOANALYTICKÉ NAKLADATELSTVÍ

VIKTOR EMANUEL FRANKL

# ČLOVĚK HLEDÁ SMYSL

## ÚVOD DO LOGOTERAPIE

1. část Zkušenost z koncentračního tábora
2. část Základní pojmy logoterapie



PÁTÝ  
SVAZEK  
EDICE  
J. KOCOUREK - PRAHA

### Název a pojem logoterapie

Čtenáři mého krátkého životopisného příběhu obyčejně žádají plnější a přímější výklad mé terapeutické nauky. Přidal jsem tedy k americkému vydání své knihy o koncentračním táboře stručnou část o logoterapii. Ani to však nestačilo. Byl jsem nálehavě žádán o obšírnější pojednání. Proto jsem v tomto vydání svůj výklad zcela přepracoval a značně rozšířil.

Uskutečnění záměru nebylo snadné. Sdílet čtenáři stručně látku, která si vyžádala 14 německy psaných svazků, je úkol téměř beznadějný. Připomíná mi to amerického lékaře, který se objevil na mé klinice ve Vídni a otázel se mě: „Nuže, doktore, jste psychoanalytik?“ Odpověděl jsem: „Přesně vzato, nejsem psychoanalytik, ale spíše psychoterapeut“. Tázel se mě dále: „Jakou školu zastáváte?“ Odpověděl jsem: „Je to má vlastní teorie zvaná logoterapie“. - „Můžete mi jednou větou říci, co je logoterapií miněno“, tázel se. - „Můžete mi nejdříve jednou větou povědět vy, co považujete za podstatu psychoanalýzy?“ Jeho odpověď zněla: „Při psychoanalýze si musí pacient lehnout na pohovku a říkat věci, které jsou mu někdy velmi nepříjemné“. Odpověděl jsem touto improvizací: „Nuže, v logoterapii smí pacient zůstat sedět, ale musí slyšet věci, které jsou mu někdy velmi nepříjemné“.

Bylo to ovšem miněno žertem, nikoli jako logoterapie v pilulce. Něco však na tom je, logoterapie oproti psychoanalýze hledící do minulosti a do nitra je metodou méně **retrospektivní** a **introspektivní**. Logoterapie se zaměřuje spíše k budoucnosti, to jest k úkolům a významům, které má pacient v budoucnosti splnit. Současně ruší jeho soustředění na sebe, kruh jeho bludných formací a mechanismů zpětné vazby, které hrají velkou úlohu v rozvoji neuroz. Typická sebešťednost neurotika je tím rozbijena, místo aby byla neustále podporována a posilována.

Takové vysvětlení je ovšem přílišným zjednodušením, ale v logoterapii je pacient skutečně zaměřován ke smyslu svého života a konfrontován s ním. Moje improvizovaná definice logoterapie je tedy správná v tom, že opravdu neurotický jedinec se pokouší uniknout plnému uvědomění si svého životního úkolu. Probuzení jeho plnějšího vědomí může v tomto ohledu hodně přispět k jeho schopnosti neurozů překonat.

Musím vysvětlit, proč označuji svou teorii termínem „logoterapie“. Logos je řecké slovo, které znamená „smysl“. Logoterapie, nebo jak ji nazývají někteří autoři, „třetí vídeňská škola psychoterapie“, se soustřeďuje na smysl lidské existence i na lidské hledání tohoto smyslu. Podle ní úsilí nalézt smysl vlastního života je prvořadou motivační silou v člověku. Proto mluvím o **vůli ke smyslu** v protikladu k principu slasti nebo (jak bychom to také mohli označit) **k vůli ke slasti**, na níž

se soustřeďuje Freudova psychoanalýza, i v protikladu k vůli k moci, jak ji zdůrazňuje Adlerova psychologie.

## Vůle ke smyslu

Hledání smyslu je v životě člověka primární silou, nikoli „sekundární racionalizací“ pudových hnacích sil. Tento smysl je jedinečný a zvláštní tím, že každý člověk jej musí a může naplnit sám. Jen tehdy nabývá významu, který uspokojí vůli ke smyslu. Někteří autoři tvrdí, že smysl a hodnoty nejsou „nic než obranné mechanismy, reaktivní formace a sublimace“. Za sebe bych nebyl ochoten žít pouze pro své „obránné mechanismy“ ani zemřít kvůli svým „reaktivním formacím“. Člověk je nicméně schopen žít, ano i zemřít, pro své ideály a hodnoty.

Před několika lety byl proveden ve Francii výzkum veřejného mínění. Výsledky ukázaly, že 89 % dotázaných připustilo, že člověk potřebuje „něco, pro co by žil“. Nadto 61 % přiznalo, že v jejich životě je něco nebo někdo, pro co nebo pro koho jsou ochotni i zemřít. Opakoval jsem toto šetření na své klinice ve Vídni mezi pacienty i personálem. Výsledek byl prakticky tisíc lidí. Lišil se pouze o 2 %. Jinými slovy, vůle ke smyslu je u většiny lidí fakt, nikoli jen naše víra.

Mohou být ovšem případy, v nichž zaujetí jednotlivce pro hodnoty je jen maskováním skrytých vnitřních konfliktů. To je však spíše výjimka než pravidlo. V těchto zvláštních případech je oprávněn psychodynamický výklad, který se snaží odhalit vnitřní nevědomou dynamiku. Ve skutečnosti tu máme co činit s nesprávnými hodnotami (například u bigotního člověka), které musí být jako takové demaskovány. Ale odmaskování nebo odsentimentálnízení musí být zastaveno, jakmile jsme konfrontováni s tím, co je v člověku právě a nefalšované, jako jeho touha po životě plném smyslu. Není-li zastaveno ani tehdy, pak ten, kdo je provádí, prozrazuje pouze vůli snížit duchovní tužby druhého.

Musíme se vyvarovat tendence zacházet s hodnotami, jako by byly pouhým sebevypjádřením člověka. Neboť **logos** čili **mysl** není něco, co se z existence vynořuje, nýbrž spíše něco, s čím je existence konfrontována. Když smysl, který čeká na naplnění, byl pouhým výrazem lidského já nebo myšlenkovou projekcí tužby, ztratil by povahu požadavku a nároku, jímž na člověka apeluje a volá ho k odpovědnosti. To je třeba říci k tzv. sublimacím pudových sil i k „archetypům kolektivního nevědomí“ v pojetí C.G. Junga, pokud znamenají sebevypjádření lidstva jako celku. Platí to i o tvrzení některých existencialistických myslitelů, že ideály jsou jen lidské výtvoř. Podle Jean Paul Sartra člověk sebe vynalézá, určuje svou „esenci“, tedy to, čím podstatně je, včetně toho, čím má být nebo se má stát. Já však myslím, že smysl své existence nevnalézáme, nýbrž spíše odhalujeme.

