

Alfried
Längle

Alfried
Längle

Alfried

Smysluplně žít
Aplikovaná existenciální analýza

Smysluplně žít



Otázka po smyslu v životě se člověka niterně dotýká. Někdy se mu mocně dere do vědomí, to když zakouší prázdnotu v práci a vztazích, když už mu spotřeba a úspěšnost nic nedává, nebo když mu smysluplnost života zpochybňuje osudové utrpení.

Otázka po smyslu je otázkou člověka, který by chtěl svůj život lépe zvládat a utvářet. Otázka po smyslu může být výkřikem člověka, který už nevnímá a nechápe, k čemu je jeho život ještě dobrý. Tato knížka se pokouší otevřít cestu ke smyslu. Ozřejmuje své téma pomocí příkladů, a snaží se tak člověka v jeho krocích při objevování smyslu vést.

Předmluva

Otázkou, která je pro člověka nejdůležitější a má pro něj nejzávažnější následky, je otázka „Pro co?“. V té se soustřeďuje podstata člověka a splývá s nejistotou jeho bytí. Vrcholí v ní hledání lidského ducha; odpověď, kterou na ni nalezne, pak vede ke zdroji jeho jednání, jeho „uchopení budoucnosti“. „Otázku po smyslu života, ať již je vyslovena, nebo pokládána mlčky, musíme označit za vlastní právě člověku. Tázání člověka, zda má život smysl, tedy samo o sobě vůbec nemůže být projevem něčeho chorobného. Je to spíše projev toho, co je v něm lidské - projev toho, co je v něm nejlidštější. (...) Pouze člověku jako takovému je vyhrazeno, aby zakoušel svou existenci jako problém, aby plně prožíval problematičnost svého bytí.“ (Frankl 1982, s. 38n.; česky 1995.)

Všechny ostatní otázky pak jsou základní otázce „*Pro co* to má být dobré?“ podřazeny. Například otázka „*Proč* se to tak stalo?“, která si žádá objasnění toho, co se děje, a zkoumá následky v časovém sledu z hlediska jejich příčin. (Často se však za tímto hledáním opět skrývá ona lidsky podstatná otázka „Pro co?“, již se chceme dobrat porozumění, v jaké širší souvislosti máme například nějaké neštěstí či utrpení vidět.) Anebo otázka „Jak?“ - tedy otázka po povaze a tvárnosti věci, z níž pak vyplývá vhodný způsob, jak se s nimi vyrovnávat.

Smysl je žitou odpovědí na palčivou otázku: Pro co žít? Člověk se nechce „nechat žít“ v tupé a slepé pasivitě. Chce vědět a cítit, k čemu tu je, pro co má něco vykonat. Chce svůj život ve vztahu ke svému okolí a k druhým lidem spoluutvářet. Chce být tam, kde lze cítit cenu života a chce mít podíl na tom, co je ve světě zajímavého, krásného a významného.

Právě to dává životu cenu. Okolnosti, za nichž život probíhá, mají v porovnání s tím až druhořadý význam. Předně však jde o pochopení a procítění toho, co život obsahuje. Frankl v návaznosti na F. Nietzscheho shrnul tuto myšlenku slavnou větou: „*Kdo má proč*

žít, unese téměř každé jak. " (1981, str. 132) Toto „proč“ znamená vlastně „kvůli čemu“, „k čemu“, a tedy i naše „pro co“ - to je obsah života. Ono „jak“, to jsou okolnosti života, které jej často činí tak obtížným a které „právě jen s ohledem na „proč, pro co“ jej činí snesitelným“ (tamtéž).

Psychoterapeutický směr zvaný „třetí vídeňská škola psychoterapie“ (po Sigmundu Freudovi a Alfredu Adlerovi) nejdůkladněji rozpracoval teoretický a praktický přístup k otázkám a k problémům, které jsou s tímto tématem spojeny. Více než šest desetiletí kladl Viktor E. Frankl (kromě vytváření psychoterapeutických technik a psychiatrického zkoumání) základy „učení o smyslu proti smyslu-prázdnostě“¹ známého jako „*existenciální analýza*“ či „*logoterapie*“.

Existenciální analýza je analýzou života, který stojí za to, aby byl žit. V existenciálněanalytickém rozhovoru jsou zkoumány možnosti smyslu obsažené v konkrétních životních situacích. Logoterapie pak spočívá v praktickém vedení, podpoře a v konkrétním uplatňování a uskutečňování takto získaných poznatků. („Logos“ v této souvislosti znamená prostě „mysl“ - logoterapii tudíž nesmíme zaměňovat s „logopedií“, nápravou řeči.) Výsledky práce Viktora E. Frankla jsou mezitím s úspěchem empiricky ověřovány jeho nesčetnými žáky zde i v zahraničí a také vyvolávají stále větší zájem v oblastech psychoterapie, pedagogiky, duchovní péče, filozofie, ekonomie a sociální práce. Mají značný význam nejen u již existujících onemocnění a poruch, ale především v jejich předpolí, v psychologické a psychosomatické prevenci a ve výchově. Konečně jsou i věcně podloženým návodem k seberosvícení a ke zlepšování duchovní a duševní kvality života.

Předkládaná kniha vychází z poznatků Franklovy existenciální analýzy a logoterapie, které zde dále rozvíjíme s ohledem na možnosti jejich využití v oblastech mimo psychoterapeutickou či vůbec klinickou práci.

Tato kniha nechce poučovat. Chce ukazovat. Protože pojednává

o smyslu, jde v ní o Vaše osobní vyrovnávání se s Vaším konkrétním životem. Smysl nelze, jak ještě ukážeme, předepsat; a nemůže nám ho dát ani kniha. Hledání smyslu je proces, který má dva znaky: musí probíhat neustále a nikdo v něm nemůže člověka zastoupit. Hledání smyslu má tak tytéž znaky jako život, který musí žít vždy jen člověk sám a vždy stále znovu. Tato kniha nerozvíjí své myšlenky přísně vědeckým způsobem. Je psána se záměrem navázat na Vaše vlastní poznatky a zkušenosti.

Začíná několika úvahami o základní povaze člověka, především o jeho svobodě a o jeho otevřenosti. Ve druhé kapitole popisuje typické způsoby chování, jimiž se mnozí lidé plnému životu uzavírají. Pak tedy jde o to, jak můžeme ve svém životě účinně hledat smysl a kde jej lze najít. O tom, jak vlastně smysl chápat pojednává samostatná kapitola. Jaký vztah má smysl k úspěchu? Této otázce a „principu úspěchu“ z existenciálněanalytického hlediska se věnujeme následně. Na závěr se zabýváme pravým hlubokým vztahem člověka k vlastnímu životu, v němž se dokonává jeho svoboda a hledání smyslu.

Ve Vídni v létě 2000

Alfried Langle Gesellschaft für
Logotherapie und Existenzanalyse
Eduard-SueB-Gasse 10 1150 Wien

I. Být člověkem znamená být na cestě

Co zde rozumíme „smyslem“ - Hledání smyslu spočívá za první ve svobodě člověka, v jeho otevřenosti; za druhé v rozdílné hodnotě věcí; za třetí v neustálé změně situací – Je člověk opravdu svobodný? - Život je tvůrčím úkolem - Svoboda a následky předchozích rozhodnutí

V této knize budeme hovořit o *smyslu* a o prostředcích a cestách, jimiž lze ke smyslu dospět. Ozřejmíme, co je smysl a jak úzce je spjat se skutečným životem.

Povězme hned zpočátku, že smyslem zde nemíníme onen jediný smysl života jako takového. Smysl zde vždy chápeme jako určitý způsob *utváření situace*. Smysluplně žít tedy znamená, velmi obecně řečeno, že člověk se se svými vlohami a schopnostmi, se svým cítěním a chtěním věnuje tomu, co mu právě přítomná chvíle nabízí. Tvořivě se s tím vyrovnává jako ten, kdo přijímá i dává. Smysl spočívá v angažovanosti, v bezprostřední zúčastněnosti „na věci“.

Téma smyslu se týká lidí ve všech životních údobích, neboť vždy musejí svůj život buď utvářet, nebo snášet. Cesta vpřed není dána předem; do budoucna je vše otevřené.

Ten, kdo se nevzdal aktivního žití, kdo zápasí o zvládnutí jeho každodenních nároků, o překonání krize či utrpení, nebo kdo si vytváří plán pro nějaký úsek svého života, kdo chce oslavit nějakou událost nebo uskutečnit novou myšlenku, ten je kromě plnění svého bezprostředního úkolu stále duchovně spjat s hodnotou svého počínání. Určité zaměření, ono „*pro co*“, stojí vždy - ať tak člověk činí úmyslně či spontánně nebo i nevědomky - jako program v pozadí veškerého lidského jednání. Každý způsob vyrovnávání se s životem je vystaven otázce po své smysluplnosti. U existenciálního tématu

„smyslu“ nezáleží na tom, zda je zrovna „v módě“ a zda se o něm právě proto mluví. V posledních letech se toho o smyslu hodně napovídalo a leckde již zájem o vše, co se nazývá „smysl“, výrazně ustupuje. Člověk by řekl, že ani není divu, vždyť o tomto pojmu se často pojednává povrchně a smysluprázdňě. Jen málokdy je přitom respektována závažnost tohoto pojmu. To, co se módě vymyká, je *způsob*, jak se k tomuto tématu přistupuje.

Tázáním po smyslu se dotýkáme otázky hluboce lidské. Proto stejně jako dříve zakoušíme jako odezvu na své přednášky, diskuse a publikace intenzivní, živý zájem lidí každého věku a povolání. Přirozený zájem o otázku smyslu má řadu důvodů. Tento zájem souvisí s tím, co se pojmem smysl rozumí. Většinou se jím rozumí něco, co má pro lidský život ústřední význam, na čem závisí jeho zdar či ztroskotání. Víme, že ztráta smyslu znamená zoufalství. Dokud člověk žije, zápasí s touto životní otázkou - ať vědomě či neuvědoměle, ať pod názvem „smysl“ nebo pod nějakým jiným. Téma je stále stejné: *To, co je míněno smyslem, má pro život člověka ústřední význam.*

Čím to je? Je to jen tím, že život je otevřený, že budoucnost je nejistá? Pak by se s otázkou smyslu musela vyrovnávat i zvířata.

Aktuálnost a význam otázky po smyslu, její závažnost a nevyhnutelnost, vyplývá v podstatě ze tří základních zkušeností člověka. Těmi jsou:

1. Zkušenost, že mohu *svobodně volit* mezi možnostmi.
2. Zkušenost, že není jedno, co zvolím; rozhoduji o *hodnotách*.
3. Zkušenost, že situace jsou *nestálé* a neustále se mění. Pokusme se nejprve blíže objasnit první bod. (Druhým bodem se

v této kapitole zabýváme jen z hlediska vlivu předchozích rozhodnutí na svobodu volby a podrobněji se mu budeme věnovat ve třetí a čtvrté kapitole.)

Život člověka je založen ve vnitřním a vnějším prostředí. Každý z nás má své místo v nějakém fyzickém a společenském okolí a zároveň je vybaven vlohami, které si sám nezvolil. Vše pak tedy záleží

na tom, jak člověk v tomto světě svůj život *utváří*. Každý může ze svého života a sám ze sebe něco učinit. Smysluplné utváření života se tedy týká dvou oblastí: jednak *situace*, jednak *člověka* v ní. Člověku je něco dáno k dispozici - to jsou předměty a situace ve světě, které může smysluplně proměňovat a dávat jim podobu hodnou člověka. A pokud jde o člověka samého, pak možnost utvářet znamená, že může zasahovat jako ten, kdo prožívá a jedná, že je ve své svobodě povolán k tomu, aby plánoval, aby rozlišoval a rozhodoval mezi možnostmi, které se mu nabízejí. Vposledku je on sám tím, kdo utváří svůj život, kdo může rozhodovat o sobě a o své budoucnosti. Záleží na něm, zda se těchto možností chopí a zúročí je, nebo zda je ponechá nevyužity.

Nám zde nejde o teoretickou debatu o svobodě člověka. Chceme vyjít z Vaší vlastní zkušenosti. Ještě jsem se nesešel s nikým, kdo by popíral, že ve svém životě má možnosti volby. To je zřejmé z toho, že každý zná situace, v nichž zápasí o rozhodnutí, kdy si vyhledává informace, aby se rozhodl správně. Zakoušíme to často při podnikání, kdy musíme zvažovat, s kým navázat obchodní vztah, jaké zboží nakoupit, zda toto či ono riziko je ještě únosné. Mnozí lidé se dlouho nedokáží rozhodnout, kde trávit svou dovolenou: u moře, nebo v horách? A když se to pak nevydaří, vyčítají sobě (pokud o tom rozhodli sami) nebo někomu jinému (když někdo rozhodl za ně), že nezvolil opačnou alternativu. Lidé si tedy uvědomují, že mají či měli i jiné možnosti a že ke svému rozhodnutí nebyli přinuceni - v takovém případě by totiž výčitky byly bezpředmětné a již předem vyvrácené.

V logice této zkušenosti nejde o *to, jak často* se člověku stává, že svobodu volby nemá, nýbrž o zjištění, že každý člověk opakovaně *činí rozhodnutí a také* ví, že rozhoduje jako někdo, kdo má svobodu zvolit buď jednu, anebo druhou z možností, které se mu nabízejí.

Člověk je sice svobodný, ale jeho svoboda je právě jen lidská, nikoli nadpřirozená, a proto je i *podmíněná*. Je to svoboda v určitých mezích. (Podrobněji o této skutečnosti pojednává například Frankl

1982 na str. 91nn.; česky 1995.) Bylo by osudovou chybou tyto meze nebrat na vědomí na protest proti tomu, že člověk zrovna není všemohoucí.

Hovoříme-li o svobodě, fatalista zareaguje rozhořčeně: „Když už tedy nemám *úplnou* svobodu, tak nestojím ani o tu, co mi zbývá.“ -Člověk je ovšem tak svobodný, že si může zvolit i tento postoj. Nám však jde o takovou svobodu, která nepřináší zoufalství, nýbrž skutečné naplnění.

Možná namítnete: Dobrá, vždycky jsem věděl, že ve svých běžných i pracovních záležitostech jsem do určité míry svobodný a že často mohu rozhodovat po svém. Jistě si mohu zvolit, kde strávím dovolenou, co budu dělat o víkendu, s kým a o čem si budu povídat. Ale můj život, to je přece něco úplně jiného. K čemu mi vlastně je taková svoboda, kdy nemohu dělat to, co opravdu chci? Má tahle svoboda vůbec něco společného s mým skutečným životem?

Mnozí lidé sice věří, že mají určitou svobodu v nepodstatných věcech, ale v tom, co činí život skutečným životem, se pokládají za předurčené a spoutané dědičnými vlohami a výchovou. Všechno, co je v jejich životě důležité, podle toho probíhá mimovolně a podle pevné daných vývojových zákonitostí.

Jak to, že mnoho lidí tohle namítá proti existenci svobody a domnívá se, že v důležitých věcech svého života svobodni nejsou? To souvisí především s představou, jakou lidé o „životě“ mají.

Nejčastěji na takovou otázku dostaneme dva druhy odpovědí. Někteří lidé vůbec nedokáží dát jasnou odpověď. Život je pro ně něčím zcela neurčitým a nepopsatelným, více *snem* než skutečností. Mají o něm představu tak beztvarou a vzdálenou realitě, že si ji ani nedokáží vybavit. Následkem toho jsou stále poháněni „hladem po zážitcích“, který nelze ukojit, protože nevědí, po čem vlastně hladoví. Vědí jen to, že čekají - čekají, že se „něco stane“. Opravdový život však nezačíná až bohatou výhrou v loterii.

Jiní zas mají o „pravém životě“ zcela konkrétní představy. Jsou to představy o životě s lepším zabezpečením či zdravím, v lepších

životních podmínkách (jiní partneři, jiná zaměstnání, více hmotných prostředků atd.), bez utrpení, s větší mocí rychle a bez nesnází prosazovat vlastní vůli - zkrátka představy kroužící kolem uskutečňování vlastních přání a vytčených cílů, které často získávají povahu nároků. Z pohledu těchto lidí je jejich současný život v nejlepším případě (pokud ještě nerezignovali) jen předstupněm k opravdovému životu, který snad jednou přijde. Zatím žijí v *provizoriu* a to, co činí nyní, není doopravdy důležité, neboť jejich pravý život vlastně ještě nezačal. Pokud s nimi o tom hovoříme až v době, kdy již mají velkou část života za sebou, ptají se polekaně, zda to, co prožili, je opravdu všechno, co jim život mohl poskytnout.

Zdá se, že k životu patří nikdy nebýt hotov a u cíle, být stále na cestě a nikdy nebýt plně zajištěn. V našem životě je stále něco otevřeného. *Všichni jsme celý život v očekávání.* Nač lidé čekají? -Ti, kteří se v důležitých oblastech svého života cítí nesvobodní, čekají na „obdarování“ životem, na splnění svých přání. Oproti tomu druzí, kteří chtějí získat vládu nad svým životem, čekají na okolnosti, které budou moci utvářet po svém.

Život nechává na nás, jaký postoj vůči němu zaujmeme.

Jedni tedy čekají na splnění svých přání, které chtějí dostat od života darem, aby byli vůbec schopni žít (nebo přinejmenším aby o to nebyli zkráceni, neboť v takovém případě by svůj život pokládali za „zmrzačený“). Jako by v tomto nezralém postoji přetrvávalo dětské přání vůči rodičům být zaopatřován a „živen“. Mnozí pokládají splnění svých přání za oprávněný *nárok* vůči životu. To, že byli bez optání „vrženi“ do tohoto života, jim podle jejich mínění dává právo vyžadovat ty nejlepší podmínky. (Aby nedošlo k nedorozumění, zdůrazňujeme, že tu jde o nároky vznášené vůči životu, „osudu“, nikoli o oprávněné nároky na společenskou spravedlnost mezi lidmi.) Tato přání a tyto nároky jsou však zacíleny na něco, co člověk chce *mít*, a co je proto stále *ohroženo* ztrátou, až to nakonec jednou (nejpozději na smrtelném loži) doopravdy ztratí.

Druzí volí v tom, nač se zaměřují, „*existenciální cestu*“. Nejde

jim v první řadě o to mít více, nýbrž o to utvářet svůj život co možná nejvíce na pozadí té skutečnosti, v níž v daném čase svého života právě jsou. Jejich očekávání je *otevřené*. Namísto toho, aby bylo zaměřeno na (z jejich nitra navenek projikovaná) přání a nároky, očekávají tito lidé se zaujetím, a přesto trpělivě, co jim život přinese. Jde jim především o to, jak se oni sami vyrovnají s nároky života a co z daných okolností (svého „osudu“) dokáží vytvořit. Naplnění života nespočívá ve splnění jejich přání a v naplnění jejich práv. Z existenciálního pohledu spočívá namísto toho život v trojím:

- *prožívat* něco, co je samo o sobě hodnotné, co lze zakoušet jako dobré, krásné a obohacující;

- *měnit* a činit lepším - lepším samo o sobě, nikoli jen lepším „pro mne“ - to, co lze;

- a kde nic z toho nelze, kde je nezbytné dané okolnosti prostě snášet, pak je alespoň nepřijímat pouze s pasivní odevzdaností, nýbrž vzdor všemu utrpení i jimi růst a vyzrávat a s plným uplatněním všeho, co člověk může, *sebe samého proměňovat* k lepšímu.

Tímto jsme již předběžně načrtli franklovské učení o zážitkových, tvůrčích a postojových hodnotách jakožto třech cestách k životu naplněnému smyslem. V systému „existenciální analýzy“ zaujímají ústřední místo a mají ve formě „logoterapie“ i prakticky významné uplatnění.

