UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
Pedagogická fakulta
Katedra psychologie a patopsychologie

MARIE HORKÁ
IV. ročník – prezenční studium
Obor: Učitelství pro 1. stupeň základní školy

PROŽÍVÁNÍ SMYSLU ŽIVOTA U PEDAGOGŮ

Diplomová práce

Vedoucí práce: Doc.PhDr. Alena Petrová, Ph.D.

Olomouc 2011

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a použila jen uvedených pramenů a zdrojů literatury.

V Olomouci dne 25.3.2011

....

vlastnoruční podpis

Děkuji Doc. PhDr. Aleně Petrové, Ph.D. za odborné vedení diplomové práce, poskytování cenných rad a materiálových podkladů k práci.

Obsah

Úvod....6

TEORETICKÁ ČÁST....8

1 Viktor Emanuel Frankl....8

2 Pojem logoterapie a existenciální analýza....11

2.1 Logoterapie v systému věd....16
2.2 Logoterapie a pedagogika....16
2.2.1 Školní obtíže a poruchy pozornosti....17
2.2.2 Potíže v kontaktu a agresivita....18
2.2.3 Poruchy motivace....19
2.3 Logoterapie a teologie....20
3 Pojmosloví v logoterapii....22

3.1 Smysl....22
3.1.1 Devět bližších znaků smyslu dle Längleho....25
3.1.2 Některé Franklovy teze o smyslu života....27
3.1.3 Smysl a pedagogové....30
3.1.4 Děti, mládež a jejich potřeba smyslu....30
3.1.5 Prožívání smyslu života a víra....32
3.1.6 Prožívání smyslu života a emocionalita....34
3.2 Svoboda a odpovědnost....34
3.3 Existenciální vakuum a noogenní neuróza....36
3.4 Nedělní neuróza....38
3.5 Zákony dimenzionální ontologie....39
3.5.1 První zákon dimenzionální ontologie....39
3.5.2 Druhý zákon dimenzionální ontologie....40
3.6 Tři kategorie hodnot....41
3.6.1 Zážitkové hodnoty....42
3.6.2 Tvůrčí hodnoty....42
3.6.3 Postojové hodnoty....43
3.6.4 Rovnocennost kategorií hodnot....45
3.7 Logoterapeutické techniky....45
3.7.1 Paradoxní intence....46
3.7.2 Dereflexe....48
3.7.3 Modulace postoje....50
3.8 Osoba....51
3.8.1 Deset tezí o osobě....51
3.8.2 Trojdimenzionální pohled na člověka....54
3.9 Franklův pohled na současnost....55
3.9.1 Provizorní postoj k životu....55
3.9.2 Fatalistický postoj k životu....56
3.9.3 Kolektivistické myšlení....56
3.9.4 Fanatismus....56

PRAKTICKÁ ČÁST 57
4 Formulace cíle a výchozích předpokladů 57
5 Charakteristika zkoumaného souboru 59
6 Použité výzkumné metody 60
6.1 Logo-test 60
7 Dokumentace a analýza výsledků 64
7.1 Srovnání skupin – „věřící – nevěřící“ 67
7.2 Srovnání skupin – „starší – mladší“ 68
Závěr 70
Literatura a zdroje 72
Seznam příloh 75
Anotace

Úvod

Pouze učitel, který je v životě pevně ukotvený, který si je vědom své ceny, který se zvládne vyrovnat s nepřízní osudu a utrpením, dokáže kvalitně předávat žákům hodnoty, postoje a vědomosti. Člověk, který si není sám sebou jistý, neorientuje se v životě, nevnímá svůj život jako kvalitní, naplněný a smysluplný, nedokáže zprostředkovat mladší generaci vyrovnaný pohled na svět a sebe sama. Proto jsme jako téma diplomové práce zvolili „Prožívání smyslu života u pedagogů“. Dalším důvodem pro výběr tématu je autorčino přesvědčení, že téma smyslu života je dnes, nejen pro pedagogy, velmi aktuální. „V životě se dostáváme do různých situací. Cítíme, že existuje něco jako smysluplnost života a že je to něco důležitého. Lidskou přirozeností je usilovat o životní naplnění. Hledání smyslu a smysluplnosti života je stěžejním motivem lidského chování, tou nejlidštější potřebou. Avšak často žijeme jakoby automaticky, jsme málo otevřeni tomu, co nám život nabízí.“[1]

