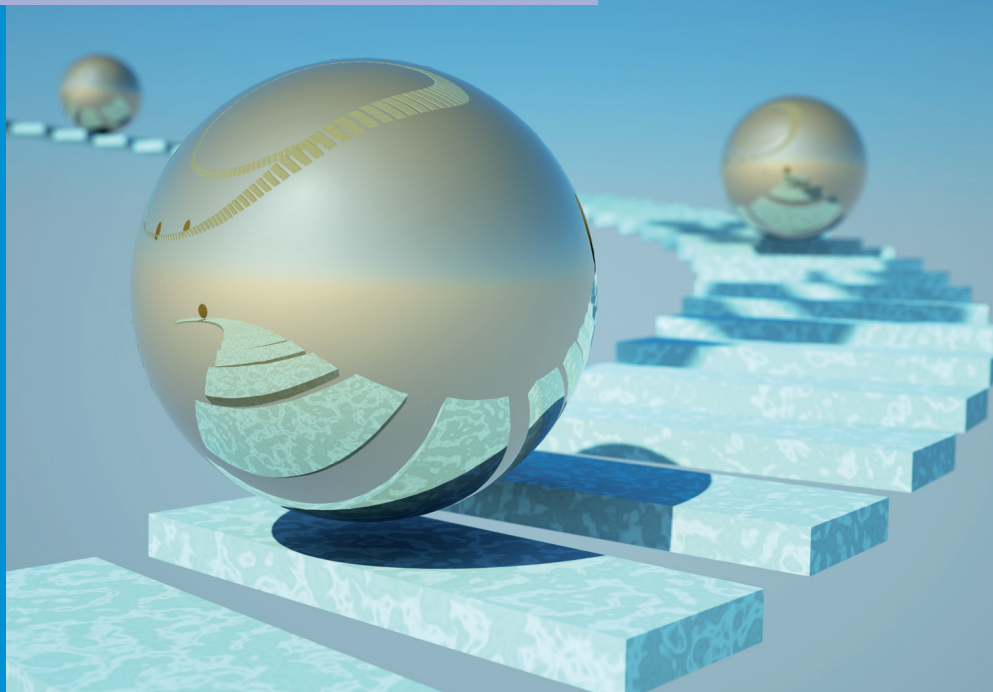


Martina Kosová a kolektiv



LOGOTERAPIE

Existenciální analýza jako hledání cest



 **GRADA®**

*S vděčností za společnou cestu životem
věnuji tuto knihu
manželu Jiřímu a synu Lukášovi*

Martina Kosová a kolektiv

LOGOTERAPIE

Existenciální analýza
jako hledání cest

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

PhDr. Martina Kosová a kolektiv

LOGOTERAPIE

Existenciální analýza jako hledání cest

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
www.grada.cz
jako svou 5502. publikaci

Autorský kolektiv:

doc. Mgr. Peter Halama, Ph.D.
doc. PhDr. Eva Naništová, CSc.
Ing. Mgr. Marie Nováková
prof. PhDr. Vladimír Smékal, CSc.
Petr Sojka
PhDr. Vlastimil Sojka

Recenzovali:

PhDr. Katarína Loneková, Ph.D.
Mgr. Alexandra Slobodníková Čmáriková, PhD.

Odpovědná redaktorka PhDr. Alena Palčová
Sazba a zlom Milan Vokál
Návrh a zpracování obálky Michal Němec
Počet stran 208
Vydání 1., 2014

Vytiskla Tiskárna PROTISK, s.r.o., České Budějovice
© Grada Publishing, a.s., 2014

Cover Photo © fotobanka Allphoto

ISBN 978-80-247-4346-2

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-9203-3 (ve formátu PDF)

ISBN 978-80-247-9204-0 (ve formátu EPUB)