Psychodynamický výzkum v oblasti hodnot je ovšem oprávněný. Otázkou pou-

66

nich, řečeno obecněji v duchovních problémech. Mezi takovými problémy hraje často důležitou úlohu existenční frustrace.

Je zřejmé, že v noogenních případech není vhodnou a přiměřenou léčbou psychoterapie v obecném smyslu, jako spíše logoterapie, která si tróufá vstoupit do duchovní dimenze lidské existence. Logos znamená v řečtině nejen „mysl“, ale i „duch“. O duchovních otázkách, jako je usilování o smysluplnou existenci nebo i zmaření této tužby, pojednává logoterapie **duchovně**. Bere je upřímně a vážně, místo aby je sledovala k jejich nevědomým kořenům a pramenům a zacházela s nimi jako se záležitostí **instinktu**. Nerozlišil-li lékař duchovní dimenzi od instinktivní, může vzniknout nebezpečný zmatek. Uvedu příklad. Vysoce postavený americký diplomat přišel do mé pracovny ve Vídni, aby pokračoval v psychoanalytické léčbě, kterou započal před pěti lety u jednoho psychoanalytika v New Yorku. Na začátku jsem se ho otázel, proč myslí, že potřebuje být analyzován, proč původně začal se svou analýzou. Ukázalo se, že pacient byl nespokojen se svou životní dráhou, neboť shledal, že je mu velmi obtížné vyhovět americké zahraniční politice. Jeho analytik mu však stále znovu říkal, aby se smířil se svým otcem, protože vláda USA a jeho nadřízení nejsou „nic než“ obrazy otce, a jeho nespokojenost s povoláním má co činit s jeho nevědomou nenávistí k otci. Tak byl pět let přiváděn k tomu, aby stále více přijímal analytickou interpretaci, až byl nakonec neschopen vidět les reality pro stromy symbolů a obrazů. Po několika rozhovorech bylo jasné, že jeho povolání v něm mařilo vůli ke smyslu, a že ve skutečnosti toužil po nějaké jiné práci. Protože nic nebránilo tomu, aby se dosa- vadního povolání vzdal a pustil se do jiného, bylo dosaženo nejspokojivějších výsledků. Jak mi nedávno sdělili, je v novém povolání spokojen již více než pět let. Pochybuji, že jsem měl v tomto případě vůbec co činit s neurotickým stavem. Tento muž nepotřeboval žádnou psychoterapii ba ani logoterapii, a to z prostého důvodu, že ve skutečnosti nebyl vůbec nemocen. Ne každý konflikt je nutně neurotický. Jistá míra konfliktu je normální a zdravá. Podobně není vždy patologickým jevem utrpení. Spíše než příznakem neurozy může být vlastně dosažením hodnoty, zvláště je-li to utrpení z existenční frustrace. Nesmlouvavě bych popíral, že je projevem nemoci nebo vede k ní, jestliže někdo hledá smysl pro svou existenci, nebo i o něm pochybuje. Sama o sobě není existenční frustrace ani pato- logická ani patogenní. Zaujetí pro cenu života, ano i zoufalství nad otázkou, zda stojí za to žít, je **duchovní tísní**, nikoli **duševní chorobou**. Interpretace této tísně ve smyslu choroby může přimět lékaře k tomu, že pohrbí existenční zoufalství pacienta pod hromadou uklidňujících drog. Jeho úkolem je však spíše provést pacienta jeho existenčními krizemi růstu a vývoje.

Logoterapie považuje za svůj úkol pacientovi pomáhat, aby ve svém životě našel smysl. Pokud ho přivádí k uvědomění skrytého **loga** jeho existence, je to proces analytický. Potud se logoterapie podobá psychoanalýze. Ale ve snaze při-

68

že je, zda je vždy přiměřený. Především musíme mít na mysli, že kterékoli vyčle- ně psychodynamické vyšetření může principiálně odhalit jen to, co je hnací silou v člověku. Ale hodnoty člověka neženou, **nepostrkují**, ale spíše **táhnou**. Mimo- chodem, tento rozdíl se mi připomíná, kdykoli procházím dveřmi amerického hotelu. Na některých je nápis „tlač“, na jiných „táhní“. Řeknu-li tedy, že člověk je hodnotami **tažen**, zahrnuji do miněné věci jeho svobodu přijmout nebo odmít- nout, co se mu nabízí, svobodu naplnit nebo nenaplnit potenciální smysl.

Mělo by být zcela jasné, že v člověku neexistuje nějaká mravní nebo nábožen- ská hnací síla, která by určovala jeho bytí na způsob základních instinktů. K mo- rálnímu chování není člověk puzen, nýbrž se k němu v každém případě rozho- duje. Chová se mravně nikoli proto, aby uspokojil nějaké mravní puzení a měl dobré svědomí, ale kvůli věci, již se oddal, kvůli člověku, kterého miluje nebo kvůli svému Bohu. Činil-li by to skutečně proto, aby měl dobré svědomí, stal by se farizejem a přestal by být opravdu mravně angažovanou osobou. Myslím, že ani svatým nešlo o nic než prostě o službu jejich Bohu, a pochybuji, že vůbec kdy zamýšleli stát se svatými. Línak by se byli stali spíše perfekcionista. Je jistě prav- da, že „dobré svědomí je nejlepší poduškou“, jak praví přísloví. Ale právě mo- rálnost je právě víc než utišující pilulka nebo jiný prostředek pro spaní.

## Existenční frustrace

Vůle člověka ke smyslu může být také zmařena. V tomto případě mluví logote- rapie o „existenční frustraci“. Termín „existenční“ se tu vztahuje

1. k **existenci** jakožto specificky lidskému způsobu bytí,
2. k **smyslu** existence,
3. k úsilí nalézt konkrétní smysl osobní existence a tedy k **vůli** ke smyslu.

Existenční frustrace může také vyústit v neurozu. Pro tento typ razila logote- rapie termín „noogenní neuroza“ na rozdíl od neurozy v obvyklém smyslu slo- va, to je od neurozy psychogenní. Noogenní neurozy nemají původ v psyché, kterou poznáváme psychologicky, nýbrž v noos (mysl, duch), jejíž poznávání noologicky jakožto hlubší dimenzi lidské existence. Tímto termínem směřuje logoterapie k „duchovnímu“ jádru lidské osobnosti. Musíme však pamatovat, že v rámci logoterapie nemá slovo „duchovní“ prvotně význam náboženský, nýbrž psychiatrický.

## Noogenní neurozy

Noogenní neurozy nepramení v konfliktech mezi hnacími silami a instinkty, ale spíše v konfliktech mezi rozmanitými hodnotami, tedy v konfliktech morál-

67

vést něco opět do vědomí se neomezují na **instinktivní** fakta v nevědomí jednot- livce, nýbrž zajímá se také o **duchovní** reality, jako je potenciální smysl jeho exis- tence, jenž má být naplněn, i jeho vůle ke **smyslu**. Ovšem kterákoli analýza, i když se zdráhá zahrnout do svého léčebného postupu noologickou čili spirituální di- menzi, se pokouší přivést pacienta k vědomí toho, po čem ve skutečnosti v hlu- binách svého bytí touží. Logoterapie se odchyloje od psychoanalýzy natolik, že považuje člověka za bytost, jejímž hlavním zájmem je spíše naplnění smyslu a uskutečnění hodnot než pouhé ukojení a uspokojení sklónů a instinktů, pouhé smíření sporů mezi instancemi Id, Ego a Superego nebo pouhá snaha přizpůsobit se společnosti a prostředí.