Vrátíme-li se nyní k předchozí otázce, zda existuje svoboda i v tom, co je v mém životě ústřední, můžeme nyní říci, že odpověď závisí na (pozměnitelné!) představě o tom, co je to život. Jestliže totiž pod pojmem „život“ chápeme splňování vlastních přání a nároků, pak je takový život *závislý* na okolnostech a v tomto ohledu není svobodný. Přistupujeme-li však k životu existenciálně jako ke svému osobnímu vyrovnávání s danými okolnostmi právě přítomné životní situace, pak je plný *možností*, jak jej utvářet anebo snášet.

Při našem rozvažování o lidské svobodě je třeba vzít v úvahu ještě jednu důležitou věc. Jestliže jsme již řekli, že člověk nemá naprostou svobodu, nýbrž že je pouze *svobodný v rámci povahy*

okolností svého života, přistupuje k tomu ještě fakt, že svou omezenou svobodou nemůžeme disponovat *kdykoli*. Život je plný příležitostí, které můžeme pokazit nebo promarnit! Jako se staví dům z mnoha cihel, tak stavíme i my svůj život z mnoha drobných rozhodnutí. A konečná rozhodnutí vždy spočívají na mnoha podlažích dřívějších rozhodnutí, která si třeba již ani neuvědomujeme ani nepamatujeme. Přesto podmiňují možnosti, které se nám dnes otevírají, a usměrňují naše další rozhodování. Například když člověk třeba z čiré zvědavosti nebo z roztrpčení životními těžkostmi sáhne po alkoholu nebo droze, je to rozhodnutí zcela svobodné, stejně jako ještě několik dalších pokusů v tomto směru. Během doby se však z toho stává návyk a vzniká závislost, a ty původní svobodu stále více omezují. Vzdát se toho je pak stále obtížnější. Opakování určitých způsobů jednání, ať již zodpověditelných, nebo nezodpovědných, vede k tomu, že tyto způsoby si prorážejí cestu, ustavují se a upevňují, zatímco možnosti zachovat se jinak se vytrácejí. Nikdy nepřehlížejme, že svoboda má svou *historii*. Dřívější rozhodnutí podmiňují dnešní možnosti - buď je rozšiřují, nebo je omezují.

Když začneme v terapii hovořit o těchto otázkách, často jsou pacienti naprosto překvapeni zjištěním, nakolik byli vlastně vždy v utváření svého života svobodní. Například jeden pacient trpěl přetrvávajícími stavy úzkosti a bolestivým svalovým napětím v ramenou. Báł se, že by se mohl proti své vůli zřítit se schodiště nebo že by ho jeho manželka mohla proti jeho vůli opustit. Po existenciálně-analytickém objasnění okolností, které vy volávaly jeho úzkostné stavy, musel přiznat, že se vlastně již celé roky staví proti sobě a svému citu pro to, co je správné. V nesčetných drobných rozhodnutích - a ukázalo se, že to byla opravdu rozhodnutí! - odporoval svému „lepšímu vědění“ a případné otázky a závazky, pokud nesloužily jeho hlavnímu cíli, odsouval stranou. V čem spočíval tento cíl? Úzkostné stavy patrně propukly proto, že jeho život, jak si jej chtěl zařídit, byl v krajním ohrožení a stál před „pádem do nicoty“. Životní úžina, do níž se tak vmanévroval, se pouze viditelně zobrazila v jeho úzkosti. Úkolem terapie bylo rozluštit to a potom vhodným nácvikovým programem odbourat.

Když se nad tím zamyslíte, možná i Vám se stane, že s úžasem, nebo dokonce s úlekem zjistíte, kolik příležitostí vyrovnat se buď se světem nebo se sebou samým v jediném dni nebo i v jediné hodině máte a jak často se rozhodujete, většinou (a právem!) zcela „spontánně“, bez vědomého rozmýšlení. Každá minuta vsutku obsahuje desítky možností - těch nejmenších i těch největších - mezi nimiž nepřetržitě volíme a vždy jednu vybereme. Tak utváříme, a to každý z nás, svůj život. To, s čím se v tuto hodinu, v tuto minutu vyrovnáváme, to *je náš život* v této hodině a jednou se to stane naším životem všech již uplynulých hodin.

II. Úhybné manévry

Svoboda nutí k rozhodování - Typické úhybné manévry: konformis-tický a totalitářský postoj - Ztráta orientace, duchovní stav nouze naší doby vede k existenciální prázdnotě a svévolnému počínání

V předchozí kapitole jsme mluvili o svobodě, kterou člověk při utváření okolností a vlastního života v určitých mezích má. Svoboda je však zároveň darem i břemenem. Otevírá sice člověku prostor k osobnímu uspořádání života, ale zároveň nás *nutí* činit rozhodnutí. (Nutí - neboť i v situacích, ve kterých si člověk nezvolí ani jedno ani druhé, stejně si tím také zvolil - neučinit nic.) Později si pak buď s hrdostí, nebo možná s lítostí vzpomene na danou situaci s vědomím, že tehdy *byl* ve svém rozhodování svoboděn. Ať už jsem něco svou svobodou dovedl ke zdaru, nebo ke ztroskotání, učinil jsem to já. Ze své vlastní vůle jsem něčemu dal přednost a něco nechal stranou. Je jedno, zda toto rozhodnutí bylo dobré nebo špatné - vždy jsem odpovědný. Odpovědný jsem v každém případě, kdy jsem svobodný (tím se budeme zabývat v poslední kapitole).

Mnozí lidé se z tohoto důvodu bojí jít cestou osobní svobody, neboť je jim nepříjemné a obtížné být osobně odpovědní, když se to, co udělají, nezdaří. Jak je pohodlné mít pro takové případy nějakého „obětního beránka“, nějakou výmluvu! Nemusí se stydět ani před sebou ani před druhými, a proto se ani nemusí měnit, což patří k nejnamáhavějším životním úkolům.

Nač se lidé rádi vymlouvají? Je tu skupina výmluv, které jsou příznačné pro *konformismus*. V těchto případech člověk říká, že „se“ přece nedalo dělat nic jiného, „dnes“ to už tak je a on přece na tom nemůže být hůř než ostatní... a kromě toho by to tak udělali všichni, a pro jednu jako by se to vůbec nestalo... I když se s ta-

kovými výmluvami setkáváme v každém věku (a pro velké množství takových názorných příkladů ani není potřeba chodit do psychoterapeutické ordinace), z vlastní zkušenosti mi konformistická výmluva připadá, spíš jako problém mladého člověka.

Proti tomu se jiní cítí mocensky přinuceni jednat takto a nejinak. Výmluvy *totalitářského* typu se odvolávají na nějaký druh nátlaku, ať už zevnitř nebo zvenčí, který je omezuje. Jednou to jsou společenské poměry, politická nebo hospodářská situace, jindy zas nevyhnutelné požadavky v zaměstnání anebo intenzita vlastních pudů, výchova, „zvnitřnění“ rodiče...

U tohoto typu výmluv už nejde o to, že se člověk přidá k mínění druhých, nýbrž že se tu cítí pod tlakem, jemuž je bezmocně vydán.

Pokusíme se objasnit příkladem, co to znamená:

Jedna čtyřicetiletá pedagožka a profesorka mi jednou v existenciálně-analytickém rozhovoru řekla: „Člověka utváří jediné výchova.“ Na otázku, jak to myslí, mi vypočetla vlivy, kterým je dítě vystaveno. Dokázala uvést vlivy, jež začínají působit již před narozením a pokračující až do dospělosti. „Je to nakonec výchova, která člověka kazí. Nemůže jí uniknout - jejím prostřednictvím je naprogramován. Výchova člověku naočkuje, jak se bude rozhodovat, a vtiskne mu, z čeho bude mít radost. Vidíte, se mnou to bylo také tak. Že mám doma pravé koberce a že se mi líbí, za to vděčím pouze výchově své matky. Pro mě samou to vlastně ani nemá cenu.“ Na tomto místě její hlas ztuhl. Citlivému sluchu působil až bolest způsob, jak hovořila o sobě samé. Podezření, že tento výrok jí slouží jako výmluva, aby nemusela rozhodovat sama za sebe, se pak pomocí existenciální analýzy potvrdilo. Rozhovor této ženě objasnil, že dlouhá léta tímto tvrzením v sobě potlačovala konflikt hodnot! Krásné koberce a další přepychové věci v bytě si nedovedla ze sociálního hlediska sama ospravedlnit. Jí samé by stačilo i velmi jednoduché vybavení, které by plnilo svůj účel. V mnoha oblastech svého života opravdu zachovává velmi prostý životní styl. Přimlouvá se za prostý způsob života a pokládá jej za přirozenější a lepší než život v přepychu.

Toto dilema, totiž zdají přepych skutečně brání žít pravým životem, se v ní ozývalo celé ty roky spolu s otázkou, zda lze ze sociálního hlediska přepych ospravedlnit. Nadto jsme zjistili, že je v podstatě velmi nejistá v otázce, co ona sama pokládá za skutečně krásné.

Ozřejmilo se, proč tato žena tolik vyzdvihuje vliv své matky. Nechtěla se určitých přepychových věcí vzdát. Nechtěla se přiznat ani k nejistotě v tom, co je opravdu krásné. Tak se skryla za tím, k čemu ji svým příkladem a výchovou vedla matka. Za ty roky pak logicky věřila tomu, co říkala: „Všechno je výchova.“

Výchova samozřejmě člověka ovlivňuje a tak to také má být. Osobní a samostatný život však začíná až tam, kde člověk začne i k vlivu výchovy zaujímat postoj. Tato žena co se týče pořizování přepychových statků ještě nezačala samostatně žít svůj vlastní život. Ještě si nepřiznala hodnotový konflikt ohledně přepychových předmětů. Nevytvořila si na to svůj osobní názor, ale žila názorem někoho jiného. Výmluvami však život ztrácí na své skutečné ceně.

Člověk se musí rozhodnout v každém případě. Nakonec rozhoduje i o tom, zda užije „konformistického“ nebo „totalitářského“ úhybného manévru. Co nám však řekne, jak se máme rozhodnout? Čím se můžeme řídit, když jsme se ještě nerozhodli? - Tím se budeme zabývat v příští a přespříští kapitole. Teď se chceme ptát, co se děje, když na tuto otázku člověk pravou odpověď nenachází.

Lze pozorovat (viz např.: Frankl 1978, str. 29nn.; česky 1995), že rozhodování bez opor vedlo k narůstání zvláštního problému, který je duchovní nouzí naší doby. Frankl popisuje současný nástup *ztráty orientace* velice stručně a výstižně takto:

„Na rozdíl od zvířete člověku neříkají instinkty, co musí dělat, a na rozdíl od minulosti neříkají už dnešnímu člověku tradice, co má dělat. A když neví, co musí ani co má, tak často zjevně opravdu neví, co v podstatě chce. A tak tedy chce jen to, co dělají ostatní -konformismus! Anebo dělá jen to, co chtějí ostatní - co chtějí po něm - totalitarismus!“ (Frankl 1985, str. 13.)

Vzrůstající svobodu prožívá člověk jako osvobození jen tehdy, když jako svobodný také ví, co chce. Být svobodný a nevědět přitom, k čemu této svobody užít, taková svoboda je trvale provázena nesnesitelným *prožitkem prázdnoty*, který může vzápětí přerůst v *trýzeň* (připomeňte si známou „nedělní neurózu“ či „víkendovou depresi“!). Tento prožitek prázdnoty, který je spjat s bezedným prožitkem

nesmyslnosti, nazval Frankl „*existenciální prázdnota*“ (ještě se k tomu vrátíme v 5. kapitole). Výše vylíčené způsoby chování kon-formistického a totalitářského typu také vyplývají z vnitřního nedostatku orientace a představují pokus obejít nevídanou schopnost rozhodování. Člověk se přidá k ostatním, a tak se snaží vyhnout se té největší trýzni. Jednou z největších trýzní totiž je být vydán *svévoli* - i když je to svévole vlastní! Na svévoli je nesnesitelné to, že člověk je vydán nevypočitatelnému, slepému diktátu okamžiku. Svévoli nejde o nic jiného než o sebeprosazení. Domáhá se podrobení jen kvůli sobě samé. Svévole si bezdůvodně něco umane, stále chce to, co jí do rukou přihraje náhoda. Kdo usiluje o něco, co mu právě nějaký popud vloží do hlavy, kdo svévolně touží po něčem - a kdyby zrovna zatoužil po něčem jiném, bude mu to jedno - ten svou svobodu odhodil, jen aby se jí zbavil.

Jistě, svoboda může být na obtíž, neboť se dožaduje orientace, aby nebyla bezbranná vůči rozhodnutím, která ji čekají. Namísto zbystření vlastního orientačního smyslu je vždy lákavější se ze svobody vyvléci tím, že se člověk buď připojí k rozhodnutí druhých, nebo od ní někam uteče, aby se jí (třeba pomocí alkoholu nebo svévolných činů) co nejrychleji zbavil. Veškerá libovůle, vše co je nezávazné - ať je to cokoli, samo o sobě jakkoli bezcenné - tu žije jen k nějakému krátkodobému, bezprostřednímu účelu, který to má splnit. Z takového životního období, kdy „ať udělám cokoli, je to nakonec všechno jedno...“, potom nezůstává žádná vzpomínka na to, že tato doba *mohla být* také příležitostí k něčemu...

V tomto rámci se pohyboval jeden muž, který se ve svých 35 letech dostal opravdu do úzkých. Zatímco na jedné straně jeho cesty ho vtahovala závrať vzbuzující hlubina, na druhé straně se vršila hora nevyřízených úkolů, hora tak vysoká a příkrá, „že už ani nemělo smysl se do něčeho pouštět.“ Stezka mezi tím se už dávno zúžila. Nyní se však k úzkosti přidružily také neklid, návaly horka, oběhové potíže a poruchy zažívání. Během dne býval depresivní, unavený, bez radosti ze života. V noci trpěl poruchami spánku a častými nočními můrami, které se vždy týkaly zkouškových situací.

O sobě říkal, že je „známý jako falešný peníz“. V dětství to u nich doma bylo špatné a „potom se už nic rozhodujícího v mém životě nestalo“. Od mládí se jeho život stal útekem, útekem před každým opravdovým rozhodnutím. Dvacet let žil jen provizorně, žil okamžikem, pro krátkodobou úlevu, a využíval příležitostí, které mu přihrála náhoda. Svě „existenciální vakuum“, svou vnitřní prázdnotu přehlušuje rozmanitými rozptylujícími aktivitami, což mu dodává pocit, že nežije bezesmyslným životem. Dále vyprávěl, že „vždycky, už ve škole, odkládal rozhodnutí“. Když bylo ohlášeno zkoušení nebo písemná práce, tak nepřišel. Místo aby řešil své problémy s rodiči, plánoval si, že odcestuje do Austrálie. Těmito plány se utíkal do snového světa. Po celé ty roky se jeho život odehrával právě v takovém snění. Když mu po škole zařídili první trvalé zaměstnání, šel první den místo do práce k zubaři (!) a na pracovišti se už nikdy neukázal. Léta dělal jen „příležitostná zaměstnání“, protože měl v plánu dlouhodobý pobyt v Indii a každoročně začínal na nějakém dalším místě, protože „to přece bude jenom na rok“. Rok za rokem ubíhal, a do Indie se nikdy nevypravil.

Nikdy se nerozhodl pro něco, vždy se rozhodoval proti něčemu. Například z části svého dědictví zakoupil dům, ale ne proto, že by chtěl mít dům, nýbrž proto, že nechtěl, aby jeho peníze ztrácely na ceně. Brzy i ten zas prodal a koupil si obytný automobil, protože nechtěl stále žít na jednom místě. Ten obytný automobil byl symbolem jeho způsobu života: „Nejra-děj bych prožil většinu roku za volantem!“ Brzo jej však zas prodal a za peníze si koupil plachetnici, aby s ní mohl podniknout plavbu kolem světa. Hned první den plavby se vrátil do přístavu. Loď prodal, protože jej přemohl strach z širé prázdnoty moře.

Dělal a chtěl vždy opak toho, co dělají všichni. Dělal to, co všichni ostatní nedělali, chtěl „vystoupit z vlaku“. Jako dospívající se dal do party mladých lidí s příznačným názvem „stěhovaví ptáci“. V této skupině poprvé v životě našel svůj pevný bod. Později našel takovou jistotu u jednoho člověka, který zpřetrhal své společenské vazby výměnou za volnost; vždy jen krátkou dobu pracoval a pak se dlouho toulal. „Vyvolil jsem si ho za svého guru.“

Jeho život určovali druzí. Jedny následoval, jako tohoto svého „guru“ nebo „stěhovavé ptáky“, od druhých se chtěl odlišit. Nechtěl žít tak jako „všichni“. Chtěl nezávaznost, naprostou svobodu. Rozhodnout se pro něco pro něj znamenalo zavázat se. Bylo mu jasné, že s rozhodnutím je spojena odpovědnost, a té se děsil. Báł se, že kdyby se pustil do něčeho konkrétního, nebyl by k ničemu, neboť by mohl udělat chybu. Choulostivé se báł všeho nepříjemného a v jeho očích nebylo nic nepříjemnějšího než realita.

Prchal před „úderem reality“ do snového světa žití v Austrálii, maloval si mocný dojem, jaký na jeho zdejší přátele učiní jeho pokud možno hodně dlouhá výprava do Indie, snil o plavbě plachetnicí kolem světa a stahoval se do zdánlivé reality krásných pocitů.

Pokusíme-li se porozumět tomu, proč tento muž žil tak, jak žil, můžeme pro to - i pod vlivem jeho vlastních slov - najít mnoho důvodů v jeho „špatném dětství“. Tam se opravdu naučil vyhýbat se tvrdé skutečnosti tím, že upláchne pryč nebo že se uteče do snění. Jako dítě byl bit tak často, že si opravdu nedokázal představit realitu jinak než ve spojení s ranami. A úder, který dostával už v časném věku, ho velice zraňovaly. Všechno, co mu dnes připadá nepříjemné, mu může připomínat tyto rány. I jako dospělý stále ještě utíkal před úderem svého dětství a před hněvem své matky.

Když mu to bylo takto řečeno, cítil se velice pochopený. Existenciálněana-lytický rozhovor však odhalil něco naprosto zásadního. Terapeut to uvedl takto: „Dobře Vám rozumím. Ve všech situacích Vám nic jiného nezbyvalo, musel jste očividně jednat právě takto a v rámci svých možností jste to dělal dobře.“

Tu se stalo něco podivuhodného: Tento muž poprvé vědomě zaujal postoj ke svému životu a řekl: „Ano, vždycky jsem cítil, že proti realitě nic nezmožu. Vždy jsem jednal s pocitem: „Nezbývá mi nic jiného než se zachovat takto.“ Ale dobře jsem to nedělal. Opravdu ne. Nikdy jsem se na skutečný život nepřipravoval. Cítím se sice neviný, ale se svým životem jsem nezacházel dobře.“

Tím přesně vystihl jádro problému. Celý život se při svých „rozhodnutích“ cítil nesvobodný, „nic jiného mu nezbyvalo“, vždy byl přesvědčen, že nemá na vybranou. Nevěděl totiž, co jiného by mohl udělat proti nepříznivým okolnostem, než před nimi uprchnout. Opravdu odpovědný a v případě selhání opravdu vinný může být člověk jen tehdy, když jednal svobodně. Tak to také sám vyjádřil: „Jestli jsem se ve svém životě někdy provinil, tak nevím v čem.“ Cítil se nesvobodný, protože neznal žádný jiný způsob, který by mu umožnil vypořádat se se skutečností namísto útěku před ní.

Život tohoto muže byl neustálým pokusem uniknout nesvobodě. Čím rychleji však před ní utíkal, tím pevněji se zamotával do jejích pout. Nyní už věděl, že nebylo dobře utíkat, ale nevěděl, jak by mohl svého cíle dosáhnout jinak.

