

## 1. ZAKLADATEL LOGOTERAPIE A EXISTENCIÁLNÍ ANALÝZY VIKTOR EMANUEL (EMIL) FRANKL, PŘŮŘEZ ŽIVOTEM A DÍLEM

Lékař – neurolog a psychiatr, filozof a psycholog, profesor neurologie a psychiatrie na univerzitě ve Vídni a profesor logoterapie na United States International University v San Diegu v Kalifornii, zakladatel logoterapie Viktor Emanuel Frankl se narodil 26.března 1905 ve Vídni, kde 1.9.1997 také zemřel na srdeční selhání, když svou poslední přednášku na zdejší univerzitě měl ještě v roce 1996.<sup>1</sup>

Franklovy kořeny však sahají do Čech, do Prahy a jižní Moravy, odkud pocházeli jeho rodiče.

Otec V.E.Frankla, Gabriel, se narodil v malém moravském městečku Pohořelice, ve Vídni absolvoval studia medicíny, pro finanční důvody však poté přijal místo ve státních službách, byl úspěšný a na ministerstvu sociální správy se později stal sekčním ředitelem. Svého otce Frankl popisuje jako muže zásad a povinností, se spartánským, stoickým přístupem k životu.

Franklova matka Elsa pocházela ze staré, významné patricijské pražské židovské rodiny, jejíž kořeny sahají velmi hluboko. V 11. a 12. století mezi předky nalezneme významného vykladače talmudu Rašiho, dále pak známého staropražského rabiho Jehudu Loewa ben Becalela, nazývaného též Maharal.

Do téhož rodu později patřil i strýc Franklovy maminky, pražský německý básník Oskar Wiener (1873 – 1944), kterého zmiňuje rakouský spisovatel Gustav Meyrink ve svém slavném románu Golem (1915). Oskar Wiener zahynul v terezínském táboře, Viktor Frankl byl svědkem jeho konce, jak zmiňuje ve své *autobiografii*.<sup>2</sup>

Na svou matku Frankl vzpomínal jako na ženu s niternou zbožností a velmi dobrotivou. Dá se tedy vyvodit, že svou racionálnost a preciznost zdědil po otci a hlubokou citlivost, vnímavost, emocionálnost po své matce.

Se smrtí nejbližších se musel vyrovnat ještě několikrát, v koncentračních táborech zahynula kromě jeho sestry Stelly celá Franklova rodina. Jako lékař v Terezínském ghettu se staral o svého otce až do jeho smrti, matka Elsa zahynula po příjezdu do Osvětimi v plynové komoře, bratr Waltr pravděpodobně zemřel při práci v uhelném dole. Snad nejbolestnější však bylo to, že Franklova první manželka Tilly se dožila osvobození tábora v Bergen – Belsenu, krátce po osvobození však podlehla s mnoha tisíci dalších spoluvězeňkyň epidemii tyfu (poznámka: jeho druhou ženou se v roce 1947 stala zdravotní sestra z neurologického oddělení vídeňské nemocnice Eleonore „Elli“ Schwindtová).

Tato krutá fakta osvědčují, ilustrují sílu „**vzdorné moci ducha**“, Viktora Emanuela Frankla, který nejen, že nezatřpl a nerevidoval svou logoterapeutickou ideu, naopak se jako jeden z prvních po válce veřejně vyjádřil proti kolektivní vině.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup>BALCAR, K.: *Materiály ze seminářů LEA*, PVŠPS Praha, 2007-2010

<sup>2</sup>FRANKL, V.E.: *Co v mých knihách není*. 1.vyd. Brno: Cesta, 1997, s.11.

<sup>3</sup>FRANKL, V.E.: *A přesto říci životu ano*. 3. vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2006, s.169.

**Dále jsou uvedeny některé další významné, zlomové momenty a události v životě Viktora Emanuela Frankla, které měly vliv na vývoj a formování logoterapie a existenciální analýzy, o kterých sám hovoří a jež zdůrazňuje.**

Viktor Frankl ve své autobiografii vzpomínal na moment, kdy v raném dětství, ve věku asi čtyřech let jej před usnutím vyděsila myšlenka, že jednou musí i on zemřít. Dále tuto vzpomínku komentoval v rámci logoterapeutického náhledu takto: „**Ale strach ze smrti mne vlastně nikdy v životě netížil; tížilo mne jen jedno: otázka, zda pomíjivost života nezničí jeho smysl.**

**A odpověď na tuto otázku, k níž jsem se posléze probojoval, byla tato: Z mnoha hledisek teprve smrt činí život vůbec smysluplným. Především však nemůže pomíjivost ukončit smysl bytí z toho prostého důvodu, že v minulosti se nemůže nic nenávratně ztratit, spíše vše zůstává trvale uchováno. Minulost je tedy dokonce uchráněna a zachráněna před pomíjivostí. Cokoli jsme vykonali a vytvořili, cokoli jsme prožili a zakusili – to jsme zachránili jako minulost, a nic a nikdo už to nemůže odstranit ze světa“.<sup>4</sup>**

V logoterapii se o tomto velmi důležitém a terapeuticky využitelném náhledu (například pro klienty s fatální prognózou) hovoří jako o „**filmu života**“, **bývá znázorňován filmovým pásem, cívkou, kde vše co se událo, je zaznamenáno.**<sup>5</sup>

Dalším momentem, který dokladuje pravdivost a přesvědčení Viktora Frankla byla situace, kdy, ač měl konzulátem USA vyhotovené vízum k vycestování do Spojených států a tím záchraně vlastního života, odmítl tuto možnost. Rozhodl se neopustit své rodiče s vědomím, že všechny čeká deportace do koncentračního tábora. Pokud se tedy v logoterapii hovoří **o svědomí jako o orgánu, kterým se naplňuje zodpovědnost a smysl života**, V.E. Frankl tím tuto zásadu osvědčil v plné míře.<sup>6</sup>

Celý život profesora Viktora Emanuela Frankla byl dramatickým osudem, příběhem, který jemu samotnému i světu umožnil teoretický vznik logoterapie, aplikaci, ověření v hraničních životních situacích a podmínkách koncentračních táborů a posléze rozšíření této psychoterapie prakticky po celém světě. Frankl se stal legendou už za svého života.

Toto tvrzení lze dokladovat tím, že Viktoru Franklovi bylo uděleno 27 čestných doktorátů universitami celého světa, též na Karlově univerzitě v Praze v roce 1994, v témže roce obdržel zlatou medaili Masarykovy univerzity v Brně. V roce 1985 mu v Dallasu na zasedání Americké psychiatrické společnosti byla udělena jako prvnímu člověku, který nebyl Američan, cena Oskara Pfistera.<sup>7</sup> Tato cena je nazvána podle švýcarského teologa, přítele a žáka Sigmunda Freuda. Frankl přednášel na 175 univerzitách celého světa, mimo jiné byl též

---

<sup>4</sup>FRANKL, V. E.: *Co v mých knihách není. Autobiografie*. 1.vyd. Brno: Cesta, 1997, s.19.

<sup>5</sup>KŘIVOHLAVÝ, J.: *Mít pro co žít*. 2.vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2010, s. 94.

<sup>6</sup>Zpracováno dle: BALCAR, K.: *Materiály ze seminářů LEA*, PVŠPS Praha, 2007-2010

<sup>7</sup>FRANKL, V. E.: *Psychoterapie a náboženství. Hledání nejvyššího smyslu*. Vyd.2007, Brno: Cesta, 2007, s. 7.

řádným profesorem v USA na Harvard University, Stanford University a dále na univerzitách v Dallasu a Pittsburgu.

Jeho 31 knih vyšlo v cca 25 jazycích, japonštinu a čínštinu nevyjímaje. Jen Franklovy knihy „*Člověk hledá smysl*“, vydané v USA pod názvem „*Man's Search for Meaning*“, se prodalo kolem devíti milionů kusů.<sup>8</sup>

Všechny výše uvedené podrobnosti, údaje a data nemají za cíl nic jiného, nežli dostatečně plasticky přiblížit osobnost a osudovou bohatost Viktora Emanuela Frankla a tím usnadnit pochopení a okolnosti vzniku a vývoje jeho učení in persona.

Frankl a logoterapie jedno jsou, fascinující unita vymyšleného a prožitého, která tak získala osvědčení pro další zobecnění a vystavuje certifikaci ujištění, že opravdu každá životní situace nám nabízí smysl, pokud jej chceme (umíme, či je nám pomozeno) jej nalézt.

### *1.1 Logoterapie, cíl, zaměření, metody a techniky*

Logoterapie je jedním z psychoterapeutických směrů, občas je označována za tzv. „**třetí vídeňskou školu psychoterapie**“, vedle psychoanalýzy Sigmunda Freuda a jejího ústředního tématu, jímž je **touha, vůle po slasti**,

a rovněž v kontrastu s **vůli po moci** tvůrce individuální psychologie Alfreda Adlera (paradoxně k názvu Adler zdůrazňoval význam sociálních vztahů) přichází Viktor E. Frankl s **vůli po smyslu** života, jeho existence, jako základní lidskou potřebou. Zde je však zapotřebí podotknout, že A. Adler se otázkou smyslu, resp. motivu rovněž zabýval a to dříve, než V.E. Frankl.

Přesto, že Viktor Frankl vycházel z psychoanalýzy a individuální psychologie, vytvořil samostatný přístup, koncepci, jako doplnění těchto psychoterapií právě o téma smyslu života. Dá se konstatovat, že ač si celoživotně Sigmunda Freuda vážil, nesouhlasil rozhodně s úvahou, kterou S. Freud rozpracovával, tedy, že **jakmile se člověk začne zabývat smyslem života, znamená to, že je nemocen**.

Počátky logoterapie existenciální analýzy se datují do dvacátých třicátých let minulého století. V názvu logoterapie se odráží náplň jednoho z významů slova **logos, λόγος**, filosofického a teologického pojmu původem z řečtiny, znamenající „slovo“, „řeč“, „rozum“, ale zejména „**smysl**“.

Poprvé Frankl hovořil o logoterapii již v roce 1926 na přednášce Akademického spolku lékařské psychiatrie ve Vídni (členem poradního sboru spolku byl i Sigmund Freud).<sup>9</sup>

Občas se také pro logoterapii užívá pojmenování „výšinná psychoterapie, či terapie výšin“ v kontrastu s hlubinnou terapií psychoanalytickou. Frankl v této souvislosti hovořil o „psychologii výšek“. Zde jen připomenutí, že Viktor Frankl byl do svých osmdesáti aktivním horolezcem. Sportu a vnímání přírody vůbec přikládal velký terapeutický význam.

<sup>8</sup>FRANKL, V. E.: *A přesto říci životu ano*. 3. vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2006, s. 8.

<sup>9</sup>FRANKL, V. E.: *Co v mých knihách není. Autobiografie*. 1.vyd. Brno: Cesta, 1997, s. 49.

Logoterapie je řazena mezi tzv. humanistické psychoterapie a zároveň vychází z pozic existencialismu.

Logoterapie je zaměřena primárně na **duchovní stránku** člověka, lidské existence, která se v životě projevuje svobodou volby a zároveň (z)odpovědností za zvolené hodnoty, jejich smyslné či bezsmyslné prožívání.

Nalezení smyslu života, jeho přijetí a definování V.E. Frankl pokládal za velice důležitou hybnou sílu v životě jedince. Není-li touha po smyslu naplněna, dochází k frustracím, existenčnímu vakuu. Tato prázdnota může poté vést ke stavům deprese, neurózám, v krajním případě k suicidu.

Hlavní nosnou tezí, ideou logoterapie je tedy zdá se Franklovo uchopení a rozpracovávání náhledu Friedricha Nietzscheho, který se dá vyjádřit větou „**kdo má proč žít, unese téměř každé jak**“<sup>10</sup>. Přesněji, jak uvádí F. Nietzsche ve svých *průpovědích a šípech*: „Má-li kdo **své proč?** života, shodne se téměř s každým **jak?**“<sup>11</sup> Přitom je Frankova teorie vlastně vyvrácením **Nietzscheova nihilismu**, který popírá, že by život měl vůbec nějaký smysl. Rozhodným momentem distance od nihilismu byla zřejmě situace, kdy Frankův spolužák ze střední školy spáchal sebevraždu vedle jeho těla byla nalezena Nietzscheho kniha. To jen dokazuje, jak rozdílné uchopení stejné myšlenky lze nalézat.

Základní téma, které v logoterapii variuje, je tedy vyjádřeno v předmluvě z roku 1972 ke své knize „Vůle ke smyslu“, kde Viktor Emanuel Frankl píše: „**Člověk je bytost hledající smysl, logos, a poskytnout člověku pomoc v jeho hledání smyslu je jeden z úkolů psychoterapie – je to právě úkol logoterapie.**“<sup>12</sup>

Pojem **smysl** je tedy od logoterapie neoddělitelný a opírá se o něj celá teorie, co však pro nás v reálné každodennosti znamená. S trochou nadsázky lze říct, že všichni o něm mluví, málokdo však ví, co to je. V lidovém pojetí, náhledech, moudrosti se dá otázka po smyslu opsat jako tázání se typu: „**Má to cenu, abych se kvůli tomu namáhal, něčeho se zdržel, něco obětoval? Proč to dělám - děláš? K čemu to je – bylo dobré?**“ V určitých psychologických náhledech se spekulovalo o tom, že to, v co lidé věří, je klam, a byla snaha tyto klamy odstranit. Lidé však tuší, věří, dokáží se vyrovnat. Důkazem toho jsou právě přísloví, lidová moudra, předávané zkušenosti. S vědomím, že rady a zkušenosti nejsou obecně platné a nemusí být vždy dobré a využitelné.

Mnohdy se dá vysledovat příčinná souvislost v tom, že se lidé slovu **smysl** urputně brání, o to častěji poté však užívají protikladů jako **vyhoření či vyprázdnění**.

Nelze zde rovněž v žádném případě opomenout teorii Abrahama Maslowa<sup>13</sup>, který velmi důrazně hovoří o tom, že hledání smyslu, smysluplnosti života, tato potřeba, je bazálním motivem lidského

---

<sup>10</sup>NIETZSCHE, F. : *Tak pravil Friedrich Nietzsche*. 1.vyd.: Československý spisovatel, s.r.o., 2009, s. 10.

<sup>11</sup>Viz tamtéž

<sup>12</sup>FRANKL, V.E.: *Vůle ke smyslu*. Brno: Cesta 2006, s. 5.

<sup>13</sup>Srovnej: PLHÁKOVÁ, A.: *Dějiny psychologie*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2006, s. 220 – 221.

chování. Což však rovněž ve svém důsledku znamená, že jako ostatní potřeby může i tato být buď naplněna, uspokojena, nebo naopak frustrována.

Viktor E. Frankl se v logoterapii rovněž stavěl proti nadměrnému **determinismu** v psychologii. Připouštěl, že aspekty jako dědičnost, výchova v dětství, prostředí, nabyté zkušenosti etc. mají na osobnost jedince významný vliv. Bránil se však tomu, že tento vliv je výlučný a podotýkal, že v každé, i extrémní situaci zůstává v člověku prostor, možnost svobody rozhodnutí. Nikdy tak nejsme vydáni osudu napospas, přes veškerá omezení, které přinášejí okolnosti, vždy nám zůstává **volba**.

Logoterapie a Franklův přístup k člověku **není tedy ani direktivní, ani nedirektivní, je spíše apelativní**, s důrazem na lidskou svobodu, se snahou o provokaci a výzvu.