## Noodynamika

Hledání smyslu a hodnot může zajisté vést spíše ke vzniku vnitřního napětí než k niterné rovnováze. Ale přesto je právě toto napětí nepostradatelnou pod- mínkou duševního zdraví. Odvažují se říci, že nic jiného na světě nemůže člově- ku tak účinně pomoci přežít i nejhroší podmínky jako poznání, že v jeho životě je nějaký smysl. Je mnoho moudrosti v již citovaném výroku Nietzscheho: „Kdo má proč žít, může vydržet téměř každé **jak**“. Považuji tato slova za motto každé psychoterapie. V nacistických koncentračních táborech bylo možné si ověřit (a později to bylo potvrzeno americkými psychiatry v Japonsku a Koreji), že nejvíce schopní přežít byli ti, kdo věděli, že je očekává splnění nějakého úkolu.

Pokud jde o mne, když jsem byl transportován do koncentračního tábora v Osvětimi, zabavili mi rukopis připravený k uveřejnění, jak jsem to vylíčil v první části této knihy. Je jisté, že můj hluboký zájem o jeho nové napsání mi pomohl přežít tvrdosti tábora. Čtenář již ví, že v době své nemoci jsem si na útržky papí- ru poznamenával vše, co bylo nutné k novému napsání díla, dožijí-li se dne osvo- bození. Jsem si jist, že tato rekonstrukce rukopisu mně pomohla překonat nebez- pečí zhroucení.

Tak je možné vidět, že duševní zdraví je založeno na jistém stupni napětí mezi tím, co jsme již dosáhli, a tím, co máme ještě splnit, čili na rozporu mezi tím, co jsem, a tím, čím bych se měl stát. Takové napětí je člověku vlastní a proto je ne- postradatelné k duševnímu zdraví. Měli bychom tedy člověka bez váhání stavět před výzvu potenciálního smyslu, čekajícího na naplnění. Jen tak můžeme jeho vůli ke smyslu vyvolat z latentního stavu. Za nebezpečný omyl duševní hygieny považuji domněnku, že člověk na prvním místě potřebuje rovnováhu, biologick- ým názvem „homeostazi“, to jest stav bez napětí. Ve skutečnosti potřebuje člo- věk naopak úsilí a zápas o nějaký cíl, který je toho hoden. Potřebuje nikoli zru- věk naopak úsilí a zápas o nějaký cíl, který je toho hoden. Potřebuje nikoli zru- šení napětí za každou cenu, nýbrž výzvu potenciálního smyslu, čekajícího na naplnění. Je pro něho nutná nikoli homeostaze, nýbrž, jak to nazývám já, „noo-

69



**dynamika**", to jest duchovní dynamika v polárním poli napětí, kde jeden pól je představován smyslem, který má být naplněn, a druhý člověkem, jenž jej má naplnit. A neměli bychom se domnívat, že to platí jen pro normální stavy. Pro neurotické jedince to platí tím více. Chtěli-li architekti zpevnit zchátralou klenbu, zvyšují její zatížení, čímž se její části pevněji spojí. Tak také lékaři, chtějí-li posílit duševní zdraví pacientů, by se neměli bát zvýšit jejich zatížení orientací na smysl života.

Po upozornění na blahodárný vliv orientace ke smyslu si všimneme zhojného působení pocitu, na nějž si dnes stěžuje tak mnoho pacientů, totiž pocitu úplné a nejkrásnější nesmyslnosti života. Chybí jim vědomí smyslu, pro nějž by stálo za to žít. Jsou pronásledováni zkušeností životní prázdnoty, pocitem nevyplněné vnitřní mezery. Jsou v situaci, kterou nazývám „existenční vakuum“.

## Existenční vakuum

Existenční vakuum je obecně rozšířený jev dvacátého století. Je to pochopitelné. Snad je to způsobeno dvojnásobnou ztrátou, již člověk utrpěl, jakmile se stal lidskou bytostí. Hned na počátku lidských dějin ztratil některé základní pudy, jimiž je určeno a zajištěno chování zvířete. Taková bezpečnost v podobě ráje je člověku navždy uzavřena. Člověk musí provádět volbu. Nadto však utrpěl další ztrátu ve svém vývoji. Žádný instinkt mu neříká, co musí učinit, a žádná tradice mu nenapovídá, co by měl učinit. Brzy nebude vědět, co chce učinit. Stále více bude ovládan tím, co po něm chtějí jiní, a bude propadat konformismu.

Průřezový statistický přehled pacientů a ošetrovatelského sboru, jak jej provedli moji lidé na neurologickém oddělení vídeňské polikliniky, ukázal, že 55 % dotázaných vykazuje jistý více méně patrný stupeň existenčního vakuu. Jinými slovy, více než polovina z nich zakusila ztrátu pocitu, že život má smysl.

Existenční vakuum se projevuje hlavně stavem nudy. Nyní můžeme rozumět Schopenhauerovu výroku, že lidstvo je zřejmě odsouzeno věčně kolísat mezi dvěma extrémů: úzkostí a nudou. Nuda dnes fakticky zapříčiňuje a psychiatrům k řešení přináší více problémů než zoufalství. Tyto problémy se stávají stále kritičtějšími, neboť postupující automatizace pravděpodobně povede k mimořádnému zvyšování volného času průměrného počtu dělníků. Škodou s tím spojenou může být, že mnozí nebudou vědět, co si počít s nově nabytým časem.

Mysleme kupříkladu na „nedělní neurozu“, druh deprese, postihující jedince, kteří si uvědomují nedostatek obsahu svého života, jakmile ustal shon rušného týdne, a jejich vnitřní prázdnota se stává zřejmou. Nemálo případů sebevraždy můžeme sledovat až k tomuto existenčnímu vakuu. Tak obecně rozšířené jevy jako alkoholismus a zločinnost mládeže nejsou pochopitelné, nerozoznáváme-li za

nimi existenční vakuum. Totéž platí o krizích penzistů a stárnoucích lidí. Nadto vystupuje existenční vakuum pod rozličnými maskami a přijatými podobami. Zmařená vůle ke smyslu je někdy zástupně kompenzována vůlí k moci a penězům. V jiných případech nastupuje na místo zmařené vůle ke smyslu vůle k libosti. Proto existenční frustrace často vyúsťuje v sexuální kompenzaci. Na takových případech můžeme pozorovat, jak sexuální libido bují právě v existenčním vakuu.