OBSAH

Předmluva	10
------------------------	-----------

I TEORETICKÁ ČÁST

Logoterapie a existenciální analýza	14
<i>Martina Kosová</i>	

Filozofie konečnosti	18
<i>Petr Sojka</i>	

Zrození individuality	22
-----------------------------	----

<i>Friedrich Nietzsche: Zborcení kulis</i>	22
--	----

<i>Søren Kierkegaard: Niterná pravda</i>	23
--	----

<i>Edmund Husserl: Fenomenologické intermezzo</i>	25
---	----

Analýza existence a autentický život	27
--	----

Absurdno a smysl života	31
-------------------------------	----

<i>Jean-Paul Sartre: Absolutní svoboda</i>	32
--	----

<i>Albert Camus: Mlčící svět</i>	33
--	----

Tajemství smyslu	34
------------------------	----

Filozofie konečnosti a smysl života	36
---	----

V. E. Frankl – tvůrce logoterapie	38
<i>Vladimír Smékal</i>	

To jedinečné v životě – smysl okamžiku i života	43
<i>Martina Kosová</i>	

Hodnoty v životě	47
<i>Martina Kosová</i>	

Kompas svědomí a mapa odpovědnosti	51
<i>Martina Kosová</i>	

Sebedistance a sebetranscendence	53
<i>Martina Kosová</i>	

Techniky logoterapie	56
-----------------------------------	-----------

Martina Kosová

Paradoxní intence	56
Dereflexe	58
Změna postoje	61
<i>Techniky změny postoje</i>	62
<i>Hodnota a cena</i>	63
<i>Použití rituálů</i>	64
<i>Smíření se s původem</i>	64
<i>Změna atmosféry</i>	64
Životní příběh z pohledu logoterapie a existenciální analýzy	65
Dětství	65
Pubescence	66
Adolescence	67
Mladá dospělost	67
Když se přikutálí další nula – mezi třicítkou a čtyřicítkou	68
Střední věk – období pevných kotev i neklidu	69
Padesátka – mezník života	70
Stáří – úkol dobrého konce	71
Epilog	72

O vázanosti na místo a touze člověka po domově	73
---	-----------

Eva Naništová

Domov v dimenzionální perspektivě	74
Existenciální funkce bydlení	76
Kvalita obrazů domova	79
Hodnota domova	81

II UTRPENÍ, VINA A SMRT – SOUČÁST KAŽDÉHO ŽIVOTA

Úvod	86
<i>Martina Kosová</i>	

Utrpení – cesta k vnitřní proměně	88
<i>Martina Kosová</i>	

Vina a její zpracování	93
<i>Martina Kosová</i>	
Svoboda a odpovědnost jako předpoklad vzniku viny	93
Stud, pocít viny a vina	94
Existenciální filozofie – Buberovo a Jaspersovo pojetí viny	96
Frankovo zacházení s vinou	97
Smíření	98

Smrt a stopy v tomto světě	102
<i>Martina Kosová</i>	

III LOGOTERAPIE V PRAXI

Úzkost jako zrcadlo	106
<i>Martina Kosová</i>	
Podněty pro zacházení s úzkostí v terapii podle Böschmeyera	107
Vznik a léčba úzkostné poruchy podle E. Lukasové	108
Strach z odmítnutí – ztráta práce, ztráta lásky	108
Úzkost v dětském světě	109

Etická výchova jako porozumění vlastní existenci	112
<i>Marie Nováková</i>	
Projekt etická výchova	112
Program etické výchovy	113
Výchovný styl etické výchovy	124
Metody a modely výchovy	125
Závěr	127

Když život dostane jiný směr – vážné onemocnění v rodině	128
<i>Martina Kosová</i>	
Na počátku je šok	128
Po šoku se dostaví vnitřní zmátek	129
Podaří se léčba?	130
Čas se krátí	132
Bod, ze kterého není návratu	133

A přesto se radovat ze života	135
<i>Martina Kosová</i>	
Jak jsem ztratila a znovu nacházím radost	135