Viktor Frankl tedy pojímal logoterapii jako psychoterapeutický přístup s orientací na smysl, který vychází z duchovního rozměru člověka. Zde je zároveň zřetelný jednak protiklad vůči psychoanalýze, současně však oba tyto směry vědomě doplňuje. Je známo vyjádření Viktora Frankla k rozdílu mezi psychoanalýzou a logoterapií v tom duchu, že při psychoanalýze klient leží a **říká** nepříjemné věci, kdežto u logoterapie sedí a **vyslechne** nepříjemné věci.<sup>14</sup> Frankl se vymezoval vůči **redukcionistickým tendencím** v psychoterapii, **nihilismu** a snažil se logoterapii nabídnout jako rozšíření

o specificky lidský, duchovní rozměr, dimenzi, příspěvek **k rehumanizaci psychoterapie**.<sup>15</sup>

Tím se naplňuje pojetí člověka jako entity. Jedinec je tedy unitární ve smyslu pojetí člověka jako individuální, nedělitelné bytosti, jakého absolutního unikátu. Jako toto novum je každý jedinec komplexem, jednotou, bio-psycho-sociální osobností, tedy **in-dividuem** ve smyslu ne-dělitelnosti.

V.E.Frankl se cele snažil o doplnění, rozšíření tohoto pojetí o specificky duchovní, spirituální dimenzi, o rozměr, který teprve činí člověka člověkem.

**Spiritualita** (z lat. spiritualis, duchovní), česky **duchovnost**, znamená životní postoj, pohled, způsob vnímání bytí a osobního zacházení s tím, co člověka přesahuje, transcenduje. V individualizovaných kulturách se těžiště náboženského života pozvolna přesouvá od kolektivních **vnějších projevů**, slavností a obřadů, k **vnitřnímu** duchovnímu životu čili **spiritualitě**. Individualizované náboženství modlitby a meditace je součástí příslušné kultury a je tudíž poznamenáno jejími charakteristickými znaky. Proto se hovoří o spiritualitě různých dob (např. středověké) a kulturních okruhů (např. spiritualitě východní), ale také o specifické spiritualitě různých církví, řeholních řádů, kongregací a náboženských společenství.

Z toho lze usoudit, že **ani ten nejosobnější duchovní život není zcela soukromý, nýbrž má také svoji společenskou stránku**, protože vytváří širší nebo užší společenství, které chce a potřebuje svoji spiritualitu také předávat jako tradici, vytvářet kontinuum.

---

<sup>14</sup> Zpracováno dle: BALCAR, K.: *Materiály ze seminářů LEA*, PVŠPS Praha, 2007-2010

<sup>15</sup> FRANKL, V. E.: *Vůle ke smyslu*. Vyd. 2006, Brno: Cesta, 2006.

Vnitřní, duchovní život člověka je podstatnou složkou jeho osoby, a tedy také svrchovaným úkolem každého. Kultura a společnosti, které spiritualitě přikládaly větší význam a dosahovaly v ní také lepší úroveň než moderní společnosti konzumu a racia, dobře věděly, že může snadno sklouznout do neplodných nebo dokonce nebezpečných poloh, jako je úzkostnost, vnitřní prázdnota nebo beznaděj.

Význam spirituality zdůraznila v nedávné době řada dalších autorů. Kromě zde rozpracovávané logoterapie Viktora Emanuela Frankla například knihy a práce dalších představitelů, o nichž bude dále ještě hovořeno podrobněji v kapitole o pokračovatelích V.E. Frankla a rovněž jako příměr může posloužit titul knihy Anselma Grüna, velmi plodného autora, německého benediktinského mnicha a terapeuta, která vyšla nedávno v nakladatelství Portál pod názvem „*Deprese jako šance*“, či práce Maxe Kašparů, v nichž je mnohdy velmi zřetelně rozlišováno, z jakého úhlu je na klienta právě nahlíženo. Tedy zda pohledem psychiatra, terapeuta nebo kněze, které je v případě precizně stanovené aktuální potřeby klienta zapotřebí neslučovat.

Na druhé straně se „spiritualita“ stává často módním artiklem a nabízí se jako prostředek k dosažení vnitřní rovnováhy, k načerpání energie nebo dokonce k posílení zdraví. To všechno mohou být vedlejší účinky skutečné spirituality, v níž ale jde o jiné věci, například o hledání smyslu, o vyrovnání se sebou samým, s druhými a se světem. Pravá spiritualita je také svrchovaně osobní úkol a nedá se kupovat a prodávat jako služba, nebo zboží.

**Zde je velmi důležité znovu docenit postoj V.E. Frankla, který, ač tak často hovořival o transcenci a argumentuje duchovně, nezmiňoval se nikterak často o Bohu ve smyslu, jak je chápán praktikujícími věřícími.**<sup>16</sup> Tento postoj vyvolává dodnes ambivalentní postoj k Franklovu učení, rigidní, bigotní, praktikující věřící mu vyčítají „nedostatek Boha“, ateisté naopak, že Jím argumentuje příliš. Je to přirozené v rámci diversifikace názorů.

Ve své knize „*Der Unbewusste Gott*“, která u nás vyšla pod názvem „*Psychoterapie a náboženství. Hledání nejvyššího smyslu*“, se V.E. Frankl vyjadřuje k rozdílu a kompetencím psychoterapie a náboženství. Pro důležitost při práci s věřícími, praktikujícími klienty (zde mám na mysli opět klienty v duševní nepohodě), a to důležitost oboustrannou, neboť dochází v sociální práci ze strany klientů k nadměrným požadavkům a v. v. se stane, že sociální pracovník se **pro bono publico postaví do role duchovního poradce.**

Viktor Frankl jednak zásadně odmítal tvrzení, že by logoterapie chtěla nahradit psychoterapii, vždy důrazně trval na tom, že logoterapie slouží v první řadě k jejímu doplnění, rozšíření. Taktéž striktně odmítal skutečnost možnosti nahrazování či smísení náboženství a psychoterapie.

Pro zřetelnost a aktuálnost uvádím citaci z výše uvedené knihy:

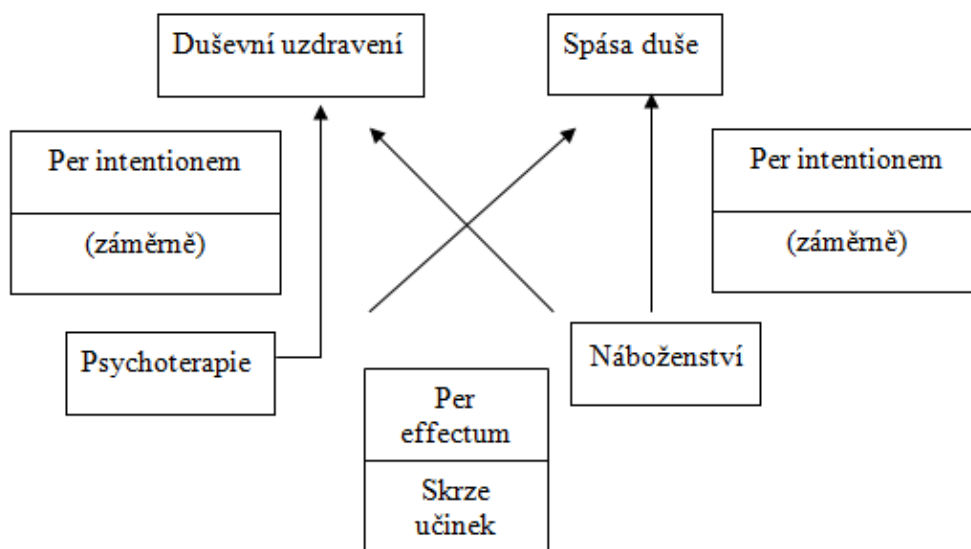
**„Náboženství může být ve svém druhotném efektu jistě velmi psychoterapeuticky účinné – jeho prvotní motiv ovšem určitě není psychoterapeutický. Sekundárně se může příznivě projevit**

---

<sup>16</sup> FRANKL, V. E.: *Psychoterapie a náboženství. Hledání nejvyššího smyslu*. Vyd.2007, Brno: Cesta, 2007, s. 49 – 51.

na takových věcech, jako je duševní zdraví a duševní rovnováha; ovšem jeho cílem není duševní zdraví, nýbrž spása duše. Náboženství není žádné pojištění na poklidný život, na svobodu od konfliktů, a není ani žádným psychohygienickým vytýčením cíle. Náboženství obdarovává lidi více než psychoterapie – a také po nich více vyžaduje. Každé smíšení těchto dvou oborů, která se sice mohou krýt ve svém účinku, ale ve svých záměrech jsou si vzdálené, je třeba zásadně odmítnout.“<sup>17</sup>

K orientaci v tomto náhledu V.E. Frankla je přiloženo grafické znázornění, které je převzato z knihy „Člověk hledá smysl“, vydané v roce 1994 v Psychoanalytickém nakladatelství.<sup>18</sup>



Logoterapii charakterizoval Frankl jako metodu nikoli retrospektivní a introspektivní, ale jako metodu **otevřenou do budoucna, k tomu, co má člověk splnit (není důležité to, co očekává od života, ale to, co život očekává od něho)**. Tento postup Frankl chápal jako vykročení od sebestřednosti neurotika do světa, kde lze smysl života nalézt spíše než ve zkoumání vlastní psyché. Člověk je zaměřován ke smyslu svého života a konfrontován s ním, smysl svého života nevnalézá, ale odhaluje (přesto Frankl kritizoval determinismus a zdůrazňoval lidskou schopnost sebeurčení). **Smysl života neexistuje v abstraktní formě, mění se od člověka k člověku, ze dne na den.** Podle logoterapie jej lze dosáhnout třemi

<sup>17</sup> FRANKL, V.E.: *Psychoterapie a náboženství. Hledání nejvyššího smyslu*. Brno: Cesta, 2007, s. 47.

<sup>18</sup> Srovnej: FRANKL, V.E.: *Psychoterapie a náboženství. Hledání nejvyššího smyslu*. Brno: Cesta, 2007, s. 50.

způsoby: prováděním nějakého činu, zakoušením nějaké hodnoty (přírody, kultury, lásky), utrpením (smysl utrpení, který přesahuje intelektuální schopnosti člověka, Frankl nazýval suprasmyslem).<sup>19</sup>

Podstatu lidské existence vidí logoterapie v odpovědnosti ( **z-odpovídání na otázky, které jsou mu životem kladeny**) člověka za svůj vlastní život.

Je-li vůle člověka ke smyslu zmařena, může být kompenzována vůlí k moci,

k penězům nebo k libosti. Jindy vzniká existenční frustrace, vakuum, jenž může vyústit v noogenní neurózu. **Noogenní** neurózy<sup>20</sup> mají původ v **noos (mysl, duch)**, nikoli v **psýché** jako ostatní

(**psychogenní**) neurózy. Noogenní neurózy pramení v konfliktech mezi jednotlivými hodnotami, v morálních konfliktech (duchovních problémech). Člověk k životu potřebuje **noodynamiku**,

noologické napětí - napětí mezi smyslem jeho života a jeho úsilím o toto naplnění. Tedy je zde rozpor po v dnešní době tak žádaném stavu jakési **duševní homeostázy**.

Nevidí-li člověk smysl, pro který stojí za to žít, je naplněn existenčním vakuem. Frankl toto nazýval kolektivní neurózou XX. století, které se projevuje především stavem nudy. Nuda pak je považována za smrtelnou nemoc. Což možná zní trochu nadsazeně, je to však pouze (v patologickém slova smyslu) jiné pojmenování pro to, co je v angličtině nazýváno „**meaninglessness**“ či „**senselessness**“, tedy **bezsmyslnost**.

Lidský život v sobě nese možnost smysluplného naplnění skrze **uskutečnění hodnot**. Hodnoty jsou uspořádány nejen tématicky (tvůrčí, zážitkové, postojové), ale také **hierarchicky** – nejvyšším typem jsou postojové.

**Tvůrčí hodnota** je nejčastěji realizována prací, v povolání ve významu „k čemu jsem povolán“. Je charakterizována jako aktivita, která přetváří vnější svět. Jde jak o vytvoření díla tak o vykonání činu, **proto není podstatné, co člověk dělá, ale jaký zaujímá postoj k pracovní povinnosti a jestli to dělá závazně, opravdově a oddaně**. Proto může mít umělecká tvorba nebo převratný vědecký vynález stejnou hodnotu jako to, když někdo vychovává dítě, svědomitě a podle svých schopností vykonává své zaměstnání, živí rodinu nebo pečuje o nemocného. Pokud povolání člověka nenaplnuje, je problém v jeho **postoji** (v tom, že práci chápe pouze jako zdroj příjmu).

**Zážitková hodnota** je uskutečňována v přijímání vnějšího světa, patří sem zážitky spjaté s vnímáním umění, sportu, přírody či partnerského vztahu. Lásku může člověk prožívat v rovině tělesno-duševno-duchovní a vyžaduje partnerský vztah. Frankl je pro trvalé partnerství v manželství a věrnost, odsuzuje flirt, náhodný sex, který přehlíží duchovní rozměr člověka – vede to k odcizení lásky.

**Postojové hodnoty** se realizují v člověkem neovlivnitelných osudových situacích, tam, kde člověk musí přijmout něco daného (např. smrt, nevyléčitelná nemoc). V.E. Frankl říkával, že **bolest má význam duchovní**

---

<sup>19</sup> Srovnej: FRANKL, V. E.: *Psychoterapie pro laiky*. Vyd. 1998, Brno: Cesta, 1998.

<sup>20</sup> BALCAR, K.: *Materiály ze seminářů LEA*, PVŠPS Praha, 2007-2010.



**a duševní – chrání člověka před duševní strnulostí.** Dokud člověk trpí, zůstává duševně naživu. I když je osud nevyhnutelný a nezměnitelný, vždy se nabízejí možnosti, jak se zachovat po svém, tedy jaký zaujmout **postoj**.<sup>21</sup>

**„Osud člověku často přibouchne dveře, ale nechá otevřené okno.“ (lidové úsloví).**

Logoterapie hovoří o tzv. **tragické triádě**<sup>22</sup> – utrpení, vině

**a smrti** – jako o něčem, prostřednictvím čehož může člověk růst. **Logoterapie je překlad existenciální analýzy do praxe (terapeutické metody), samostatný přístup.** Logoterapie není směrem, který by měl ostatní psychoterapeutické směry nebo náboženství překonat nebo nahradit, nýbrž je má doplnit.

Práce logoterapeuta spočívá v pomoci slovem při nalézání smyslu klientovy životní situace. Základním prvkem je jasné **oddělení osudu v.v svobody** (svobodného jednání, postoje), čehož terapeut dosahuje prostřednictvím **terapeutického rozhovoru (tzv. Sokratovský rozhovor – základní metoda, později nazván jako modulace postoje)**. Během rozhovoru se také terapeut snaží zaměřit klientovu pozornost na jeho volné kapacity, které může využít a snaží se vzbudit u klienta motivaci, aby sám našel způsob, jak sám může svoji situaci pozitivně ovlivnit. **Samotný smysl tedy musí poznat klient sám.** Proto řadíme logoterapii mezi **nedirektivní přístupy**. Délka terapie bývá střednědobá až dlouhodobá.

**Podle Frankla se v logoterapii pracuje s technikami, které se soustředí na psychické problémy –paradoxní intence (fobie), dereflexe (úzkostné neurózy) a postojové změny.**<sup>23</sup>

Logoterapie má dva základní způsoby uplatnění. **Logoterapie jako logoterapie**, tj. terapie smyslu, nestructurované metody **logoterapie jako psychoterapie** – strukturované metody .