V primární škole není tak důležité předat sumu vědomostí a znalostí, ale vytvořit a formovat u žáků správné postoje, kultivovat jejich náhled na svět. Tento postoj je vzhledem k novému kurikulu[2] (Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání) aktuálnější než kdy jindy. Je totiž jedním z cílů kurikula vybavit žáky nejen potřebnými vědomostmi, dovednostmi, ale i postoji a názory, hodnotovým žebříčkem a schopností odpovědně rozhodovat o svém budoucím životě.

„Žijeme ve věku pocitu bezsmyslnosti. Proto si musíme dát záležet na výchově. Nejen zprostředkovávat vědomosti, nýbrž také zušlechťovat svědomí tak, aby člověk dovedl naslouchat, aby vyslyšel požadavek, který je obsažen v každé jednotlivé situaci.“[3]

Práce je věnována psychoterapeutickému směru nazvanému logoterapie, jehož zakladatelem je Viktor Emanuel Frankl.

Práce je rozdělena na dvě části – teoretickou a praktickou.

V teoretické části se zaměříme na osvětlení, popsání tohoto tzv. třetího vídeňského směru psychoterapie. Zmíníme se o zásadách, základních východiscích, vymezeních, používaném pojmovém aparátu atd.

---

[1] PETROVÁ, A. *K problematice psychologie existence*, str. 107

[2] Kurikulum (lat. *currere*=běžet), „v pedagogické praxi se tento pojem používá především v anglicky mluvících zemích. Rozumí se jím komplexní vzdělávací program, který definuje cíle, vymezuje obsahovou, procesuální i formální stránku vyučování včetně řešení otázek pojetí školy, jejího klimatu, hodnocení výsledků (širší pojetí), případně řeší otázky obsahu školní výuky, jeho výběru a uspořádání (užší pojetí).“ (NELEŠOVSKÁ, A., SPÁČILOVÁ H. *Didaktika primární školy,* str.34)

[3] FRANKL, V. E. *Psychoterapie a náboženství*, str. 59

Ve výzkumné (praktické) části se zaměříme na potvrzení (či vyvrácení) hypotéz, že mladší pedagogové neprožívají svůj život tak smysluplně jako jejich starší kolegové a že věřící pedagogové vnímají svůj život smysluplněji než nevěřící. Ke zmíněnému výzkumu použijeme standardizovaný dotazník od Elisabeth Lukasové, přímé žákyně V. E. Frankla. Testovány budou 2 skupiny – studenti Pedagogických fakult (zástupci mladších pedagogů) a učitelé v praxi (zástupci starších pedagogů).

Cílem předkládané diplomové práce je ověření hypotézy, že mladší nevěřící začínající pedagogové neprožívají svůj život tak smysluplně jako starší věřící učitelé. Chceme poukázat na to, že ne každý se může stát učitelem. Toto povolání je v naší společnosti hodně podceňováno. Má se za to, že učit může úplně každý. Myslíme si, že tomu tak není. Učitel by měl mít určité osobnostní kvality, nejen sumu vědomostí, kterou žákům předává. „Učitel by měl být tím, kdo ho (*žáka*) vede na cestě k poznání, pomáhá mu vyznat se ve světě, pochopit smysl a souvislosti. … Do popředí vystupují vysoké nároky na osobnostní kvality učitele. Ty vycházejí z faktu, že učitel primární školy pracuje s dětmi sám. To na jedné straně dává široké pole působnosti na dítě, na druhé však představuje zvýšenou odpovědnost za žáky a jejich rozvoj. Důležitost jeho vlivu vyplývá i z toho, že pracuje s dítětem v tak citlivém věku. Zodpovídá za položení základů vzdělanosti pro další školní a životní dráhu dítěte. Děti v tomto věku jsou na učitele silně citově vázány, představuje pro ně jeden z významných identifikačních vzorů a významnou autoritu. Učitel vytváří celkové sociální klima ve třídě, ovlivňuje strukturu a kvalitu žákovských sociálních vztahů, učí je vzájemné komunikaci a společnému soužití.“[4]