Terapie nyní spočívala ve společném rozvažování, jak se člověk může postavit „tvrdé realitě“. Podrobně jsme probírali různé situace z jeho života, společně jsme čelili průvodním nepříjemným pocitům a přemýšleli

jsme, jak by se mohl zachovat ve „dni zkoušky“ (připomeňme si obsah nočních múr!). Nacházel prostředky a způsoby, jak pohlédnout nepříjemnostem ve svém životě do očí a jak se s nimi vyrovnat na úrovni reality. Mluvili jsme o tom, že žádný člověk se nechce dopouštět vážných chyb, ale že se to naneštěstí i přesto děje - to mu nebylo „ještě nikdy tak jasné“. Mluvili jsme o tom, že největší chybou může být ze strachu před chybováním nedělat vůbec nic a tak vlastně vůbec nežít (viz Frankl 1984, str. 136). Dlouze jsme hovořili o chybách, o jejich ceně a významu. Hovořili jsme o tom, že člověk není totožný se svým strachem, nýbrž že jej jenom má jako předmět. Nato on řekl: „Vždycky jsem pohlížel na strach jako na něco ve mně, a tak jsem ani nemohl proti němu něco podniknout.“ V této době se chtěl dozvědět více a přečetl Franklovu knížku „Das Leiden am sinnlosen Leben“. Hovořili jsme o tom, jak člověk může po malých krocích vytvořit něco, co je pro něj důležité. Mluvili jsme o tom, že se ještě nikdy neptal, kde ho je třeba! Nakonec jsme hovořili o úspěchu (viz kap. 5) a on řekl: „Teď vím, že musím usilovat o čin, nikoli o úspěch.“ Naše rozhovory trvaly celkem několik hodin. Když se potom jednou zastavil na návštěvu, hovořil o svém novém životním pocitu, který jej už trvale provází. Cítil se dobře a velice svobodně. Nyní už ví, že člověk může v životě něco vykonat a že není totožný se svým strachem. Po několika měsících řekl, že získal „správný pohled“ na svůj život. Skutečnost, že několik rozhovorů během několika dní mohlo způsobit takový obrat v jeho životě, lze v nějakém stupni přičíst i jeho přizpůsobivosti, kterou si v průběhu dosavadního života pěstoval. I tento životní příběh je ovšem, stejně jako příběh kteréhokoli jiného člověka, mnohem složitější. Mohli bychom z něj vybrat a propracovat ještě mnoho dalších hledisek. Rozhodující však bylo, že jsme zpracovali „útěkovou“ stránku jeho prožívání a činů, jeho životního směřování. Útěk vyplýval z mylného přesvědčení, že proti realitě nic nezmuže. Proto volil útěk, ale pravda ho vždy dostihla. Žil prozatímně, avšak jeho potíže se mu staly trvalou přítomností. A zatímco se pokoušel uchránit si příjemné pocity, přišel přitom téměř o celý svět.

III. Cesty ke smyslu

Rozlišování a rozhodování - Smysl závisí na situaci a na osobě - Co znamená smysl - Tři hlavní cesty ke smyslu: zážitkové hodnoty, tvůrčí hodnoty, postojové hodnoty; vyrovnávání se s nezměnitelným utrpením

Svoboda člověka spočívá v tom, že má značný počet vnějších možností a vlastních způsobů chování. Svoboda je však spjata s *úkolem*. Ten spočívá v nalezení toho, podle čeho se člověk může při svém rozhodování *orientovat*. Rozhodnutí totiž vyžaduje jistotu -jde přece o sebenasazení! V dosud vylíčených způsobech života nedosahoval jistoty, neuchopil smysl svobody. - Jinak vyjádřeno, smysl svobody spočívá v hledání a nacházení důvodů, které teprve umožní opravdové rozhodnutí. Opravdovému rozhodnutí předcházejí dva kroky:

1. *Informace*. Člověk musí získat vědomost, poznat stav věcí. Musí mu být jasné, o čem se rozhoduje a které *možnosti volby* existují.

2. *Hodnocení*. Získané informace se vzájemně porovnávají podle jejich *hodnoty vlastní a hodnoty užité*.

Z obou těchto kroků pak vyplývá

3. *věcně zaměřená orientace jakožto vodítko pro rozhodnutí*.

Existují ovšem i jiné možnosti orientace: náboženství, filozofické soustavy, ideologie, skupinové názory. Pokud se na jejich uplatnění nepodílí strach, fanatismus nebo blud, pak v jejich rámci také probíhají tyto kroky. Nejsem teolog, a tak mi nepřisluší vyjadřovat se o náboženské víře. Přesto se mi zdá, že hluboce prožívaná víra do tohoto systému zcela nezapadá, neboť žije v podstatě z intuitivního zření, které má spíše povahu milosti.

Vraťme se nyní zpět k existenciálně-analytickému pojetí, které své poznatky rozvíjí mimo rámec náboženské víry, a tak umožňuje jejich uplatnění u každého člověka nezávisle na jeho náboženských vazbách.

Rozhodnutí tedy napřed vyžaduje *rozlišení!* Pouze *jedna* cesta je za daných okolností a právě pro tohoto člověka tou nejlepší. V oblasti pozitivních stejně jako negativních hodnot existuje hierarchie. Vyžadované náklady, vedlejší účinky a stinné stránky, které musí člověk brát v úvahu, mohou dosahovat rozdílného stupně.

Ve svobodě spočívá i úkol porovnat věci navzájem, přezkoumat je co do jejich hodnoty a významu a rozlišit lepší od méně dobrého a neškodné od škodlivého. Pomocí *rozlišování* se začnou vyjevovat poměry, z nichž pak často vyjde určité rozhodnutí jako zcela samozřejmé. Prostřednictvím takového vážení věcí podle jejich *hodnoty* a významu se z nerozlišeného množství možností krystalizuje zvláštní příležitost pro tuto chvíli. Uchopením této právě nyní jedinečné příležitosti, která vyniká oproti všem ostatním, člověk maximalizuje naplnění svého života. Tato příležitost se stává zdrojem jeho rozhodnutí. Vybrání této možnosti „*z vlastní*“ volby ji odlišuje od všech ostatních a její uskutečnění ji tak nakonec činí „*z-vláštní*“².

Není to tedy tak, že by člověk byl ponechán se svou svobodou bezmocně sám sobě, ztracený ve vnitřní prázdnotě a neschopný zorientovat se. Ve skutečnosti se dokážeme zorientovat v každé situaci tak, abychom v ní objevili zdůvodněný a osobně pravý směr pro následující kus života. Ta možnost, kterou rozpoznáme z hlediska její hodnoty a jejího významu jako *nejhodnotnější možnost přítomné situace*, v sobě skrývá naplnění tohoto úseku bytí; stává se *smyslem* této situace. To, co zde popisujeme, je definice existen-ciálního smyslu.

Smysluplný život neznamena nic více ani nic méně než z okolností a možností dané situace uskutečnit to *nejlepší možné*. Skutečnost včetně nás lidí není hotová; ještě musí být „*per-ficere*“, musí být našim jednáním „*pro-působena*“, aby se stala „*perfektní*“, dokona-

nou. Možnosti každého okamžiku tu jsou nevyčerpatelné a kdo se jen trochu pocvičil v uplatňování svobody, ve vnímání pole volnosti pro své jednání a v užívání tvůrčí fantazie, tomu jeden život zdaleka nestačí, aby vykonal vše, co mu přináší radost, na čem mu záleží a k čemu je ho zapotřebí.

V minulé kapitole jsme mluvili o nebezpečí, že se člověk se svou svobodou (pochopí-li ji jako nezávaznost) začne cítit ztracen ve vnitřní prázdnotě a rychle se upne na nějakou právě se nabízející náhražku svobody. Zde naopak hrozí nebezpečí, že se v množství možností a záměrů ztratí, a opět tak propadne bezradnosti. Je tu vystaven „trýzni volby“; *musí se rozhodnout*.

Má tedy člověk příliš mnoho svobody, když z velkého množství přitažlivých a hodnotných příležitostí a možností musí volit? Na rozdíl od stavu prázdnoty a bezcílnosti, jak jsme ji předtím popsali, vzniká nyní situace naprosto odlišná. Není ani stopy po onom prázdnu, po bezvětví existenciální prázdnoty. Život člověka je bohatý a naplněný. Jeho svoboda je stejná, avšak intenzita a plnost, s níž ji žije, je naprosto odlišná.

Vycházejme z toho, že člověk má svobodu volby a že se z této svobody nemůže nikdy doopravdy vyvléci. Úkol, který je s jeho svobodou spjat, spočívá v rozlišování a rozhodování. Jen tak si může člověk v každé situaci, s níž se vyrovnává, najít nejlepší cestu. Tuto cestu nazýváme „smyslem“. Můžeme tak *definovat smysl* jako možnost, která se otevírá na pozadí skutečnosti. Smysl je tedy vždy zcela konkrétní cesta odpovídající daným okolnostem.

Jak a podle čeho však rozeznáme, co je právě tou *nejlepší* možností? Můžeme vědět, zda by nějaké jiné rozhodnutí nebylo lepší? Existuje jistota, že jsme udělali právě to, co je správné?

Abychom na tyto otázky mohli odpovědět, musíme ještě zřetelněji ukázat, co je „smysl“. Řekli jsme, že „smysl“ znamená něco zcela konkrétního, co patří k dané situaci, co odpovídá právě jí. To, co je pro každou situaci zvláštní, jsou možnosti v ní obsažené. Ty se od situace k situaci mění a v každé si je musíme vynacházet znovu.

Nestačí je pouze najít, ale je také nutno vždy je navzájem vážit podle jejich hodnoty. Nejde totiž jen o to, učinit nějaké rozhodnutí, nýbrž jde o „nejlepší možné“, správné rozhodnutí. Jak brzy uvidíme, máme k tomu spolehlivá vodítka. Tolik tedy o jedné straně smyslu, která závisí na situaci.

Zde si nejspíš již delší dobu kladete otázku, zda možnosti obsažené v situaci nezávisí také na *osobě*, která v ní je. Tím se právě obracíte k druhému činiteli, který se „smyslu“ podstatně týká. Ne každý vnímá možnosti stejně. Jednu a touž skutečnost vidí a hodnotí dva lidé na základě svých rozdílných dosavadních zkušeností různě. Mimo to se lidé liší svými vlohami a schopnostmi, tedy vrozenými a získanými prostředky, které jim slouží k uskutečňování jejich záměrů. To vede k tomu, že „možnosti“ jednoho člověka jsou pro jiného „nemožnostmi“.

Existenciální smysl tedy chápeme jako *rovnici o dvou proměnných*. Proměnné jsou tu podmínky či možnosti právě dané konkrétní *situace* a proměnné jsou také schopnosti, vlastnosti a vlohy *osoby*, která v této situaci je. Rozhodnutí je *realistické* jen tehdy, když vezmeme v úvahu a navzájem uvedeme do souladu obojí, tedy i možnosti situace, i schopnosti osoby. Představme si například, jak dobře míněné, avšak nesmyslné je, když někdo, kdo ani neumí dobře plavat, skočí na pomoc tonoucímu na hlubině a pokouší se ho zachránit. On tu možnost, kterou má v takové situaci záchránce tonoucích, prostě nemá. Pokud se o to přesto pokusí, povede přecenění vlastních schopností k dvojí tragédii. Neplavec musí v takovém případě sáhnout k jiným možnostem - ke člunu nebo k záchranému pásu - neboť smyslem jeho jednání je zachránit život, nikoli obětovat dva.

Smysl - a tím chceme uvést vedle vztahu k situaci a k osobě ještě třetí znak - má něco jen potud, pokud je to pro člověka nějak *významné*. Co mu je lhostejné, nemá pro něj smysl - což ovšem nevyklučuje, že to někdy později význam a smysl získá. Vidět v něčem smysl znamená, že člověku na tom záleží, že k tomu, popřípadě

i k druhému člověku, má nějaký vztah. V uvedeném příkladě je záchrana člověka smysluplná proto, že uznáváme zachování života jako hodnotu. Nebylo by nám nejspíš lhostejné, kdyby nějaký člověk, třebaže cizí, zahynul - kdo by tomu dokázal nečinně přihlížet?

V životě může být mnoho hodnotného, a tak se ptáme, jak se člověk v této matoucí hojnosti má zorientovat a dospět tak ke smysluplnému žití? Je proto zvláštní Franklovou zásluhou, že jako první shrnul ony možnosti, které svou hodnotou mohou být *zdrojem smyslu*. Frankl popisuje tyto tři „*hlavní cesty ke smyslu*“ ve svých knihách. Protože jsou pro smysluplné utváření života - zvláště tehdy, kdy člověk v zoufalství smysl hledá - velkou pomocí, věnujeme se jim i zde.

1. Zážitekové hodnoty

Život je možno prožívat jako smysluplný, když dokážeme v jeho pestrosti, mnohotvárnosti, souměrnosti vnímat něco krásného. Již to jej naplňuje smyslem. Věnujeme-li se kráse věcí, nemusíme přitom na smysl ani pomýšlet. Například květina toho může člověku tolik říci: o vznikaní a zanikání, o nádheře květů a vůní, o barvách a tvarech! A jak rozdílněji prožíváme při pozorování v přírodě, při trhání, při ošetřování.

Pozorování zvířátka, jak se mrštně pohybuje, jak samozřejmě zapadá do svého prostředí - kolik radosti a půvabu to může člověku poskytnout! Jistě i Vy byste mohli uvést spoustu takových zážitků. Člověk se jenom musí pozorně dívat.

Zážitky nám neposkytuje jen příroda. I lidské výtvořiny nabízejí dost příležitostí: umění, sport, technika, věda. Máme tu bohatou nabídku pro své vnímání. Potěšení a radost, které z toho máme -nezískávají snad své podněty z hodnoty toho, co prožíváme?

K nejhlubším zážitkovým hodnotám konečně patří setkávání s druhými lidmi. Může probíhat při rozmluvě, v práci, při slavení, při tanci a zvláště v lásce k druhému „Ty“, v níž je uchopujeme v jedinečnosti jeho bytí. Každý zná takové zážitky. V čem však je

jejich smysl? Zážitky se stávají smyslem tehdy, kdy za první věci, s nimiž se setkáváme, jsou krásné *samy o sobě* a za druhé, když ten, kdo je vnímá, se na nich zároveň *aktivně spoluúčastní*, a tak je i vnitřně spoluuskutečňuje v jejich povaze. Tím do sebe ze světa přijímá něco hodnotného a skrze to se „obohacuje“. Opět to závisí, jako vždy, když jde o smysl, stejně tak na hodnotě věcí jako na člověku, který s nimi vstupuje do vztahu a věnuje se, vydává se jim. Bez sebevydání zůstávají prožitky pouhými danostmi. Vydání se však nikdy není pasivní - probíhá při něm duchovní přivlastnění vnější formy tím, že do sebe včleňujeme onen výraz věcí, který je činí tak milými. Smysluplné zážitky získávají svůj ráz vposledku skrze osobní utváření, vnitřní uskutečnění, „pro-žití“.

Zážitkové hodnoty jsou důležité v několikerém ohledu. Jejich prostřednictvím zakoušíme původní krásu života, získáváme své duchovní síly, s jejichž pomocí pak zas můžeme smysluplně utvářet svůj život i v jiných oblastech.

2. Tvůrčí hodnoty

Člověk prožívá svůj život jako smysluplný i tam, kde tvořivě působí na svět. Jestliže zážitkové hodnoty mu pomáhají pojmout něco hodnotného ze světa do sebe, a tím se obohatit, jde u „tvůrčích hodnot“ zas o to, aby výměnou za to něco hodnotného do světa vložil, a tím ten „svět“, v němž právě nyní pobývá, něčím hodnotným zase sám obohatil. Veškerý růst a vývoj probíhá ve střídavém dávání a brání, v kruhu přijímání, proměňování a opětovného vydávání. Toto pravidlo růstu vládne na všech úrovních života - na biologické (např. dýchání, krevní oběh, výživa) stejně jako na psychologické (ve světě citů a emocí) a ovšem i na rovině rozhodování a odpovědnosti.

U tvůrčích hodnot tedy jde o *vytvoření díla* nebo o *vykonání činu*. Jaké dílo to však musí být? Jistě sem patří umělecká tvorba či průkopnické počiny vědy a techniky. Avšak není snad na místě v rámci možností a schopností konkrétního člověka pokládat za

nejvyšší výkon třeba to, když někdo vychovává dítě, vykonává svědomitě podle svých schopností své zaměstnání, živí rodinu, stará se o domácnost, pečuje o nemocného, zvládá svůj život? Tím, co z nějakého výkonu činí tvůrčí dílo, nikdy není to, co je na něm neobyčejné. Je to v první řadě závaznost, opravdovost, oddanost, která dává sebenepatrnějšímu lidskému konání trvalou hodnotu tváří v tváří vlastní pomíjivosti.

V této souvislosti Frankl jednou napsal: „V tomto ohledu nezanikne žádná velká myšlenka, i kdyby nikdy nevstoupila ve známost a kdyby si ji člověk „vzal s sebou do hrobu“. Jeho vnitřní životní příběh se nikdy neodehrává „nadarmo“, i kdyby si jej nikdo nepovšiml a nemohl z něho udělat román. „*Román*“, který člověk prožil, je stále nesrovnatelně větším tvůrčím výkonem než takový, který někdo napsal.“ (1982, str. 46n; česky 1995.)

V lidském tvoření nejde ani tak o velkolepost výtvoru, jako spíš o angažovanost tvůrce. Všichni tvoříme svá „díla“ den po dni, v práci i ve volném čase. Největším dílem, na kterém stále pracujeme, je zvládnutí života. Nemluvíme snad právem o „životním díle“ při zpětném ohlédnutí se za životem člověka, který celoživotně plnil své úkoly v zaměstnání a nyní odchází do důchodu? Není snad životním dílem, když děti odcházejí z domova a samostatně jdou svou cestou?

Tvůrčí hodnoty se tedy nevztahují jen na smysluplné tvoření a tvůrčí vynalézání, tedy na tvorbu něčeho nového, nýbrž přesahují čistě hmotné věci hluboko až do oblastí osobního nasazení pro něco. Jde tu o situace, kdy člověk přispívá k uchování nějaké hodnoty či k podpoře nějaké myšlenky svým *činem*, svým rozhodnutím, svým statečným odhodláním. Pro člověka může být nanejvýš smysluplné stát se součástí nějaké skupiny, a tím ji posílit, nebo svým odchodem z ní projevit odlišné smýšlení. K velkým lidským výkonům patří zastat se druhého člověka, pomáhat mu v jeho nesnázích, riskovat pro pravdu své zaměstnání. Svou angažovaností pro něco či pro někoho slouží člověk dobru - a také sám bývá tímto dobrem naplněn.

Toto jsou dvě cesty, jimiž člověk prochází životem. Jeho původní schopnosti ke smysluplnému utváření života stojí na obou těchto nohou. Se svým životem se máme vyrovnávat prožíváním a tvořením.

Co však s takovým životem, který je nemocí nebo osudem tak spoután, že v jejich zajetí už ani jedno není možné? Kde lze potom ještě najít smysl?

3. *Postojové hodnoty*

Pro bezvýchodné, osudově svízelné životní situace je člověk od přírody špatně vyzbrojen. Není divu, že je zvláště těžko zvládnáme. Pomysleme jen, jak je nesnadné vyrovnat se se smrtí člena rodiny! Jak můžeme být najednou sami bezradní, když se musíme vyrovnat s diagnózou nevyléčitelné nemocí!

Nemáme nic, čím bychom mohli vyvážit nesmyslnost takového utrpení. Zde nám nepomohou ani naše ruce, ani náš rozum. Nemáme v ruce nic, čím bychom mohli takové utrpení dovedně odstranit.

Na druhé straně však vždy znovu vidíme lidi, kteří dokáží s obdivuhodnou suverenitou zvládat ránu osudu, těžké utrpení, či dokonce vlastní umírání.

Teď možná řeknete, těm pomohla jejich víra. Ta jim dala sílu, aby vydrželi. Takoví lidé už asi dosáhli životního mistrovství. Těm už zde máme sotva co říci. A každý věřící člověk může doufat, že mu jeho víra i v těžkých hodinách jeho života poskytne pevnou půdu.