K analogickému dění dochází v neurotických případech. Jsou jisté typy mechanismů zpětné vazby a formací bludného kruhu, jichž se dotknou později. Ale vždy znovu můžeme pozorovat, že tyto příznaky vnikly do existenčního vakuu, v němž se jim daří. U takových pacientů nemáme co činit s noogenní neurozou. Ani takovému pacientovi se nám však nepodaří pomoci překonat jeho stav, nedoplníme-li psychoterapii logoterapií. Neboť vyplněním existenčního vakuu se u pacienta předejde dalším recidivám. Proto je logoterapie indikována nejen v případech noogenních, ale i psychogenních, a (jak jsem to pojmenoval) nejen v případech pseudo neurozů. V tomto světle je oprávněné konstatování Magdy B. Arnoldové: „Každá terapie musí být až jakkoli omezené také logoterapií“.<sup>4)</sup>

## Smysl života

Pochybuji, že by lékař mohl na tuto otázku odpovědět obecně. Jak jsem již jednou zdůraznil, smysl života se mění od člověka k člověku, ze dne na den, z hodiny na hodinu. Proto záleží nikoli na obecném smyslu života, nýbrž na smyslu života určité osoby v daném okamžiku. Miněna v obecném smyslu by se tato otázka podobala otázce položené šachovému přeborníkovi: „Povězte mi, mistře, který tah je na celém světě nejlepší?“ Neexistuje prostě nějaký nejlepší nebo dobrý tah nezávisle na situaci hry a na zvláštní osobnosti našeho protivníka. Totéž platí o lidské existenci. Neměli bychom hledat abstraktní smysl života. Každý má v životě své specifické povolání a poslání. Každý je povinen uskutečňovat konkrétní určení, jež žádá splnění. Nikdo v tom nemůže být nahrazen, ani se jeho život nemůže opakovat. Úkol každého je stejně jedinečný jako jeho specifická příležitost tomuto závazku dostat. Jelikož každá situace v životě je výzvou a předkládá k řešení určitý problém, může tomu být s otázkou smyslu života opakem, než jak se tomu obyčejně rozumí. Správné pochopenou otázkou smyslu života neklade člověk životu, nýbrž život člověku. Člověk by se neměl tápat, co je

<sup>4)</sup> Magda B. Arnold a John A. Casson, *The Human Person*, The Ronald Press Company, New York, 1954, str. 618

70

smyslem jeho života, ale vzít vážně konkrétní otázky, které mu klade v každé chvíli život. Pravou odpověď na tyto otázky je jen **odpovědnost** za vlastní život ve zcela konkrétních situacích a jimi daných úkolech. V odpovědnosti vidí logoterapie podstatu lidské existence.

## Podstata existence

Důraz na odpovědnost je vyjádřena kategorickým imperativem logoterapie: „Žij tak, jako by jsi žil podruhé, a jako by jsi byl v prvním životě jednat tak nepravdě, jak hodláš jednat právě nyní!“ Zdá se mi, že nic nepodněcuje smysl člověka pro odpovědnost více, než tato zásada, která ho vyzývá, aby si představil za prvé, že přítomnost je minulá, a za druhé, že minulost může být změněna a napravena. Takový návod ho konfrontuje s **konečností** života, ale i s konečnou platností toho, co zde ze svého života a ze sebe učíní.

Logoterapie se pokouší přivést pacienta k plnému vědomí odpovědnosti a proto mu musí ponechat možnost volby a samostatného pochopení, čemu nebo komu je odpovědný. Proto je logoterapeut nejméně ze všech psychoterapeutů v pokušení podrobovat pacienta hodnotícím soudům, neboť nemůže dovolit, aby pacient přenesl odpovědnost úsudku v této věci na lékaře. Je na pacientovi, aby rozhodl, zda má svůj životní úkol interpretovat jako odpovědnost před společností nebo před svým svědomím. Většinou se lidé považují za odpovědné před Bohem. Chápu svůj život jako úkol, který jim byl uložen jejich Mistrem.

Logoterapie nepoučuje a nekáže. Je stejně daleka logického rozumování jako morálního napominání. Obrazně řečeno, úloha logoterapeuta se podobá spíše činnosti očního specialisty, než úkolu malíře. Malíř nám sděluje obraz skutečnosti, jak ji vidí. Oční lékař se pokouší učinit nás schopnými vidět svět, jaký skutečně je. Úkolem logoterapeuta je rozšířit zorné pole pacienta, aby se mu stalo viditelným a vstoupilo do jeho vědomí celé spektrum významů a hodnot. Logoterapie nemusí pacientovi vnucovat jakékoli soudy, neboť pravda se ve skutečnosti prozrazuje sama a nepotřebuje intervenci.

Prohlášením, že člověk je tvor odpovědný a je povinen uskutečňovat možný smysl života, chci zdůraznit, že pravý smysl života může být nalezen spíše ve světě než **uvnitř člověka** a jeho psychy jako nějakého uzavřeného systému. To znamená, že reálný účel lidské existence nemůže být nalezen v tak zvané seberealizaci. Podstata lidské existence záleží spíše v neustálém transcendovalání, překračování sebe. Proto každá vědomá snaha o sebeskutečnění je iluzorní. Čím více se kdo soustřeďuje na sebe, tím více se mýlí účelem své existence. Člověk uskutečňuje své pravé lidství jen natolik, nakolik se odevzdá naplňování smyslu svého života. Jinými slovy, sebeskutečnění může být dosaženo jen tak, že se nestane cílem a účelem, nýbrž vedlejším a nezamyšleným výsledkem sebekračování člověka.

72

V sebekračování se člověk soustřeďuje spíše k tomu, co je před ním, než na sebe. Svět nesmí být považován za sebevyláčení lidského já nebo za pouhý nástroj a prostředek naší seberealizace jako účelu. Jinak se v obou případech **názor na svět stává znehodnocením světa**.

Snažili jsme se ukázat, že smysl života se pokaždé mění, ale nikdy nepřestává. Podle logoterapie jej můžeme dosahovat třemi odlišnými cestami či způsoby:

1. prováděním nějakého činu,
2. zakoušením nějaké hodnoty,
3. utrpením.

První cesta je zcela zřejmá. Druhá a třetí vyžaduje bližší zpracování. Druhá cesta je totožná s nalezením smyslu v životě. Záleží v zakoušení něčeho, například přírody nebo kultury, anebo někoho, rozumí se láskou.

## Smysl lásky

Láska je jediný způsob, jak uchopit jinou lidskou bytost v nejvnitřnějším jádru její osobnosti. Nikdo si nemůže plně uvědomit vlastní podstatu jiného člověka, dokud ho nemiluje. Duchovním aktem lásky je člověk uschopněn vidět podstatné rysy a stránky milované osoby. Vidí dokonce, co je v něm zatím jen možné, ještě neuskutečněné, co by však mělo být uskutečněno. Mimoto milující osoba uschopňuje svou láskou milovanou osobu tyto možnosti uskutečnit. Činíc ji vědomou toho, čím může být a čím by se měla stát, proměňuje tyto možnosti ve skutečnost.