*Logoterapie jako logoterapie*

**Jako poradenský přístup pomáhá při hledání a uskutečňování smyslu v životě, který člověk ztratil, pochybuje o něm či ho vůbec nenašel.** Využívá **nestructurovaných metod**. Terapeut nepředepisuje, co by měl klient dělat, ale vyzývá ho k hledání a zkoušení různých možností, k experimentování. **Je spíše průvodcem než specialistou.** Pomáhá při hledání nového přímo v situaci, ve které se klient nachází. Ten často vyžaduje, „aby to bylo jako dřív“. **Terapeut přesvědčuje ke změně životního postoje, aby se klient věnoval ne tomu, co chce, ale tomu, co je v dané situaci možné.** Základem smyslu je **hodnota**. Nechce se mi, ale „kvůli něčemu“ (a to je hodnotou) to musím udělat. Hledání končí ve chvíli, kdy jsou hodnoty nosné. Kdy věříme, že nás unesou, jako věříme, že nás unese voda a my plaveme. Musíme se odvážit to zkusit.

**V případě potřeby může logoterapeut vystupovat v postavení odborné autority. Zároveň však ponechává klientovi svobodu a odpovědnost za svá rozhodnutí a činy. Zatímco terapeut je**

<sup>21</sup> Ad: Teorie hodnot: BALCAR, K.: *Materiály ze seminářů LEA*, PVŠPS Praha, 2007-2010.

<sup>22</sup> Ad: Tragická triáda: : BALCAR, K.: *Materiály ze seminářů LEA*, PVŠPS Praha, 2007-2010.

<sup>23</sup>Srovnej: FRANKL, V. E.: *Teorie a terapie neuróz. Úvod do logoterapie a existenciální analýzy*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 1999.

**zde expertem pro zobecnělou zkušenost, klient je expertem pro vlastní individuální zkušenost a jednání, vycházející z jedinečnosti jeho životní situace.**

### *Logoterapie jako psychoterapie*

Jako psychoterapie se uplatňuje pomocí **strukturovaných metod** – jak již bylo zmíněno - **postojové změny, dereflexe, paradoxní intence**. Jsou to praktické postupy, které mají jasnou stavbu. Jejich konkrétní náplň a průběh se přizpůsobuje situaci a možnostem jedince. Cílem logoterapeutických postupů je, aby si pacient osvojil svobodnější a odpovědnější přístup ke skutečnostem svého života. **Indikuje se u fobií, obsesí a kompulzí, depresí, sexuálních poruch, závislostech etc.** Na základě diagnostického rozboru, kde se hodnotí kromě podílu somatických, psychických a sociálních činitelů též pravděpodobnost výskytu **noogenních vlivů**.

### **Logoterapeutické techniky a metody**

**Základními prostředky jsou pozorování, rozhovor a dotazníky**, například **Logo-test E**.

Lukasové a **Existenciální škála A. Längleho**.

**Logo-test** neslouží k hluboké diagnostice. Je určen pro rychlé získání podstatných informací. Lze jej užít k individuálnímu i hromadnému vyšetření. Neodhaluje se v něm povaha, ale aktuální prožívání života. Tedy uspořádání života za daných okolností, jak se v něm vyskytuje spokojenost a zklamání, jak se daří dosahovat cílů. Ve kterých oblastech je život přijímán a ve kterých naopak odmítán. Testů lze užít ve věkovém rozmezí přibližně od 16 let výše bez omezení, dělí se na **variantu pro muže a ženy**. Podstatné je, že jsou testovaní schopni o svém životě v požadované míře uvažovat a ochotni odpovídat. Pro bližší představu práce s LOGO-TESTEM zde ukázka zadání a otázek, jak jsou uvedeny v příloze knihy V.E.Frankla „*Vůle ke smyslu*“:

**„Přečtěte si následující výroky. Jsou-li mezi nimi takové, které se k Vám osobně tak hodí, jako by pocházely přímo od Vás, prosím přiřipšte k nim „ANO“. Jsou-li mezi nimi takové, které zcela odporují Vašemu názoru, prosím, přiřipšte k nim „NE“. Pokud pro Vás bude rozhodnutí mezi „ANO“ a „NE“ obtížné, můžete nechat bez odpovědi.**

1. Příjemný a klidný život bez velkých nesnází a s dostatečným hmotným zabezpečením pokládám za velice dobrou věc.
2. Mám své představy, jaký bych chtěl být a čeho bych chtěl dosáhnout, a tyto představy se podle možností snažím uskutečňovat
3. Cítím se velmi dobře doma v kruhu rodiny a rád bych přispěl k vytvoření takového domova i dětem.
4. V povolání, které vykonávám nebo pro které se připravuji, vidím své pravé uplatnění.
5. Mám k jednomu člověku nebo k více lidem závazky či vztahy, jejichž naplňování mi působí radost.

6. Mimo své zaměstnání nebo studium mám ještě další zájem (třeba odborný nebo oddechový), kterému se věnuji nebo budu věnovat, jakmile budu mít čas.
7. Některé zážitky (třeba poznávání něčeho nového, prožívání umění, vnímání přírody apod.) mi přinášejí radost a nerad bych je postrádal.
8. Věřím, že mám v životě nějaký úkol (ať v oblasti mravní, společenské, ve službě pokroku apod.) a snažím se jej plnit.
9. Mám život zkalený nouzí, nemocí nebo jinou vážnou starostí a všemožně usiluji o to, abych tyto těžkosti překonal a dosáhl zlepšení.

**Prosím, udělejte křížek k té odpovědi, která nejlépe vystihuje, jak často jste dosud prožíval následující zážitky. Snažte se být upřímný.**

1. Bezmocný vztek, že všechno, co jsem dosud vykonal, bylo nadarmo.

*velmi často - občas - nikdy*

2. Přání, být ještě jednou dítětem a moci začít život znovu od začátku.

*velmi často - občas - nikdy*

3. Poznání, že se snažím před sebou samým nebo před jinými lidmi ukazovat svůj život lepší či plnější, než doopravdy je.

*velmi často - občas - nikdy*

4. Nechuť zatěžovat se hlubším a možná nepříjemným přemýšlením o tom, co činím a co tím způsobuji.

*velmi často - občas - nikdy*

5. Naději, že i když mě třeba potká nezdar nebo neštěstí, tak z toho přesto mohu nakonec učinit prospěšnou věc, když pro to nasadím všechny své síly.

*velmi často - občas - nikdy*

6. Takový neklid, který mě zbavuje rozumného pohledu na věci a trápí tak, že ztrácím zájem o to, co se děje.

*velmi často - občas - nikdy*

7. Myšlenku, že bych si jednou před smrtí musel říct: „Nestálo za to žít.“

*velmi často - občas - nikdy*<sup>24</sup>

**Existenciální škála (ESK)**<sup>25</sup> Alfrieda Längleho měří 4 duchovní oblasti - **sebeodstup, sebezřeh, svobodu, odpovědnost, dále personalitu – schopnost vycházet a zacházet se sebou samým a existencialitu - schopnost dobře vycházet a zacházet se světem.** V tomto dotazníku se pracuje se škálou šesti modifikací odpovědí v rozsahu od možnosti „**naprosto platí**“ po odpověď

---

<sup>24</sup> FRANKL, V. E.: *Vůle ke smyslu*. Vyd. 2006, Brno: Cesta, 2006, s. 204 - 205

<sup>25</sup> Ad: Existenciální analýza: BALCAR, K.: *Materiály ze seminářů LEA*, PVŠPS Praha, 2007-2010.

„**naprosto neplatí**“. Není tedy možnost užívat tzv. „zlatou střední cestu“ v odpovědích. Celý dotazník se skládá nikoli z otázek, nýbrž ze 46 tvrzení, ke kterým se respondent vyjadřuje. Dělí se opět na variantu pro muže a ženy. Následně zadání a přehled výroků tohoto dotazníku, který přeložil docent Karel Balcar.<sup>26</sup>

**„Posuďte, prosím, nakolik uvedené výroky platí právě o Vás.**

1. Často zanechám důležitých činností, protože je mi nepříjemná námaha s nimi spojená.
2. Cítím, že mě mé úkoly osobně oslovují.
3. Významné pro mě je jenom to, co odpovídá mému přání.
4. V mém životě není nic dobrého.
5. Nejraději se zabývám sám (sama) sebou – svými starostmi, přáními, sny a obavami.
6. Většinou se nedokážu soustředit.
7. S tím, co jsem doposud vykonal(a), jsem nespokojen(a), protože si myslím, že jsem měl(a) dělat něco důležitějšího.
8. Vždy se řídím podle toho, co ode mne očekávají druzí.
9. Nepříjemná rozhodnutí se snažím bez dlouhého uvažování odložit na později.
10. Snadno se nechám odvést i od prací, které dělám rád(a).
11. V mém životě není nic, o co bych se doopravdy rád(a) zasadil(a).
12. U mnoha věcí nechápu, proč bych je měl(a) dělat právě já.
13. Myslím, že můj život tak, jak jej vedu, není k ničemu dobrý.
14. Připadá mi těžké pochopit význam mnohých věcí.
15. Dovedu sám (sama) se sebou dobře vycházet.
16. Věnuji příliš málo času tomu, co je důležité.
17. Nikdy mi není hned jasné, co mohu v dané situaci udělat.
18. Mnoho věcí dělám jen proto, že musím, a ne proto, že chci.
19. Když nastanou problémy, snadno ztrácím hlavu.
20. Většinou dělám věci, které bych mohl(a) stejně tak dobře udělat později.
21. Vždy znovu jsem zaujat(a) tím, co přináší den.
22. Většinou až při svém jednání zjišťuji, jaké má moje rozhodnutí následky.
23. Když se musím rozhodovat, nemohu se vůbec spoléhat na svůj cit.
24. I když mi na něčem velmi záleží, brání mi nejistota, jak to dopadne, abych to udělal(a).
25. Nikdy přesně nevím, za co jsem odpovědný(-á).
26. Cítím se vnitřně svobodný(-á).
27. Cítím, že mi život ukřivdil, protože mi nedopřál splnění mých přání.

---

<sup>26</sup> Ad: Existenciální škála – dotazník: BALCAR, K.: *Materiály ze seminářů LEA*, PVŠPS Praha, 2007-2010.

28. Když vidím, že nemám možnost volby, je to pro mě úleva.
29. Jsou situace, ve kterých se cítím zcela bezmocný(-á).
30. Děláním mnoho věcí, ve kterých se ve skutečnosti nevyznám.
31. Obvykle nevím, co je v dané situaci důležité.
32. Splnění vlastních přání má přednost.
33. Je mi zatěžko vcítit se do druhých lidí.
34. Bylo by lépe, kdybych nebyl(a).
35. Mnohé věci, se kterými mám co dělat, jsou mi v podstatě cizí.
36. Rád(a) si dělám svůj vlastní názor.
37. Cítím se rozháraný(-á), protože dělám příliš mnoho věcí najednou.
38. I při důležitých věcech mi schází síla k tomu, abych vytrval(a).
39. Děláním mnohé věci, které vlastně ani dělat nechci.
40. Situace mě zajímá jen potud, pokud vyhovuje mým přáním.
41. Když jsem nemocný(-á), nevím, co si počít s tím časem.
42. Jen zřídkakdy vidím, že v nějaké situaci mám více možností, jak jednat.
43. Okolní svět mi připadá jednotvárný.
44. Jen zřídkakdy se klade otázka, zda něco chci dělat, protože většinou to dělat musím.
45. V mém životě není nic opravdu krásné, protože všechno má své pro a proti.
46. Moje vnitřní nesvoboda a závislost mi působí potíže.<sup>27</sup>

Před každým testováním je třeba vysvětlit jeho kontext, účel a využití výsledků. Dotazovaný musí být informován, jaký je záměr a smysl vyšetření, kdo všechno bude s výsledky seznámen. Jen tak může potom odpovídat skutečně **dobrovolně a s vnitřním souhlasem**, jak to existenciální analýza požaduje. V rozhovoru otázku po smyslu života klademe **velmi citlivě, později**. Nejdříve se ptáme na prožívání, očekávání, plány. Rozpory v odpovědích napoví, zda je pacient ochoten aktivně se angažovat a v jaké míře svůj život odmítá. **V různých obměnách terapeut klade základní otázku: „Pro co, pro koho je toto dobré?“** Mluví přirozeným jazykem tak, aby pacient rozuměl: „Má to cenu, nemá to cenu, k ničemu to není...“ Ptáme se, je-li to dobré i pro druhé. Zda tu není „hodnotová díra“.

**Podle docenta Balcara V.Frankl tvrdíval, že prožívat a vykonávat logoterapii znamená nabídnout část sebe sama, aby se díl toho druhého probudil k životu. Je to nabuzení noetické síly k člověku. Základem každé psychoterapie je opravdový, autentický vztah. Je to vlastně životní styl.**<sup>28</sup>

<sup>27</sup>BALCAR, K.: *Materiály ze seminářů LEA*, PVŠPS Praha, 2007-2010. Vydavatel : Testcentrum Praha s.r.o 2001

<sup>28</sup> Ad: Logodiagnostické metody: BALCAR, K.: *Materiály ze seminářů LEA*, PVŠPS Praha, 2007-2010.

**Logoterapeutický vztah** se tedy dá pojmut v několika vzájemně se vyvažujících protikladech: Logoterapeut **je zjevným optimistou a zároveň pesimistou**. Jeho optimismus se projevuje v naději na zvrát jakkoli těžkého stavu, vždy zůstává možnost duchovního vítězství i nad neodvratným strádáním. Pesimismus brzdí nereálné představy pacienta.

Logoterapeut **hledá příčiny a zároveň je ignoruje**. Hledání příčin je na místě tam, kde jsou změnitelné. Ignorování tam, kde jsou neovlivnitelné tzv. „osudové“. Zde je třeba klienta vést k **pokornému přijetí, konciliaci**. V každém případě však logoterapeut brání tomu, aby jimi klient omlouval svá selhávání.

Logoterapeut **hodnotí a zároveň se hodnocení zdržuje**. Je kritický při útěku před odpovědností při sebeklamu, nedůslednosti, zdržuje se však kritického hodnocení klienta samého.

Logoterapeut **nepředeписuje hodnoty a volby** svému klientovi (pokud nejsou zjevně patologické), **zároveň se však hlásí ke svým vlastním**.<sup>29</sup>

**Docent Karel Balcar často argumentuje tím, že osobní poctivost a opravdovost v existenciální konfrontaci má významnější úlohu, než terapeutická technologie nebo sociální role**. Na začátku terapie je důležitá otevřenost možnostem. Omezením se pak stávají konkrétní možnosti konkrétního člověka s konkrétní diagnózou (biopsychosociální determinace). Přesto ale zůstává mnoho možností, jak zacházet se svou přítomností, se sebou, se svojí nemocí.

#### *Metoda postojové změny*

Logoterapie usiluje o proměnu postoje k vlastnímu životu, hodnotovým volbám a činům.

**„Pozoruhodným objevem v oblasti biologické i psychologické léčby bylo poznání, že často nejsou největší obtíže a překážkou tělesný, duševní nebo vztahový problém či porucha sama o sobě, nýbrž postoj, s jakým k nim pacient přistupuje. V lékařství je známo, že třeba rezignující nebo katastrofický přístup k vlastním obtížím a nemocem může velice znesnadnit léčbu a někdy může přispět i k jinak zamezitelnému úmrtí“**

K. Balcar)<sup>30</sup>

Postojová změna mobilizuje **vzdornou moc ducha** zaujetím aktivního postoje. Napomáhá k přestavbě patogenních postojů, které vedou k pasivitě, na pozitivní postoj vyznačující se přijetím i nepříznivých skutečností. Při nezdravém postoji se člověk vidí jako **oběť okolností** („Já bych rád, ale když...“ „Já za to nemůžu“, „Já to nechci, je to nespravedlivé“, „Proč zrovna já?“) a zaujme pasivní postoj („S tím se nedá nic dělat“). Terapeut v rozhovoru dává pozor na zachycení nezdravých postojů (odmítání, pasivita). Tam, kde se tento postoj jeví jako klíčový pro potíže, se k těmto pasáží vrací a pomáhá

<sup>29</sup> Srovnej: JAROŠOVÁ, R.: *Logoterapie a existenciální analýza*. Vyd.2008, Praha: Pražská psychoterapeutická fakulta, 2008.