„Výchova je výchovou k zodpovědnosti. Žijeme ve společnosti blahobytu, ale tento nadbytek není jen hojností materiálního zboží, je také nadbytek informací, informační exploze. Stále více knih a časopisů se hromadí na našich psacích stolech. Jsme zaplaveni podněty, a to nejen sexuálními. Chce-li člověk obstát v této záplavě vzruchů v masmédiích, musí vědět, co je a co není důležité, co je a co není podstatné – jednoduše: co má a co nemá smysl.“[5]

Práce může pomoci případným čtenářům zorientovat se v problematice a nabízí možnost zamyšlení se nad proběhlým výzkumem.

---

[4] NELEŠOVSKÁ, A., SPÁČILOVÁ H. *Didaktika primární školy,*str. 123, 126
[5] FRANKL, V. E. *Psychoterapie a náboženství*, str. 59

TEORETICKÁ ČÁST

1 Viktor Emanuel Frankl

Viktor Emanuel Frankl se narodil 26. března 1905 (v den úmrtí Beethovena) v židovské rodině, která se přestěhovala do Vídně z Pohořelic u Brna krátce před jeho narozením. Jeho matka byla dobrotivá a zbožná žena, jeho otec naproti tomu byl velmi prchlivý, zásadový, ale spravedlivý. Frankl sám o sobě říká, že zdědil vlastnosti obou rodičů – extrémní racionálnost a hlubokou emocionálnost.[6]

V mládí navázal kontakty s Freudem, s nímž si dopisoval a byl jím ovlivněn. Roku 1924 vyšla jedna Franklova práce ve Freudově Internationale Zeitschrift für Psychoanalyse.[7] Během studia medicíny se seznámil s Alfredem Adlerem, zakladatelem individuální psychologie, kterým byl také ovlivněn, ale se kterým se brzy názorově rozešel. Také do jeho časopisu přispěl svým článkem.[8] Po skončení studia se stal neurologem a psychiatrem. Ve filozofii byl ovlivněn existencialismem.

„Po obsazení Rakouska nacistickým Německem Frankl přijal místo vedoucího neurologického oddělení Rothschildovy nemocnice, kde jsou ošetřováni pouze Židé. Upravuje zde v nebezpečí života diagnózy pacientů, aby nemuseli podle nacistických zákonů podstoupit eutanazii.

Koncem roku 1941 dostal jako jeden z posledních (*Židů*) povolení ke sňatku. Za manželku si vzal staniční sestru Tilly. Jejich jediné dítě bylo zabito při nuceném potratu, neboť Židům bylo zapovězeno mít potomstvo. Když bylo jasné, že se blíží deportace, začal psát knihu s názvem Lékařská péče o duši, ve které svou novou metodu (logoterapii) zevrubně popisuje.

Na poslední chvíli získal dlouho očekávané výjezdní vízum, ale nechal ho propadnout, protože se nevztahovalo na členy rodiny, které odmítl opustit. Pak přišel den transportu a hrůzná anabáze koncentračními tábory.“[9]

---

[6] Srov. FRANKL, V. E. *Co v mých knihách není*, str. 13, 14
[7] Srov. FRANKL, V. E. *Vůle ke smyslu* str. 83, FRANKL, V. E. *Co v mých knihách není*, str. 38
[8] Srov. FRANKL, V. E. *Co v mých knihách není*, str. 38
[9] *VIKTOR EMANUEL FRANKL – A PŘESTO ŘÍCI ŽIVOTU ANO*
old.proglas.cz/fileadmin/doc/archiv/knihovnicka/Knih1008.rtf

V letech 1942 – 1945 byl vězněn v koncentračních táborech v Terezíně, Osvětimi a Dachau, kde přišel o celou svou rodinu. Své zážitky popisuje ve slavné knize …A přesto říci životu ano.