V logoterapii není láska vykládána jako pouhý průvodní jev sexuálních sklónů a instinktů ve smyslu tak zvané sublimace. Láska je stejně původní jev jako sex. Normálně je sex způsobem vyjádření lásky. Je oprávněný anebo posvěcený, je-li prostředkem lásky. Logoterapie nechápe lásku jako pouhý vedlejší účinek sexu, nýbrž považuje naopak sex za způsob vyjádření zkušenosti nejvyšší spolitosti, kterou nazýváme láskou.

Třetí cesta nalezení smyslu v životě vede utrpením.

## Smysl utrpení

Kdykoli jsme konfrontováni se situací, již se nemůžeme vyhnout a z níž nemůžeme uniknout, kdykoli musíme čelit nezměnitelnému osudu, například nevyčísitelné nemoci, jakou je neoperovatelný rakovinový nádor, dostává se nám příležitosti uskutečnit nejvyšší hodnotu a naplnit nehlubší smysl, které jsou skryty v utrpení. Neboť nejvíce ze všeho záleží na našem postoji, jímž své utrpení přijímáme.

73







pomíjivými stránkami života jsou možnosti. Ale ve chvíli, kdy jsou skutečnými, stávají se realitami. Uchovány přechodem do minulosti, jsou ušetřeny pomíjivosti a zachráněny. Neboť v minulosti není nic navždy ztraceno, nýbrž naopak všechno navždy uloženo.

Pomíjivost tedy nezabývá naše existenci smyslu, ale zakládá naši odpovědnost. Neboť všechno závisí na uskutečnění podstatně pomíjivých možností. Člověk stále volí z množství přítomných možností. Které z nich budou odsouzeny k nebytí, a které budou uskutečněny? Která zvolená možnost bude jednou provždy realizována a stane se „nesmrtelnou šlepkou v písčínách času?“ V každém okamžiku musí člověk rozhodovat, co je lepší nebo horší, co bude pomníkem jeho existence.

Člověk bere obyčejně v úvahu jen striktně pomíjivost a přehlíží plně obilnice minulosti, v níž jednou provždy zachránil své skutky a radosti i svá utrpení. Nic z toho, co se stalo, nemůže být učiněno nebytím a sprovazeno ze světa. Řekl bych, že bytí je nejistějším způsobem bytí.

Logoterapie, pamětlivá podstatně pomíjivost lidské existence, není pesimistická, ale spíše aktivistická. Obrazně bychom mohli říci, že pesimista se podobá člověku, který se strachem a smutkem pozoruje, jak nástěnný kalendář, z něhož denně utrhuje jeden list, se každý den ztenčuje. Na druhé straně ten, kdo aktivně zmáhá životní problémy, se podobá člověku, který každý další utržený list ze svého kalendáře pečlivě řadí k předešlým, když nejprve napsal na jeho zadní stranu několik deníkových poznámek. S hrdoostí a radostí může uvažovat nad bohatstvím v těchto poznámkách uložených, nad vším životem, jež dosud plně prožil. Co pro něho znamená, upozoruje-li, že stárne? Má důvod závidět mladým lidem, které kolem sebe vidí, nebo propadat nostalgii nad svým ztraceným mládím? Proč by měl mladému člověku závidět? Pro jeho možnosti? Pro budoucnost, kterou má před sebou? „Ne, děkuji“, pomyslí si, „místo možností mám skutečnosti ve své minulosti, k nimž patří nejen vykonané dílo, ale i vytrpěná bolest. Na tyto věci jsem hrký nejvíc. Ale právě ony mohou probouzet nenávisť“.

## Logoterapie jako technika

Realistický strach, jako je úzkost před smrtí, nemůže být odstraněn psychodynamickým výkladem. Na druhé straně strach z otevřeného prostoru (agorafobie) nemůže být vyléčen filosofickým pochopením. Ale logoterapie vytvořila speciální techniku, jak zacházet i s těmito případy. Abychom pochopili, co při použití této techniky jde, začneme stavem, s nímž se neurotických jedinců často setkáváme,

78

se začal nadměrně potit. Aby bylo dosaženo zrušení této kruhové formace, poradil jsem pacientovi, aby v situaci, v níž mu bude pocení opět hrozit, schválně chtěl lidem ukázat, jak se dovede potit. Za týden přišel oznámit, že kdykoli potkal někoho, kdo navodil jeho očekávací úzkost, si řekl: „Právě jsem vypotil jeden litr, teď ale vypotím aspoň deset!“ Výsledek byl, že po jediném sezení byl v době jednoho týdne schopen zvládnout své fobie, již trpěl čtyři roky.

Čtenář si jistě všimne, že tato procedura záleží ve zvratu pacientova postoje, v nahrazení jeho strachu paradoxními přáními. Tímto léčebným postupem je vzat úzkostní vír z plachet.

Tato procedura předpokládá specifickou schopnost člověka zaujmout k sobě objektivní postoj, jak je to vlastně smyslu pro humor. Tato základní schopnost je aktualizovaná při každém použití logoterapeutické techniky „paradoxní intence“, v níž se pacient stává schopným distancovat se od své neurozy. Gordon W. Allport píše: „Neurotik, pokud se učí smát se sobě, je již možná na cestě k sebeovládání, snad i k uzdravení.“<sup>11)</sup> Paradoxní intence je empirickým uplatněním Allportova výroku.

Několik dalších záznamů může posloužit k bližšímu osvětlení této metody. Jiný pacient byl účtán a byl neúspěšně léčen mnohými lékaři na několika klinikách. Když přišel na mou kliniku, byl krajně zoufalý a přiznával, že je blízko sebevraždě. Již několik let trpěl písařskou křečí, která se stala nedávno tak akutní, že mu hrozila ztráta povolání. Jen okamžitá krátkodobá léčba mohla zlepšit jeho situaci. Při zahájení léčby doporučil můj spolupracovník pacientovi, aby prováděl pravý opak toho, co obyčejně dělal; aby místo snahy psát do nejuhlednější a nejčitelnější se snažil o nejhorší émaranici. Měl si říkat: „Teď lidem ukážu, jaký jsem škrabál!“ V okamžiku, kdy se o to pokusil, byl toho neschopen. „Pokusil jsem se škrábat, ale prostě jsem nemohl“, pravil příštího dne. Tímto způsobem byl za 28 hodin zbaven písařské křeče a zůstal jí prost celou pozorovací dobu po provedené léčbě. Je to opět šťastný muž s plnou pracovní schopností.