<sup>30</sup> Semináře LEA na PVŠPS Praha, vedené Karlem Balcarem 2007 - 2010

vytvořit si od tohoto postoje odstup. Jakoby se na něj podívat zvnějšku. Děje se tak buď **racionální argumentací, autoritativnějším ujištěním** (na základě vzdělání a zkušeností) či tzv. „**sokratovským dialogem**“. Terapeut se snaží dovést klienta „naivním dotazováním“ a až přehnaným zdůrazňováním jeho negativních výroků k zaujetí nového postoje. Přijímá i nesprávná tvrzení, ale vede k uvědomění, že je člověk za své postoje a počínání odpovědný.

Přijetí odpovědnosti provází tzv. „**kopernikovský obrat**“<sup>31</sup>. Klient přistoupí na to, že není ten, kdo vznáší na život nároky, ale že je tím, komu život klade otázky a výzvy. V „**předkopernikovském postoji**“ se člověk staví do pozice: „Život mi zůstal dlužen“. V tomto postoji nikdy nebude svůj život prožívat jako dobrý. Nemám svobodu zvolit si otázku, ale mám svobodu zvolit si odpověď. Trpím úzkostí, ale nemusím podle ní jednat.

Viktor Emanuel Frankl se mnohokrát pozastavoval nad tím, jak je povinno vidět smysl života a mnohokrát modifikuje stejný náhled, tedy, **že otázku po smyslu života je třeba vidět zcela obráceně, než jak je obvykle kladena. Musíme učít sebe i zoufající, že vlastně nikdy nezáleží na tom, co očekáváme od života my, nýbrž, co očekává život od nás.**<sup>32</sup>

Někdy bývá klient s vnímáním marnosti své situace natolik svázán, že prožívá pobídky k novému postoji jako nesmyslné maření sil. Trápení si oblíbí jako něco, čím je život alespoň trochu zajímavý. K tomu napomáhají i případné **sekundární „zisky z nemoci“**, které dosažení postojové změny ztěžují. Hlavním nástrojem terapeuta v tomto případě bývá rozhovor sokratovského typu, logická argumentace a optimistický postoj, dodávající naději na zisky hodnotově prospěšné.

K postojové změně dojde **získáním vhledu**. Klient sám rozpozná zkreslení svého pohledu na věc. Při zdravém postoji uzná těžkosti jako součást svého života. Už se nevidí jako oběť, ale vidí úkol a příležitost. Praktické jednání

na základě nového postoje přináší novou zkušenost se zvládáním těžkostí. Tím se pozitivní postoj potvrzuje a upevňuje. Frankl ve své (již citované) autobiografické knize „*Co v mých knihách není*“ popisuje zážitek z koncentračního tábora, jak téměř plakal bolestí při chůzi v mrazu, ostrém větru a se zraněnými nohama v rozbitých botách několik kilometrů na pracoviště. Hlavou se mu honily myšlenky na „tisíceré malé problémy naší táborové bídy“, co bude k večeři, bude-li přídavek kolečko salámu, zda jej nemá vyměnit za kus chleba, kde sežene nový drát na zašněrování bot, co by se dalo udělat pro to, aby směl zůstat na práci v lágru. Byly to vtíravé myšlenky, které ho velmi trápily. Tehdy ho napadlo užít „triku“ – uviděl se v jasně osvětleném sále, jak přednáší o psychologii koncentračního tábora (což se opravdu v roce 1953 na kongresu v Amsterdamu stalo). A náhle to, co ho trápilo, bylo viděno z jistého nadhledu. Tento postoj mu umožnil stát

nad situací, jakoby to už byla minulost a jakoby on sám s celým utrpením byl předmětem zajímavého

<sup>31</sup> Ad: Logodiagnostické metody: BALCAR, K.: *Materiály ze seminářů LEA*, PVŠPS Praha, 2007-2010.

<sup>32</sup> BALCAR, K.: *Materiály ze seminářů LEA*, PVŠPS Praha, 2007-2010

výzkumu, který zároveň i sám koná. V té době si uvědomil, jak je důležitá víra v budoucnost. Kdo ji ztratil, ztratil zároveň i svou duchovní oporu. Nebrání se vnitřně svému pádu, a tak upadá jak duševně, tak

i tělesně. Přichází deprese, člověk je apatický, o nic se už nestará, nepůsobí na něj ani prosby, ani hrozby. Zůstává ležet, nepřijímá potravu. V hraničních podmínkách koncentračních táborů takový člověk povětšinou snižoval své šance, nepřežil.

**Naproti tomu však i nereálné představy a „plané naděje“ nepřiměřené možnostem působí pokles odolnosti. Terapeut v roli průvodce pomáhá tyto nerealizovatelné představy brzdit.**

### *Metoda dereflexe*

Tato Franklem vytvořená metoda je **protikladem nadměrné sebereflexe**. Tedy odvrát od sebepozorování a vidění se jako toho nejdůležitějšího. Vůdčí myšlenkou je naučit klienta využívat své duchovní schopnosti **sebeřesahu proti soběstřednosti** a nemyslet na své potíže. Musí se tak ovšem dít nepřímou. Říci někomu, nač nemá myslet, vyvolává paradoxně opak, ad: „nemyslete na bílého medvěda“... Je třeba nabídnout jiný myšlenkový obsah, k němuž lze zaměřit pozornost. Musí to však být něco, co má pro dotyčného **hodnotu**

**a smysluplnost**. Něco kvůli čemu je ochoten sám sebe odsunout do pozadí. **Toto nelze vymyslet za klienta**. Lze s ním pouze hledat a nabízet, co by mohlo tuto podmínku splňovat. To, co není v danou chvíli smysluplné, to také nedokáže odpoutat od sebepozorování.

**„Nejpodstatnějším důsledkem logoterapeutického obrazu o člověku je rozpoznání tzv. sebetranscendence. Člověk svým myšlením, cítěním a jednáním vždy zároveň dosahuje mimo sebe, do svého okolí, k druhým lidem, do mnohotvárné říše možností, z nichž některé může uskutečnit. Pokud tak nečiní, pokud ulpívá na vlastních pocitech, na vlastním uspokojení a slasti, pokládá za důležitého jen sám sebe, pak je nemocný. Nastává tak zásadní zúžení jeho osobního zorného pole, že to nedokáže duševně, ani tělesně snášet a všechno se v něm bouří – jeho rozum, cit a také automatické řízení jeho tělesných funkcí.“<sup>33</sup>**

Velmi často je prvním prospěšným krokem terapie objasnit, že jeho noogenní rozlada není abnormalitou, ale zcela normální **reakcí na nedostatek duchovních nároků**. Elizabeth Lukasová, nabízí pohled, že **je potřeba zde být pro druhé lidi. Jen tak si žít a užívat, to je prostě příliš málo, to člověk psychicky neunes**. Člověk vynakládá v životě úsilí k dosažení cíle, o něco mu jde. Z tohoto úsilí spontánně vyplývá radost, pocit úspěchu, pohoda, dobrý spánek. Někdy ale začne o prožitek slasti usilovat přímo (teď, hned) tzv. **neurotickou deflexí**, odkloněním od smysluplného počínání, která pak způsobuje poruchu.

---

<sup>33</sup> JAROŠOVÁ, R.: *Logoterapie a existenciální analýza*. Praha: Pražská psychoterapeutická fakulta, s.21.



Při silné fixaci na problém se objevuje **hyperreflexe** - příliš sami sebe pozorují, **hyperdiskuze** - příliš o svém prožívání hovoří, **hyperintence** - příliš usilují o dosažení žádoucího stavu.<sup>34</sup> V životě často stojíme v situaci, kdy se musíme rozhodovat mezi více variantami. Dereflexe má pomoci zvažovat alternativy na základě společných kritérií, například zisky – ztráty, co nám rozhodnutí se pro určitou možnost přinese, co tím naopak ztratíme. Paradoxně zisky nevedou vždy ke spokojenosti. Člověk dosáhne splnění svých cílů, přání a přesto se místo uspokojení dostavuje pocit prázdnoty. Jedno severské přísloví praví, že sny nejjistěji zabijeme tím, že je uskutečníme. Vynaložené **úsilí** dává osobním cílům **smysl**. Nezáleží na ziscích a ztrátách, které nám život naděluje, ale na naší schopnosti vycítit smysl v jakékoli situaci. Ten nám pomáhá obstát ve zdraví. Ovšem jen tehdy, když se neupínáme na věci, jejichž čas už pominul. Pokud však toto nenastane, dostávají se pocity prázdnoty, nepotřebnosti, nesmyslnosti.

### Čtyři kroky dereflexe:<sup>35</sup>

- 1.krok – zaujetí sebeodstupu tím, že o problému někomu řeknu a pozoruji ho jakoby **zvenčí**,
- 2.krok – uznat ho jako kus svého života, něco s ním udělat, **změnit postoj**,
- 3.krok – někdy nastává automaticky, symptomy samy ustupují,
- 4.krok – otevrou se **další možnosti smysluplného počínání**.

Obtížnost uplatnění tohoto postupu je v tom, že jej **nelze klientovi popsat a vysvětlit předem**. Sdělení cíle, odklon od soustředění na sebe, by totiž naopak toto soustředění posilovalo. Dereflexe tedy **vylučuje vědomou spolupráci** klienta. **To odmítala E. Lukasová**. Vypracovala metodu **dereflexe pomoci soupisu alternativ**. Jde o seznam činností, na kterém se klient vědomě podílí. Je schopen tyto činnosti opravdu vykonat a musí být pro něj hodnotné. Každý den se jedné věnuje, večer ji ohodnotí známkou -2,-1,0,+1,+2, podle toho, jak mu vyhovovala. Jeho pozornost je zaměřena nikoli na hodnocení svého stavu, nýbrž na hodnocení zkoušených činností jako takových. Terapeutovi podává zprávu. Hlavním smyslem je tělesná aktivita, která je důležitá zvláště u depresí. **Dereflexe směřuje k hledání nové hodnoty, která opravdu stojí za změnu patologického chování („To mi stojí za to, abych se snažil!“)**. Indikuje se také např. u sexuálních dysfunkcí, nutkavých stavů, závislostí.

### Metoda paradoxní intence<sup>36</sup>

Je to terapeutický postup, kdy je klient veden a povzbuzován, aby si paradoxně přál v nejvyhrocenější možné podobě to, čeho se tolik obává, s čím bojuje, před čím utíká. Je určena pro posilování sebeodstupu. **Podstatným prvkem je úmyslné využívání humoru**. Právě humorně formulované paradoxní přání svou směšností bere strachu vítr z plachet. Nemůžeme se bát

<sup>34</sup> Ad: BALCAR, K.: *Materiály ze seminářů LEA*, PVŠPS Praha, 2007-2010.

<sup>35</sup> Ad: Strukturované metody logoterapie: BALCAR, K.: *Materiály ze seminářů LEA*, PVŠPS Praha, 2007-2010.

<sup>36</sup> Viz tamtéž

a smát zároveň. Jak strach slábne, dochází ke zklidnění. **Úspěšně na sobě paradoxní intenci aplikují i laici.** Ke svému účinku však potřebuje určitou dobu. Pokud stále formulujeme své přání zdráhavě a nedůvěřivě, úzkost přetrvává. **Musíme si počínat rozhodně.**

*„Dospívající dívka trpěla agorafobií. Neúspěšně se léčila. Když ji při chůzi po ulici opět přepadla úzkost, vzpomněla si, co četla ve Franklově knížce „Člověk hledá smysl“. Vyslovila tedy paradoxní přání: „Ted’ tu konečně všem ukážu pořádnou paniku a zhroutím se!“, najednou byla klidná. Pokračovala v cestě za nákupy. Když však měla zaplatit, začala se třást a potit. Tu si řekla: „Ted’ ukážu, kolik hektolitrů umím vypotit!“ A opět se pomocí paradoxního přání dokázala uklidnit. Za několik týdnů zvládla s paradoxní intencí agorafobii natolik, že byla schopna běžného života.“<sup>37</sup>*

Patologický strach či návaly úzkosti bývají častou příčinou selhávání v praktickém životě. **Výzvy okolí či vlastní snaha vzhopit se, dobře a často slýchané „rady“ typu – to zvládneš, musíš to překonat, to bude dobré etc.** zpravidla jen vedou k zesílení trýznivých příznaků a k prohlubování nepříznivého sebehodnocení. Snaha utéci a vyhnout se nepříjemným situacím nebo činností vede k dalšímu zpevnování vyhýbavého chování a vzniku „**strachu ze strachu**“. Strach a úzkost se dále rozvíjí a postupně ovládá stále širší oblasti života. Dalším příkladem, kdy je indikována tato metoda jsou **sociální fobie** (chorobné obavy před stykem s lidmi), zkoušková tréma, **nozofobie** (strach z nákazy a život ohrožujících nemocí), z přírodních nebo civilizačních situací (tma, bouřka, voda, cestování dopravními prostředky), strach z lékařských výkonů apod.

Tyto patologické strachy s průvodními poruchami duševních a tělesných funkcí pak vedou postupně k stále rozsáhlejšímu citovému utrpení, **praktickému zneschopnění či k selhávání v běžných životních situacích.** Paradoxní přání, aby iracionálně obávaná situace nastala, je předem pečlivě

a s notnou dávkou humoru vypracované. Vede k **zaujetí odstupu a vzdorného postoje.** Vlastní terapeutický účinek se dostavuje v průběhu praktického experimentu, kde se o takto naplánovaný výsledek klient svým přáním nebo počínáním snaží. Obávaná událost však nenastává. **Nemůžeme se bát toho, co si přejeme.** Docent Karel Balcar nám ze své praxe uvedl případ pacientky, které fobie z omdlení v metru znemožňovala cestování do zaměstnání. V těchto případech se osvědčuje požadavek: „Můžete mi ten váš příznak (omdlení) předvést? Já jej potřebuji vidět“. **Principem paradoxní intence je nemožnost propadnou úzkosti ve chvíli, kdy si to člověk přeje.**

*„Dotyčná pacientka s úsměvem odpověděla, že to takhle nejde. A nešlo to ani v metru, i když si to usilovně přála. Zažila zkušenost dvojí volby – má možnost propadnout panice a cestě metrem se vyhnout nebo se vši silou snažit o vyvolání symptomů, ale přesto, anebo právě proto, nedokáže omdlít.“<sup>38</sup>*

<sup>37</sup> BALCAR, K.: Materiály ze seminářů LEA, PVŠPS Praha, 2007-2010

<sup>38</sup> BALCAR, K.: Materiály ze seminářů LEA, PVŠPS Praha, 2007-2010

Důležitým prvkem je zkušenost ovládnutí vlastních prožitků. Klient si uvědomí schopnost vytvořit si od svého reagování vnitřní odstup. Vedle aktivní, paradoxně zacílené snahy je tu také důležité zaujetí humorného postoje k doposud nešťastně prožívané situaci. Humor umožňuje nový náhled. Nejnáročnější částí této metody je dosáhnout **sebeodstupu**, tedy opět **ek-sistó, vystoupení ze sebe sama, nahlédnutí na sebe s odstupem, zvenčí**. Proto první pokusy nebývají úspěšné. Účinnost byla prokázána u různých psychosomatických poruch, u poruch praktického výkonu. K selhání obvykle dochází, převládne-li motiv „sebe“- „já musím být úspěšný, nesmím selhat“, nad motivem „cíle“-„to, co dělám, stojí za to, abych se tomu plně věnoval“. **Vedle paradoxního přání „ted' vám ukážu ten nejhorší výkon“ se uplatní**

**i dereflexe, odpoutání pozornosti od sebehodnocení k tomu, co je smyslem a cílem situace.**

**Obtížně se paradoxní intence uskutečňuje u nedůvěřivých osobností.** Paradoxní formulky sice poslušně odříkají, ale **bez vnitřní angažovanosti**. Zde hrozí nebezpečí přechodu z paradoxního postoje do autosugesce. Neúspěšná je též ve chvíli, kdy se se zaujetím paradoxního postoje začne příliš pozdě, kdy už propukla úzkost s vegetativními příznaky. V takovém případě je nutné nejdříve se zklidnit, např. vhodnou relaxací a pak užít paradoxní intenci. Relativně **je kontraindikována** tam, kde se **nepodaří vytvořit patřičný sebeodstup v humorné zlehčení zdroje úzkosti. To pak brání spolupráci.**

**Absolutně se pokusům o paradoxní intenci vyhýbáme při sebevražedných tendencích, akutních psychotických stavech, u depresí.** Neužívá se jí ani v případech, kdy se jedná o strach přiměřený situaci (vedla by k rizikovému chování) a případech opravdového ohrožení. Obsahem paradoxního přání **nesmí být utrpení, onemocnění či smrt konkrétního člověka**. V některých situacích je možné **volit mezi paradoxní intencí**

**a dereflexí. Obvykle je nelze uplatňovat najednou,** protože zaměření,

ke kterému každá z těchto metod vede, je protichůdné. Uplatňují se postupně. Pomocí paradoxní intence se odstraní akutní potíže, po té se pomocí dereflexe zaměří klientova pozornost prospěšnějším směrem. Paradoxní intenci později osvojily další psychoterapeutické směry jako součást svých postupů (např. **KBT, kognitivně – behaviorální terapie**).