„Rukopis svého prvního vědeckého spisu si Frankl vezl jako nejcennější součást svého skromného majetku, který bylo povoleno podržet si během deportace. Franklova pochopitelná snaha zachránit rukopis v okamžicích, kdy všechny osobní věci byly vězňům odebírány, se setkala nejprve s pobaveným a útrpným úsměvem, který záhy přešel v pohrdlivé a tvrdé odmítnutí. … Vědecká kariéra, společenské postavení, veškerý majetek i elementární lidská důstojnost byly člověku odňaty a na místo nich vyvstala reálná perspektiva utrpení, zhanobení, pomalého umírání a beznadějného konce. … Byl to nejspíš prožitek takovéto v základu otřásající zkušenosti, kdy bylo „uzávorkováno“ teoreticky nezávazné pohrávání si s pojmy, hypotézami, ideovými tvary a myšlenkovými konstrukcemi, prožitek, jenž Frankla přivedl k opravdu velkorysému, lidsky univerzálnímu pochopení kategorie smyslu.“[10] Frankl „nejen intuitivně vystihl specifické lidské fenomény a lidskost člověka vůbec v celé jeho diferencovanosti a plnosti, ale navíc je metodicky čistě vědecky reflektoval a posléze systematicky integroval do své logoterapeutické školy, kterou založil.“[11]

Po návratu z koncentračních táborů znovu píše svou knihu Lékařská péče o duši, jejíž rukopis byl nucen v osvětimském koncentračním táboře zahodit. Kniha byla posléze přeložena do více jak 30 jazyků a stala se bestsellerem. Je považována za základní učebnici logoterapie a Frankl sám si jí nejvíce vážil. Frankl je autorem dalších asi 30 knih, které vyšly v mnoha jazycích včetně japonštiny a čínštiny.

Frankl se osobně znal nejen s Freudem a Adlerem, ale i kupříkladu s velikány jako Martinem Heideggerem, Ludwigem Binswangerem, Karlem Jaspersem a dalšími.[12]

Frankl se posléze stal profesorem neurologie a psychiatrie na univerzitě ve Vídni, profesorem logoterapie na United States International University v San Diegu. Přednášel na 175 univerzitách celého světa.[13] Mluví se o něm jako o zakladateli logoterapie - „třetího vídeňského směru psychoterapie“. „Bylo mu uděleno 27 čestných doktorátů univerzitami celého světa. Rakousko ho poctilo nejvyšším vyznamenáním, které republika může udělit za vědecké dílo a jež je limitováno na 18 domácích a 18 zahraničních osobností. Rakouská akademie věd zvolila Frankla svým čestným členem. Po 25 let byl Frankl přednostou

[10] BALCAR, K. *Viktor Emil Frankl a příběh XX. století,* str. 260, 261
[11] LUKASOVÁ, E. *I tvoje utrpení má smysl,* str. 7
[12] Srov. FRANKL, V. E. *Co v mých knihách není,* str. 94
[13] srov. FRANKL, V. E. *Vůle ke smyslu,* str. 210

vídeňské neurologické polikliniky. … O Franklovi a logoterapii napsali jiní autoři 131 knih, 151 disertací, jednu habilitační práci a více než 1300 článků ve vědeckých časopisech."[14]

„V roce 1994 byl vyznamenán zlatou medailí Masarykovy univerzity v Brně … a v témže roce dostal čestný doktorát Karlovy univerzity v Praze."[15] Zemřel ve Vídni v roce 1997. Svůj smysl života spatřoval v pomoci jiným lidem při hledání jejich smyslu života.