O celoživotní radosti mého otce	137
Je potřeba jít dál	138

IV SUPERVIZE S EXISTENCIÁLNÍ DIMENZÍ

Úvod	142
<i>Vlastimil Sojka</i>	
Supervize a psychoterapie	145
<i>Vlastimil Sojka</i>	
Prospěch klienta, odpovědnost a moc	147
<i>Vlastimil Sojka</i>	
Vztahy v terapii a supervizi	149
<i>Vlastimil Sojka</i>	
Spiritualita supervize	150
<i>Vlastimil Sojka</i>	
Kontrakt	152
<i>Vlastimil Sojka</i>	
Skupinová supervize, bálintovské skupiny	153
Závěr	157
<i>Vlastimil Sojka</i>	

V REFLEXE SOUČASNÉHO VÝZKUMU V LOGOTERAPII

Úvod	160
<i>Peter Halama</i>	
Výzkumné a diagnostické nástroje logoterapie	162
<i>Peter Halama</i>	
Nástroje na měření smyslu života nebo existenciální frustrace	163
<i>Test smyslu života (PIL)</i>	163
<i>Logo test</i>	165
Nástroje na měření jiných logoterapeutických konceptů	167
Nástroje na měření smyslu života	169

<i>Profil zdrojů smyslu života</i>	169
<i>Škála preference hodnot</i>	170
<i>Dotazník zdrojů smyslu života</i>	171
Oblasti výzkumu v logoterapii	173
<i>Peter Halama</i>	
Ověřování výzkumných logoterapeutických měřicích nástrojů	174
Ověřování konceptů logoterapie	175
Ověřování efektu logoterapie	178
Zhodnocení a perspektiva výzkumu v logoterapii	182
<i>Peter Halama</i>	
VII VZDĚLÁVÁNÍ V LOGOTERAPII A EXISTENCIÁLNÍ ANALÝZE V ČR, NA SLOVENSKU A VE SVĚTĚ	
Česká republika	186
<i>Peter Halama, Martina Kosová</i>	
Výcvik v logoterapii a existenciální analýze	186
Zahraničí	188
<i>Peter Halama, Martina Kosová</i>	
Slovensko	188
Izrael	189
Německo	190
Polsko	190
Rakousko	190
Argentina	191
Brazílie	192
USA	192
Kanada	193
O autorech	194
Literatura	197

PŘEDMLUVA

Milá čtenářko, vážený čtenáři,

logoterapii lze vyjádřit metaforou, kdy klient přichází za terapeutem a přináší mu různé fragmenty svého života. Cílem terapie je objevit v těchto jednotlivých kouscích dílky jedinečné mozaiky a pomoci klientu poskládat z nich obraz, na který lze navázat dalšími částmi. Při této práci zažívá, že je jedinečnou bytostí, že je dobré, že je zde na světě. Rozpoznává své hodnoty, které působí na jeho city. Učí se přijímat, co si v životě nevybral. Konečnost života jej pobízí k tvořivosti. Odpovědností za někoho nebo za něco prožívá konkrétní smysl v životě.

Krajinu svého života přijímá i se svou minulostí, chybami, prožitým utrpením. Život je jedinečným darem a záleží jen na něm, co z něj vytvoří pro druhé. Radost a humor jsou dobrými společníky. Radost se často projevuje formou dialogu, víme, jak je obtížné nesdílet radost. Dere se ven z nitra člověka stejně jako první jarní květiny z ještě studené země. Humor dělá z vážné situace snesitelnou událost a chvíle radosti obohacuje smíchem.

Porozumění vlastnímu životu vede ke směřování života, k rozpoznání a uskutečnění životního poslání.

Tlukot srdce i hodin určuje délku pobytu našeho života. Umět rozpoznat výzvu hodiny, daného okamžiku i instinktu srdce se učíme po celý život. Občas stojíme na vrcholu a jindy procházíme údolím. Do každého lidského života patří i chyby, vina, přetížení, osamocenenost.

Akceptovat sebe, přijmout druhé takové, jací jsou, neodtáhnout se pro jejich chyby je probouzejícím zážitkem z všednosti. Jít společně s druhými na cestě životem, odpovídat na otázky života konkrétními činy vede k přijetí reality konečnosti života. Z pohledu do zpětného zrcátka se dá poučit pro další kroky vpřed.