Logoterapie se nesnaží jiné psychoterapeutické směry nahradit, pouze doplnit o duchovní dimenzi člověka. Sám Frankl říkal: „Není to žádný všelék, panacea“. Každý klient je jedinečný, stejně je jedinečná osobnost terapeuta. Těže metody nelze užít ve všech případech se stejnými vyhlídkami na úspěch. Úlevy se docílí nikoli mechanickým odstraňováním příznaku či příčiny, nýbrž vlastním svobodným a odpovědným činem, zaujetím smysluplného postoje a jeho praktickou realizací. K uzdravě vede pocit osobního vítězství nad určujícími činiteli života. Logoterapie je především **individuální terapií**. Smysluplné zakotvení v životě a odpovědná integrace vlastních voleb a činů jsou nepřenositelné. Logoterapeuticky pracující skupina však může být pro lidi s podobnými problémy zdrojem povzbuzení a inspirace při hledání smyslu. Postupy paradoxní intence, dereflexe a postojová změna mohou být ve skupině nacvičeny a jejich uplatnění urychleno.

Ve své původní podobě byla vypracovaná pro **dospělé a dospívající, u nichž lze již počítat se schopností sebereflexe vlastního života a odpovědností za uskutečňování hodnot.** Podrobnější popisy naznačených metod jsou uvedeny v přílohách, jejich autorem je docent Karel Balcar a jsou náplní seminářů k metodám a technikám LEA.<sup>39</sup>

## 1.2 Existenciální analýza

### ***K úvodu jen definici, která toto běžně používané slovo opisuje blíže:***

**Existence** (z latinského slova *existentia* < *ex-sistere* resp. *ek-sistó* spočívat vně, vyskytovat se, vystupovat ...) je ontologický pojem, který popisuje, že něco skutečně je ve fyzickém světě. Pojem lze do češtiny přeložit též jako „výskyt“, „vnější projev“. Často se však slova existence užívá jen jako synonyma pojmu bytí. Též lze vnímat jako **bytí zde, lidskou existenci**, podle Martina Heideggera – **Dasein**, jak je uváděno v jeho stěžejním díle *„Bytí a čas“*.<sup>40</sup> **Existenciální analýza** je psychotherapeutický přístup, který zkoumá **fenomenologickou analýzu** podmínek k naplnění života, nalezení smyslu.

Na rozdíl od logoterapie, která je svou podstatou psychotherapeutickou léčebnou metodou, je existenciální analýza teoreticko - výzkumný směr, který se zabývá ontologickou rovinou existence. Docent Karel Balcar označuje vzájemný poměr, vztah jako **cestu poznání** pro existenciální analýzu a **cestu pomoci** pro logoterapii. V určité pojmové nepřesnosti se nalzáme i proto, že sám V.E. Frankl sám obě pojmenování používal ne vždy zcela konkrétně a jednoznačně.<sup>41</sup>

Dalším důvodem je názorové rozdělení dvou Frankových přímých žáků v osmdesátých letech minulého století - Elizabeth Lukasové, kterou Viktor Frankl považoval za svou přímou pokračovatelku a Alfreda Längleho, který existenciální analýzu rozšířil a vytvořil z ní samostatnou psychotherapeutickou koncepci, směr, který se již nezabývá jen tematikou smyslu, ale i podmínkami naplnění života obecně, tedy motivacemi. Frankl toto rozšířené pojetí existenciální analýzy nikdy neakceptoval. **Cíl, podstata je však ve shodě - dovést člověka k přijetí odpovědnosti vůči otázkám a požadavkům, které klade život na každého jedince.**

**Základní premisou, východiskem je bezpodmínečná víra v nepodmíněný smysl každého okamžiku života.** Existenciální analýza je ovlivněna obecně filosofií existencialismu, objevují se zde základní otázky po smyslu života (osamělost, utrpení, vina, smrt..). Současná existenciální analýza však stále vychází z antropologie Viktora Emanuela Frankla, kde se táže po dvou základních motivech bytí – „Co činí člověka člověkem?“ a „Co umožňuje člověku prožít naplněný život?“ Tedy - poprvé, co je specificky

<sup>39</sup> Ad: BALCAR, K.: *Materiály ze seminářů LEA*, PVŠPS Praha, 2007-2010.

<sup>40</sup> Srovnej: BLECHA, I.: *Filosofie*. 4. vyd. Olomouc: Nakladatelství Olomouc, s.r.o., 2002, s. 67 – 69.

<sup>41</sup> BALCAR, K.: *Materiály ze seminářů LEA*, PVŠPS Praha, 2007-2010.

a výlučně lidské, osobní a podruhé - jak vykonat, uskutečnit akt bytí, existence. **Jako primární motivační síla je zde primárně „vůle ke smyslu“.**

### **1.3 Východiska logoterapie a existenciální analýzy, filosofické přesahy**

**Obecně se dá konstatovat, že Franklova logoterapie má své kořeny v již zmíněném existencialismu, fenomenologii a holismu. Právě pro mnohdy nerozdělitelné sepjetí a provázanost filosofických aspektů s psychologickými a psychotherapeutickými výstupy je logoterapie velmi integrujícím, celostním pohledem na člověka.**

V době, kdy Frankl vytvářel základní obrysy svého učení, byly pojmy *smysl, svědomí, existence, bytí* a mnohé další výhradně doménou filozofie a teologie. Frankl se o učení mnohých filozofů a teologů opíral, vycházel z nich a postupně je rozpracovával. Zdrojem mu byly zejména práce fenomenologicky orientovaného filozofa Maxe Schelera, E. Husserla, M. Heideggera, existencialisty S.A. Kierkegaard, teologa Tomáše Akvinského a Augustina Aurelia.<sup>42</sup> Významně jej také ovlivnilo setkávání s lidmi v mezních životních situacích, nejprve s pacienty, později se spoluvězni v nacistických koncentračních táborech. Německý filozof, psycholog a sociolog **Max Scheler** (1874 - 1928), přímý žák Edmunda Husserla, jeden ze zakladatelů tzv. filozofické antropologie, profesor univerzity ve Frankfurtu nad Mohanem. Byl ovlivněn fenomenologií E. Husserla a filozofií W. Diltheye.<sup>43</sup>

Profesor **Jan Patočka** (1907 – 1977), sám vynikající filozof, rovněž žák Edmunda Husserla, fenomenolog, v předmluvě ke knize Maxe Schelera „*Místo člověka v kosmu*“ píše v úvodu toto: „Když v červnu 1928 Maxe Schelera v největším rozmachu tvůrčí síly zcela neočekávaně zkosila smrt, měl tehdejší kulturní svět pocit, že v něm uhasla nejskvělejší tvůrčí potence filosofické současnosti.“<sup>44</sup> Schelera zajímaly zejména vyšší city. Zdůrazňoval, že člověk jako duchovní bytost již není vázán na prostředí, je od této vazby osvobozen a otevřen světu, což souvisí s jeho inteligencí a schopností volby.

Je považován za spoluzakladatele **filozofie člověka, resp. filozofické antropologie** (s německým filozofem a sociologem Helmuthem Plessnerem (1892 - 1985). Velmi významné je jeho pojednání o etice. Za rozhodující pro etické jednání považoval ty hodnoty, které se člověk snaží uskutečnit v praxi a které jsou nezávislé na čase, které jsou esenciální povahy. Hodnoty tvoří autonomní oblast

<sup>42</sup> Srovnej: BLECHA, I.: *Filosofie*. 4. vyd. Olomouc: Nakladatelství Olomouc, s.r.o., 2002.

<sup>43</sup> Srovnej: SCHELER, M.: *Můj filozofický pohled na svět*. 1. vyd. Praha: Vyšehrad, 2003.

<sup>44</sup> Srovnej: SCHELER, M.: *Místo člověka v kosmu*. 1. vyd. Praha: Academia, 1968, s 5.

bytí. Rozlišoval hodnoty pozitivní a negativní, nižší a vyšší, personální (osobnostní a věcné). Hierarchii hodnot sestavil takto: nejnižší jsou hodnoty smyslového pocíťování příjemného a nepříjemného, výše jsou hodnoty vitálního citění, ještě výše duchovní hodnoty (např. krásna, spravedlnosti) a nejvýše jsou náboženské hodnoty (svatost). Schelerova díla tvoří důležitý vývojový stupeň mezi **filozofií života a existencialismem** (byl jí mi ovlivněn například M. Heidegger).

„**Místo člověka v kosmu**“, z něhož je citován úvod Jana Patočky, zdůrazňuje zásadní přesah lidských možností – a lidského poslání – vůči živočišné říši. Všechny praktické schopnosti člověka, a to i geniálního vynálezce typu Edisona, nepřesahují zásadně možnosti antropoidů. Teprve tím, jak člověk vedle zachování života – nahlíží a sleduje své kosmické poslání lásky a spolutvoření, stává se plně člověkem. Význam myšlenek Maxe Schelera, pokud se je i v každodenní „životní, tedy i pracovní, terapeutické praxi“ budeme snažit aplikovat, je neobyčejný. Scheler výrazně rozvinul Husserlovo heslo „**k věcem samým**“ a rozšířil obzor fenomenologie v několikerém ohledu:

- Obratem **od pouhé introspekce**, zkoumání pochodů vlastního vědomí a poznávání, **k lidské zkušenosti světa v celé její šíři**.
- Zájmem o výsledky empirických věd a jejich **využitím v myšlení**.
- Snahou **myslet náročně** a přitom své **myšlenky vyjadřovat srozumitelně i pro široké publikum**.
- Snahou zprostředkovávat, vyrovnávat mezi různými směry a postoji.
- Snahou postihnout význam lidské kultury a vzdělávání.
- **Zájmem o otázky po smyslu lidského života a po poslání člověka v rámci celého Vesmíru.**<sup>45</sup>

Už Böethius (470 – 524) psal logoterapeuticky, když podotýkal, že žijeme ve dvou světech – **osudovosti a svobody**, jak často uvádí Karel Balcar. Neopominutelnou, základní postavou pro další rozvoj a rozpracování myšlenek existencialismu a fenomenologie je **Søren Aabye Kierkegaard** (1813 – 1855), dánský filosof a teolog, který se ohrazoval proti racionalistické filosofii. Z jeho práce a myšlenek pak čerpali mnozí další, a to jednak představitelé ateistického směru (M.Heidegger, A.Camus, J.P.Sartre), tak i teističtí, například židovský filosof Martin Buber nebo Karl Barth.<sup>46</sup>

## 2. Žáci a pokračovatelé, nositelé odkazu práce Viktora E.Frankla

Uvedené osobnosti patří mezi nejvýznamnější žáky a pokračovatele práce V.E. Frankla, prohlubují a modifikují logoterapii a existenciální analýzu. Přesto, že základem je pro všechny dále uvedené

<sup>45</sup> Srovnej: SCHELER, M.: *Místo člověka v kosmu*. 1. vyd. Praha: Academia, 1968.

<sup>46</sup> Srovnej: BLECHA, I.: *Filosofie*. 4. vyd. Olomouc: Nakladatelství Olomouc, s.r.o., 2002.

osobnosti jednoznačně Franklova práce a jeho filosofický náhled na svět, je zde zřetelná snaha po vlastní autorské specifikě a originalitě. Výsledkem obecně je poté širší užítost logoterapeutických metod a technik, odpovídající vývoji problémů a **odrážející nově vznikající společenské fenomény** a z nich vznikající potřeby k řešení.

*Alfried Längle*<sup>47</sup>

Alfried Längle (nar. 1951) v rakouském Hohenems. Vystudoval medicínu a psychologii na univerzitě v Innsbrucku, dále studoval na univerzitách v Římě, Toulouse a Vídni. **V letech 1976 až 1983 absolvoval výcvik u Viktora E. Frankla.** V roce 1983 spoluzakládá výcvikové skupiny v logoterapii a existenciální analýze. **V letech 1984 až 1986 je Franklovým přednáškovým asistentem,** v roce **1985 zakládá společnost "Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse" pod zkratkou GLE**<sup>48</sup>, jejímž předsedou je dodnes. V České republice je v činnosti pobočka v Praze, známá pod zkratkou SLEA ( Společnost pro logoterapii a existenciální analýzu). Více bude uvedeno při informování o možnostech výcviku a situaci v ČR. **V roce 1991 končí jeho velmi těsná spolupráce s Franklem,** a to na základě Länglova rozpracování logoterapie – příklon k existenciální analýze jako samostatně fungující terapii, které Viktor Frankl považoval za odklon od logoterapie a neschválil tento přístup. Manželka Silvia Längle společně s manželem a dalšími autory vydala knihu, která se zabývá úvodem do existenciální analýzy a vyšla u nás pod názvem „*Žít svůj vlastní život*“.<sup>49</sup>

Alfried Längle jakožto Franklův žák a pokračovatel se opírá především o svou metodu hledání smyslu. Pokud má člověk nalézt smysl, potřebuje:

- Nezkresleně vnímat situaci, nepromítat do ní svá přání, umět sám od sebe poodstoupit.
- Otevřít se hodnotám, které ho obklopují a procítit jejich cenu.
- Svobodně se rozhodovat.
- Své rozhodnutí se odvážit realizovat, být toho schopen a nést za to odpovědnost.<sup>50</sup>

---

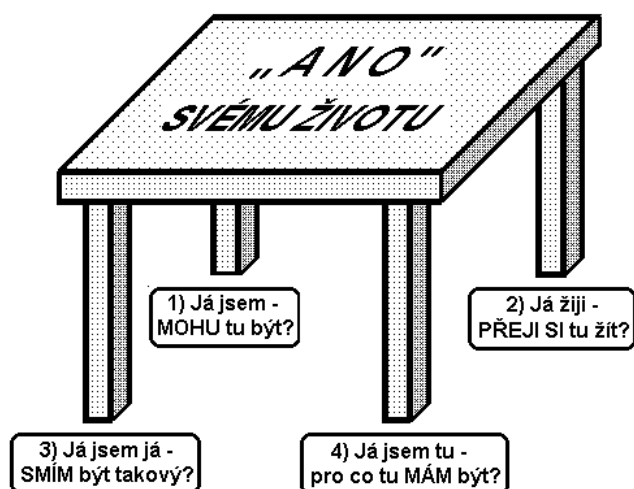
<sup>47</sup> Ad: BALCAR, K.: *Materiály ze seminářů LEA*, PVŠPS Praha, 2007-2010.