[14] FRANKL, V. E. *Co v mých knihách není*, str.112
[15] FRANKL, V. E. *Lékařská péče o duši*, str. 234

2 Pojem logoterapie a existenciální analýza

Logoterapie je psychoterapeutickou disciplínou. Logoterapie nechce psychoterapii nahradit, ale pouze doplnit.[16]

Definovat pojem „psychoterapie“ je velice obtížné. Dle Kratochvíla je psychoterapie „záměrné a plánovité upravování narušené činnosti organismu psychologickými prostředky a napomáhání harmonickému rozvoji osobnosti.“ Tato definice je velice široká, neboť „jednotlivé směry a systémy nabízejí své vlastní podrobné definice psychoterapie. Tyto definice však zpravidla obsahují již určitou teoretickou koncepci a zčásti tím z rozsahu pojmu vylučují psychoterapeutické přístupy jiného druhu.“[17]

Psychoterapii můžeme dle Kratochvíla dělit z mnoha hledisek. Například na direktivní (terapeut působí na pacienta přímo, dává mu rady, příkazy) a nedirektivní (terapeut se vyhýbá indoktrinaci, pacient se volně projevuje), symptomatickou (zaměřena na příznak) a kauzální (zaměřena na příčinu), podpůrnou (poskytuje porozumění osobnosti, takové, jaká je) a rekonstrukční (snaží se o přestavbu osobnosti), náhledovou (podporuje porozumění) a akční (podporuje přímé zvládání problémů), individuální (terapeut působí na jedince), hromadnou (terapeut působí na více jedinců současně), skupinovou (k terapii jsou využívány dynamické vztahy ve skupině), dynamickou (věnuje pozornost vlivu minulých zážitků a nevědomí), kognitivně-behaviorální (učí překonávat problémy nácvikem žádoucího chování), humanistickou (zabývá se rozvojem vnitřního prožívání, naplňováním smyslu).[18]

„Logoterapie patří k těm psychoterapeutickým směrům, které jsou zaměřeny především na specificky lidské stránky existence člověka. Jejím východiskem je „existenciální analýza“ lidského bytí – jeho určenosti a svobody, jeho sebeuvědomění a zodpovědnosti.“[19]

Občas bývá logoterapie přezdívána „psychologií výšin“, a to v protikladu k „hlubinné psychologii“. Výšinná psychologie přesto není náhražkou hlubinné psychologie, spíše

[16] Srov. FRANKL, V. E. *Trpiaci človek*, str. 26
[17] KRATOCHVÍL, S. *Základy psychoterapie,* str. 14
[18] KRATOCHVÍL, S. *Základy psychoterapie,* str. 15, 16
Logoterapie je tedy nedirektivní, kauzální, podpůrnou, náhledovou, individuální a humanistickou psychoterapeutickou disciplínou.
[19] BALCAR, K. *Logoterapie a existenciální analýza Viktora E. Frankla*, str. 127

zůstává jejím nepostradatelným doplňkem.[20] „V souvislosti s logoterapií znamená logos ducha a nadto smysl.“[21]

Logoterapie žádá zavést logos do psychoterapie. Úlohou existenciální analýzy je zohlednění existence v psychoterapii. Psychoterapeutické uvědomění si logu znamená uvědomit si smysl a hodnoty. Psychoterapeutické zpřítomnění si existence znamená zpřítomnění si svobody a odpovědnosti. Uvědomit si smysl a hodnoty znamená uvědomit si bytí jako povinnost (sein-sollen), zpřítomnění si svobody a odpovědnosti znamená zpřítomnit si bytí jako možnost (sein-können).[22]

„Viktor E. Frankl jednou charakterizoval psychoterapeutický směr, který vytvořil, jako „psychoterapii lidskou tváří“. To proto, že v jejím středu je to, co je na člověku nejlidštější: „duchovní dimenze člověka“ a s ní celé naše zápasení a tázání, hledání a toužení po smyslu.“[23]