Podobně jako člověk, který prochází svým životem, učí se ze svého životního příběhu a tím ztvárňuje své bytí k nové podobě, i Franklova logoterapie a existenciální analýza objevují svůj další vývoj a cestu k porozumění dnešnímu člověku. Nejznámější přímí žáci zakladatele logoterapie a existenciální analýzy prof. Frankla, Elisabeth Lukasová a Alfried Längle, se zasloužili o nové myšlenkové podněty a vychovali další generaci následovníků. V Evropě a ve světě se logoterapie a existenciální analýza rozvíjejí jak působením institutů, tak i na univerzitách.

Tato kniha chce čtenáři nabídnout inspiraci pro každodenní praxi i orientaci ve výzkumné oblasti. Teorie a praxe jsou dvě strany téže mince. Když se díváme na jednu stranu, je dobré si uvědomit, že existuje i ta druhá.

Předkládáme čtenáři dílo českých a slovenských odborníků, kteří dlouholetou praxí, studiem nebo výzkumy rozvíjeli hlavní myšlenku naplnění potřeby smyslu v životě za jakýchkoliv podmínek.

Děkuji všem autorům, kteří věnovali svůj čas a napsali své příspěvky. Děkuji Elisabeth Lukasové, že jsem u ní mohla získat své vzdělání v logoterapii a existenciální analýze. Má vděčnost patří tehdejšími německými žákům, zejména paní Štěpánce Rebensteinerové-Zipsově.

Mé poděkování patří nakladatelství Grada, zejména paní dr. Pokorné a paní dr. Palčové za jejich odbornou pomoc a laskavý přístup.

Děkuji svým klientům a žákům za vše, co mne naučili a učí během mého psychoterapeutického a lektorského působení.

Logoterapie a existenciální analýza mají různé podoby, ale stejný základ, který spočívá v úsilí o poctivý a pravdivý život. Takový život se může podařit navzdory všem obtížím. Ať se podaří všem čtenářům této knihy.

PhDr. Martina Kosová

I TEORETICKÁ ČÁST

LOGOTERAPIE A EXISTENCIÁLNÍ ANALÝZA

Martina Kosová

Lidské bytí znamená být neustále konfrontován se situacemi, z nichž každá je zároveň dar i úkol. Co nám taková situace „ukládá“, je naplnění jejího smyslu. A co nám zároveň dává, je možnost takovým naplněním smyslu uskutečnit sebe sama.

V. E. Frankl

Franklova antropologie, která čerpá z klasického západního filozofického pojetí (Platon, Aristoteles), z filozofie existence a fenomenologie (Scheler, Jaspers, Husserl, Heidegger, Buber), je zaměřena na noetickou neboli duchovní dimenzi.

Obraz člověka podle Frankla obsahuje tři dimenze: somatickou, psychickou a duchovní. Vědomé z psychické roviny se v logoterapii mění na existenciální postoj. Někdo nebo něco na mě v každé životní situaci čeká. Jak na danou situaci odpovíš? Co s tím uděláš?

Název logoterapie pochází z řeckého slova *logos*, které překládáme slovem *mysl*, jeho dalším užívaným významem je „duchovnost“ (Frankl, 1987).

Logoterapie, založená vídeňským psychiatrem V. E. Franklem, patří mezi psychoterapeutické léčebné metody. Logoterapie se soustřeďuje na konkrétní *mysl* v životě člověka a na hledání tohoto *smyslu*. Podle Lukasové: „Logoterapie je psychoterapie orientovaná na *mysl*.“

Logoterapie je někdy nazývána podle místa a doby vzniku třetím vídeňským směrem psychoterapie (1. Freudova psychoanalýza, 2. Adlerova individuální psychologie).