<sup>48</sup> Tamtéž

<sup>49</sup> LÄNGLE, S., SULZ, M.: *Žít svůj vlastní život*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007.

<sup>50</sup> Srovnej: LÄNGLE, A.: *Smysluplně žít*. Vyd. 2002, Brno: Cesta, 2002

Základní existenciální motivace a vůle žít  
(Podle A. Längleho)



51

A.Längle rozpracoval metodu **PEA**<sup>52</sup> (osobní existenciální analýzu), jako svůj terapeutický přístup. Tuto metodu přeložil a uvádí do praxe i u nás docent Karel Balcar. V říjnu loňského roku proběhla v Praze za přítomnosti A.Längleho konference zaměřená na trauma v existenciálně analytické psychoterapii, kde byly mnohé náhledy tohoto Franklova žáka precizovány jím samým. Je rovněž autorem dotazníku **Existenciální škála**, který byl přeložen do češtiny docentem K.Balcarem a využívá se jako podklad pro terapeutickou práci.

*Elizabeth Lukasová*<sup>53</sup>

Elisabeth Lukasová (nar.1942, Vídeň) je rakouská psychoterapeutka a klinická psycholožka. Je považována i Franklem za jeho nejvěrnější a nejpřesnější následovnici. Vystudovala psychologii na Vídeňské univerzitě. Během studií se osobně seznámila s Viktorem Franklem, se kterým zůstala v kontaktu až do jeho smrti. V roce 2001 obdržela cenu Viktora Frankla. Pro vystižení zásluh E.Lukasové na současném vývoji a postavení logoterapie předkládám část předmluvy profesora Kazimierza Popielskiego, rovněž jedné z významných postav v transformaci Frankova díla (bude zmíněn dále samostatně) ke knize E.Lukasové „*I tvoje utrpení má smysl*“.

„Paní dr. E. Lukasová na podkladě své velké klinické zkušenosti významně obohatila teoretické koncepty prof. Frankla, tedy jeho logoteorii

<sup>51</sup> BALCAR, K.: *Materiály ze seminářů LEA*, PVŠPS Praha, 2007-2010

<sup>52</sup> BALCAR, K.: *Materiály ze seminářů LEA*, PVŠPS Praha, 2007-2010

<sup>53</sup> Viz tamtéž



a také jím vyvinutou logoterapeutickou techniku, a postavila je na pevnou půdu **empirického bádání**. Jako mnohaletá vedoucí psychologického poradenského centra a jedna z nejlepších žákyň V. Frankla, která již počátkem 70. let experimentálně psychologicky **validovala za pomoci teorie statistiky jeho teoretický a terapeutický systém, odhalila nové možnosti uplatnění logoterapeutického myšlenkového bohatství v denní poradenské praxi**. Jejím zvláštním přínosem, je její osobní až dojemná lidskost, která ji chrání před upadnutím do pouhé techniky nebo manipulující strategie a dává jí sílu vrátit ztracený úsměv lidem jí svěřeným. Obdivuhodná je také její odvaha, se kterou se odvážila přiznat se k logoterapii, a její mistrné uplatnění logoterapeutických principů v konkrétním dialogu s lidmi, kteří potřebují radu, tedy lépe řečeno hledají smysl, anebo s lidmi, kteří hledají smysl utrpení“.

54

Zásadním posunem v rozpracování logoterapie a hlavního nosného pojmu smysl je to, že E.Lukasová k původním dvěma Franklovým definicím, tedy **nadmyslu** (který však náleží do oblasti teologie, víry, filosofie), **smyslu v životě v základní logoterapeutickém pojetí** přidala problematiku **smyslu okamžiku, v přítomné, aktuální situaci pro člověka**. Je autorkou i u nás využívaného **LOGO – Testu**, přeloženého Karlem Balcarem.

*Kazimierz Popielski*

Kazimierz Popielski (nar.1935 v N.M.Lubawskim). Polský psycholog, psychoterapeut, kněz, lékař, doktor honoris causa, od roku 1994 do současnosti vedoucí oddělení psychoterapie a psychologie, zdravotnictví, na Katolické univerzitě v Lublinu. Navazuje na myšlenky V.E. Frankla, se kterým jej spojovalo nejen profesní pouto, ale i osobní vztah, přátelství a v letech 1978-79 absolvoval studium na Vídeňské univerzitě „Logoterapie a psychoterapie“ u prof. V. E. Frankla. V roce 2000 obdržel ocenění **Čestný občan města Vídeň za celoživotní spolupráci a šíření vědeckých přínosů V.E. Frankla v roce 2000.**<sup>54</sup>

Jedna z hlavních Popielskigo prací, která byla přeložena do i slovenštiny, nese název „*Noetická dimenzia osobnosti. Psychologická analýza pocitu zmyslu života*“. Pracuje se zde s pojmoslovím „noetická dimenze, noodynamika, nooanalýza“, kdy všechny tyto výrazy mají původ v řeckém slově **nous**, tedy lidský duch. Do povědomí se dostaly zásluhou francouzského filosofa a teologa Pierre Teilhard de Chardina (1881 – 1955), který hovořil o **noosféře**, tedy sféře lidského ducha jako nezbytného doplnění biosféry a komplexizaci prostředí k životu. Primát tomuto pojmenování však přináleží **Vladimiru Ivanoviči Vernadskému** (1863 – 1945). Vernadskij byl ruský a ukrajinský mineralog a geochemik. Jeho vědecká práce propojuje přírodní vědy s filozofií. Vytvořil teorii noosféry, která je jednou z představ vesmírné evoluce. Noosféra je po geosféře a biosféře v

<sup>54</sup> LUKASOVÁ, E.: *I tvoje utrpení má smysl*. Vyd. 2006, Brno: Cesta, 2006, s.7 – 8.

<sup>55</sup> POPIELSKI, K.: *Noetická dimezia osobnosti. Psychologická analýza pocitu zmyslu života*. 1. vyd. Trnava: Trnavská univerzita, Filozofická fakulta, 2005, s. 249.

pořadí třetí fázi vývoje Země. Podle něj každá z vývojových fází modifikuje předcházející, noosféra se dostavila s narozením prvního myslícího tvora na naší planetě a trvale se projevuje skrze geosféru a biosféru formou lidských zásahů do nich a je prezentována fyzickým a ekonomickým rozvojem Země.

**Přínos Kazimirza Popielskiego** je hlavně v tom, že se snaží **rozvinout Franklovo noologické pojetí člověka**, tedy prostoru, který mu umožňuje překročit své psychofyzické bytí a zaujmou postoj, uchovat si určitou duchovní svobodu v rámci daných podmínek. Za tímto účelem v roce 1990 – 91 publikoval Popielski svůj **dotazník, test TND** (test noodynamiky) o sto položkách, který je zaměřen na ověřování, zjišťování smysluplnosti života.

*Jaro Křivohlavý<sup>56</sup>*

Prof. PhDr. Jaro Křivohlavý, CSc. (nar. 19. března 1925 Třebenice) je český psycholog a spisovatel. Zabývá se mimo jiné psychologií zdraví, experimentální psychologií, logoterapií, pozitivní psychologií. Uvedl

do povědomí knihy o psychologii zdraví, některé sice dosud nebyly přeloženy do češtiny, avšak pro ty, kdo k této oblasti v psychologii inklinují uvádím alespoň dva obsažné sborníky: „*Handbook of Positive Psychology*“, Oxford 2005 a „*Handbook of Hope*“, Academic Press 2000. V současnosti přednáší psychologii zdraví na Fakultě humanitních studií Univerzity Karlovy.

Když mu bylo 17 let, dostal se jako student roudnického gymnázia do nacistického koncentračního tábora v Terezíně. Následně byl donucen tři roky pracovat na dole Prago IV. v Kladně. Což znamenalo, podobně jako

u V.E. Frankla **seznámení se s potřebou hledat smysl života v krajní, mezní životní situaci**. Je autorem **několika desítek knih**. Nelze na tomto uvést

a okomentovat každou z nich, ale profesor Křivohlavý na dotaz, zda je mezi nimi „opus magnum“ v rozhovoru s Alešem Palánem, v autobiografické knize „*Dvě lásky*“, odpovídá, že: „Jsou mezi nimi knížky, které považuji za milé a hezké, jako by je za mě napsal někdo jiný.“

Příkladem takové knihy je „*Mít pro co žít*“. Tu jsem napsal po setkání s Viktorem Emanuelem Franklem. Také je mu věnovaná k jeho

89. narozeninám. Jde v podstatě o výlev radosti nad tím, co jsem se od něj dozvěděl. Měl jsem náramnou radost, když tu knížku kupovali hlavně studenti, četli ji, ba nosili s sebou jako takový talisman. Pro potřeby této práce je nezbytné zdůraznit, že právě osobnostní vlastnosti profesora Křivohlavého, niterná víra v dobro a smysl ve spojení s obrovskou fundovaností a schopností své znalosti předávat velmi čtivou, přijatelnou formou jej řadí do kategorie těch Franklových následovníků, kteří dokáží oslovit velký počet těch, kdo na otázky po smyslu, existenci, kvalitě života či vděčnosti hledají své vlastní odpovědi.

---

<sup>56</sup> Srovnej: KŘIVOHLAVÝ, J: *Psychologie smysluplnosti existence*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2006.

*Karel Balcar*

Výčet prací Viktora Emanuela Frankla, Elizabeth Lukasové, Alfreda Längleho, které Karel Balcar přeložil, opatřil předmluvou či doslovem, okomentoval, je vlastně téměř **přehledem dostupné logoterapeutické literatury v České republice** (většina z nich je uvedena v seznamu použité literatury k této práci). Je autorem univerzitní učebnice psychologie osobnosti a řady knižních kapitol a výzkumných článků z oborů normální a patologické psychologie. Mimo vlastní odbornou práci překládá odborné texty z angličtiny, němčiny, francouzštiny a ruštiny. **Nelze opomenout rovněž osobní kontakty s V.E. Franklem, E. Lukasovou a A. Länglem, které mimo jiné umožnily překlady a uvedení výše zmiňovaných diagnostických testů (LOGO – Test E. Lukasové, ESK-existenciální škála A. Längleho) k používání v České republice.**<sup>57</sup>

Informace a materiály z výukových seminářů LEA na Pražské vysoké škole psychosociálních studií jsou v této práci uváděny s laskavým svolením docenta Karla Balcara.

### **3. Současné postavení logoterapie a existenciální analýzy v České republice, možnosti výcviku**

Logoterapie a existenciální analýza Viktora E. Frankla je svérázným přístupem k výchovnému, poradenskému a terapeutickému zvládnání životních problémů i některých druhů duševních a psychosomatických poruch. Doplnuje jiné přístupy - somatoterapeutické a psychoterapeutické - o hlediska duchovních motivů a schopností člověka jako bytosti nadané sebereflexí, svědomím, svobodou volby a odpovědností.

Východiskem je pojetí životního smyslu jako základní podmínky lidské motivace k životu za rozmanitých, příznivých i nepříznivých, okolností. Člověk žije plně (a zdravě v širším i užším smyslu) tehdy, je-li jeho rozhodování a počínání smysluplným odpovídáním na otázky a výzvy, které mu předkládá život - jinak řečeno, má-li pro co žít. Ztráta této životní kvality v podobě nenacházení či ztráty vůdčích životních hodnot, v podobě překážek v jejich nalézání a uskutečňování a v podobě zakoušené "**existenciální prázdnoty**" bývá mnohdy zdrojem duševní, tělesné, nebo společenské patologie jednotlivců či skupin.

**V současnosti se z tvůrčího díla V. Frankla vyvíjejí dva postupně se odlišující směry**, jejichž představiteli jsou Franklovi žáci Elisabeth Lukasová a Alfred Längle. Zatímco Lukasová rozvíjí svůj přístup - spíše **pod názvem "logoterapie"** - a rozpracovává jej v původním franklovském pojetí duchovně (noologicky) založené metody jako alternativy terapeutické volby samostatně či v kombinaci s jinými poradenskými a psychoterapeutickými přístupy Längle rozpracovává - spíše **pod názvem "existenciální analýza"** - svůj přístup jako širě založené pojetí vycházející z existenciálních

---

<sup>57</sup> BALCAR, K.: *Materiály ze seminářů LEA*, PVŠPS Praha, 2007-2010

motivací člověka a při terapeutické práci integrující různé logoterapeutické i psychoterapeutické zdroje a postupy v jednotném rámci vlastního pojetí tělesné, duševní a duchovní dynamiky lidského života. Oba tyto směry mají své představitele v odborných společnostech a vzdělávacích institutech v mnoha zemích většiny světadílů. Tyto instituty mají navzájem srovnatelné vzdělávací programy pro poradce a terapeuty, které obsahují teorii, skupinový a individuální metodický a sebezkušenostní výcvik, a posléze supervidovanou praxi, kazuistické studie, závěrečnou odbornou práci a další vzdělávací aktivity (účast na kurzech a konferencích).<sup>58</sup>

#### **4. Sociální práce pro klienty s psychiatrickou diagnózou**

Realita je v současnosti stále taková, že společenský zájem o oblast sociální práce pro klienty s psychiatrickou diagnózou zůstává nedostatečný a za posledních 20 let se u nás podařilo starostlivost o duševně nemocné jen málo posunout k praxi obvyklé v řadě vyspělých zemí západní Evropy a dalších vyspělých státech světa. Jde v každodenní praxi zejména o změnu převažujícího ústavního, hospitalizačního typu péče na služby méně stigmatizující, zaměřené na maximální začlenění lidí s duševní poruchou do přirozeného prostředí a do komunity, na zlepšení kvality jejich života a spokojenosti. Díky úsilí a obětavosti některých poskytovatelů služeb, **hlavně neziskových organizací a nestátních zdravotnických zařízení, a uživatelských organizací** se v poslední době tato tendence přece jen začíná naplňovat. Tím se však otevřely dva pohledy na podstatu sociální práce s duševně nemocnými. Tradiční byla a je k vidění v psychiatrické léčebně. Trend sociální práce v komunitní psychiatrické péči vymezuje nejen nové zaměření, ale klade **i nové nároky na sociální pracovníky. Sociální pracovník na sebe přejímá profesionální odpovědnost v psychiatrické rehabilitaci, má zvládat spolupráci v multiprofesním týmu, má být schopen na sebe vzít roli případového vedoucího („case manažera“) klienta, má umět zacházet se svým vztahem ke klientovi. Jde o výsostně sociálně-psycho-terapeutickou oblast, kterou nelze zvládat bez dostatečných znalostí a kompetencí.**

Zde však stále narážíme na velkou překážku: chybí systematické, koncepční, povinné do-  
vzdělávání sociálních pracovníků **v péči o duševně nemocné**, jehož zavedení by mohlo znamenat vytvoření pozic zahraničních „**psychiatric social worker**“<sup>59</sup> (sociálních pracovníků s psychiatrickou, psychoterapeutickou výbavou) **a ukotvilo by tak rovněž profesní identitu**

---

<sup>58</sup> BALCAR, K.: *Materiály ze seminářů LEA*, PVŠPS Praha, 2007-2010

<sup>59</sup>Srovnej: PĚČ, O.: *Sociální práce/Sociálna práca*.1/2008, s.1

a určitou specifiku sociálních pracovníků, kteří mají v náplni práci pro klienty této cílové skupiny.