O podobném případě, který se týká spíše mluvení než psaní, mi vyprávěl jeden kolega z krčného oddělení polikliniky. Byl to nejhorší případ koktání, s jakým se kdy ve své mnoholeté praxi setkal. Pokud si mohl koktavý vzpomenout, nebyl své řečové vady prost ani na chvíli ve svém dosavadním životě. Až na jednu výjimku! Stalo se mu to jako dvanáctiletému, když se vezl na černo v elektrice. Dopaden průvodčím, pokládal za jediný způsob, jak se z toho dostat, probudit jeho soucit, a tak se snažil předvést, že je jen ubohý koktavý chlapec. Ale ve chvíli, kdy se pokoušel koktat, nebyl toho schopen. Aniž chtěl, prováděl paradoxní intenci, i když ne k léčebným účelům.

<sup>11)</sup> Gordon W. Allport, *The Individual and His Religion*, The Macmillan Company, New York, 1956, str. 92.

80

váme, totiž s očekávající (anticipační) úzkostí. Charakteristické pro tento strach je, že přivodí právě to, čeho se pacient bojí. Má-li někdo například strach, že se při vstupu do místnosti s mnoha lidmi začerveneá, skutečně se začerveneá. V této souvislosti můžeme obměnit rčení „přání je otcem myšlenky“ na „strach je matkou události“.

Je značnou ironií, že stejně jako strach navodí obáváné, tak umělá snaha zne-možňuje usilovně chtěné. Takovou přehnanou snahu, kterou bych nazval „hyperintencí“, můžeme pozorovat zvláště v případech sexuální neurozy. Čím více se snaží muž dokázat svou pohlavní potenci, nebo žena svou schopnost zakusit orgasmus, tím méně jsou schopni uspět. Rozkoš je a musí zůstat vedlejší účinek či produktem. Jakmile se stane cílem, je pokazena a nedaří se.

Ke shora zmíněné přehnané snaze dodejme, že také přehnaná pozornost čili „hyperreflexe“, jak ji v logoterapii nazýváme, může být patogenní, to jest může vést k onemocnění. Klinická ukázka demonstruje, co míním. Přišla ke mně mladá žena a stěžovala si, že je frigidní. Historie případu ukázala, že ve svém dětství byla sexuálně zneužita svým otcem. Avšak tato traumatická zkušenost sama o sobě její sexuální neurozu nezavinila, jak mohlo být snadno prokázáno. Ukázalo se, že pacientka četla populární psychoanalytickou literaturu, pod jejímž vlivem žila celou dobu v očekávání, jaké škodlivé důsledky bude její traumatická zkušenost mít. Tato anticipační úzkost měla za následek jak přehnanou snahu pacientky dokázat svou ženskost, tak její nadměrné soustředění pozornosti na sebe místo na svého partnera. To ji učinilo neschopnou vrcholné sexuální rozkoše, protože orgasmus se jí stal předmětem snahy a pozornosti, místo aby zůstal nechtěným účinkem reflektovaného oddání se partnerovi. Po krátkodobé logoterapii byla její nadměrná snaha a pozornost soustředěná na schopnost zakusit orgasmus „odreflektována“, abychom uvedli další logoterapeutický termin. Když se její pozornost opět zaměřila na pravý předmět, to jest na partnera, dostavil se orgasmus spontánně.<sup>10)</sup>

Na dvojím faktu, že strach navodí to, čeho se obáváme, a hyperintence zne-možňuje to, co si přejeme, zakládá logoterapie svou techniku „paradoxní intence“. V tomto přístupu je fobický pacient vyzván, aby třeba jen na chvíli chtěl právě to, čeho se bojí.

Uvedu takový případ. Přišel ke mně o radu mladý lékař, který trpěl strachem z pocení. Když očekával propuknutí perspirace, stačil jeho strach k tomu, že

<sup>10)</sup> K léčbě sexuální impotence byla v logoterapii vytvořena specifická technika, založená na její teorii hyperintence a hyperreflexe, jak byly shora nastíněny. V tomto stručném výkladu principů logoterapie není však možno o ni blíže pojednávat.

79

Avšak toto léčení nechce zanechat dojem, že paradoxní intence působí jen v jednopříznakových (monosymptomatických) případech. Mým spolupracovníkům na Vídeňské klinice se podařilo přinést úlevu i v nejtěžších a nejdéle trvajících případech obsedantně nutkavých neuroz. Jako příklad uvedu pětadesátiletou ženu, která šedesát let trpěla tak silným nutkáním k mytí, že jsem očekával lobotomii (protnutí čelních mozkových laloků) jako jediný vhodný zákrok. Ale můj spolupracovník zahájil logoterapeutický postup paradoxní intence. Za dva měsíce byla pacientka schopna normálního života. Před přijetím na kliniku vy-znala: „Život byl pro mě peklem“. Postižena vtravým strachem z bakterií (baci-lofobní obsesí), zůstávala nakonec celý den v posteli, neschopná vykonávat jakoukoli domácí práci. Nebylo by přesné říci, že je nyní zcela bez příznaků, protože vtravost a nutkavost se v její mysli časem objevuje. Je však schopna „o tom zertovat“ jak říká, zkrátka použít paradoxní intenci.

Tato metoda může být aplikována také při poruchách spánku. Strach z nespavosti<sup>12)</sup> má za následek nadměrnou snahu (hyperintencí) usnout, která zase činí pacienta neschopným toho dosáhnout. K překonání tohoto zvláštního strachu pacientovi radím, aby se nesnažil spát, ale aby dělal pravý opak, to jest aby bděl co nejdéle. Jinými slovy, hyperintence usnout, vznikající z anticipační úzkosti pacienta že neusne, musí být nahrazena paradoxní intencí neusnout, po níž se brzy dostaví spánek.

Paradoxní intence se nabízí jako užitečný prostředek k léčení vtravých, nutkavých a fobických stavů, zvláště v případech, je-li jejich pozadím očekávací úzkost. Navíc je to krátkodobé léčebné opatření. Z toho však neplyne, že taková krátkodobá léčba musí mít pouze dočasné léčebné účinky. E. A. Gutheil napsal: „Jednou z nejrozšířenějších iluzí freudovské ortodoxie je, že trvalost výsledků odpovídá délce léčby.“<sup>13)</sup> V mé kartotéce je například záznam o případu pacienta, u něhož byla paradoxní intence provedena před více než dvaceti lety a její léčebný účinek se ukázal jako trvalý.

Nejpozoruhodnějším faktem je, že paradoxní intence je účinná bez ohledu na příčinnou základnu (etiologickou bázi) toho či onoho případu. Tím je potvrzován výrok Edith Weisskopf-Joelson: „Ačkoliv tradiční psychoterapie zdůrazňovala, že léčebné praktiky musí být založeny na etiologických nálezech, mohou být jistými faktory způsobovány neurozy v raném dětství, kdežto zcela odlišné faktory je mohou odstraňovat v dospělosti.“<sup>14)</sup>

<sup>12)</sup> Strach z nespavosti je ve většině případů způsoben nevědomostí, že si organismus sám opatří skutečně nutný spánek.