*„*Logoterapie je terapeutický přístup orientovaný na tematiku smyslu života. Poukazuje na lidskou potřebu žít smysluplně a soustřeďuje se na hledání a uskutečňování tohoto smyslu v konkrétních podmínkách života jedince. Termín „logoterapie“ poprvé veřejně použil Viktor Emil Frankl v roce 1926.“[24] „Svůj přístup rozpracovává již od dvacátých let tohoto (*20.*) století, a to na základě kritického, teoretického rozboru různých pojetí filozofické antropologie a psychoterapie a na základě rozsáhlých osobních zkušeností s pacienty v klinické praxi i s lidmi za mezních životních situací, v nichž se otázka po smyslu a hodnotách jejich existence často ukázala jako rozhodující.“ Frankl sám totiž přežil pobyt ve čtyřech nacistických koncentračních táborech.[25]

„Existenciální analýza anebo logoterapie – jako psychoterapie, která se drží bokem jak od fyziologismu, tak i od psychologismu a sociologismu – se nezabývá tím, co člověk jako tělesná bytost „může“, ani tím, co je mu ve společenském smyslu „dovolené“, dokonce ani tím, co ve smyslu pudovosti „musí“, ale jenom tím, čím je v etickém smyslu „povinný“.“[26]

---

[20] Srov. FRANKL, V. E. *Psychoterapie a náboženství,* str. 67
[21] FRANKL, V. E. *Lékařská péče o duši,* str.168
[22] Srov. *Tamtéž,* str. 24
[23] LUKASOVÁ, E. *Logoterapie ve výchově,* str. 16
[24] *Logoterapie,* http://www.slea.cz/index.php/odborne-texty-mainmenu-2/7/52
[25] BALCAR, K. *Logoterapie a existenciální analýza Viktora E. Frankla,* str. 128
[26] FRANKL, V. E. *Trpiaci človek,* str 77

Logoterapie sama sebe pojímá jako psychoterapii, filozofii a antropologii zároveň. Lukasová se domnívá, že logoterapie též obsahuje cenné pedagogické aspekty. Může tedy dětem, rodičům a pedagogům poskytnout pomoc.[27]

Logoterapii můžeme také chápat jako „psychoterapii vycházející z duchovna“ – ve smyslu nezbytného doplnění dosavadní psychoterapie.“[28] Frankl tak doplňuje psychoterapii o duchovní dimenzi.

Tabulka č. 1 Psychoterapeutické směry

TŘI VÍDEŇSKÉ SMĚRY PSYCHOTERAPIE		
SIGMUND FREUD	**ALFRED ADLER**	**VIKTOR E. FRANKL**
Psychoanalýza	Individuální psychologie	Existenciální psychologie (logoterapie)
Touha po slasti	Touha po moci	Touha po smyslu

Zdroj: www.voss.wz.cz/abs_msp/logoterapie.doc

Frankl původně vycházel z Freudovy psychoanalýzy a Adlerovy individuální psychologie. Jeho záměrem nebylo tyto směry vyvrátit nebo s nimi soupeřit, nýbrž doplnit. Frankl poznamenává, že Freud ve své době viděl správně, ale neviděl všechno. Zevšeobecnil to, co viděl. Optikou lidské pudovosti vysvětloval veškerou lidskou kulturu. Freudova psychoanalýza odpovídala viktoriánské epoše s celou její přehnanou prudérností na straně jedné a nevázaností na straně druhé. Dnes je společnost jiná, má daleko více co do činění s existenciálním nenaplněním, než sexuálním neuspokojením. Na toto je třeba v psychoterapii reagovat.[29]

V psychoanalýze je ústředním pojmem „potlačení“. Ať už nevědomého vědomým nebo Já potlačuje Ono. Analogicky v individuální psychologii hraje důležitou úlohu pojem „narovnání“. Člověk se snaží zbavit se vlastní odpovědnosti. Cílem terapie je naučit člověka být za své jednání odpovědný. Frankl vysvětluje, že obě teorie omezují své zorné pole – jedna k vědomí člověka, druhá k jeho odpovědnosti. Z tohoto vyvodíme závěr, že být člověkem znamená být vědomým a odpovědným.[30]

Frankl o psychoanalýze prohlašuje, že propadla věcnosti, „věcnost ve svém důsledku vedla ke zvěcnění, totiž ke zvěcnění toho, čemu říkáme osoba. Psychoanalýza vidí pacienta