## 5. Možnosti využití logoterapie a existenciální analýzy v sociální práci pro klienty s psychiatrickou diagnózou.

V této práci je věnována hlavní pozornost skupině klientů s psychiatrickou diagnózou, je zřejmé, že na psychiatrickou léčbu navazuje kromě **sociální rehabilitace** i další významný prostředek úlevy od psychických poruch – **psychoterapie**.

Psychoterapie je v současné době interdisciplinárním oborem, poznatky využívá z přibližně desítky zavedených, uznaných, mnohdy však odlišných (teoreticky, metodologicky, filosoficky) škol, směrů. Za necelých sto let vznikla řada různých psychotherapeutických přístupů, které se často velmi liší

a často se liší i jejich účinnost při řešení rozličných druhů problémů. Mnoho moderních psychotherapeutů tak užívá ekletické metody, kdy svůj přístup upravují podle aktuálních potřeb klienta. Ve fundamentálním náhledu je možno v současné psychoterapii strukturovat tři základní zacílení, směry – hlubinnou, behavioristickou a humanistickou a existenciální psychoterapii.<sup>60</sup>

Pro základní dělení a orientaci je určen tento přehled.

Do pojetí **hlubinné psychoterapie**, která má umožnit klientovi vhled do nevědomých konfliktů, která se později manifestují jako symptomy a pomoci rozvíjet nové vzorce chování patří hlavně **psychoanalýza**, psychotherapeutická škola založená Sigmundem Freudem na přelomu 19. a 20. století. S. Freud zkoumal různé neurotické projevy svých pacientů a na základě vypořádaných mechanismů začal vytvářet vlastní teorii duševních poruch. Analyzoval také sny svých pacientů a starou mytologii, což byly oboje významné zdroje informací o lidském podvědomí. Freudovy teorie významně ovlivnily celou psychologii 20. století a psychoanalýzu studovalo a studuje mnoho významných psychologů a filosofů. **Psychoanalýza někdy bývá označována jako 1. vídeňská škola psychoterapie**. Dále do tohoto proudu přiřazujeme individuální psychoterapii A.Adlera, kulturní analýzu Karen.Horneyové, interpersonální terapii H.S.Sullivana a osobnosti jako C.G.Jung a jeho analytická teorie či Melanie Kleinová a její pohled na člověka.

**Behaviorismus** je svou podstatou zaměřen terapeuticky spíše na přítomný, konkrétní, definovaný problém, princip k odstranění je metodologický, technický, vědecký a tak lze tuto terapii považovat za

---

<sup>60</sup> Srovnej: PLHÁKOVÁ, A.: *Dějiny psychologie*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2006.

direktivní. Klient je povinen aktivně plnit úkoly, dodržovat pokyny, spolupracovat. Nacvičuje se komunikace, rozhodování, adaptivní vzorce chování, která pak pomáhají pozitivně ovlivňovat stávající psychické potíže. Jako představitele můžeme uvést alespoň J. Watsona.

Do **kognitivní psychoterapie** lze zařadit A. Elise, A. T. Becka a rovněž Jeana Piageta, autora teorie kognitivního vývoje. Rozlišuje se dále na směry: racionálně emoční psychoterapie, kognitivně sociální psychoterapie a KBT neboli kognitivní-behaviorální terapie. Racionálně emoční terapie pomáhá klientovi zpracovat jeho systém přesvědčení o světě, o problému, apod., aby ho převedl k jeho reorganizaci a re-orientaci

**Kognitivně-behaviorální terapie (KBT)** je druh terapie obvykle používaný k léčbě depresí, úzkostných poruch, fobií, poruch příjmu potravy a podobně. Spočívá v nahrazení patologických modelů chování modely, které jsou pro život vhodnější a racionálnější. Další snahou je objevit postupy, na nichž se jasně projeví posun v klientově myšlení či chování.

**Existenciální psychoterapie** je založená na existenciální filosofii. Existenciální filosofové jako Soren A. Kierkegaard, Jean-Paul Sartre, Gabriel Marcel, Martin Heidegger přišli na přelomu 19. a 20. století s tématy lidské smrtelnosti, osamělosti, stárnutí, odpovědnosti za svoje činy a svobody. Velká část problémů se kterými přichází klienti do terapie se týká právě těchto oblastí. Proto se objevilo mnoho terapeutů, kteří začali v existenciální filosofii hledat inspiraci. Mezi významné existenciální psychoterapeuty se řadí: **Viktor Emanuel Frankl**, Irvin Yalom, Rollo May, Ludwig Binswanger a Dasainsaanlýza, Medard Boss, R.D. Laing.

**Humanistická psychoterapie** vznikala v 50. letech 20. století a je velmi blízká **existenciální** psychoterapii. **Carl Ransom Rogers** založil na osobu zaměřenou psychoterapii. Ústředními rysy tohoto směru jsou: akceptace, empatie a aktivní naslouchání bez odsuzování klienta. Klient je veden k větší sebeaktualizaci - tedy k větší schopnosti klienta být sám sebou.

Pro lepší přehled a představu o uplatnění jednotlivých psychoterapeutických směrů v České republice je velmi užitečná kniha Michaely Andrlové „*Současné směry v české psychoterapii. Rozhovory s významnými psychoterapeuty*“. V průřezu se zde objeví představitelé psychoanalýzy, dynamické, rodinné, systemické, Rogersovské psychoterapie, dále Daseinsanalýzy, Gestalt terapie, KBT, TA, eklektické a integrativní psychoterapie. Velmi zajímavě a opisně je zde zařazen **Karel Balcar**, který přesto, že má velmi hluboké znalosti s uplatněním logoterapie, přesto preferuje pozici tzv. „mezi proudy“ a nepovažuje se za představitele žádného směru. Přesto, že s mnoha pracuje a přednáší o nich.<sup>61</sup> V současné praxi sociální práce je jako **základní terapeutický nástroj** považován přístup **Carla Ransoma Rogerse**<sup>62</sup> (1902 – 1987), který zavedl i do sociální práce **nondirektivní** přístup ke klientovi, důvěra v **potenciál dobra** v člověku, **kongruence, autentičnost, akceptace,**

---

<sup>61</sup> ANDRLOVÁ, M.: *Současné směry v české psychoterapii, rozhovory s významnými psychoterapeuty*. 1. vyd. Praha: Triton, 2005, s. 192-207.

<sup>62</sup> Srovnej: DRAPELA, V. J.: *Přehled teorií osobnosti*. 4. vyd. Praha: Portál, 2003.

**empatie** etc., terapeut spíše v roli mediátora, možnost encounterových skupin, odstup od diagnostikování klientů.

Zbývá, nabízí se tedy otázka, zda se logoterapeutické přístupy v současné sociální práci mají možnost více se rozšířit, zda nejde o překonanost, tedy jakousi „plavbu proti proudu“. Už z toho důvodu, že Viktor E. Frankl byl zastáncem uplatňování aplikování jednoho modelu, principu, terapeutické teorie, což v dnešním pojetí sociální práce s preferencí eklekticismu vyvolává dojem překonanosti. Jako prvním dokladem ke stálé oprávněnosti užívání logoterapie je připomenutí toho, co neustále zdůrazňoval Viktor E. Frankl, tedy, že **logoterapie nemá tendenci jiné psychoterapeutické školy nahrazovat, nýbrž v případě oprávněnosti je vhodně doplnit**. Doplnit tedy ve smyslu jednak techniky a co je důležité, i dimenzionálního pohledu na člověka samotného.

**Shrnutí základních principů logoterapeutického náhledu na člověka a důvody, proč takto působit i v rámci současné sociální práce a jejich požadavků.** Primárním zdrojem toho, co je uvedeno v této práci, jsou informace a materiály z nabyté z výukových seminářů LEA docenta Karla Balcara k logoterapeutickým technikám a metodám, jejich **praktického využívání**.

Semináře jsou cíleny k těmto okruhům problémů:

- logodiagnostické metody,
- strukturované metody logoterapie (postojová změna, dereflexe, paradoxní intence),
- existenciální analýza,
- tragická triáda logoterapie (utrpení, vina, smrt).

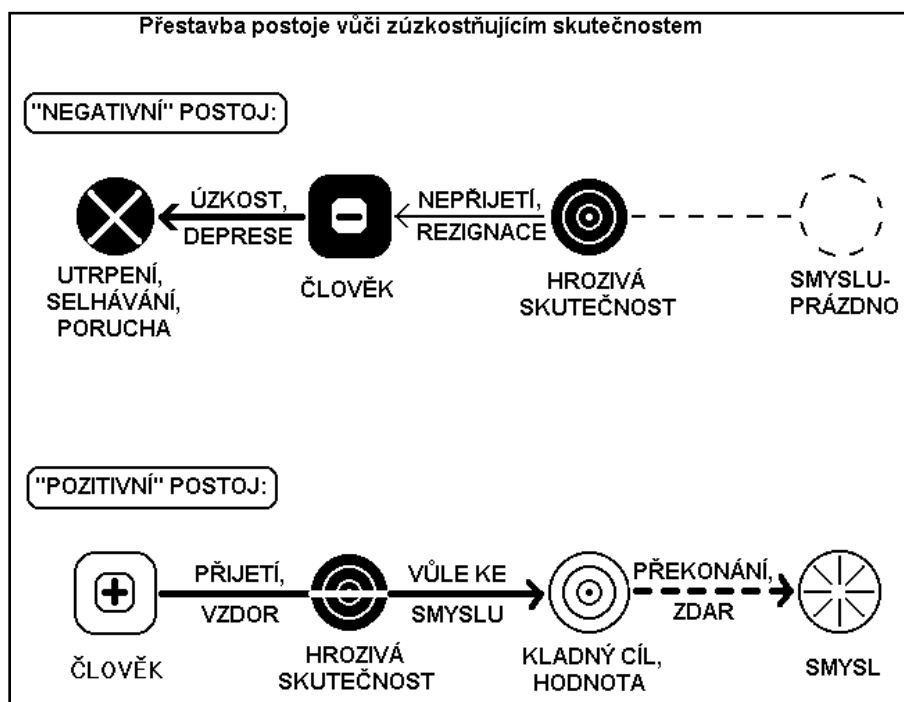
Zásadním momentem je **apel**, zdůrazňované doporučení K.Balcarem **na položení těchto metod a technik do ryze praktické, využitelné roviny**.<sup>63</sup> Tuto potřebu praktičnosti ve prospěch klienta Karel Balcar opisuje takto, když nabízí svůj terapeutický přístup: „**Je dobré být poučený eklektik, jako švec vybrat nástroj a šít, tedy - intervenovat**“. Dále pak často zmiňuje maximu, která zní takto: „**Za každou terapií je vždy filosofie**“. Nejedná se však o jakýsi abstrakt, nýbrž v praktickém pojetí opravdu o onu „lásku k moudrosti“, jak zní překlad slova filosofie. Sledovat je zapotřebí proměnné – typ klienta v komparaci k typu terapeuta, problém, který je nabízen, kontext situace, prostředí a techniku, metodu která hic et nunc uleví nejpravděpodobněji. Logoterapie ve srovnání s jinými psychoterapeutickými směry může tedy nabídnout terapii smyslem v té nejjobecnější poloze. S tím souvisí i logoterapeutický pohled na člověka, tedy vždy ve všech čtyřech dimenzích (bio-psycho-socio-spirituální), jako na celek, onu „jednotu v rozmanitosti“.

---

<sup>63</sup> BALCAR, K.: *Materiály ze seminářů LEA*, PVŠPS Praha, 2007-2010

Tím, že logoterapie vidí člověka takto, má širší pole působnosti, přiměřeně k behaviorismu, kdy je skrze teorie chování člověk viděn spíše občas jako stroj, v kognitivním pohledu kde převládá logika, výpočet, v humanistickém přístupu je mnohdy pracováno jen pro sebe, pro ego, v psychoanalýze často s pudy. Nic proti tomu, pokud tyto zásahy ve prospěch klienta jsou dostatečné, úlevné. Jestliže však nezabírají, je zde v nabídce možnost užití k doplnění nebo samostatně některá z uvedených logoterapeutických strukturovaných metod, tedy **postojová změna, paradoxní intence či dereflexe**. Podpůrnou technikou může být rovněž užití některého **diagnostického dotazníku nebo testu**.

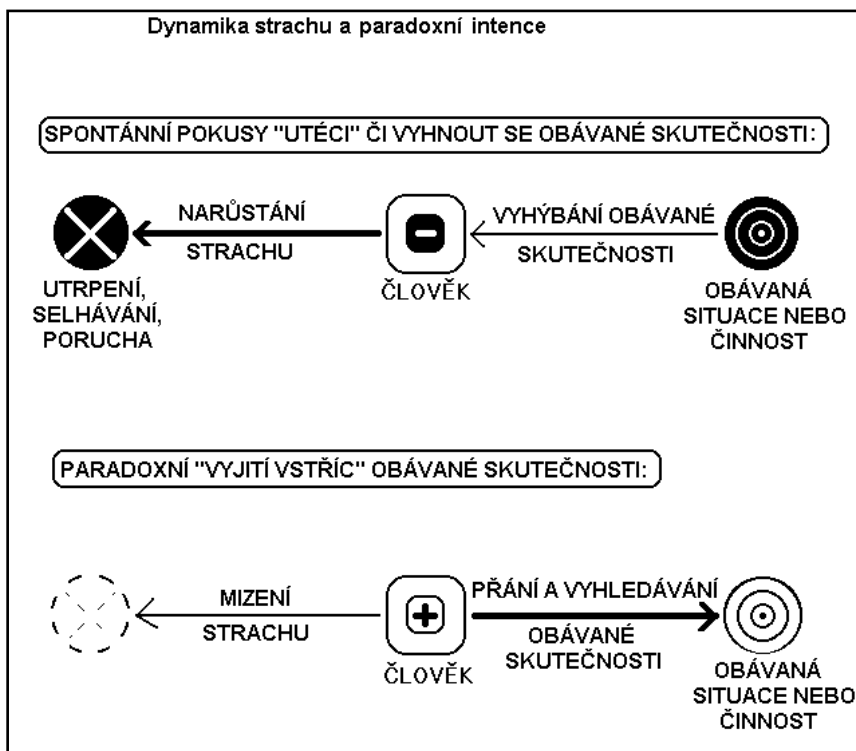
Lze tedy naznat, že ač klienti s psychiatrickou diagnózou mají v centru péči zajištěnu jednak psychiatry a psychoterapeuty různých zaměření, v celosti jejich problémů se velmi často najde i segment, jež velmi pozitivně vyplní užití některé z uváděných logoterapeutických praktik. Pro konkrétnější představu o možnostech práce s jednotlivými nepříznivými duševními stavy klientů jsou následně uvedena **znázornění jednotlivých možností postupů při odstraňování zátěží** (viz. obrázek č. 1., obrázek č. 2., obrázek č. 3). Obvyklé potíže našich klientů se pohybují v uvedeném rozsahu, tedy úzkostných stavech, pocitech strachu a neschopnosti nalézt adekvátní východisko. Proto je v přiměřené míře možno následující podklady užívat při práci k jejich odstranění.