<sup>13)</sup> Emil A. Gutheil: *American Journal of Psychotherapy*, sv. 10 (1956)

<sup>14)</sup> Edith Weisskopf-Joelson, *Some Comments on a Viennese School of Psychiatry, The Journal of Abnormal and Social Psychology*, sv. 51 (1955)

81



Komplexy, konflikty a traumata, které jsou považovány často za příčinu neuroz, jsou někdy spíše jejich příznaky. Skalnaté dno, které se projevuje při odlivu, není jistě příčinou odlivu. Odliv je spíše příčinou toho, že se skalisko objevuje. Nuže, co jiného je melancholie, než jakýsi druh citového (emocionálního) odlivu? Také pocity viny při „endogenních depresích“ (nesměšovat s neurotickými depresemi!) nejsou zvláštním typem deprese. Pravdou je opak, protože emocionální odliv dává pouze takovým pocitům vystoupit na povrch vědomí.

Pokud jde o skutečné příčiny neuroz, nehlédíme-li na konstituční prvky somatické nebo psychické povahy, hlavním patogenním činitelem se jeví mechanismy zpětné vazby, jako je očekávající úzkost. Daný příznak vyvolává fóbii, fobie navodí příznak a příznak zase zesiluje fóbii. Podobný řetěz můžeme pozorovat v obsedantně nutkových případech, kdy pacient proti pronásledujícím myšlenkám bojuje.<sup>19)</sup> Tím však ještě zvětšuje jejich rušivou moc, protože tlak vyvolává ihned protiklad. Opět tu jde o zesílení příznaků. Na druhé straně jakmile pacient přestane své obsese potlačovat a místo toho se je snaží vidět ironicky a zesměšnit pomocí paradoxní intence, je bludný kruh prolomován, příznak slabne a nakonec odumírá. V příznivém případě, kdy zde není existenciální vakuum, které příznak vyvolává a přitahuje, se pacientovi podaří nejen svůj neurotický strach zesměšnit, ale nakonec jej úplně ignorovat.

Jak vidíme, očekávající úzkost musí být potírána paradoxní intencí. Hyperintence, stejně jako hyperreflexe musí být odstraněna dereflexí. Ale dereflexe není možná jinak, než přeorientováním pacienta na jeho specifické povolání a poslání v životě.<sup>20)</sup>

Neurotické soustředění na sebe v litosti nebo v pohrdání neprolomí bludnou formaci. Klíčem k uzdravení je sebeovzdání!

## Kolektivní neuroza

Každá doba má svou vlastní kolektivní neurozu a potřebuje k jejímu zdolání svou vlastní psychoterapii. Existenciální vakuum, které je masovou neurozou přítomnosti, může být popsáno jako soukromá a osobní forma nihilismu. Neboť nihilismus může být definován jako tvrzení, že bytí nemá smysl. Pokud jde o psychoterapii, nebude schopna tomuto stavu věci v masovém měřítku čelit, nezacho-

<sup>19)</sup> Pohnutkou bývá často pacientův strach, že jeho obsese je příznakem hrozící, nebo již skutečné psychózy. Pacient nezná empirický fakt, že obsesivně kompulzivní neuroza ho spíše před formální psychózou chrání, než aby ho v tomto směru ohrožovala.

<sup>20)</sup> Toto přesvědčení podporá Allport: „Přesunutím ohniska úsilí z konfliktu k nesobeckým cílům se celkový život stává zdravějším, i když neuroza nemusí úplně zmizet nikdy.“

uniknout plynové komoře ani jediného psychotika. Po válce, když jsem přišel zpět do Vídně, jsem se ptal, co se stalo s doktorem J. „Byl uvězněn Rusy v jedné z izolačních cel ve Steinhofu“, řekli mi. „Příští den byly dveře jeho cely otevřeny a jeho už nikdy nikdo neviděl“. Později jsem byl spolu s jinými přesvědčen, že mu jeho přátelé pomohli do Jižní Ameriky. Ale nedávno ke mně přišel pro lékařskou radu bývalý rakouský diplomat, který byl mnoho let vězněn na Sibiři a potom v proslulé Ljubljance v Moskvě. Zatímco jsem ho neurologicky vyšetřoval, otázel se mne, zda jsem náhodou neznal doktora J. Po mé kladné odpovědi pokračoval: „Seznámil jsem se s ním v Ljubljance. Tam zemřel jako čtyřicetiletý na rakovinu močového měchýře. Ale před smrtí se projevil jako nejlepší kamarád, jakého je si možné představit. Každému byl útěchou. Žil podle nejvyššího mravního kodexu. Byl to nejlepší přítel, jakého jsem za dlouhá léta svého věznění potkal“.

Takový je příběh doktora J., „steinhofskeho hromadného vraha“. Jak bychom se mohli odvážit předvídat chování člověka! Můžeme předpovědět pohyby stroje, chování automatu. Můžeme se dokonce pokusit předvídat i mechanismy či „dynamismy“ lidské psychy. Člověk je ale víc, než jeho psychy.

Pandeterminismus je zjevně nakažlivá choroba, již byli naočkováni vychovatelé. Platí to dokonce o mnohých přívržencích náboženství, kteří si jak se zdá neuvědomují, že tím podemlávají samu základnu svého přesvědčení. Buď musí být uznána svoboda rozhodnutí pro Boha, nebo proti němu, anebo je náboženství přeludem a výchova klamem. Buď je jejich předpokladem svoboda, anebo jsou chápány mylně.

Pandeterministická hodnocení tvrdí, že náboženský život je podmíněn zkušenostmi raného dětství a že pojem Boha si každý věřící tvoří podle obrazu svého otce. V protikladu k tomuto názoru je dobře známo, že syn opilce nemusí se stát opilcem. Stejně tak může syn odolat odstrašujícímu vlivu svého otce a vytvořit si zdravý vztah k Bohu. Hluboký náboženský život poskytuje člověku spíše zdroje, z nichž je možno překonat nenávist k otci opilci. Naopak zase chudý náboženský život nemusí být v každém případě výsledkem vývojových faktorů.

Průřezový statistický přehled provedený mým personálem na Vídeňské klinice ukázal, že asi třetina pacientů, kteří zakusili kladný obraz otce, se ve svém pozdějším životě od náboženství odvrátila, kdežto většinou se přes její negativní obraz otce podařilo vytvořit si kladný vztah k náboženským otázkám.

Vyložíme-li náboženství jako pouhý produkt psychodynamiky ve smyslu nevědomých motivačních sil, mjíme se s podstatou věci a ztrácíme ze zřetele pravý fenomén. Takovým nepochopením se psychologie náboženství stává často sama předmětem náboženské úcty a je jí vysvětlováno všechno.

vá-li si svobodu ve vztahu k moci a vlivu současných nihilistických směrů filosofie. Jinak by představovala spíše masovou neurozu, než její léčení. Nejen by obdržela nihilistickou filosofii, nýbrž by dokonce pacientovi zprostředkovala spíše karikaturu, než pravdivý obraz člověka.