Existenciální analýza je podle Frankla obraz člověka, který vychází z antropologického zaměření: Co tvoří bytí člověka, co je lidského v lidském bytí? Jak člověk může prožít naplněný život? Tato obecná existenciální analýza se zabývá filozoficko-antropologickým základem logoterapie, má i teoreticko-výzkumnou orientaci. Základními pilíři existenciální dynamiky jsou svoboda vůle, *mysl* v životě a vůle ke *smyslu*.

Existenciální analýza vychází z předpokladu koperníkovského obratu v životním postoji. Život sám klade člověku otázky. Odpovědi, které člověk dává, mohou být pouze konkrétní odpovědi na konkrétní otázky od života. V odpovědnosti bytí se uskutečňuje toto odpovídání (Frankl, 1982, s. 72).

„A také věčné zápolení svobody člověka s jeho vnitřním i vnějším osudem vytváří vlastně jeho život. Aniž bychom ani v nejmenším podceňovali osudovou oblast, zvláště biologický osud, jako psychotherapeutičtí lékaři vidíme v osudu přece nakonec zkoušky, v nichž se osvědčuje lidská svoboda (Frankl, 1994).

Existenciální analýza učí vidět život jako něco, co je člověku uloženo. Svědomí přivádí jedince k jeho vlastním životním úkolům. Speciální existenciální analýza se zabývá terapeutickou prací, která spočívá v kontaktu člověka s jeho vlastní odpovědností ke svému životu, druhým lidem, světu.

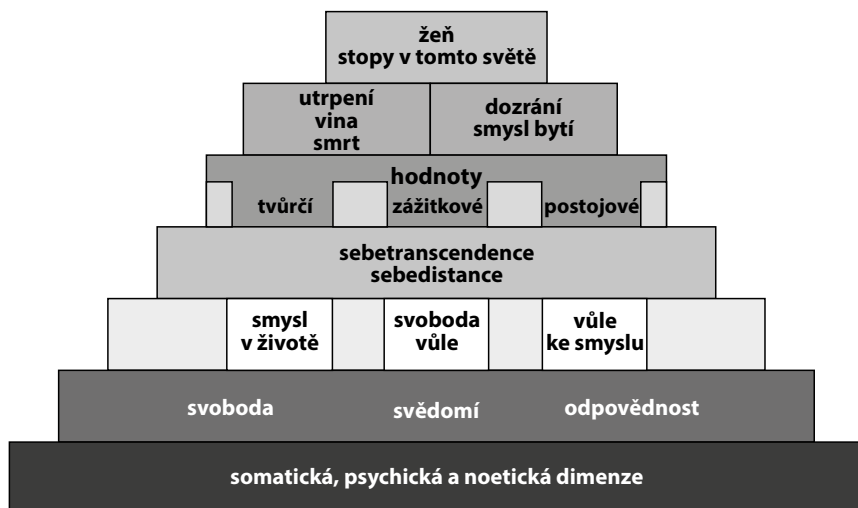
Frankl užíval ve svých dílech pojem existenciální analýza ve více významech:

- **Existenciální analýza jako vysvětlení lidské existence:** Podstata spočívá v odpovědi na otázku po smyslu lidského žití. Člověk naplňuje svou odpovědnost svým aktivním počínáním ve světě. Odpovědnost jedince se vždy týká konkrétního člověka a aktuální situace. Z této konkrétní odpovědnosti ve vlastním životě vyplývá smysl bytí ve světě.

Úlohou existenciální analýzy je přivést člověka tam, kde se ze své vlastní uvědomělé zodpovědnosti prodírá k nejvlastnější úlohám a nachází už ne anonymní, ale právě naopak jedinečný smysl svého života (Frankl, 1979).

- **Existenciální analýza jako terapie kolektivních neuróz:** Frankl popsal kolektivní neurózy, které člověka odvádějí od zdravého životního postoje. Vyznačují se čtyřmi symptomy:
 1. Provizorní postoj k bytí – člověk potřebuje mít před sebou otevřenou budoucnost. Pokud ji před sebou nevidí, stává se pasivním, trpí často úzkostí, co se ve světě zase stane. Kolik „konců“ světa jsme již přežili. Tento postoj k životu odsouvá potřebu něco vykonat, jeho bytí se stává pouhým provizoriem.
 2. Fatalismus – víra v „osud“. Frankl popisuje osudovou oblast jako danosti v lidském životě, které je potřeba přijmout, zacházet s nimi a ztvárňovat je podle svých možností a sil. Do osudové oblasti patří pohlaví člověka, věk, původ, jeho minulost apod. Fatalista věří, že vše je „dopředu určeno“, a proto se zříká aktivní odpovědnosti za konkrétní úkoly ve svém životě.