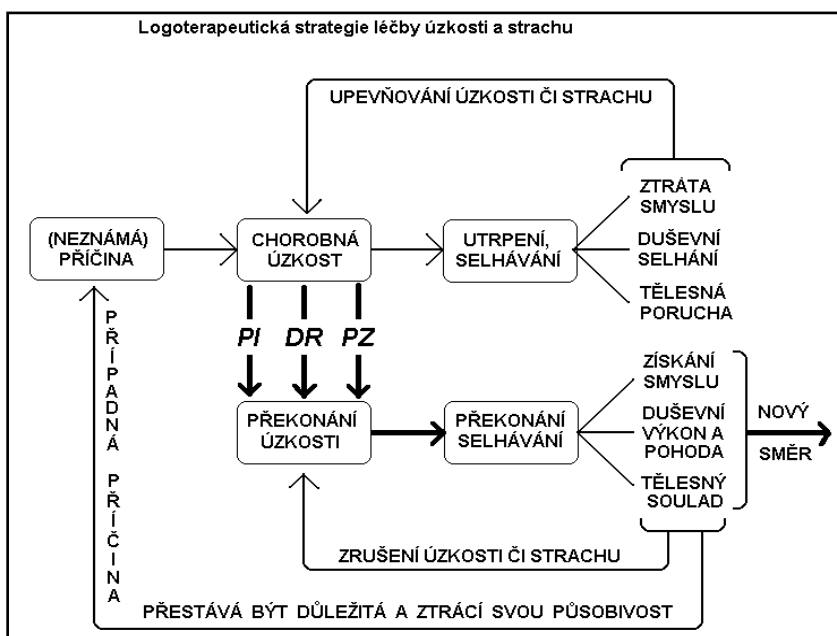
Obrázek č.1. <sup>64</sup>

<sup>64</sup> BALCAR, K.: *Materiály ze seminářů LEA*, PVŠPS Praha, 2007-2010





Obrázek č.2<sup>65</sup>



Obrázek č.3<sup>66</sup>

<sup>65</sup> BALCAR, K.: *Materiály ze seminářů LEA*, PVŠPS Praha, 2007-2010

<sup>66</sup> Tamtéž

K vyústění předložených teoretických poznatků o metodách a technikách do praktické podoby bude nyní užito i několika kasuistických příměrů.

**Na počátek však jednu dobrou radu** a jelikož E.Lukasová ve své knize „*I tvoje utrpení má smysl*“ má kapitolu s názvem „**Nejlepší možná rada**“, tedy i kvůli provázání se sociální prací z této kapitoly uvádím podstatnou část. „Těžko by se našel v **oblasti sociální práce jiný** obor, který se v uplynulém půlstoletí celosvětově tak prudce rozrostl, jako **poradenské činnost** ve všech formách – porady kněžské, lékařské, hospodářské, právní a jakékoliv jiné. S tímto rozmachem poradenské činnosti se také ozvaly hlasy, volající po kritériích kvalitativně dobré či špatné konzultace. Pokud totiž zůstává porada na úrovni rozhovoru mezi přáteli, známými či příbuznými, je její kvalita ponechána na uvážení poradce: on radí tak, jak nejlépe umí a chce. Ovšem v okamžiku, kdy se porada koná na základě odborného vzdělání a často také za odměnu, je to, co uzná poradce za dobré, příliš málo. Jeho **povinností** je na podkladě jeho pracovního **etosu** poskytnout **nejlepší možnou radu**.“<sup>67</sup>

Mnozí, kdož pracují s klienty v celém spektru sociální práce vědí, že dosáhnout pocitu jistoty v tom, že tato rada byla opravdu nejlepší, se podaří zřídkakdy. Přesto však je zde (alespoň v etické rovině) povinnost se o to pokoušet. Ze všech logoterapeutických přístupů, které zde byly zmíněny a dokladovány, se dá naznat za bazální dosáhnout u klienta změny postoje k tomu, co jej zatěžuje, co mu brání v kvalitním životě. Lze usoudit, že tato **postojová změna, změna hodnot** je nejobecněji použitelným nástrojem pomoci u všech cílových skupin klientů.

### **Pro lepší dovození nyní uvádím kasuistické příměry.**

Alfried Längle ve své knize „*Smysluplně žít*“ opisuje postojové hodnoty ve svízelných, obtížných životních situacích těmito příklady.

*„City bezmoci jsou vskutku pevnou součástí šoku v období bezprostředně po osudové události. Žena, která úmrtím svého muže zůstala sama se čtyřmi malými dětmi, by o tom mohla hodně vypovědět. Tento otřes zpočátku způsobil, že téměř přišla o rozum. S plynutím času si však uvědomila, že nyní po smrti jejího muže záleží opravdu jen na ní, aby se postarala o své čtyři děti, což ve svém počátečním citovém rozpoložení pokládala za vyloučené. Pomalu se jí vyjasňoval zrak a začala se jí ukazovat nová cesta kolem kráteru, který jí osud vyrval za země přímo uprostřed dosavadní cesty. Neviděla však jen možnost vychovat děti sama (což se jí také podařilo), nýbrž viděla mnohem více. Viděla nezbytnost, úkol, který tu na ní čeká a který nemůže splnit nikdo jiný lépe, než ona sama.“*<sup>68</sup>

Další ukázkou „vzdorné moci ducha“ může být následující příběh.

*„Paní B. si prožila chvíle bezmoci, když jí sdělili, že má již neoperovatelný zhoubný nádor. Co by proti tomu mohla dělat? Přibližně v té době se také dozvěděla, že dvě z jejich dětí si plánují cestu do*

<sup>67</sup> LUKASOVÁ, E.: *I tvoje utrpení má smysl*. Vyd. 2006, Brno: Cesta, 2006, s. 28

<sup>68</sup> LÄNGLE, A.: *Smysluplně žít*. Vyd. 2002, Brno: Cesta, 2002, s. 35

*Jižní Ameriky. Hned ji napadla aspoň jedna možnost, jak se se svou nemocí vyrovnat. Rozhodla se utajit ji před nimi. Věděla, že děti by svou jedinečnou příležitostí k této cestě nepřijaly, kdyby se dozvěděly o matčině stavu. Rozpoznala své klíčové postavení, do kterého ji postavila její nemoc. Viděla, že jen na ní záleží, zda dětem – navzdory svému onemocnění – tuto cestu umožní, nebo jim ji zmaří. Rozhodla se, že nedovolí, aby její nemoc o všem rozhodovala (a tím se jí poprvé postavila na odpor). Aspoň v této věci mohla nemoci učinit přítrž. A v celém svém utrpení z nemoci, která tu prostě byla, získala takovými počiny i tajné zadostiučinění, že našla své „pro co“ i v takovém trápení.*<sup>69</sup>

K modulaci postoje se vztahuje i další kasuistická ukázka Elizabeth Lukasové.

*„Seděla u mne jedna matka a velice naříkala na to, kolik má práce se svými dvěma malými dětmi. „Vůbec nemám čas pro sebe,“ naříkala, „stále za nimi musím běhat a dávat pozor, co kde zase tropí. A navíc pro mě teď neexistuje nic jiného, než povinnosti. Jednou je musím nakrmit a obléct, pak je zase převléct, srovnat hračky, vyprat hory prádla, jít s nimi nakupovat, a když večer usínají, jsem už nervově na dně.“*

*Bylo nutné vyvolat téměř šokující modulaci postoje, která by matkou otřásla. „Představte si,“ řekla jsem jí, „že by obě děti těžce onemocněly a zemřely. Pak by jste byla osvobozena od vašich povinností a mohla si užívat života...“ „Pro Pána Boha,“ zvolala ta mladá matka, „na to nemohu ani pomyslet, ne, ne, já jsem ráda, že jsou obě děti zdravé, i když dají hodně práce. Možná, že bych si ani neměla takto stěžovat, ještě by mě mohl Pán Bůh uslyšet...“<sup>70</sup>*

Poznámka: zde opět je zapotřebí trvat na přístupu, že LEA se pokouší nabídnout možnosti všem, bez ohledu na to zda „věří, či nikoli“. Jako psychoterapeutický přístup tedy logoterapie nemůže argumentovat teologicky. Přitom však rozhodně **nezpochybňuje postoj věřícího.**<sup>71</sup>

Tyto uvedené příklady přibližují podstatu logoterapie a existenciální analýzy, tedy, že vždy a v každé situaci, kterou nám osud připraví, je možno **nalézt to nejpodstatnější – smysl života.**

---

<sup>69</sup> LÄNGLE, A.: *Smysluplně žít*. Vyd. 2002, Brno: Cesta, 2002, s. 36

<sup>70</sup> LUKASOVÁ, E.: *I tvoje utrpení má smysl*. Vyd. 2006, Brno: Cesta, 2006, s. 49.

<sup>71</sup> LÄNGLE, A.: *Smysluplně žít*. Vyd. 2002, Brno: Cesta, 2002, s. 34.

- ADAMEC, J.: Průvodce vybranými tituly sebraných spisů Martina Heideggera. Brno–Wien: Filosofický seminář – katedra teorie, 2005, 83 s. ISBN 80-239-4356-1.
- ADAMEC, J.: Existenciální psychologie Karla Jasperse. Brno: Filosofický seminář – katedra teorie, 2008, 64 s. ISBN 978-80-87234-04-4.
- AKVINSKÝ, T.: O stvoření, výběr textu z Teologické sumy. 1.vyd. Praha: Krystal OP, s.r.o., 2008, 72 s. ISBN 978-80-87183-03-8.
- ANDRLOVÁ, M.: Současné směry v české psychoterapii, rozhovory s významnými psychoterapeuty. 1. vyd, Praha: Triton, 2005, 222 s. ISBN 80-7254-603-1.
- ARZENBACHER, A.: Úvod do filosofie. 2. vyd. Praha: Portál, s.r.o., 2004, 377 s. ISBN 80-7178-804-X.
- AUGUSTINUS, A.: Vyznání. 5. vyd. Praha: Kalich, nakladatelství a knihkupectví, s.r.o., 2006, 565 s. ISBN 80-7017-027-1.
- BALCAR, K.: Materiály ze seminářů LEA. PVŠPS Praha, 2007-2010.
- BERGSON, H.: Duchovní energie. 1. vyd. Praha: Nakladatelství Vyšehrad, 2002, 288 s. ISBN 80-7021-485-6.
- BIEDERLACK, J.: Otázka sociální. Příspěvek k poznání její podstaty a jak ji lze řešit. 4. vyd. Dr. Ferdinand Beneš, Praha: Cyrillo-Methodějská knihtiskárna a nakladatelství V.Kotrba, 1900, 223 s.
- BLECHA, I.: Filosofie. 4. vyd. Olomouc: Nakladatelství Olomouc, s.r.o., 2002, 279 s. ISBN 80-7182-147-0.
- BOËTHIUS, A. M. S.: Filosofie utěšitelka. 1. vyd. Olomouc: Votobia, 1995, 217 s. ISBN 80-7198-021-8.
- BUBER, M.: Já a ty. 3. vyd. Praha: Kalich, 2005, 164 s. ISBN 80-7017-020-4.
- ČERMÁK, J., ČERMÁKOVÁ, K.: Slovník latinských citátů. Vyd. 2005 Praha: Universum, 2005, 544s. ISBN 80-242-1372-9.
- DRAPELA, V. J.: Přehled teorií osobnosti. 4. vyd. Praha: Portál, 2003, 175 s. ISBN 80-7178-766-3.
- FRANKL, V. E.: Co v mých knihách není. Autobiografie. 1.vyd. Brno: Cesta, 1997, 117s. ISBN 80-85319-66-7.
- FRANKL, V. E.: Teorie a terapie neuróz. Úvod do logoterapie a existenciální analýzy. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 1999, 172 s. ISBN 80-7169-779-6.
- FRANKL, V. E.: Vůle ke smyslu. Vyd. 2006, Brno: Cesta, 2006, 213 s. ISBN 80-7295-084-3.

- FRANKL, V. E.: Psychoterapie a náboženství. Hledání nejvyššího smyslu. Vyd.2007, Brno: Cesta, 2007, 87s. ISBN 80-7295-088-6.
- FRANKL, V. E.: Psychoterapie pro laiky. Vyd. 1998, Brno: Cesta, 1998, 158 s. ISBN 80-85319-80-2.
- FRANKL, V. E.: A přesto říci životu ano. 3. vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2006, 175 s. ISBN 80-7192-866-6.
- FRANKL, V. E.: Lékařská péče o duši. Vyd. 2006, Brno: Cesta, 2006, 237 s. ISBN 80-7295-085-1.
- CHARDIN, de, P. T.: Úvahy o štěstí a lásce. 1. vyd. Olomouc: Refugium Velehrad-Roma, s.r.o., 2005, 68 s. ISBN 80-86715-48-5.
- JAROŠOVÁ, R.: Logoterapie a existenciální analýza. Vyd.2008, Praha: Pražská psychoterapeutická fakulta, 2008, 29 s.
- KIERKEGAARD, S.: Současnost. 1. vyd. Olomouc: Votobia, 1996, 107 s. ISBN 80-7198-089-7.
- KŘIVOHLAVÝ, J.: Mít pro co žít. 2.vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2010, 134 s. ISBN 978-80-7195-404-0.
- KŘIVOHLAVÝ, J.: Psychologie smysluplnosti existence. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2006, 204 s. ISBN 80-247-1370-5.
- LÄNGLE, A.: Smysluplně žít. Vyd. 2002, Brno: Cesta, 2002, 79 s. ISBN 80-7295-037-1.
- LÄNGLE, S., SULZ, M.: Žít svůj vlastní život. 1. vyd. Praha: Portál, 2007, 181 s. ISBN 978-80-7367-220-1.
- LUKASOVÁ, E.: I tvoje utrpení má smysl. Vyd. 2006, Brno: Cesta, 2006, 191 s. ISBN 80-85319-79-9.
- KOLEKTIV AUTORŮ: Logoterapia. 1. vyd. Trnava: Trnavská univerzita, Filozofická fakulta, 2004, 192 s. ISBN 80-89074-95-2.
- MATOUŠEK, O. a kol.: Základy sociální práce. 2. vyd. Praha: Portál, 2007, 309 s. ISBN 978-80-7367-331-4.
- MATOUŠEK, O.: Potřebujete psychoterapii? 1. vyd. Praha: Portál, 1995, 103 s. ISBN 80-7178-036-7.
- NIETZSCHE, F.: Tak pravil Friedrich Nietzsche. 1.vyd.: Československý spisovatel, s.r.o., 2009, 195 s. ISBN 978-80-87391-15-0.
- PĚČ,O.: Sociální práce/Sociálna práca. Editorial. 2008, 2008, 1, s. 1-3. ISSN 1213-6204.

PLHÁKOVÁ, A.: Dějiny psychologie. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2006, 328 s. ISBN 80-247-0871-X.

POPIELSKI, K.: Noetická dimezia osobnosti. Psychologická analýza pocitu zmyslu života. 1. vyd. Trnava: Trnavská univerzita, Filozofická fakulta, 2005, 279 s. ISBN 80-8082-042-2.

SCHELER, M.: Můj filosofický pohled na svět. 1. vyd. Praha: Vyšehrad, 2003, 288 s. ISBN 80-7021-390-6.

SCHELER, M.: Místo člověka v kosmu. 1. vyd. Praha: Academia, 1968, 116 s. 508-21-862.

SARTRE, J. P.: Existencialismus je humanismus. 1. vyd. Praha: Vyšehrad, 2004, 112 s. ISBN 80-7021-661-1.

SARTRE, J. P.: Vědomí a existence. 1. vyd. Praha: Oikoymenh, 2006, 135 s. ISBN 80-7298-171-4.

TAVEL, P.: Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla. 1. vyd. Praha-Kroměříž: Triton, 2007, 303 s. ISBN 80-7254-915-4