---

[27] Srov. LUKASOVÁ, E. *Logoterapie ve výchově*, str. 84
[28] FRANKL, V. E. *Psychoterapie a náboženství*, str. 13
[29] Srov. FRANKL, V. E. *Psychoterapie pro laiky*, str. 29, 30
[30] Srov. FRANKL, V. E. *Lékařská péče o duši*, str. 18

jako objekt ovládaný „mechanismy“ a lékař v tomto pohledu představuje toho, kdo s těmito mechanismy umí zacházet, kdo tedy ovládá onu techniku, s jejíž pomocí mohou být tyto mechanismy v případě poruchy znovu uvedeny do pořádku. Jaký cynismus se ovšem skrývá v takovémto pojetí psychoterapie jako techniky, jako „psycho-techniky“! Nebo snad neplatí následující tvrzení: to, že můžeme lékaře označit za technika, platí jen tehdy, když jsme předtím pacientovi – nemocnému člověku – porozuměli jako stroji? Pouze „člověk – stroj“ potřebuje lékaře – technika.“[31]

Frankl se domnívá, že psychoanalýza „lidské bytí zvěcnila na „Ono“ a zbavila ho „Já“.[32] Hlubinná psychologie dosud sledovala jen lidskou pudovost v její nevědomé hloubce. Příliš málo ale sledovala duchovnost lidské osoby v její nevědomé hloubce. Dá se tedy říci, že hlubinná psychologie zůstávala psychologií nevědomého „Ono“, nikoli nevědomého „Já“.[33]

Dle Frankla udělala psychoanalýza tu chybu, že nevědomí proměnila v „Ono“ a odstranila z něj „Já“.[34]

Nezatracuje však Freudovu „vůli ke slasti“ a Adlerovu „vůli k moci“, pouze je doplňuje „vůlí ke smyslu“, protože je přesvědčen, že slast a moc nemohou být nejzazší motivací v lidském životě. „Frankl si ve své antropologii položil dvě základní otázky: „Co činí člověka člověkem?“ a „Co umožňuje člověku prožít naplněný život?“ První otázkou mířil k tomu, co je specificky lidské a co nazýval osobou, druhou otázkou sledoval, jak člověk vykoná akt existence. Ve své teorii vytyčil jako primární motivační sílu „vůli ke smyslu“.“[35]

Další Franklova teze je ta, že člověk netouží po homeostáze, ale potřebuje určitou míru napětí, kterou nazývá noodynamika. Definuje ji jako „polární pole napětí, které se otevírá nezrušitelně a neodbytně mezi člověkem a smyslem, jehož naplnění se od něj očekává.“[36]

„Frankl se … vymezoval proti redukcionistickým tendencím obou dalších vídeňských terapeutických směrů a snažil se je vyvážit rozšířením o specificky lidskou, duchovní dimenzi. Logoterapie byla v původním Franklově pojetí doplněním psychoanalýzy a individuální psychologie, specifickou léčbou noogenních neuróz (neuróz ze ztráty smyslu).

---

[31] FRANKL, V. E. *Psychoterapie a náboženství*, str. 9, 10
[32] *Tamtéž,* str. 14
[33] *Tamtéž*, str. 17
[34] Srov. *Tamtéž*, str. 38
[35] *Existenciální analýza,* http://www.slea.cz/index.php/odborne-texty-mainmenu-2/7/51
[36] FRANKL, V. E. *Lékařská péče o duši*, str.15, 73; srov. PETROVÁ, A. *K problematice psychologie existence,* str. 101

Později vnímal Frankl logoterapii spíše jako obecný příspěvek k péči o duši, rehumanizaci společenských věd a pomáhajících profesí.“[37]

Logoterapie dle Frankla není moralistická. Není moralistická z toho důvodu, že smysl nemůže být předepsán. Smysl musí najít pacient samostatně, lékař mu jej nemůže dát. Logoterapie nenalézá smysl nebo hodnotu a bezcennost. Je na pacientovi, aby jej našel samostatně.[38]