3. Kolektivní myšlení – ztráta vlastního názoru, nejdůležitějším se stává „nebýt nápadný“.
 4. Fanatismus – člověk se ztrácí v davu, kdo myslí jinak, je fanatikem přehlížen. Fanatik je schopen ke svému cíli použít i nevhodný prostředek.
- **Existenciální analýza jako lékařská péče o duši:** Zabývá se tématy utrpení, viny a smrti, o kterých budou pojednány samostatné kapitoly.



Obr. 1 Logoterapie a existenciální analýza v přehledu

Směřování logoterapie a existenciální analýzy vede jak k přijetí vlastní situace, tak i k rozvoji vlastního utváření vnějšího světa s akceptací svých možností i omezení. Žité hodnoty nacházejí své vyjádření v citové oblasti. Ve vztahu k sobě sílí hodnota vlastního života. Je dobré, že jsem, že žiji.

I z bolesti a utrpení může vzejít vlastním přispěním něco hodnotného, dobrého. Jde o to procházet s člověkem obdobím úzkostí, strachů, obav, nejistot, aby se po čase mohla projevit odvaha, která je silnější než strach. Vše nepříznivé či bolestné, lze v daném okamžiku zvládnout.

V rozhovoru je potřebné nenechat se poděsit žádným životním příběhem, je třeba dávat najevo a mít vnitřní přesvědčení, že nikdy není pozdě, i když je občas nejvyšší čas.

Je třeba si klást otázku, „kde se v životě“ klient nalézá, jaké vztahy vytváří, čeho se bojí, čemu se vyhýbá, o co usiluje, jaké životní období prožívá.

Logoterapie a existenciální analýza usilují o to, aby v člověku posílily schopnost milovat, pracovat, snášet utrpení i se více radovat ze života.

FILOZOFIE KONEČNOSTI

Petr Sojka

Nietzsche jednou poznamenal, že když lidé příliš často hovoří o hodnotách, je jisté, že hodnoty mají potíže (Young, 2003). To samé platí pro smysl života. Existenciální filozofie, existenciální směry psychoterapie, krize smyslu a snaha smysl nalézt – to vše jsou poměrně nedávné fenomény. V historii západního myšlení smysl života až do konce 19. století nepředstavoval výrazný problém, protože svět byl sám o sobě smysluplný a člověk byl součástí tohoto celku. Člověk antického Řecka nebo člověk Danteho vesmíru měl jistotu řádu, na kterém se přímo účastnil a který mu byl proto evidentní. Se zborcením starého řádu na konci 19. století však dochází i k vymizení životní jistoty a člověk se začíná ptát po smyslu svého života.

Cílem této kapitoly je ukázat, jak se filozofická tradice hledání odpovědi na otázku po smyslu života promítá v logoterapii Viktora Frankla. Nepůjde nám ale jen o představení filozofických zdrojů, kterými byl Frankl inspirován, pokusíme se také ukázat, jaké typy odpovědí na otázku po smyslu života byly ve filozofii formulovány, a prostřednictvím tohoto kontextu najít místo logoterapie v existenciálním způsobu myšlení.