Co však, když víra nevydrží? Když přijdou pochyby a zoufalství? - Co s těmi lidmi, kteří nepatří k žádnému vyznání, kteří nevěří v Boha? Jak mohou obstát v utrpení?

Franklova existenciální analýza a logoterapie se pokouší ukázat ty možnosti, které mají *všichni lidé* bez ohledu na to, zda věří či nikoli. Jako psychoterapeutický směr nemůže argumentovat teologicky. Nikdy ovšem nezpochybňuje hodnotu či postoj věřícího -

v tomto ohledu zůstává otevřená všemu a vše připouští. Nevstupuje sice na rovinu víry, ale také k ní neuzavírá přístup.

Co tedy může učinit člověk tváří v tvář hrůze osudového utrpení, na němž už nelze nic změnit a ničemu zabránit? Má spoutané ruce, otupělé smysly. Upadá do bezmoci vůči neúprosnému osudu. A je to právě toto vědomí, že už nemůže nic udělat, co teprve z jeho těžkého údělu činí tragédii. Tam, kde už nemáme svobodu, přestáváme být osobou. Dokážeme si představit něco nelidštějšího, než zakusit těžkou vnější ztrátu, která zároveň člověka zbaví jeho osobní existence? Opravdu nemáme žádnou možnost něco učinit a jsme beze zbytku vydáni osudu na pospas?

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 a díky přátelům si však uvědomila dvě věci. Za prvé si 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 ze 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 ni čeká a který nemůže splnit nikdo jiný lépe než ona sama.

Za druhé se pomalu učila přijmout smrt svého muže. Šlo jen o uvyknutí na jeho nepřítomnost? - Stalo se něco mnohem důležitějšího. Naučila se vidět, že její muž může „dál žít“ jejím prostřednictvím, když ona bude dále žít a vychovávat děti „v jeho duchu“. Což její muž nějakým způsobem nežije v jejich dětech? Ve svém zármutku zjistila, že se se svým mužem nakonec nemusí naprosto rozloučit, a našla k němu ještě niternější blízkost. Namísto aby se ho musela „vzdát“, jeho osobu „zvnitřnila“. Svým utrpením se stala „jiným člověkem“ a začala svůj vztah k zemřelému muži vědoměji zabudovávat do svého každodenního života.

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 jejích dětí si plánují cestu do 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 příležitost 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.

Život mnoha lidí ukazuje, že nejsme úplně vydáni osudu. I když je nevyhnutelný a nezměnitelný, vždy se nám nabízejí možnosti, jak se zachovat po svém. Předpokladem k tomu je, že se člověk neupne křečovitě na svůj požadavek vůči osudu, kterým se na něm domáhá, aby se změnilo něco, co je nezměnitelné. V takovém případě se všechny jiné možnosti vytrácejí, neboť jim je kladena nespelnitelná podmínka. Největší nebezpečí v souvislosti s ranami osudu je možná v tom, že člověk druhotně upadne do trudnomyslnosti, která vyplývá z toho, že si stále představuje, co vše by mohlo být jinak, krásnější a lepší, kdyby mu jen ten osud nepřinesl... Jako kdyby život závisel na tom, aby si člověk vždy mohl zajistit všechny naplánované podmínky!

Jak říká lidové úsloví, osud člověku často přibouchne dveře, ale nechává mu otevřené okno. Jenom se člověk nesmí rozpakovat to okno použít...

Když jsem vystaven osudovým okolnostem a vlastní nesvobodě změnit je, záleží *méně* na tom, *čím* trpím. To se stává vedlejší záležitostí, neboť na to nemám vliv. Hlavní věcí se tu stává rozhodnutí, *zda* vůbec chci takové utrpení na sebe vzít, nebo zda se chci pokusit o to, co je nemožné - vyhnout se svému osudu popřením, otupením, drogou, nebo sebevraždou. Mně, a to výlučně mně samému, je vyhrazen způsob, jak trpím, a odpovědnost za vztah či za hodnotu, pro něž chci navzdory svému utrpení svůj život žít a vytrvat v něm. *Pro co* trpím, to patří k tomu nejdůvěrnějšímu v mém životě. Co jiného

se v mém postoji projevuje než podstata mé vlastní osoby? Protože utrpení patří do důvěrné oblasti člověka, neměl by jej užívat k tomu, aby si hrál na hrdinu. V utrpení jde totiž především o to, aby zůstal sám sebou.

Snad jsme již ozřejmili, jak může člověk prostřednictvím svých postojů k osudu i v těžkých životních situacích uskutečňovat smysl. O vnější svobodu nás osud připravil. Vždy nám však zůstává jedna svoboda, totiž svoboda *postavit se* osudu tak či onak. Buď mu vše bez boje vydat na pospas, anebo jedno či druhé z jeho vlivu vyprostit. Nemůže se i tím člověk zcela nově osobně rozvíjet, i když to třeba druzí nevidí? Nevyjádří svým postojem k tomu, co nelze změnit, i svůj postoj k hodnotě života vůbec? Je-li tomu tak, a já o tom nepochybuji, neukazuje se v těchto hodinách pravdy i ta hodnota, kterou ve své podstatě jsem *já sám*? Ta, která je základem důstojnosti?

IV. Smysl - kompas dobrého života

Život vždy obsahuje možnosti smyslu - Smysl je nezbytný pro přežití- Devět bližších znaků smyslu a jeho nalézání - Postoj rozhodující o nalezení smyslu

Ať je život jakkoli nevypočitatelný a nepředvídatelný, obsahuje v každém případě a v každé situaci možnost smyslu. V předchozí kapitole jsme popsali způsoby, jak lze smysl najít: v *prožívání* tím, že se člověk něčemu či někomu vydá; v *tvorbě* tím, že se člověk věnuje nějakému dílu, úkolu či člověku. Zážitkové hodnoty a tvůrčí hodnoty jsou prostředky, jimiž smysluplně *utváříme* svůj život. V obou případech spočívá smysl v *oddání se* nějaké hodnotě. A tam, kde to už není možné, kde jsme o svou schopnost pracovat a užívat přišli, otevírá se navzdory všem příkořím ještě další možnost, totiž vybojovat si na životě svým postojem nějaký - ne, ten *nejosobnější* smysl. Je poměrně snadné užívat si něčeho krásného nebo konat něco smysluplného. Avšak v umění snášet krutosti osudu a překonávat přirozeně se hlásící zoufalství spočívá mimořádný *výkon* člověka. - Pokud se chcete více dočíst o hodnotě postoje a o možnostech smyslu, který si může člověk na utrpení vybojovat, odkazují na tyto Franklovy knihy: „Das Leiden am sinnlosen Leben“, str. 80-84; „Árztliche Seelsorge“, str. 113-120 (česky 1995); a zvláště podrobně v „Horno patiens“, znovutištěném v knize „Der leidende Mensch“, str. 161-242.

Častým názorem v dnešním lékařství je, že zdraví spočívá ve *schopnostech užívat si a pracovat*. Této představě však chybí onen rozměr, jehož středem je zralost a velikost člověka. Jde o to, zda se nenechá porazit svým osudem, zda si vybuduje schopnost čelit mu vzpřímeně, zda si osvojil „*schopnost trpět*“.

Tri „hlavní cesty ke smyslu“ spojuje úžasný výrok, že život v sobě chová *za všech okolností a až do posledního dechu možnosti smyslu!* V životě neexistuje žádná myslitelná situace, v níž by se neotvírala přinejmenším alespoň jedna z těchto tří cest. Všechna místa v životě až do nejkrajnějších a nejdrobnějších rozcestí individuální existence jsou napojena na tyto cesty ke smyslu. Sám jsem se mohl často přesvědčit o naději, důvěře a síle, jež jsou s tímto poznáním spojeny, u mnoha lidí, s nimiž jsem se setkal v nejrůznějších těžkých životních situacích.

Často se setkávám s lidmi, kteří jsou svým (dosavadním) životem znechuceni a pomýšlejí na *sebevraždu*. A všichni mají dost důvodů, aby si chtěli vzít život. Kdo by již někdy nepomyslel na to, skoncovat se životem, když ho postihla řada zklamání, když něco, na čem mu zvláště záleželo, ztroskotalo anebo když mu tělesná nebo duševní nemoc přespříliš zúžila jeho obvyklý životní prostor? Myšlenky na sebevraždu jsou v mnoha životních situacích pochopitelné. Co však lidé v takových situacích už nevidí, je přesně to, co jsme právě označili jako potenciální smysluplnost života. Vidí takový člověk ještě nějakou možnost vybojovat si na životě smysl? Tomu, kdo se vážně zabývá myšlenkami na sebevraždu, v dané chvíli schází rozhodující protiváha k těmto myšlenkám. Cítí se „v koncích“ proto, že už pro svůj život nevidí žádné schůdné možnosti. Stojí před zející smysluprázdnotou života, a v tom spočívá poslední a skutečný důvod, proč svízelná situace vyvolává nebezpečí sebevraždy. Člověk ve své spoutanosti a zoufalství věří, že už není nic, čeho by se mohl podržet. Ve své netrpělivosti už nevidí, kde by se ještě mohl rozvíjet. Avšak i zde jsou možnosti, a to pro každého.

Smysl nejenom dává životu hodnotu, nýbrž neustále se sám osvědčuje jako hodnota umožňující člověku přežít. Ten v něm rozpoznává právě ten směr, jímž život nabude hodnoty - té *nejvyšší* hodnoty za daných okolností.

Na tomto místě je nezbytné ještě lépe uchopit obtížný pojem „smyslu“. K tomu účelu ještě z několika hledisek popíšeme, co

smysl je, a vyjasníme nedorozumění, k nimž podle zkušenosti v této souvislosti dochází. Zeptejme se tedy ještě jednou, co znamená „smysluplně žít“.

1.

Smysluplně žít znamená, převedeno na jednoduchého společného jmenovatele, *plnit ten úkol, který před námi právě stojí*. Jednou tím úkolem může být právě tuto hodinu nic nedělat, odpočívat nebo poslouchat hudbu, pochutnat si na dobrém jídle. V dalším okamžiku může tento úkol spočívat v poskytnutí pomoci tomu, kdo to potřebuje, nebo v konání nějaké práce. Smysluplně žít znamená rozpoznat nejvyšší možnou hodnotu dané situace a uskutečnit ji. Nikoli jakoukoli hodnotu, nýbrž takovou, kterou můžeme v této situaci podle nejlepšího vědomí a svědomí pokládat za nejlepší. Smysl tedy je stále jen to, co *právě nyní máme učinit*. Namísto smyslu můžeme mluvit o tom, „*co se právě nyní má stát*“. Ještě to není; je to něco, co se právě nyní skrze mne má uskutečnit. Možnost smyslu je vždy nabídkou či výzvou dané chvíle směřující ke kousku budoucnosti. Smysl v sobě tedy obsahuje „program jednání“, který je v daném časovém bodě nejvhodnější vzhledem k dané skutečnosti.

2.

Smysl nelze dát. Rodiče nemohou předepsat dítěti, co má být jeho smyslem, ani nadřízený svému zaměstnanci, ani lékař pacientovi. Smysl nelze dát ani nařídít - musí být *rozpoznán, nalezen*. Vše, co se má stát smyslem, musí projít „uchem jehly“ osobního poznání. Musí jej vycítit a uchopit v jeho hodnotě, v jeho naléhavosti či v jeho působivosti člověk *sám*.

Co je potom to, když sám o něčem nemohu říci: „Ano, je dobré to učinit“? Co to je, když to ode mne požadují nadřízení, když mi to říkají rodiče? To, co se může někomu jinému zřetelně jevit jako *smysluplné*, je pro mne, když to sám tak nevidím, cizím požadavkem, rozkazem nebo nucením. Smysl však nikdy nenutí. Právý smysl

nikdy neříká: „Ty musíš!“ Smysl je dítětem svobody. Abych v něčem spatřil smysl, to nelze vynutit. Když jej však poznám, už jej nemohu zrušit, ani když se sám proti němu vzepřu a neuskutečním jej. I tak zůstává rozpoznáným smyslem.

3.

Co člověk může svým zřením rozpoznat a svým hledáním nalézt, musí tu být již předem. A vskutku, *nabídky smyslu jsou ve světě*, který mi „nahrává“ možnosti, „materiál“ (v podobě situací, úkolů a hodnot) ke zpracování (viz Längle 1985, str. 82nn.). To, co vnímáme ve světě jako smysl, je *možností mezi řádky skutečnosti*. Je to to, co nás „oslovuje“, to „fascinující“, co v člověku vzbuzuje úžas a obdiv. To, co se mne zmocňuje, když vidím hory ozářené zapadajícím sluncem nebo když zkoumám strukturu buňky v mikroskopu.

Tvůrčí hodnota, která je uložena „mezi řádky“ věcí, je „to, co je třeba“. Je to onen úkol, k němuž se nyní hodím právě já, pro který mne „je zapotřebí“. Svým jednáním mohu způsobit, že hodnotná možnost, která dříme v dané situaci, se stane skutečností.

Ptejme se ještě chvíli, co je to ono „skryté“, co lze odkrýt za situacemi *utrpení*. Smysl, který lze vydobýt z bezvýhodných situací, spočívá v onom „*jak*“ se s nimi vyrovnáváme a v onom „*pro co*“ je snášíme. I v utrpení jde o *něco* - totiž o postoj, jímž odkazujeme vliv osudu do jeho mezí. Nejde tu však jen o postoj; v každém utrpení jde také o to „*pro co*“, které musíme skrze utrpení vypátrat. Jde o druhého člověka, nebo o Boha; přinejmenším však o to, uchovat si svobodu postoje a důstojnost vlastní osoby tváří v tvář ničivému vlivu osudu.

Čím *tíživější* jsou životní okolnosti, tím *hlouběji* se mezi nimi skrývá smysl. A tím více v nás musí planout ono „*pro co*“, abychom si z nich toto rozpoznání - alespoň v podobě tušení - vytavili jako kov z horniny.

Smysl - to je vždy „*nárok*“ v dvojím smyslu slova: oslovující

a vyžadující. Patřičnou odpovědí na takový nárok pojmáme další kus života do přediva své osobnosti.

4.

Spatřit smysl znamená *uchopit celek*. Dát tomu, co se dosud jeví jako navzájem nesouvisející, „duchovní vazbou“ takovou souvislost, která nás zve, abychom se do ní sami zapojili. Z nezávaznosti se stává vztah - vztah k situaci, k věci, k člověku. Smysl je vpo-sledku zakotvením našeho bytí, v němž můžeme pro svůj život vždy znovu nacházet skrýš. Neboť smysl jako odpověď na otázku „pro co?“ stále poukazuje za pouhý stav věcí k jeho další nejbližší souvislosti, z jejíhož hlediska jej teprve můžeme pochopit. Z formálního hlediska není pro naše úvahy důležité, zda člověk spatřuje svou vírou tu poslední, nejobsažnější souvislost svého života v Bohu, nebo v něčem jiném - třeba ve společenství, nebo v nějaké ideji. Pro nacházení smyslu je důležité jen vědomí, že si můžeme porozumět pouze v souvislostech.

Před lety jsem slyšel příběh, který krásně ilustruje, jak různý rozsah může mít vztah člověka ke smyslu spatřovanému v jedné a téže situaci. Proto jej zde chci povědět.

Hluboko ve středověku šel jeden muž svou cestou po zaprášené silnici. Kdekoli se setkával s lidmi, zastavoval se a ptal se jich, co dělají za práci a proč to dělají. On sám už dlouhou dobu nevěděl, co si počít s vlastním životem, nevěděl, co by měl dělat a kvůli čemu. Když už byl svým přemýšlením znaven, vyšel, aby slyšel od druhých lidí, co je dokáže pohnout k jejich snažení. Chtěl si tak znovu připomenout to, co se mu ztratilo. Tu narazil na jednoho muže, který seděl u kraje cesty a shrbený bušil do kamene. Poutník se zastavil a dlouho na něj hleděl. Protože nechápal, co to dělá, zeptal se ho: „Příteli, už dlouho se na tebe dívám, jak zručně tlučeš do toho kamene. Ale nerozumím tomu. Příteli, můžeš říci mně, cizímu a tvého řemesla neznalému člověku, co to tady děláš?“ - Ten muž, aniž by ustal ve svém díle, jen nevrle zamumlal do vousů: „Vždyť to všechno vidíš. Osekávám kámen.“

Muž kráčet v pochmurných myšlenkách dále a říkal si: „Co to je za život.“

pořád jen osekávat kameny?" Protože byl nyní ještě více zmaten, pokládal za štěstí, když o něco dále opět spatřil sedícího muže, který pilně bušil do kamene, zcela jako předtím ten předchozí. Poutník k němu přistoupil a stejně jako předešle se ho zeptal: Příteli, proč tak tlučeš do toho kamene?" - Ten muž, poněkud zaskočený nečekanou otázkou, po krátkém zaváhání odpověděl: „Nevidíš, cizince? Vyrábím rohové kameny pro stavbu!"

Stále trápen svou nevědomostí pokračoval poutník v cestě. Vzrůstalo v něm zoufalství, neboť se nedokázal spokojit s tím, co viděl a slyšel. Má snad veškeré životní štěstí spočívat v osekávání kamenů nebo v děláním nárožní-ků? Ponořen do svých starostí téměř přehlédl, že opět prochází kolem nějakého muže. Ten také seděl na prašném okraji cesty a bušil do kamene stejně jako oba předešní muži. Poutník se zastavil a v úžasu zkoumal, co dělá tento muž. Když se přesvědčil, že i on stejně zručně tluče do kamene, pomalu k němu přistoupil, a protože už nedokázal zadržet svá slova, obrátil se k němu s otázkou: „Příteli, pověz mi: Co to děláš? Také jen osekáváš kámen nebo vyrábíš rohové kameny?" - „Ne, cizince," odpověděl muž, „copak nevidíš? Stavím katedrálu!"

5.

Je zřejmé, že smysluplný život spočívá v jiné rovině než pohodlí, kariéra nebo blahobyt. Smysl přesahuje rovinu prostředků, které samy o sobě nejsou konečným cílem. Blahobyt - k čemu? Kvůli blahobytu samému? Smysl také není žádnou zárukou slibující člověku snadno a rychle ten nejpříjemnější život.

Smysl tedy není pohodlným životním pojištěním, nýbrž vystupuje jako výzva spojená s veškerým rizikem, které musíme při přijetí tohoto přítomného pořadí hodnot podstoupit. I kurz, který loď podle svého kompasu zachovává, se potvrdí jako správný až tehdy, když loď dospěje do cílového přístavu. Směr, kterým se loď vydá, není -stejně jako smysl - žádnou zárukou jejího bezpečí, nýbrž obsahuje v sobě pouze „naději cíle", pro niž opustila bezpečný přístav. *Smysl je životní směr pro určité časové období.* Při jeho sledování člověk *na sebe bere cestu* za tím, pro co „stojí za to žít". A stejně jako všechny podniknuté cesty jsou plné překvapení a občasných strádání, je tomu tak i se smyslem.

Strádání, které patří k naší cestě, často vnímáme jako zbytečné, neboť je přičítáme své neobratnosti. Skutečnost jako země blahobytu? - Když si tak vzpomínám na své vlastní zážitky a činy, pro něž jsem na své cestě žil svůj život, nevzpomínám si na žádné naplnění, které by nebylo spjato s úsilím. Věnoval jsem své zájmy umění, literatuře, jazykům a různým zemím, a získal jsem tím hluboké naplnění. Avšak s jakým nasazením je spjato sledování takového záměru a jeho opravdové, angažované uskutečňování? Kolik námahy jsem přitom ochotně podstupoval, i když jsem pod jejím břemenem často sténal?