Především je tu nebezpečí, představované učením o člověku jako „nic než“, teorii, že člověk není nic více než výsledek biologických, psychologických a sociologických podmínek, nebo produkt dědičnosti a prostředí. Takový názor činí z člověka robota, nikoli lidskou bytost. Tento neurotický fatalismus je živěn a posilován takovou psychoterapií, která popírá, že člověk je svoboděn.

Člověk je jistě bytostí konečnou, a jeho svoboda je omezená. Není to svoboda vzhledem k podmínkám, nýbrž svoboda zaujmout k podmínkám postoj. Nejsm například odpovědný za fakt, že mám šedivé vlasy. Isem však odpovědný za to, že jsem šel ke kadeřníkovi dát si přeliv, jak to činí mnoho žen. Jistá míra svobody je tedy ponechána každému, i kdyby to měla být jen volba barvy vlasů.

## Kritika pandeterminismu

Psychoanalýza byla často obviňována z takzvaného pansexualismu. Patřím k těm, kdo pochybují o oprávněnosti této výtky. Mnohem mylnější a nebezpečnější se mně jeví domněnka, kterou nazývám „pandeterminismem“. Rozumím tím názor, který nedbá schopnosti člověka zaujmout postoj k jakýmkoli podmínkám. Člověk není zcela podmíněn a determinován. Určuje se sám v tom, zda se podmínkám poddá a nebo se jim postaví. Jinými slovy, člověk má vpsoulenou schopnost sebeurčení. Člověk nejenom prostě existuje, ale také se rozhoduje, čím bude v příštím okamžiku, jaká bude jeho existence.

To znamená, že každý člověk má svobodu se v každém okamžiku změnit. Proto můžeme jeho budoucnost předpovídat jen v širokém rámci statistického přehledu, který se týká celé skupiny. Ale jednotlivá osobnost zůstává v podstatě nepředvídatelná. Základnu pro jakékoli předpovědi by představovaly biologické, psychologické nebo sociologické podmínky. Avšak jedním z hlavních znaků lidské existence je schopnost se nad tyto podmínky pozvedat a překračovat (transcendovat) je. Finálně překračuje člověk sám sebe. Lidské bytí je sebetranscendující.

Chtěl bych uvést příklad doktora J. Ze všech lidí, s nimiž jsem se kdy setkal, bych se jeho jediného odvážil nazvat mefistofelskou bytostí, satanskou postavou. V té době byl nazýván „steinhofskeým hromadným vrahem“ (podle Steinhofu, jak se jmenuje velká nemocnice pro duševně choré ve Vídni). Když nacisté zabíjeli svůj program bezbolestného usmrcování (euthanasie), držel ve svých rukou všechny provázky a byl v práci jemu svěšen tak fanaticky, že nechtěl nechat

## Psychiatrické krédo

Není myslitelné nic, co by podmiňovalo člověka tak, aby mu nezůstala ani nejmenší svoboda. Proto nejen v neurotických, ale i v psychotických případech je člověku ponechán jistý zbytek svobody, ať již jakkoli omezené. Nejnivnější jádro pacientovy osobnosti není ovšem psychózou dotčeno vůbec. Vzpomínám si na muže asi šedesátiletého, kterého ke mně přivedly sluchové halucinace, trvající mnoho desetiletí. Jak se ukázalo, každý v jeho okolí ho považoval za idiota. Avšak jaké podivné kouzlo z tohoto člověka vyzářovalo! Jako dítě chtěl být knězem. Musil se však spokojit s jedinou radostí, kterou zakoušel při zpěvu v chrámovém sboru vždy v neděli ráno. Jeho sestra, která ho doprovázela, mi vyprávěla, že se ho někdy zmocňuje veliké rozčilení, které však vždy ještě v poslední chvíli ovládne. Začala mne zajímat psychodynamika v pozadí případu, protože jsem se domníval, že pacient silně lne ke své sestře. Proto jsem se ho otázel, čím to je, že se mu podaří získat sebevládu: „Kvůli komu to děláte?“ Pak bylo několik vteřin ticho a pak pacient odpověděl: „Kvůli Bohu“. V tom okamžiku se ukázala hloubka jeho osobnosti, na jejímž dně se nezávisle na chudobě intelektu odhalil nefašovaný náboženský život.

Nevyléčitelné psychotický jedinec může ztratit svou užitečnost, ale přitom si udržet důstojnost lidské bytosti. To je mé psychiatrické krédo. Myslim, že bez něho by nestálo za to být psychiatrem. Kvůli komu? Jen kvůli poškozování mozkovému aparátu, který nemůže být opraven? Kdyby pacient nebyl rozhodně víc, byla by oprávněna euthanasie.

## Zlidštěná psychiatrie

Příliš dlouho, prakticky půl století se psychiatrie snažila vyloučit lidskou mysl jako pouhý mechanismus a v důsledku toho léčbu duševní choroby jako pouhou techniku. Věřím, že tento sen byl dosněn. Co nyní začíná vystupovat na obzoru, nejsou obrysy psychologizované medicíny, nýbrž humanizované psychiatrie.

Ale lékař, který by stále ještě interpretoval svůj úkol jako úlohu technika, by tím vyznával, že ve svém pacientovi nespátuje nic než stroj, místo aby za chorobou viděl lidskou bytost.

Člověk není věcí mezi ostatními věcmi. Věci se vzájemně determinují, ale člověk je venkoncem bytostí sebeurčující. To, čím se v mezích nadání a prostředí stává, tvoří sám. Například v koncentračním táboře, který byl živou laboratoří a zkušební půdou, jsme byli očitými svědky, jak někteří z našich druhů si počína-

li jako svině, zatímco jiní se chovali jako světci. V člověku jsou obě tyto možnosti. Záleží na rozhodnutích, nikoli na podmínkách, která z těchto dvou možností se stane skutečností.

Naše generace je realistická. Dospěli jsme k poznání člověka, jaký skutečně je. Člověk je koneckonců bytostí, která vynalezla plynové komory v Osvětimi. Je však také bytostí, která do nich vstupovala vzpřímeně, s modlitbou Páně nebo Š'ma Jisrael na rtech.



EDICE PSYCHOTERAPIE  
SVAZEK 5

VIKTOR EMANUEL FRANKL

ČLOVĚK HLEDÁ SMYSL  
ÚVOD DO LOGOTERAPIE

Z anglického *Man's Search Meaning, Introduction to Logotherapy*, (Washington Square Press, New York 1964) a s použitím předlohy *Ein Psycholog erlebt das Konzentrationlager* (Wien 1949, 2. vyd.) pro první část Zkušenosť z koncentračního tábora přeložil Z. Trtík.

Vydání první, Praha 1994.

Vydalo Psychoanalytické nakladatelství J. Kocourek, IČO 12267902.

Sazba TRITON<sup>077</sup>

Vytiskla tiskárna ÉÓŠ, Jana Zajíce 14, Praha 7, tel. 37 87 74.

ISBN 80-901601-4-X