„Co je smyslem života?“, „O čem to celé je?“ Na co se nás tyto otázky vlastně ptají? Než se ponoříme do tradičního zkoumání odpovědí na tyto otázky, podívejme se nejprve na to, co se otázkou po smyslu života vlastně míní. Přestože otázce intuitivně rozumíme, artikulovat, na co se ptá, samozřejmě být nemusí. Rozbor otázky po smyslu života spadá do domény analytické filozofie. Analytická filozofie je jedním z hlavních proudů současné filozofie, vyrůstající z anglosaské tradice filozofování. Přestože se analytici filozofové otázkou po smyslu života tradičně nezabývají, protože je podle nich příliš vágní, přibližně od osmdesátých let 20. století vzniká snaha ujasnit, co máme na mysli, když se ptáme po smyslu života. Cílem analytické filozofie je precizní zkoumání přirozeného jazyka, metodou pak sémantická analýza a logická argumentace. Analytická filozofie se například ptá, zda je otázka po smyslu života konzistentní, zda sama dává vůbec smysl, na co se vlastně ptá nebo jaké předpoklady motivují její kladení. Pokusíme se nyní podívat na problém smyslu života z analytické perspektivy.

Když se ptáme po smyslu života, nemáme většinou na mysli otázku, co znamená žít, tj. jaký je význam výrazu „život“. *Smysl* je tudíž něco jiného než *význam*. Význam odkazuje k sémantice a volá po definici života, smysl ale odkazuje k něčemu jinému. Otázku po smyslu života bychom mohli parafrázovat otázkou „O čem je život?“. Odpověď „Život je o tom a o tom...“ je vždy výkladem života podle nějakého příběhu (narativu). Podle kognitivního vědce Marka Turnera (1997) lidé myslí v příbězích¹. To mimo jiné znamená, že hledají kontext, ve kterém by mohli svůj život interpretovat a podle této interpretace žít. Odpověď na otázku „O čem je život?“ tak plní dvě funkce. Jednou funkcí je explikace, která uspokojuje tázání po tom, proč existuje život nebo proč je spíše něco nežli nic. Druhá funkce odpovědi je normativní – ptáme se, co bychom měli udělat, aby náš život byl smysluplný. V normativní perspektivě bychom mohli otázku po smyslu života parafrázovat otázkami „Co činí život hodnotným?“, „Jaký je účel mého života?“ nebo „Díky čemu stojí život za námahu, pokud jeho žití není zcela zbytečné?“.

Vidíme tedy, že „smysl“ má více významů a že otázka po smyslu života je vlastně souborem otázek – můžeme se ptát na účel, hodnotu nebo důvod naší existence. Nezdá se ale, že by některá z dílčích otázek byla privilegovaná – když se ptáme na smysl života, stojí před námi úkol zodpovědět celý soubor otázek. Jiný přístup ke zkoumání toho, na co se nás otázka po smyslu života ptá, spočívá ve zmíněné – podle mnohých filozofů univerzální – lidské tendenci vykládat události prostřednictvím příběhů. Přijít na to, jak se ocitl mrtvý potápěč uprostřed lesa, kde žádná voda není, je hádankou vyžadující příběh, ve kterém by záhada dávala smysl. Stejně tak fakta o našem životě představují záhady: existují, v životě o něco usilují a považují určité věci za hodnotné, druzí existují, bolest a utrpení jsou součástí světa, ve kterém žijí. Proč tomu tak je? Existuje nějaký příběh, který by poskytl odpovědi na naše tázání? Příběhů (světonázorů), které dávají životu smysl, existuje velké množství a analytičtí filozofové je dělí do čtyř základních typů: supranaturalismus, objektivní naturalismus, subjektivní naturalismus a pesimistický naturalismus (nihilismus).

Supranaturalismus předpokládá Boží existenci jako podmínku smysluplného života. Existuje-li Bůh a já k němu zaujímám správný postoj, pak je smysl mého života zajištěn. Bůh je sice garantem objektivně platného řádu, jehož je člověk součástí, existence tohoto řádu ale není pro smysluplný život dostačující (Young, 2003). Příkladem supranaturalistických světonázorů

¹ Stejný názor, tj. že narativita je základním rysem lidského myšlení, zastává i antropolog a kybernetik Gregory Bateson ve svém díle *Mind and nature: A Necessary Unity* nebo psycholog Jerome Bruner v *The Narrative Construction of Reality*.