A to se mi opakovaně dělo u „tvůrčích hodnot“, jak jsme je nazvali. I ty nejzajímavější činnosti v sobě mohou obsahovat namáhavé úseky, na nichž je třeba vytrvat - někde uprostřed, poté, co první kouzlo už pominulo a úspěch dosud není v dohledu. Tak tomu bylo u všech větších projektů, při studiu stejně jako při dizertaci, kdy už jsem s tím chtěl být hotov, a stále nebyl. A stále tomu tak je, když píšu nějakou rozsáhlejší práci nebo se prostě jen pustím do vymalování pokoje. Jistě, často jsem si to ve svém životě mohl zařídit pohodlněji a ledacos jsem mohl docílit levněji. Ale přece jen je rozdíl v tom, zda člověk skutečně procestuje nějakou zemi, nebo ji zná pouze z prospektů.

6.

Smysl všeho - ten nedokážeme uchopit. *Smysl svého života* - ten nemůžeme vlastnit. Co zde míníme smyslem, to je vždy konkrétně uchopitelná a uskutečnitelná možnost. Jak vyhlíží tento konkrétní smysl? Vždy se s ním setkáváme v hávu konkrétních životních situací. *Smysl se tak mění zároveň s každou změnou situace*, od jednoho okamžiku k druhému už jím může být něco jiného. Smysluplný život vyžaduje *pružnost* ve vnímání hodnot.

Následující citát z Frankla má znovu podtrhnout, jak se v pojmu smyslu spojuje to, co je v člověku jedinečné, s konkrétním obsahem situace:

„Smysl je tedy konkrétním smyslem konkrétní situace. Je to vždy „požadavek chvíle“. Ten je však určen konkrétní osobě. A zrovna jako každá situace je něčím jediná, je i každá osoba něčím jedinečná.

Každý den, každá hodina nás tedy očekává s novým smyslem a na každého člověka čeká jiný smysl. Pro každého je tu nějaký smysl, a pro každého to je zvláštní smysl.

Z toho všeho vyplývá, že smysl, o nějž tu jde, se musí měnit stejně tak od situace k situaci jako od osoby k osobě. Je však vždy přítomen. Není žádná situace, v níž by nám život přestal nabízet nějakou možnost smyslu, a není žádný člověk, pro něhož by život neměl připravený nějaký úkol. Možnost naplnit smysl je vždy jediná a osoba, která ji může uskutečnit, je vždy jedinečná." (Frankl 1985, str. 30n.)

Ze zaměření na to, co je v dané situaci právě to správné (čím z ní uskutečníme to nejlepší a vytvoříme tak nejlepší možné podmínky pro další situace), vyplývá smysluplnost našeho života. Dům se staví kámen po kameni podle olovnice; cesta sejde krok za krokem. Hlavní „kurz plavby" nám přitom ukazuje vnitřní „orgán vnímání", jakási vnitřní „olovnice": vycítění toho, co je správné, hluboké vnitřní vědomí („svědomí") nám dává pochopit, nezávisle na veškeré racionalitě a veškerém naučeném vědění, co je třeba učinit právě v této situaci, abychom zažili, vytvořili nebo zachovali to, co je v ní dobré. Toto osobní „vycítění" otevírá cestu k dosud neodkryté plnosti života.

Smysl je něčím, oč nám jde každý den, i když o tom nemluvíme nebo vědomě nepřemýšlíme; to činíme spíš jen ve výjimečných životních situacích. Následujícím příběhem ze všedního života chceme ukázat, že se každodenně zabýváme záležitostmi smyslu (třebaže většinou drobnými a nijak závažnými). - Hovořit o něčem „všedním" není bez nebezpečí, čtenář přece očekává něco „obzvláštního". V tomto případě je to obzvláštní ve Vás - ve Vašem všedním životě, který pak možná budete v důsledku svého rozvažování při četbě tohoto příběhu utvářet snad o něco uvědoměleji.

Pan B. vypráví v kruhu přátel o večeru, který byl pro něj plný nesnází. Právě se připravoval na následující pracovní den, když ho jeho manželka zavolala k večeři. „Opravdu, už je tak pozdě!“ Pomyšlení na děti, které mají být za chvíli v posteli, ho přimělo přerušit práci a připojit se k rodině. Jak se ukázalo, učinil to opravdu dost pozdě, neboť ho děti okamžitě začaly bombardovat otázkami a přáními, které se v nich během dne nahromadily. Co jiného mohl udělat než se jim věnovat, když přece zítra zas celý den... Zazvonil telefon, obchodní partner. Zda by mohl dnes večer... - „Ne, to naprosto nejde, zvlášť ne teď, kdy toho ještě musím tolik udělat. Ostatně velice děkuji za tvůj poslední dopis s přátelskými radami. Měli bychom se spolu opravdu co nejdříve sejít. Co takhle příští týden, to jsem stejně v...“

Jídlo mu chutnalo. Ani si nevšiml, že má takový hlad. Ještě si vzal láhev piva a zatímco s chutí dojídal, sdělovali si s manželkou novinky z průběhu dne.

Vlastně se chtěl hned po jídle vrátit ke své práci, neboť termíny byly důležité a již naléhavé. Jídlo ho však unavilo. Zapálil si cigaretu a posadil se s manželkou v sedacím koutě. Četla nějaký román a on se také těšil na několik minut odpočinku při četbě.

Jeden článek ho však upoutal natolik, že když se pak podíval na hodiny, zjistil, že je pozdě, rychle vstal a pospíchal do své pracovny. Zrovna si pomyslel: „Člověk přece potřebuje pár minut, než se zas zabere do práce“, když tu náhle a pro tuto hodinu nezvykle zazněl domovní zvonek. Byl to jeden známý, který se tu příležitostně zastavoval. Dnes vstoupil dovnitř tak důrazně, že pan B. ho samým překvapením nedokázal, jak měl v úmyslu, odkázat na jiný večer. „Právě jdu z dlouhého jednání, nutně potřebuji trochu whisky!“ - „Ano, dobrá, ale...“ - „Je mi hrozně.“ B. ho s nechutí a s vnitřním hněvem pozval do obýváku. I bez toho by měl co dělat až do půlnoci, jak dlouho mu to bude trvat teď! „Právě jsem dostal výpověď,“ sdělil mu návštěvník. Do očí mu vhrkly slzy. Nejdříve myslel na sebevraždu; vtom si vzpomněl na pana B. A bez dlouhého rozmýšlení za ním přišel. Teprve teď si začíná uvědomovat... B. se ho vyptal, jak k té výpovědi došlo. Uvažovali spolu, co je třeba podniknout v následujících dnech. Potřeboval peníze a B. mu je dal.

Po dobré hodině poprosil B. známého, aby mu dovolil vrátit se ke své práci. „Pro dnešek jsme si všechno vyjasnili. Kdyby něco nevycházelo, zavolej mi!“ Rozloučil se s ním a vrátil se do pracovny. Bylo už velice pozdě a on byl hodně unavený. Možná, když zazvonil zvonek, že prostě neměl otevírat? Měl to se svým známým vyřídit rychleji, měl se ho hned

zeptat, zda potřebuje peníze, a vysvětlit mu, jak naléhavou práci teď má? Co je on sám za člověka, když s ním nedokázal jednat podle svého? Takové otázky ho začaly zaměstnávat. Tu si uvědomil to, co předtím intuitivně vycítil!

Ne, ať tato návštěva přišla jakkoli nevhod, jednal naprosto správně. I když své přípravy ten večer již nedokončil...

Potud tedy příběh mého známého B. Zcela všední nebyl, neboť přítel s myšlenkami na sebevraždu naštěstí nepřichází každý den. Ale tento příběh by mohl být tak všední, že by nestálo za to jej vyprávět - kdyby se B. jakémukoli překvapení uzavřel. Kdyby neotevřel nebo kdyby svému známému hned ukázal dveře a v důsledku své příkrosti by se ani nedozvěděl o jeho sebevražedných myšlenkách. Kdo je však ochoten být otevřený, zjišťuje, že v každé situaci, stejně jako v právě vyličeném večeru, jsou hodnotné věci, které je třeba prožít, udělat, nebo zachovat. A vždy jde o to, jednat tak, abychom si i potom za tím mohli stát. I když naše uspokojení nemůže vždy spočívat v tom, že jsme něco udělali dokonale, může vyplývat přinejmenším z poctivého uznání, že jsme to nemohli udělat lépe.

7.

I když může být na jedné straně obtížné rozpoznat, co je správné v dané situaci učinit, na druhé straně to velice málo závisí na inteligenčním kvocientu. *Smysl se nevymýšlí*. Přemýšlení se může dokonce stát překážkou na cestě ke smyslu, když jej uijeme jako obranného mechanismu a to, co vnitřně cítíme, si „odracionali-zujeme“. Co je smyslem, *to mě plně uchopí, to vycítím* dřív, než si to pomalu uvědomím.

Paní N. je něco přes čtyřicet. V historii utváření své osobnosti má za sebou dlouhou cestu. Byla vychovávána velice přísně podle konvenčních tradic. Nakonec se z toho dokázala vysvobodit. Především hodně četla, a to literaturu pojednávající o vytěšňování sexuality, zvláště u žen. Po prvním,

překvapivě slastném zážitku s cizím mužem brzy zjistila, že může být opravdově sama sebou jen v nezávazných sexuálních vztazích, nikoli v konvenčním manželství, ve kterém žila. Tajně a bez vědomí svého manžela a dospívajících dětí se pouštěla, kdykoli mohla, do erotických dobrodružství.

Od určité doby to však již tak hladce nešlo; trpěla pocity viny. Zvláště pak vůči svému muži, který se jí v poslední době mnohem víc věnoval. Přesto šla tajně dál svou cestou za nalézáním sebe. Když jí po několika týdnech začaly její pocity viny příliš obtěžovat, vyhledala psychoterapeuta, aby ji „od toho osvobodil". Už jednou, po tom prvním zážitku, vyhledala psychoterapeuta. Ten jí tehdy vysvětlil, jak velice tato dobrodružství potřebuje, aby se konečně odpoutala od druhých lidí a od svého „zvnitřněného obrazu rodičů". To tehdy hned pochopila a od té chvíle byla na dlouhou dobu „konečně svobodná, abych dokázala dát průchod svým přáním a tím i sama sobě. Měla jsem štěstí, že jsem našla terapeuta, který mě dokázal osvobodit od mé viny, protože schválil to, do čeho jsem se pustila." Není pochyb: Tato žena přesně cítila, co by měla, ale nechtěla to vědět. Cítila vinu, ale nechtěla ji přiznat. Hodně četla - ke svému ospravedlnění. Chtěla být své viny formálně zproštěna psychoterapeutem (který by tyto pocity prohlásil za zbytek nepropracované neurózy) a ukutila si teorii sebenalezení, která se stala její ideologií. Avšak navzdory veškeré své šikovnosti se tyto zatrápené pocity hlásily znovu. Rozumem se na ně už nedalo vyzrát.

Logoterapii nejde nikdy o to člověka odsoudit, avšak právě tak málo ho může ospravedlnit. To obojí může jen člověk sám před vlastním svědomím nebo vírou, kterou přijal. Že tato žena jednala takto, bylo na pozadí její životní historie naprosto pochopitelné. Její způsob jednání však nebyl jedinou možností, kterou měla k dispozici, její chování nevyplývalo nutně z její minulosti. Za to, co činila, byla odpovědná jen ona sama, i když nebyla odpovědná za chyby, které se staly v její výchově. Svou cestu si zvolila vědomě a úmyslně. Při veškerém porozumění, které ona sama vůči své situaci prokázala, nemohla se proto zprostit prožívané viny. Paní N. nyní sama opakovala tu chybu, kterou vyčítala svým rodičům, potlačovala své pravé city. Stále znovu se vynořující a nyní tak tvrdošíjně přetrvávající pocit, že se svými mnoha milostnými dobrodružstvími provinila před svým mužem a před sebou, už nebyl něčím, co jí vnutila výchova - byla to ona sama, kdo se začal bránit proti vlastnímu vytěsnění. Chystala se totiž pomocí svého bystrého rozumu a pronikavé inteligence dopustit se „duchovního vyhnání plodu".

Smysl životní situace nebývá příliš často rozpoznán pomocí vědomého rozvažování a přemýšlení. Mnohem častěji bývá spíše intuitivně, „spontánně“ vycítěn. Kdybychom pokládali za pravé pouze to, co si člověk plně uvědomuje, byla by to intelektuální domýšlivost, jíž by padla za obět lidská velikost. „Antény“ člověka mají svůj dosah daleko za hranice vyměřeného kusu území, jež si přivlastnil svým intelektem.

8.

Smysl může nalézt *každý člověk* bez ohledu na svůj inteligenční kvocient a věk, pokud je schopen *činit rozhodnutí*, i kdyby to byla rozhodnutí prostá a nijak senzační, která zvenčí možná nejsou vůbec patrná. Nepotřebuje k tomu ani svých pět smyslových orgánů, neboť „orgán smyslu“ (Frankl) je vnitřní cit pro to, co je správné -to, co nazýváme „*svědomím*“.

Jednání podle svědomí anebo bez něj je totiž možné v každém věku a s jakoukoli inteligencí, nezávisle na pohlaví či náboženství, popřípadě na konkrétním vyznání.

Četné empirické výzkumy (viz například u Frankla 1981, str. 63n.) svědčí o tom, že schopnost nacházet smysl patří k jádru každého člověka. Věk, zkušenost, výchova, kulturní pozadí, úroveň vzdělání, povaha, náboženská příslušnost nebo inteligence patří jen ke skladbě podmínek, v jejichž rámci se pak teprve otevírá svoboda a odpovědnost vůči nalézání smyslu v podobě možnosti, která je právě této osobě a této situaci přiměřená.

9.

Smysl má mnohé stránky. V předchozím popise jsme poukázali na některé z nich, které se při praktickém zacházení se smyslem osvědčují jako zvlášť užitečné a důležité. Nyní však chceme od jejich rozlišování odhlédnout a na konci této kapitoly se chceme poohlédnout po klíči, jímž člověk může otevřít brány všech možností smyslu.

V této knížce jsme vícekrát poukázali na to, že smysl je pro člověka takovým orientačním vodítkem, které mu může ukázat směr k naplněnému a zdařilému životu. Je-li tomu vskutku tak, pak musí existovat - nezávisle na všech úvahách o smyslu, kterých jsou plné četné knihy - prosté pojetí, na jehož základě je možno vždy vést smysluplný život.

Řekli jsme, že smysl nespočívá *v nás*. Musíme jej hledat. Smysl je to, co je třeba přiměřeně dané situaci a s ohledem na ni právě učinit. To vše jsme již slyšeli. Ptali jsme se tedy dále: Jak poznám, co mám učinit? Zjistili jsme, že to vnímáme jako „nárok“, jako něco, co nás oslovuje a vybízí, jako něco fascinujícího anebo jako něco potřebného. Mnozí řeknou, dobrá, ale co takto vycítíme, to ještě zdaleka není nic dokázaného! - To je pravda. Ale co bychom tím získali? Nehledě na svou nemožnost jsou takové důkazy stejně zbytečné, neboť vskutku rozpoznáný a procítěný smysl je zároveň již tím nejjistějším. Od nezúčastněnosti a nerozhodnosti nám však žádný důkaz nepomůže. Smysl svou podstatou spočívá *v hodnotě* věci, o níž jde. Zda se to „nejjistější“ nakonec osvědčí, to se musí teprve prokázat. Ukáže se to v tom, jak člověk žije.

Každý smysluplný život spočívá na zcela určitém zásadním postoji. Je to *postoj otevřený otázkám*.

Být znamená být tázán.

Žít znamená odpovídat, odpovídat na otázky přítomné chvíle.

Frankl píše, že otázku po smyslu života musíme obrátit o 180 stupňů, abychom ji mohli zodpovědět v její pravé podstatě: „*Je to život sám, který člověku klade otázky...* On je tím, koho se život táže a kdo musí *životu odpovídat - zodpovídat se mu*. Ale odpovědi, které člověk dává, mohou být pouze konkrétní odpovědi na konkrétní „otázky života“. V zodpovídání za vlastní bytí probíhá odpovídání na ně. Samou svou existencí „odpovídá“ člověk na její vlastní otázky.“ (Frankl 1982, str. 72.)

Klíč ke smyslu je otevřenost člověka, spočívá v jeho obrácení se k životu. Narodili jsme se sice do světa, který v žádném případě není

zdravý, ale nabídky smyslu ani na okamžik nepostrádá. Vyhýbat se jim by znamenalo odvrátit se od toho světa, z něhož pocházíme. V takovém případě by však nebyl podveden jen svět, nýbrž i my sami - nepřipravili bychom se o nic menšího než o rozvíjení své existence. Tím, že se zaměřujeme na právě přítomný smysl, že se mu otevíráme, svoji existenci naplňujeme.

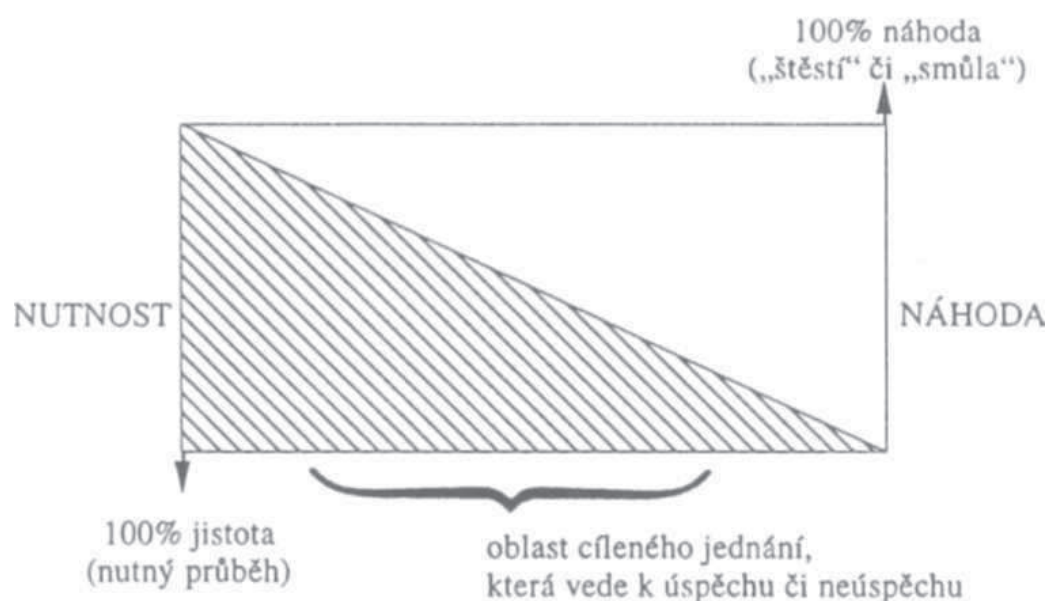
V. Co vede k úspěchu?

Úspěch: výsledek úsilí a štěstí - Nutkavé usilování o úspěch vede k prožitku prázdnoty, vnitřní sevřenosti a znejistění - Tři poruchové duševní podoby nutkavého usilování o úspěch: závislost na úspěchu, strach z neúspěchu, duševní zablokovanost - Citová ozvěna

Být úspěšný patří k nejvíce oceňovaným znakům, zvláště v naší době. Proto se vyplatí podívat se, za jakých podmínek se rodí úspěch a co vlastně znamená. Protože se v této knize zabýváme zásadně otázkou, jak člověk dokáže smysluplně žít, chceme se také zajímat o vztah mezi smyslem a úspěchem: Je smysl receptem na úspěch? Nebo smysl vyžaduje, abychom se úspěchu zřekli?

Zeptejme se nejprve, co to znamená mít úspěch. Jaké situace tímto slovem označujete *Vy*? Když o tom začneme přemýšlet, napadne nás, že za úspěch pokládáme různé a někdy přímo proti-kladné věci. To souvisí s *hodnocením* cíle úspěšnosti. Získat za písemnou práci dostatečnou může být pro jednoho žáka stejně velkým úspěchem, jak velkým neúspěchem to je pro jiného.

Přes všechny rozdíly v hodnocení úspěšnosti výsledku však existují společné rysy, které jsou dobrým důvodem k užívání tohoto výrazu jako jednotného pojmu. O úspěchu se totiž mluví jen tehdy, když mu předcházelo *cílené úsilí*, které k dosažení cíle podstatnou měrou přispělo. Pokud k dosažení cíle vedou události samy o sobě, tedy je výsledkem náhody nebo zákonitého běhu událostí, stěží můžeme hovořit o úspěchu. Úspěchu dosáhl ten, kdo se sám může pokládat za příčinu výsledku, o nějž usiloval. A kde lidé něco dělají, vždy čelí nejistotě. Člověk tedy může i navzdory všem svým snahám a schopnostem „mít smůlu“ a neuspět. Úspěch mu může být



odepřen a jeho úsilí není „korunováno úspěchem“. Tato možnost při hodnocení úspěchu představuje problém.

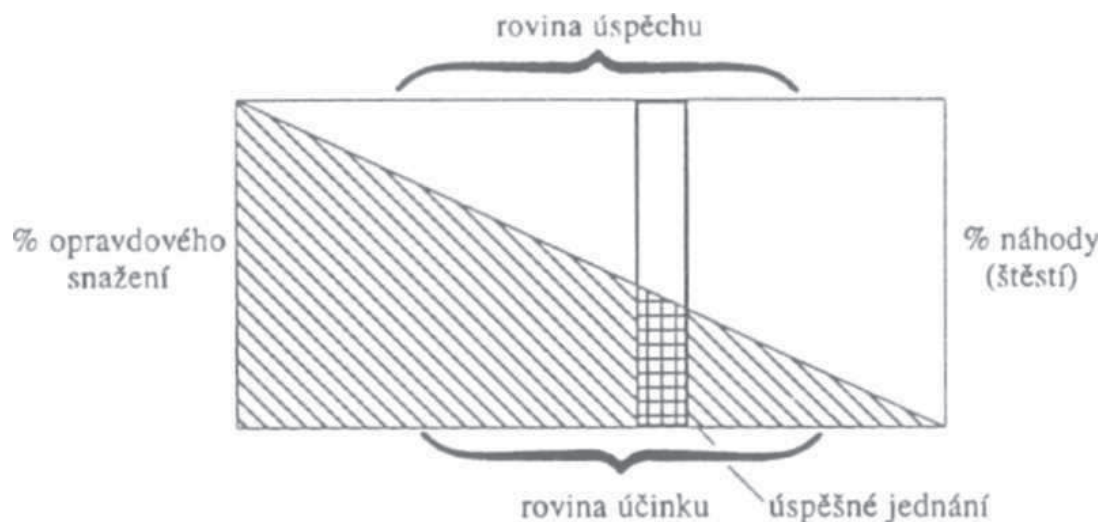
Jako „úspěšnost“ tedy popisujeme oblast, která leží mezi zákonitou nutností na jedné straně a čistě náhodným účinkem na straně druhé. V této mezilehlé oblasti pak k cíli směřující jednání člověka, jeho *snažení*, dociluje určitého účinku.

Z toho vyplývají dvě věci, které jsou důležité pro posuzování úspěšnosti:

1. Co je úspěch, stanoví lidé (definice úspěchu). Musíme tedy vědět, co se pokládá za úspěch a co za neúspěch.

2. Člověk se může o úspěch pouze přičinit, ale nemůže jej sám zcela vytvořit. Samo snažení ještě nemusí nutně vést k úspěchu (vlastní nedostačivost při dosahování úspěchu).

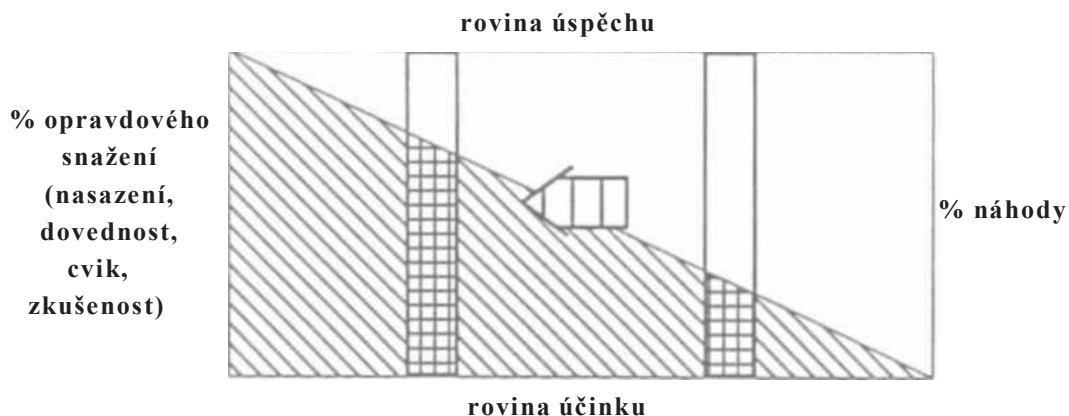
První bod, „vymezení úspěchu“, provádí člověk sám. Ke druhému bodu, „dosažení úspěchu“, je třeba navíc k našemu snažení (přiměřené intenzity a cílového zaměření) ještě určitý větší nebo menší díl štěstí, „přízně osudu“; věřící člověk by možná řekl „požehnání“ či „milosti“. Úspěch sestává - jako amalgam - ze dvou složek: ze směsi snažení a „náhody“.



Protože úspěch nezávisí pouze na člověku samém, nelze mu jej celý přičíst jako jeho vlastní výkon. Stejně tak nelze neúspěch zcela ztotožnit s neschopností, což rádi činí lidé depresivní nebo nejistí. Zároveň ovšem také platí, že neúspěch nelze prostě vyložit „smůlou“, k čemuž mívají sklon lidé sebejistí. Takový člověk má za to, že nezdár nikdy nezáleží na něm.

Ve skutečnosti je základem - tedy předpokladem - pravého úspěchu opravdová snaha. Konečný zdár se potom „poštěstí“ na tomto základě. Snažení zvyšuje pravděpodobnost dosažení úspěchu. Pomocí své zručnosti, cviku, nasazení a zkušenosti člověk zvyšuje naděje na úspěch a omezuje vliv náhody.

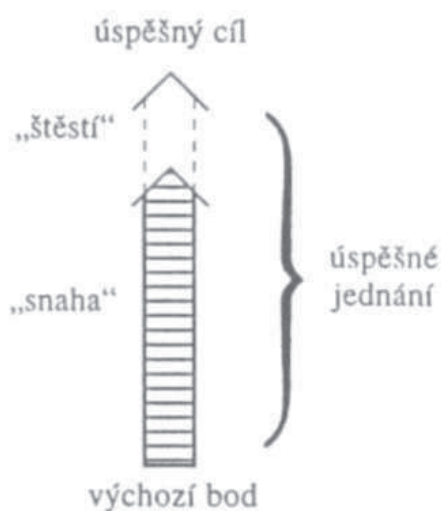
O pravém úspěchu tedy můžeme hovořit jen tehdy, když člověk touto „přísadou“ vlastnoručně přispěl. Jestliže někdo bez hledání a pouhou náhodou najde zlatý prsten, nemůžeme to označit za úspěch, je to čistě jen náhoda. O tomto rozdílu se musel poučit i onen rabín, který se následkem své neúspěšnosti dostal do finančních těžkostí a už si nevěděl rady, jak uživit svých pět dětí. Ve svém zoufalství prosil Boha o zázračnou výhru v loterii. Když pak několik týdnů nevyhrával vůbec nic, šel do chrámu a vyčítal Bohu: „Pane, nemodlil jsem se snad k Tobě dost za to, abys mi pomohl s mými hladovějícími dětmi? Napřed mi dáš pět dětí, a teď neděláš nic. Jak



pak mám v Tebe ještě věřit?" - Tu se ozval mocný Boží hlas: „Rabíne, vidím tvou bídu, ale dej mi příležitost! Jdi a kup si aspoň *jeden jediný* los!"

Řekli jsme, že snaha zvyšuje naději na úspěch, avšak dosah našich činných paží ještě potřebuje *prodloužení* přízní osudu, abychom úspěšného cíle skutečně dosáhli.

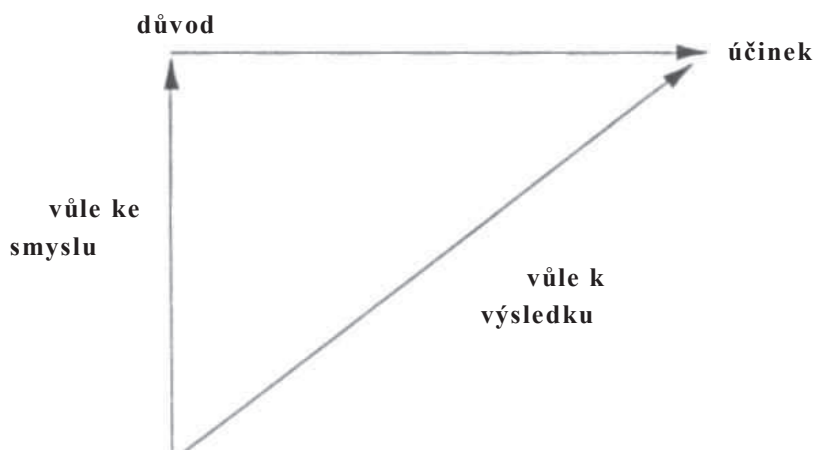
Připomeňme si ještě jednou, že úspěch definuje člověk cele. Z těchto dvou důvodů - úspěch vyžaduje naši snahu a my jej definujeme - snadno vyplývá následující *záměna*, kterou ještě navíc při-živuje vliv „přání otcem myšlenky“. Aniž by si to člověk opravdu rozvážil, začne žít tak, jako by mohl usilovat rovnou o samu úspěš-



nost. Pak se mu pohnutkou k jednání stává pouze touha po úspěchu, jako by jej mohl dosáhnout jen samotným vlastním počínáním. Přehlíží přitom, že úspěch sestává ze dvou prvků, které jsou v tomto ohledu protikladné. Jen o jednom z nich může člověk spolurozhodovat sám; druhý k tomu musí přistoupit „sám od sebe“, my k němu přístup nemáme.

Jak a proč dochází ke spojení obou těchto prvků, nevíme. Proto čím víc se pokoušíme „připlést“ se do tohoto procesu a podle svého do něj zasáhnout, tím spíš jej narušíme a tím obtížněji se pak může dostavit úspěch. Právý předpis na úspěch spočívá v tom, omezit se na přiměřenou snahu, avšak nebýt závislý na úspěšnosti výsledku. Ten se ukáže.

Frankl (1985, str. 71) tuto skutečnost vyjadřuje nákresem, v němž znázorňuje úspěch jako „vedlejší účinek“.

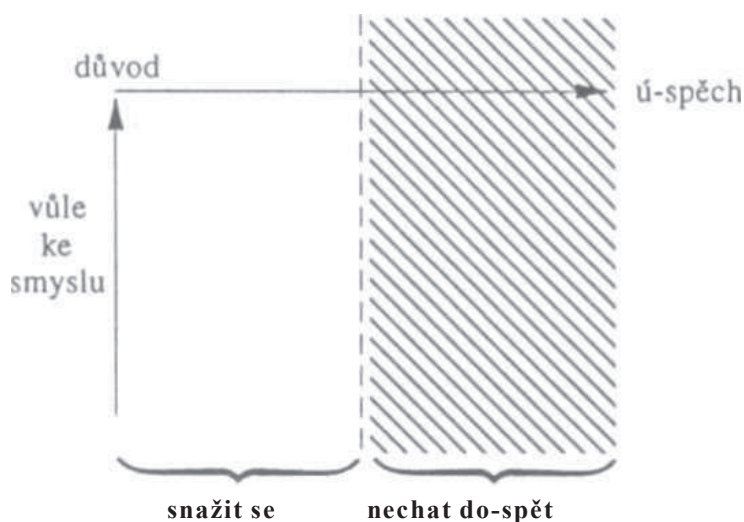


Přímo chtít docílit žádaného výsledku znamená pachtit se za pouhým účinkem, jde spíš o zdání než o podstatu. Pro skutečný zdar věci je základem a předpokladem „oklika“ přes zaměření na vlastní hodnotu věcí ve světě.

Stručně to objasníme příkladem. Rodiče jsou opravdovou autoritou pro své děti tehdy, když jejich vliv vyplývá z toho, jak žijí svůj život, jak se v něm vyznají a co v něm dokáží. Poučování, které je na tomto založeno a takto podloženo, působí na dospívající zcela jinak,

než když si rodiče chtějí ušetřit námahu a pokoušejí se docílit u svých dětí určitého chování rovnou. Jak se to dělá? Člověk buď šetří námahou a místo toho se uchyluje k trestání, anebo si žádané chování takřikajíc kupuje výměnou za něco jiného. I mladý člověk pozná, že zde nejde o autoritu ve smyslu kompetence, a vnímá rodiče jako autoritářské, nebo jako přístupné vydírání. Cítí neoprávněnost prostředků, jimiž se rodiče u něj snaží dosáhnout nějakého účinku, a staví se - a právem! - na obranu proti zasahování do vlastní svobody tím, že se buď věcně neodůvodněnému přinucování vzpírá, nebo „přitahuje šroub“ svého vydírání.

K úspěchu patří intenzivní „práce se surovinou“ - vynakládání úsilí vyrůstající z přirozeného *důvodu* k němu. Hlavní však přitom je, aby se člověk svým úsilím omezil jen na stranu „díla“ a to, co je „za hranicí“, pak už jen *nechal dospět* k výsledku, ať je jakýkoli.



Smysl spočívá v *nasazení* pro něco, co samo o sobě je hodnotou. Smysl tedy leží zcela na straně uskutečnitelného, v dosahu lidského snažení. Nespočívá v dosažení úspěchu, nýbrž v rozhodném angažování se za určitou hodnotu, jakou může představovat například nějaký úkol či milovaný člověk.

Mít úspěch znamená, že při svém snažení jsem měl štěstí do té míry, že jsem sledovaného cíle dosáhl.

Smysluplně žít oproti tomu znamená, že jsem se při svém snažení zaměřil na to, co je hodnotné. A tak to zůstává smysluplným, i kdyby cíle nebylo dosaženo nebo kdyby práce nemohla být dokončena.

Neúspěch uměleckého díla, které při premiéře propadlo, mu neubírá nic na kráse; a mnohé nedokončené dílo patří k těm nejkrásnějším dílům naší kultury. Kdybychom hledali smysl v úspěchu, čím by se odlišovalo hledání smyslu od hazardní hry?

Motivace k jednání, která se neomezuje na hodnoty, které se člověka bezprostředně týkají, je v zásadě vysoko přemrštěná. Míří příliš daleko, neboť už přesahuje na stranu úspěchu. Pokus vynutit si úspěch proti povaze věci je „programovaná existenciální frustrace“ (Frankl). K čemu pak vede? V podstatě mívá tři následky:

1. Prožitky prázdnoty (označované ponejvíce za „depresivní“).
2. Vnitřní sevřenost (následovaná svalovým přepětím).
3. Znejistění (duševní a duchovní). Hned pochopíte, jak k tomu dochází:

Ad 1. Člověk zaměřený na úspěch se soustřeďuje na své *přání* (mít úspěch) a ztrácí stále víc a víc ze zřetele *skutečnost* (což je základ, který je podmínkou úspěšnosti). Ono „*pro co?*“ jeho jednání nadto spočívá v docílení úspěchu - a pokud jej docílí, nemá pak už žádné další „*pro co?*“. Docílil sice uspokojení (svého přání), nikoli však naplnění (své osoby). Soustředění na úspěšnost s sebou přineslo nedostatek základu a cíle - věčných důvodů k jednání a trvalé hodnoty jeho jednání. V každém případě následuje dříve nebo později *vnitřní prázdnota*. Buď se úspěch nedostavil (což není nijak nepravděpodobné), nebo člověk sice úspěch měl, avšak pouze kvůli úspěchu samému, a tím smysluprázdně.

Ad 2. Člověk se snaží vzniklou prázdnotu *kompensovat*. Ať už žádnou jinou cestu nezná nebo jinou nechce, snaží se znovu vynutit si štěstí svým pojetím úspěchu. Cítí, jak to je nesnadné. Čím je dosažení štěstí tímto způsobem obtížnější, tím víc o to usiluje. Křečovitě ustrne ve svém postoji a zarytě se snaží dál (rigidita). Přetrvá-

vající napětí prostupuje i tělem (napětí v ramenním svalstvu, zvýšený krevní tlak, povrchní dýchání). Vzniká *stres*.

Ad 3. Nastupuje hluboké, často dlouho nerozpoznané *znejistění*. To je syceno dvěma zkušenostmi:

a) Člověk se cítí *ohrožen*, neboť stále zakouší, že úspěch závisí i na vlivech „mimo já“. Cítí se jim vydán. Prožívá omezenost vlastní působivosti.

b) Kvůli zakoušenému „prázdnou po úspěchu“, nebo přibývajícím neúspěšnosti vlastního snažení anebo vysokému nasazení vlastních sil se stále víc hlásí otázka, zda se opravdu *vyplatí žít* pro úspěch. To může jít až tak daleko, že dochází k otřesení pohledu na svět a člověku najednou vše, co dělá, připadá nesmyslné a prázdné, i když netrpí depresí.

„Nutkání k úspěchu“ s uvedenými třemi příznaky může vést i k duševním *poruchám*, a to k projevům blízkým chování při drogových závislostech, k úzkostem a k duševní blokádě. Těmto problémovým okruhům se na tomto místě věnujme blíže.

Zaměříme se na chování závislostního druhu, a to zvláště na *závislost na úspěchu*. Ta je podobná náruživosti známé u hazardních her - vynikajícím způsobem ji popsal Dostojevský v „Hráčích“. Stejně jako u hazardní hry jde i u závislosti na úspěchu o výzvu vůči štěstí, kdy všechno v člověku je zacíleno jen na jediné - mít úspěch. Člověk závislý na úspěchu je schopen pracovat dnem i nocí, aby udělal kariéru. Hodnota celého života pro něj spočívá v tom, v čem se zračí úspěšnost: prestiž, peníze, moc, přepych, sebepotvrzení. Nemá daleko ani k tomu „hrát s poznačenými kartami“, tedy vynucovat si různými manipulacemi zdánlivé úspěchy a chlubit se cizím peřím. Člověk závislý na úspěchu nežije docilováním naplnění, nýbrž jen dosahováním ukojení - jeho počínání ho ponechává vnitřně prázdným. Protože to cítí, štvě se ještě víc, aby nemusel cítit svou vnitřní existenciální prázdnotu - otupuje se. V pozdějších stadiích začíná svou roli hrát i alkohol.

Člověk závislý na úspěchu je ohrožený - co mu vlastně zbývá,

když se mu jeho domeček z karet zhroutí? Prázdnota a nuda vycení zuby a on si uvědomuje nesmyslnost svého životního stylu. Závislý na úspěchu potřebuje úspěch. Sám se definoval prostřednictvím úspěchu. Tím se však zčásti vydal na pospas *cizím* činitelům, neboť k úspěšnosti musí přispět i vnější vlivy.

Dále je, jak už jsme řekli, nutkání k úspěchu spjato s úzkostmi. Nejprve se u člověka projeví jako *strach z neúspěchu*. Ten je zrcadlovým obrazem závislosti na úspěchu. Vede ho k tomu, aby se vyhýbal riziku a hraní o štěstí. Často tomu předcházely nedobré zkušenosti s hrou náhody, a tak se tito lidé, podobně jako děti, které se popálily, snaží co nejvíce se zajistit. I zde jde o přeceňování úspěchu, v němž vidí nejvyšší cíl života. V jejich očích totiž není nic horšího, než se snažit nadarmo, vrátit se z lovu bez kořisti, nestát se oslavovaným vítězem. Takoví lidé neumějí prohrávat. Z obavy, že „dostanou košem“, neodváží se dámu svého srdce ani vyzvat k tanci. Svůj život se pokoušejí rozvíjet v úzkostných obavách před neúspěchem, chybami, selháním.

Třetí podoba poruchy proto vede k *duševní blokádě*. Člověk se zablokuje tím, že se snaží přimět se k tomu, aby v něm probíhaly takové děje, které se v něm od přírody nejlépe a vlastně vůbec bezporuchově odehrávají jen tehdy, když probíhají spontánně, samy od sebe. Frankl tu hovoří o „*sexuálně-neurotickém vzorci*“, protože tento chybný postoj je nejzřetelněji patrný u sexuálních poruch. Tento vzorec reagování však nepozorujeme pouze u sexuálních neuróz, nýbrž vůbec u všech prožitků, které se přirozeně musí (po předchozím snažení o něco hodnotného) dostavit samovolně a pouze v takovém případě je můžeme pokládat za pravé.

Kdo se chce veselit, kdo právě v tuto chvíli chce zažít radost, kdo chce být šťasten - čím nuceněji a přímočařejší se o to člověk snaží, tím nucenější, „vzpříčenější“ a především prázdňější bude výsledek. Člověk se sám zablokuje tím, že „vztáhne ruku“ na sebe sama. Sexuálně-neurotický vzorec reagování spočívá na trojí chybě (viz též: Frankl 1985, str. 64-69):

1. Přisuzování přehnané ceny úspěchu (např.: „Musím dosáhnout vyvrcholení, jinak si udělám ostudu“).

2. Přehnané uvažování o možnostech, jak zaručeně dosáhnout cíle, na kterém člověku tolik záleží (celé dny trvající přemýšlení, představování si a připravování se na příští pohlavní styk).

3. Sebeopozorování in actu (v průběhu děje) namísto oddání se partnerovi („Jak blízko jsem už vyvrcholení? Bude to tentokrát hezčí?“).

V pohlavním životě takové počínání vyústí dříve nebo později v poruchy typu impotence nebo frigidity. Takovým postojem a ma-nipulativním postupem je totiž něco, co za normálních okolností bývá autonomně zprostředkováno na tělesné úrovni činností vegetativní nervové soustavy a na duševní úrovni probíhá stejně spontánně, samo od sebe, ve svém průběhu narušeno a posléze zablokováno.

Tento poruchový vzorec se uplatní také, jak už jsme se zmínili, když se člověk snaží strávit se svými hosty obzvláště veselý večer, když chce na druhé působit zvláště uvolněně a nenuceně, když chce mít právě v určité chvíli dobrou náladu. Tým poruchový vzorec se neuplatňuje jenom u usilování o konkrétní úspěch, může stejně tak určovat postoj k životu vůbec, a to po mnoho let, například když se lidé pokoušejí být šťastni a tento stav štěstí si co možná nejlépe pojistit tak, aby se stal nezávislým na okolnostech. „Na štěstí neexistuje žádný poukaz“, shrnula jednou výstižně jedna pacientka svůj poznatek z předchozí terapeutické hodiny. „Princip úspěchu“ platí i pro štěstí: „Oč člověku opravdu jde, není vposledku štěstí samo, nýbrž důvod ke štěstí. Jakmile je zde totiž důvod ke štěstí, dostaví se štěstí a slast samy od sebe.“ (Frankl 1985, str. 70.)

Na stejném místě ve své knize mluví Frankl také o slasti, nejen o štěstí, která se řídí stejným pravidlem. Slast chce být přivábena -sotva ji něco zaplaší víc než bojový pokřik. V „boji o slast“ se člověk pokouší získat slast rovnou, „bez dlouhých okolků“. „Avšak běda: čím víc jde člověku o slast, tím víc mu uniká.“ (Frankl 1986,

str. 52.) Proč? Protože prožívání slasti je až účinkem, následkem něčeho jiného, co mu musí předcházet. Prožívání slasti je vlastně vedlejším účinkem, a to „vedlejším účinkem naplnění smyslu a bytostného setkání" (Frankl 1985, str. 71). Pokud však učiníme prožitek slasti - tedy vnitřní duševní stav, nikoli půvabný předmět v okolním světě - bezprostředně žádaným cílem své snahy, pak si to vyžádá naše plné soustředění a stane se to „jediným obsahem a předmětem pozornosti". Avšak tou měrou, v níž se neurotický člověk stará o slast, ztrácí z očí *důvod* ke slasti a „účinek slasti" se již nemůže dostavit.

Jak vypadá - aspoň v náznaku - cílená pomoc, která může člověka z popsaných začarovaných kruhů vyprostit? Řekli jsme, že příčina těchto poruch spočívá v postoji, který si chce určité účinky rovnou vynutit, což je v rozporu s povahou věci. Kdo uvázne v takovém problému, bude si moci spolu s Aldousem Huxleym říci: „Jak šťastný by člověk mohl být, kdyby nemusel myslet na štěstí." Přiměřená léčba proto člověka vyprostí z jeho křečovitosti tím, že -jak odpovídá omezenému dosahu jeho paží, které samy k úspěchu nedosáhnou - zacílí zaměření a působení pacienta na stranu důvodů, tedy na to, co dokáže účinně uchopit. Smysl přináší zaměření na něco nebo na někoho *kvůli jeho vlastní hodnotě*, nikoli kvůli svému vlastnímu bezprostřednímu úspěchu. O ten není třeba se starat, přijde sám. Přestaneme-li si s ním dělat starosti, získáme tím uzdravující klid, který nám pomůže vyhnout se mnohému stresu. A to nám opět poskytne více sil k cílesměrnému snažení.

Sexuální neurotik najde východisko v tom, že se přestane přibližovat ke svému partnerovi jen jako k pouhému „poskytovateli slasti", nýbrž osvojí si takový přístup, který mu umožní prožívat ho jako milého a také milovaného člověka. Půjde o to, aby při pohlavním styku odvrátil svou pozornost od sebe sama (tedy od slastných účinků na své straně). Namísto toho se oddá svému partnerovi, svému „Ty" v něm, a věnuje svou pozornost obdivování krásy jeho sexuálních vnaď, jeho půvabu, jeho vroucí náklonnosti a dalších přitažlivých

a okouzujících vlastností milovaného člověka. Z toho se má těšit namísto netrpělivého vyhlížení orgasmu. Ten totiž nastane sám od sebe, a to tím prudčeji, čím svobodněji a spontánněji jej člověk nechá přijít. To je základní princip metody, kterou Frankl nazývá „*dereflexe*“. Její jméno znamená, že jeho „reflektování“ se odvrací „od“ vlastního úspěšnosti k úkolům, hodnotám a krásám ve světě.

Sice je známo, avšak pod vlivem duševních poruch často zapomínáno, že i *city* vyplývají z odpovídajících důvodů. Můžeme je chápat jako „vnitřní ozvěnu“ na obsah situace (podněty, vzpomínky, myšlenky...). Proto patří do oné třídy jevů, které musí spontánně vyplynout, pokud mají být pravé. (Výjimku tvoří určitá onemocnění, jako třeba různé formy depresí, které se mohou vyskytovat ve formě fází a prakticky bezdůvodně.) Snaha přímo změnit své *city* (navodit si příjemné nebo zbavit se nepříjemných) představuje znásilňování sebe sama, neboť se jí znevažuje důvod jejich vzniku. Proto je psychologicky pochopitelné, že špatnou *náladu* lze nejlépe překonat tím, že se člověk vypořádá s jejím důvodem, nebo si jí všímá co nejméně a namísto toho se věnuje právě aktuálnímu úkolu nebo jiné činnosti. Kdo ještě nepozoroval, jak rychle se pak špatná nálada rozplyne, často k jeho vlastnímu překvapení?

Základní princip spontánního vyplývání citů a nálad platí i u *strachů* a některých forem depresí. Abychom jej však cíleně uplatnili u klinických poruch, je k tomu často zapotřebí určitých technik a metodických znalostí. Proto k tomu obecně připomínáme, že tato líčení nemají nikoho svést k tomu, aby se o to pokoušel jednostranně a pouze na základě této kapitoly. V každém případě tu však jde o důležitou stránku věci, která se u mnoha způsobů chování stává klíčovou - i tak však zůstává pouze *jedním* hlediskem chování a postojů.

Mnozí lidé se domnívají, že tento „dereflexivní postoj“ znamená vzdát se něčeho - štěstí, slasti, úcty, úspěchu. Ve skutečnosti, jak jsme právě viděli, to však je právě naopak. Vzdáváme se pouze manipulativního (někteří by i řekli narcistického) sebevyvyšování,

kteřé věří, že může disponovat osudem. Dereflexivní postoj je založen na zásadním realismu, který posouvá skutečnou účinnost lidského působení do správných poměrů. Takový realismus se v každém případě vyplácí. Život tak můžeme účinněji utvářet, a tím i podstatně více naplňovat. Neušetříme si tím práci, ale ušetříme se tím stresu.

Toto poznání bylo pro jednoho lékaře v důchodu klíčem ke zřetelnému zlepšení jeho životního pocitu a především jeho vztahu k vlastní manželce. Vyhledal psychoterapeutickou pomoc proto, že jeho podnikavý duch v důchodu stále více strádal a on začal trpět depresivně-úzkostnými poruchami nálady. Říkal, že jeho stav mu „přímó brání ve štěstí“. Štěstí pokládá za stav, který člověk prostě má. Nevěří, že by štěstí muselo mít nějaký odpovídající důvod, do nějž člověk investuje svou práci. Celý život se řídil hlediskem užitečnosti.

Zátěž pro něj představovala v první řadě jeho manželka. Nyní, když byl stále doma, těžko dokázal snášet její (neurotické a tělesné) nemoci. Cítil se za ni odpovědný, aniž by jí opravdu mohl zajistit uzdravení. Ona cizí pomoc odmítala. Neúspěšnost jeho snažení ho trápila. Měl s ní stále méně trpělivosti, a dokonce i drobné služby pro ni se mu staly břemenem. V čem byl problém? Z pohledu člověka, který se v životě chce řídit pouze hlediskem užitku, má jakákoli pomoc hodnotu pouze tehdy, vede-li k uzdravení. Že je pomoc zároveň projevem vztahu, lásky, náklonnosti, to už se do tohoto rastru vnímání nevejde. Počítá se jen úspěch. Není-li, pak bylo veškeré snažení chybnou investicí. Neustálá frustrace jeho snažení vedla pouze k tomu, že se mu zhroutilo sebevědomí (Jsem neschopný. Všechno dělám špatně."). Při tomto vývoji je pochopitelné, že mu bylo stále více zatěžko být s domnělou příčinou své frustrace pohromadě. Najeho odtažení přirozeně reagovala manželka výčitkami a mnoho nescházelo, aby dalším stupňováním došlo k explozi. Deprese mu proti tomu poskytla určitou ochranu, neboť vzájemné odloučení by odporovalo jeho v zásadě láskyplnému vztahu k manželce. Jak si jen mohl pomoci ze své patové situace? Bylo zapotřebí několika hodin rozhovorů, než dospěl k rozhodujícímu vhledu. Ten pro něj spočíval v tom, že si mohl uchovat realistickou hrdost jako lékař a manžel, protože si směl říci: „Udělal jsem pro svou manželku všechno, co jsem z hlediska lékařské pomoci pro její uzdravení udělat mohl. Víc toho ani jako manžel-lékař vykonat nemohu.“ O tom při jeho svědomitosti vůbec nebylo pochyb. Jeho hrdost však byla provázena po-

korným poznáním: „Za úspěch svého snažení nejsem odpovědný. Mým úkolem už není uzdravení, jak říká prastaré rčení: Medicus curat, nátura sanat." (Lékař léčí, příroda uzdravuje.)

Rubem této skromnosti bylo ulehčení situace: „Víc také vykonat nemusím!" Přesvědčení, že jako manžel musí u své manželky (a jediné pacientky ve svém důchodu) mít úspěch, se pro něj stalo přetrvávajícím a zároveň přemrštěným požadavkem vůči sobě. To nyní ustoupilo pravému a realistickému závazku. Naplnit jej se stalo výkonem, který měl na jeho nové sebevědomí rozhodující účinek. Znejistění vyplývající z toho, že se považoval za neschopného, ustoupilo. Křečovitý vztah k manželce se tím tak uvolnil, že spolu opět dokázali hovořit. Dokázal ji vybídnout, aby mu pověděla o svém trápení, neboť teď už měl sílu nést její utrpení společně s ní. Jeho život získal smysl. Řídil se heslem: „Já jsem to zmohl", namísto „Ono mě to přemohlo".

VI. Má odpovědnost smysl?

Smysl svobody spočívá v odpovědnosti. Odpovědnost je nerozlučně spjata se svobodou - Odpovědnost: záležitost vztahu - Vyrovnávání se s vinou

To, co se mým přičiněním zdařilo, je má zásluha. Co mým svobodným přičiněním ztroskotalo, je má vina a připisuje se mi to v mém životě k tíži. Každé dění, na jehož vzniku jsem se nějakou měrou podílel, má své místo mezi póly „zásluha“ a „vina“ a buď svědčí v můj prospěch, nebo mě staví do špatného světla přede mnou samým, popřípadě i před ostatními pod podmínkou, že jsem se na tom podílel jako svobodný člověk. Svobodný znamená, že jsem se rozhodoval a jednal s vědomím, že vím, do čeho se pouštím a oč přitom jde. Nikde se neukazuje zřetelněji, kdo jsem, než v událostech, ve kterých záleží na mně. Má reakce, má odpověď na smysl situace (*zda a jak* jej naplním, nebo *zda* jej pominu) vytváří ono světlo, v němž se sám sobě a ostatním lidem jevím. Jako svobodný člověk jsem totiž nejednal jménem někoho jiného, nebyl jsem přinucen stát se nástrojem. Byl jsem to jen *já*, kdo tomuto dění vtiskl svou pečeť. Je psáno mým rukopisem. Protože to jsem byl *já*, kdo to chtěl udělat a způsobil to, zůstává to mou zásluhou, i kdyby to pokládal za svůj úspěch někdo jiný. A je to moje vina, když jsem jednal nesprávně, i když to druzí vidí jinak. Tam, kde jsem jednal svobodně, nemohu činit odpovědným nikoho jiného (přesouvání odpovědnosti) a také nikdo jiný se nemůže prohlašovat za odpovědného (přivlastňování zásluh). Zůstává to na mně. Můj čin je projevem samostatné, skutečné osoby a vyjadřuje její cíle, jimiž se cítí vázána.

Když svobodné jednání mohlo způsobit něco hodnotného a když bylo úspěšné, člověk se *nechce* vzdát odpovědnosti za ně.

Když naopak vznikne škoda, pak se člověk ani *nemá* pokoušet přesunout ji jinam, neboť to může stejně málo jako přestat být sám sebou.

Cokoli jsem učinil dobrovolně, za to jsem odpovědný. Co by se beze mne nestalo, to svědčí také o mně. Napřed jsem s tím měl co činit já, potom to ono má co činit se mnou!

Dále chci objasnit, co je pravá odpovědnost. Pak přejdu k přijímání odpovědnosti a nakonec chci zauvažovat o tom, jak se smysluplně vyrovnávat s vinou.

Být odpovědný znamená spatřovat se v zrcadle. Jinými slovy, odpovědnost vzniká tam, kde něco záleží na *mně*. Tam, kde to záleží na mně (zda jednám a jak jednám) - tedy všude, kde musím rozhodovat *já*, jsem odpovědný. Zodpovědnost vždy předpokládá svobodu člověka. Proto nikdo nemůže být vinen něčím, co se stalo navzdory vši předepsané opatrnosti a proti jeho vůli, anebo něčím, co sám neudělal. V takových případech nejde o vinu, a proto také ani neexistuje kolektivní vina. Diskutovat lze nanejvýš o otázce ručení.

Svoboda a odpovědnost jsou spolu nerozlučně spjaty, jsou jako dvě strany téže mince. Být svobodný znamená sám rozhodovat, a tím se stát příčinou nějakého účinku. Svobodné jednání v sobě nutně zahrnuje *odpovědnost*, ať si toho člověk je vědom nebo není. Tato zásadní odpovědnost je základem pro konkrétní odpovědnost v každé situaci.

Svoboda tedy předchází odpovědnosti. Když o tom uvažujeme z druhé strany, znamená to, že při neodlučném spojení svobody a odpovědnosti jde o to, jak svobody smysluplně užívat. Svoboda pro svobodu samu ústí do prázdnoty a nezávaznosti. Kdyby šlo jen o svobodu, nemohli bychom už nic dělat, neboť se jí stejně hned vzdáme nějakým rozhodnutím. Již dříve (viz kap. 1 a 2) jsme viděli, že se v každém případě rozhodnout *musíme*. A viděli jsme, že nej-

lepší možné rozhodnutí nazýváme „smyslem“ (viz kap. 3 a 4). Když člověk chce své svobody využít co nejlépe, děje se to tím, že ji „dá“ za smysl situace, vloží ji do rozhodnutí pro něj. Tím se mění prázdnota „svobody od“ na plnost „svobody k“. Negativní stránku svobody nahradí pozitivní: svoboda se naplní smyslem - *smyslem svobody je odpovědnost*.

Na konci čtvrté kapitoly jsme hovořili o životním postoji jako klíči k veškerému nalézání smyslu. Řekli jsme tam: Člověk je v zásadě od samého počátku „tím, komu život klade otázky a kdo životu musí odpovídat“ (Frankl 1982, str. 72; česky 1995). Odpovídáním na pokládané „otázky života“ plněním úkolů a oddáváním se zážitkovým hodnotám je život z-odpovídán. Ve svědomitém zodpovídání otázek po smyslu spočívá odpovědnost.

Zač člověk zodpovídá, to jsme již ve vývodech této knihy řekli: za naplnění smyslu, který vyplývá z hodnotových možností každé situace.

A co je tím, *před čím* je člověk odpovědný? Vůči komu, vůči které instanci nese odpovědnost? „Kdo by mohl tuto otázku zodpovědět za někoho jiného? Nemusí si tuto konečnou otázku nakonec rozhodnout každý sám?“ (Frankl 1981, str. 134.) Nemůžeme tedy na to vůbec odpovědět? - Stejně jako u předešlé otázky, *zač* je člověk odpovědný, můžeme i zde ukázat *směr*, v němž lze odpověď hledat. Tam jsme také neřekli, v čem konkrétně spočívá smysl: ten závisí na situaci a na člověku a nemůže jej určit terapeut. Proto můžeme odpovědět jen tak, že řekneme, *jak* můžeme tento smysl najít.

Před čím je tedy člověk duchovně odpovědný? Je *odpovědný před nejvyšší hodnotou*, kterou v životě zná. Pro jednoho to je hodnota spočívající v něm samém: jeho svědomí. Jiný se cítí odpovědný před milovaným člověkem, před nímž se chce osvědčit. Pro třetího to je jeho Bůh, před nímž chce obstát (viz Frankl tamtéž). Je zcela možné, a dokonce přijatelné, že tyto oblasti se navzájem nevylučují, pokud jsou pro člověka opravdové, „ladí“ s ním. Svědomí totiž v existenciálním chápání neznamena přejímání tradičních nebo vý-

chovou vložených hodnot, nýbrž osobně prožívaný soulad. Tímto osobním „vycítěním“, co je dobré a správné, získáváme orientaci pro smysluplné, naplňující rozhodování a jednání. Je to tento prožitek, v němž se vposledku existenciální odpovědnost ukazuje.

Pro jasné porozumění je vhodné popsat povahu odpovědnosti ještě dalšími (možná nezvyklými?) slovy:

Odpovědnost, to je má *odpověď* na právě přítomný smysl, která *souznís* mou nejvyšší hodnotou. Odpovědnost nemá nic společného s povinnými úkony, které ode mne požaduje někdo jiný. Odpovědnost je věcí *svobody*. Proto ji nelze zaměňovat s předpisy, zákony, návody k použití.

Odpovědnost je výrazem mého *sepětí* s nějakým člověkem, nějakou myšlenkou či věcí. Odpovědnost vyjadřuje *vztah!* Rozsah, v němž si za něco беру odpovědnost (v podobě času, péče a námahy), ukazuje, jakou hodnotu pro mě má předmět mé odpovědnosti.

Být odpovědný znamená *věnovat se*. Chtít se vydat, být tu pro něco - to znamená dobrovolně se zavázat.

Být za něco odpovědný znamená milovat to s vědomím, že tak žiji ve smyslu své nejvyšší hodnoty. Odpovědnost je *angažovanost za vlastní hodnoty*.

V odpovědném jednání vrcholí samostatnost člověka, v něm je svoboda dovedena ke svému smyslu. Proto nepřekvapuje, že nej-vyšším cílem Franklovy logoterapie a existenciální analýzy je dovést člověka k osobní odpovědnosti. Život bez odpovědnosti je totiž „nežitý“. Je to sice život *prožívaný*, nikoli však *žitý*.

Mnozí lidé se osobní odpovědnosti lekají. Bojí se jí, neboť v ní příliš často vidí nátlak, instanci, kvůli níž by se museli vzdát své svobody a přišli by o to, co si oblíbili. Je třeba s nimi o tom začít hovořit velice citlivě a nic jim nevnucovat, netlačit na ně, neboť odpovědnost je dítětem osobní svobody. Právě proto, že byli vystavováni nátlaku, vyvinul se u nich často strach vzít svou odpovědnost, svůj život do vlastních rukou. Proto je tak důležité vědět, že odpovědnosti nelze naučit trestáním a hrozbami. K odpovědnosti se

člověk může pouze cítit „přitahován“. Aby dokázal převzít odpovědnost, je důležité kromě patřičnosti kladených nároků zvážit i rozsah, v němž je schopen jim dostát. Například existenciální odpovědnost za dítě neznamená dělat za ně všecko sám. Existenciální odpovědnost však také předpokládá, že člověk danou situaci může zvládnout.

Způsobem života, při němž je odpovědnost opomíjena, je neuróza, tedy duševně působená nemoc. To však neznamená, že člověk onemocní neurózou, jakmile nežije odpovědně. Zde můžeme pouze říci, že neurotik typicky neustále poukazuje na to, že nemohl jednat jinak, a proto také není odpovědný. Ve své neuróze se prožívá jako pasivní, jako by více *byl žit*, než aby sám *žil*. Když se bojí, jeho strach ho ovládá a zachází s ním po svém. Neodvází se vyjít z domu ze strachu, že by mohl utrpět infarkt, i když má zcela zdravé srdce.

Podobně se vedlo jednomu mladému muži, kterému se po mnoha hodinách existenciální analýzy (v jejímž průběhu opět dosáhl značné svobody pohybu) ozřejmilo, jak silnou potřebu, aby o něj někdo pečoval, si vypěstoval od dob svého dětství. Tehdy se jeho matka nechala rozvést, a on tím velice trpěl. Dokonce i nyní jej stále provázel strach, že bude náhle odtržen od svých milých. Proto úzkostlivě usiloval o jejich přízeň. V tom viděl záruku, že ho v dohledné době neopustí. To byl v krátkosti duševní mechanismus této úzkostné neurózy.

Mnohem hlouběji skryto v jeho minulosti bylo jedno rozhodnutí, které svého času působilo jen krátce a pak upadlo do hlubokého zapomnění. Nastavilo však výhybku jeho dalšímu životu. Ve svých čtrnácti letech se nesmířil s rozvodem rodičů a rozhodl se bojovat. Ale co měl dělat? Otec mu zmizel z obzoru a na matku byl odkázán. Měl jí ubližovat, když se o něj opravdu starala a dělala pro něj vše, co mohla? Ve svém vzdoru se rozhodl pro „stávku v sedě“: nechtěl dospět. Tehdy začal v mnoha oblastech úmyslně nepřijímat odpovědnost a přesouvat ji na matku. To bylo takticky obratné potud, že tím neohrozil vztah s matkou, ujišťoval se tak o její snaze a současněji tak mohl, alespoň jak to sám vnímal, za její čin potrestat.

Vyrůstal s příležitostnými psychosomatickými potížemi. V manželství zmizely a dlouhou dobu pak žil v naprostém bezpečí a prakticky bez starostí.

Tu se narodilo dítě. „S příchodem syna se všechno změnilo. Už to nebyl onen rajský život. Za své dítě jsem chtěl převzít odpovědnost. Vůbec jsem však na to nebyl připraven!“ Brzy po narození dítěte propukla úzkostná neuróza. Dokázal vyjít z domu jen v doprovodu. Po mnoha hodinách terapie si uvědomil základ svého onemocnění. Řekl: „To, z čeho mám strach, vlastně spočívá v tom, sám se vyrovnávat se svým životem. Ta neuróza je vlastně strach z odpovědnosti!“ A dále: „Teď je mi jasné, proč může být neuróza tak silná. Jde přitom přece o celý postoj k životu. Proto se z ní člověk také nemůže tak snadno vyprostit.“ Náhle porozuměl mnoha způsobům svého chování v neuróze, například proč je nyní schopen vyjít z domu pouze v doprovodu určitých osob, proč nemůže jezdit taxíkem, proč může spolupracovat jen s určitými lidmi a proč se ho v přítomnosti jiných zmocňuje strach. „Mohl jsem dělat všechno, když jsem věděl, že je vedle mě někdo, kdo je ochoten za mě převzít odpovědnost a komu bych ve vážném případě také důvěřoval.“ V následující hodině: „Vyjasnilo se mi mezitím, že jsem nepřevzal odpovědnost ještě v mnoha dalších oblastech. Teď jsem začal sám brát odpovědnost za mnoho drobných záležitostí: za rozdělování peněz, kupování obleků, obstarávání jídla...”

Paní A. odmítala odpovědnost nikoli ze strachu, nýbrž z nesprávného chápání. Sama se sebou měla mnohé těžkosti, a proto žádala o rozhovory, v nichž by si to vyjasnila. Její příběh ukazuje, jak následkem výchovného tlaku může vzniknout nesprávné pojetí odpovědnosti, proti němuž se pak člověk za daných okolností dlouho brání, a tím vylévá dítě i s vaničkou. (Následující sdělení je omezeno jen na stručné vylíčení problému s odpovědností.)

Paní A. byla přesvědčena, že za své problémy nemůže sama, že vinu na nich má její výchova k obrazu „dobře vychované dívky“. Učili ji, že děvče musí být ochotno přijímat odpovědnost. Proti tomu se začala již v pubertě bránit. Odpovědnost pro ni totiž znamenala podřizovat se, nesmět být sama sebou, být poslušná pravidel. Proto byla alergická na vše, co vyhlíželo jako odpovědnost. Došlo to nakonec tak daleko, že i u maličkostí prožívala rozporné city, třeba když chtěla sama sníst celou čokoládu. Samozřejmě věděla, že záleží jen na ní samé, zda ji sní, ale již skutečnost, že časté pojídání čokolády působí zubní kaz, za což by pak musela nést odpovědnost jen ona sama, v ní vyvolávala vzpouru, neboť nechtěla mít nic „vnuceno“ zvnějšku.

Z této slepé uličky jí pomohl opatrně vedený rozhovor, v němž se seznámila s aktivním pojetím odpovědnosti, jaké jsme zde popsali. Bylo potřeba

probrat mnoho dotazů a uplatňování pojmu odpovědnosti zacílené ke smyslu vyžadovalo hodně cviku. Ukázalo se však, že takovou odpovědnost by vlastně přijímala ráda. A vyjasnilo se i to, že její vzpoura vlastně vyrůstala z její odpovědnosti za sebe samu. Pak si konečně dokázala vybudovat pojem dobrovolně přijímané odpovědnosti.

Výše jsem pak uvedli, že k odpovědnosti se člověk cítí přitahován. Z toho plyne, že se od ní člověk může i *odtáhnout*. Také jsme řekli, že to, s čím nyní já mám co do činění, pak bude mít co do činění se mnou.

Co však mohu dělat, když z toho vzniklo něco, s čím nejsem srozuměn, protože jsem se zmýlil nebo provinil? Už se to stalo, už se to nemůže odestát. Břímě viny je v tom, že pak už nemáme svobodu, abychom to, co se stalo, mohli zrušit. To zřetelně ukazuje naši omezenost. Proč o tom tedy ještě tolik přemýšlet, když už stejně nic nemůžeme dělat?

Věřící člověk tomu hned bude odporovat. Zná pokání, zpověď, svátost smíření. Je snad proto na tom hůř, že se může kát, zatímco nevěřící může v pohodě přihlížet, protože pro něj je už věc vyřízena a za ním?

Jako pozorná čtenářka či pozorný čtenář jste si všimli, že každé smysluplné zacházení s nějakou věcí či problémem vychází z jedné hlavní zásady: Kde něco lze změnit, mám *to* měnit. Kde něco změnit nelze, tam mohu měnit *sebe*.

Pojmem viny se dotýkáme mnoha problémových okruhů. Z psychotherapeutického hlediska je prvním problémem viny *bezmoc* člověka vůči nezměnitelnosti toho, co se stalo. Protože se s ní lidé nevyrovnejí, často rezignují a počínají si nesprávně. Lež popírají nebo zlehčují anebo reagují bezmocným vztekem na sebe samé, ustavičným soběvyčítáním a zkrušujícími, „depresivními“ pocity -tedy reakcemi spočívajícími někde mezi póly zlehčování a sebe-trýznění.

Při přiměřeném zacházení s vinou se člověk naopak pokusí opět získat ztracený rozměr svobody, aby se s tím, co se stalo, správně

vyrovnal. V tom se uplatní opět uvedené principy, avšak v opačném pořadí. U událostí, které již patří mé minulosti, kde je vše již tak pevně dáno, že to nelze zrušit, je nejprve třeba uplatnit postojové hodnoty a pak následuje čin.

A vskutku vše, co jsme řekli o postojových hodnotách (viz kap. 3), lze uplatnit i na vinu, kde to, co se stalo, je stejně tak nezměnitelné. To, co se stalo, je sice ukončené, avšak já jsem s tím ještě neskončil. Ještě mohu změnit sám sebe, změnit postoj k té události, ke svému činu. Mohu například upustit od postoje vzdoru či vzpoury (někdy až s pomocí druhých), mohu si celou věc v klidu rozvážit, přiznat svůj čin, uznat svou slabost. Uznání faktů, tedy toho, jaké to ve skutečnosti se mnou je, teprve ukáže, kolik mi toho schází do ideálu, v čem se potřebuji změnit a na čem potřebuji pracovat, abych už sám před sebou nemusel prchat.

Po pochopení toho, jak jsem se svým činem provinil, pak následuje druhý krok *vyjasnění ještě otevřené viny*. Jde o vyjasnění toho, co navzdory již způsobenému ještě lze změnit. Velice často se k tomu nabízejí možnosti, jak to napravit přímo na místě, a prakticky vždy jsou tu možnosti zástupné nápravy. Nesmíme přehlížet reálné možnosti, že škoda může být odstraněna nebo vynahrazena. Nebyla by pak vina ještě větší, kdyby se z toho člověk chtěl vyvléci? Kdyby poznal, že něco protiprávně odcizil, ale zdráhal by se to vrátit?

Někdy už není možno zpětně nahradit postiženému to, oč jsme ho připravili. Vzpomínám si přitom na jednu ženu, která mi vyprávěla, že řadu let po podstoupené interrupci jí pak již nepokládala za správný krok, a tak začala své sousedce pravidelně a často pomáhat s péčí o děti a velice se těmto cizím dětem věnovala. Chtěla na nich vynahradit to, čím se provinila na svém vlastním dítěti. Bez tohoto činu by jí její pozdní prohlédnutí přišlo příliš laciné (k tomu viz Frankl 1984, str. 214). Chtěla své poznání také něčím splatit, úměrně hodnotě, jaká tomu pro ni osobně odpovídala. Nelitovala finančních výloh, časových nároků ani námahy. (Takové dobrovolné sebenasazení daleko přesahuje pouhou náhradu ztráty, jež by sloužila pouze vlastní potřebě!)

Kdo pochopil, že vina není osudem, který by znemožňoval smysluplný život, bude svobodněji přebírat odpovědnost, neboť se jí nebude muset vyhýbat ze strachu z možného provinění. Vyžívá pro sebeurčování svého života. Život se tím nestane pohodlnější, pouze opravdovější, hodnotnější, plnější.

Těmto dvěma stránkám odpovědnosti - tomu, co je na ní těžké, a tomu, co je na ní krásné - je věnován i následující text, který ještě jednou ozřejmí její velikost:

„Odpovědnost je to, k čemu je člověk „tažen“ - a od čeho se „odtahuje“. Moudrost jazyka tím naznačuje, že v člověku působí opačné síly, které mu zabraňují přejímat odpovědnost. A na odpovědnosti vsutku je něco propastného. Čím déle a hlouběji ji nazíráme, tím více si to uvědomujeme - až nás nakonec pojme jakási závrať. Pohroužíme-li se do podstaty lidské odpovědnosti, zmocní se nás hrůza: Na lidské odpovědnosti je něco strašného - a zároveň něco nádherného!

Strašné je vědět, že v každé chvíli nesu odpovědnost za tu příští; že každé rozhodnutí, to nejmenší stejně jako to největší, je rozhodnutím „jednou provždy“; že v každém okamžiku nějakou možnost, možnost tohoto okamžiku, uskutečním, nebo promarním. Každý okamžik skrývá tisíce možností - a já mohu zvolit jen jedinou, abych ji učinil skutečností; všechny ostatní jsem tím zároveň zavrhl a odsoudil je k nebytí - a i to „jednou provždy“!

Je však nádherné vědět, že budoucnost, má vlastní budoucnost a spolu s ní i budoucnost věcí a lidí kolem mne nějak - i když třeba jen v nepatrné míře - v každém okamžiku závisí na mém rozhodnutí. Co svým rozhodnutím uskutečním, co jím „učiním do světa“, jak jsme řekli - to zachraňuji do světa skutečnosti a uchovávám před pomíjivostí.“ (Frankl 1981, str. 140-141.)

Dodatek:

Návod k hledání smyslu (přehled otázek)

Výchozí otázka:

Oč tady jde? - K čemu je tu tato chvíle? - Co je teď třeba? - Co je zapotřebí ode mne? - Co mohu *já* konkrétně udělat?

- Zážitekové hodnoty? (Je něco krásného, co je „jedinečné“ pro tuto chvíli?)
- Tvůrčí hodnoty? (Mohu vykonat či způsobit něco hodnotného? Činy, výtvary, práce.)

- V nezměnitelných situacích: Postojové hodnoty? *Otázka hodnoty:*

- Je to, co jsem poznal(a) a procítil(a), důležité?
- Co by se stalo, kdybych to neudělal(a)? (Stalo by se něco nedobrého?)

Otázka svobody:

- *Musím* to udělat? - Dokázal(a) bych si představit, že to neudělám? (Pokud ne: Kdo/co mě k tomu nutí?)

- Mohu říci: *Chci* to? Dobrovolně? *Otázka*

odpovědnosti:

- *Pro co / pro koho* to vlastně dělám? (Chci to pro to udělat?)
- *Mám* to v této situaci udělat? (Kdo říká, že to mám udělat?)
- Cítím jako *správné*, když to udělám? (Nebo je *správnější*, když od toho upustím?)

Poznámky

¹ V originále slovní hříčka se stejně znějícími výrazy: „Sinn-Lehre gegen die Sinnleere“ - pozn. překladatele.

² „Z vlastní“ volby se stává „z-vláštní“ možností - v německém originále slovní obdoba: Durch das *wählende Aussondern...* wird diese... zum „*Be-sonderen*“.

Seznam literatury

- FRANKL, V. E. (1959): Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie. In: Frankl, V., von Gebattel, V., Schultz, J. H. (Hsg.): *Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie*. Miinchen: Urban und Schwarzenberg (Band 3), str. 663-736.
- FRANKL, V. E. (1978): *Der Wille zum Sinn. Ausgewählte Vorträge über Logotherapie*. Bern: Huber. - Česky: *Vůle ke smyslu. Vybrané přednášky o logoterapii*. Brno: Cesta 1995.
- FRANKL, V. E. (1981): *Die Sinnfrage in der Psychotherapie*. Miinchen: Piper.
- FRANKL, V. E. (1982): *Ärztliche Seelsorge (10. Aufl.)*. Wien: Deuticke. - Česky: *Lékařská péče o duši. Základy logoterapie a existenciální analýzy*. Brno: Cesta 1995.
- FRANKL, V. E. (1983): *Theorie und Therapie der Neurosen*. Miinchen: Reinhardt, UTB. - Česky: *Teorie a terapie neuróz*. Praha: Grada 1999.
- FRANKL, V. E. (1984): *Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie*. Bern: Huber.
- FRANKL, V. E. (1985): *Das Leiden am sinnlosen Leben. Psychotherapie für heute*. Freiburg: Herder-Taschenbuch.
- FRANKL, V. E. (1986): *Psychotherapie in der Praxis*. Miinchen: Piper.
- LÁNGLE, A. (1985): *Wege zum Sinn. Logotherapie als Orientierungshilfe*. Miinchen: Piper.
- LÁNGLE, A. (1988): *Entscheidung zum Sein. Logotherapie in der Praxis*. Miinchen: Piper.
- LÁNGLE, A. (1998): *Viktor Frankl. Ein Porträt...* Miinchen: Piper.
- Tagungsberichte der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse*. Heft 1 und 2. 1986.

Obsah

Předmluva	7 i
I. <i>Být člověkem znamená být na cestě</i>	1
Co zde rozumíme „smyslem“ - Hledání smyslu spočívá za prvé ve svobodě člověka, v jeho otevřenosti; za druhé v rozdílné hodnotě věcí; za třetí v neustálé změně situací - Je člověk opravdu svobodný? - Život je tvůrčím úkolem - Svoboda a následky předchozích rozhodnutí	
II. <i>Úhybné manévry</i>	19
Svoboda nutí k rozhodování - Typické úhybné manévry: konformis-tický a totalitářský postoj - Ztráta orientace, duchovní stav nouze naší doby vede k existenciální prázdnotě a svévolnému počínání	
III. <i>Cesty ke smyslu</i>	27
Rozlišování a rozhodování - Smysl závisí na situaci a na osobě - Co znamená smysl - Tři hlavní cesty ke smyslu: zážitkové hodnoty, tvůrčí hodnoty, postojové hodnoty; vyrovnávání s nezměnitelným utrpením	
IV.	<i>Smysl</i>
- <i>kompas dobrého života</i>	39
Život vždy obsahuje možnosti smyslu - Smysl je nezbytný pro přežití - Devět bližších znaků smyslu a jeho nalézání - Postoj rozhodující o nalezení smyslu	
V. <i>Co vede k úspěchu?</i>	53
Úspěch: výsledek úsilí a štěstí - Nutkavé usilování o úspěch vede k prožitku prázdnoty, vnitřní sevřenosti a znejistění - Tři poruchové duševní podoby nutkavého usilování o úspěch: závislost na úspěchu, strach z neúspěchu, duševní zablokovanost - Citová ozvěna	
VI. <i>Má odpovědnost smysl?</i>	67
Smysl svobody spočívá v odpovědnosti. Odpovědnost je nerozlučně spjata se svobodou - Odpovědnost: záležitost vztahu - Vyrovnávání se s vinou	
Dodatek: <i>Jak hledat smysl (přehled otázek)</i>	76
<i>Soupis literatury</i>	78

MUDr., PhDr. Alfried Langle se narodil v r. 1951, vystudoval lékařství a psychologie .

Řadu let pracoval v oborech všeobecného lékařství a psychiatrie jak v nemocničních, tak i v ambulantních zařízeních.

Je předsedou vídeňské Společnosti pro logoterapii a existenciální analýzu. Působí jako psychoterapeut v soukromé praxi, zároveň je také autorem četných přednášek a publikací.