„Ještě za Franklova života došlo k vývoji dvou rozdílných přístupů k logoterapii, z nichž se počátkem devadesátých let 20. století vyvinuly dva svébytné směry. Jejich hlavními představiteli jsou Elizabeth Lukasová, resp. Alfred Längle. Na ně navazují další osobnosti, odborné společnosti a vzdělávací instituty v mnoha zemích světa. Rozdílné tendence se projevily především v otázce vztahu logoterapie k psychoterapii. Lukasová důsledně dbá na tradici „péče o duši“ ve smyslu původní Franklovy koncepce, svůj přístup pak nazývá „originální logoterapií“ podle V. E. Frankla. V případě potřeby logoterapii kombinuje s dalšími psychoterapeutickými a poradenskými přístupy. Längle naproti tomu pojímá logoterapii jako součást existenciální analýzy.“[39] Z Frankových myšlenek vychází i uznávaný polský logoterapeut Kazimierz Popielski. V Pražské společnosti pro logoterapii a existenciální analýzu působí známý český logoterapeut Karel Balcar.[40]

Jak logoterapie, tak existenciální analýza jsou psychoterapiemi orientovanými na duchovno. Psychoterapie se člení na logoterapii jako terapii vycházející z toho, co je duchovní, a existenciální analýzu jako analýzu zaměřenou na to, co je duchovní. Zatímco logoterapie vychází z duchovna, existenciální analýza k němu vede. Ale logoterapie nejenže předpokládá existenci toho, co je duchovní, ale zároveň to začleňuje do psychoterapeutické léčby. Existenciální analýza se však neomezuje na ukazování logu ve smyslu toho, co v daném případě má být, ale jde dál: jde jí o výzvy k existenci jako takové, která má vždy možnost. Východiskem existenciální analýzy je opozice vůči psychologismu.[41]

Výrazem existenciální analýza nemíníme analýzu existence, ale analýzu se zřetelem k existenci. Existence sama zůstává neanalyzovatelným, neredukovatelným prafenoménem. Vlastní existence je nereflektovaná, protože je nereflektovatelná, a proto je v podstatě neanalyzovatelná.[42] Existence se nedá ani analyzovat, ani syntetizovat. Syntetizovat se nedá

[37] *Logoterapie,* http://www.slea.cz/index.php/odborne-texty-mainmenu-2/7/52
[38] Srov. FRANKL, V. E. *Psychoterapie a náboženství*, str. 54; FRANKL, V. E. *Lékařská péče o duši*, str. 80
[39] *Logoterapie,* http://www.slea.cz/index.php/odborne-texty-mainmenu-2/7/52
[40] Srov. FRANKL, V. E. *Trpiaci človek*, str. 5
[41] Srov. *Tamtéž*, str. 24, 25, 33
[42] Srov. FRANKL, V. E. *Psychoterapie a náboženství,* str. 17

proto, že existence sama je syntézou, existence je vždy subjektem veškeré syntézy, proto nemůže být jejím objektem. Předmětem existenciální analýzy je smysl existence.[43]

Existence se brání čistě psychické analýze. Přístup k ní má pouze existenciální analýza. Existenciální analýza představuje hraniční přístup analýzy, nakolik nechává svému předmětu jeho subjektivní charakter.[44]

Můžeme si položit otázku, nakolik je učení logoterapie a existenciální analýzy aktuální pro dnešní dobu. Frankl odpovídá, že existují tři momenty, které potvrzují, že učení existenciální analýzy je přiměřené naší době: do centra pozornosti se dostal smysl utrpení, důstojnost člověka a vědomí odpovědnosti.[45] Toto jsou velice aktuální současné problémy.

2.1 Logoterapie v systému věd

Logoterapie je humanitní vědou. Můžeme ji zařadit do humanistické a existenciální psychoterapie. (Nevnímáme nyní tyto pojmy z filozofického hlediska, neboť ve filozofii mají odlišný význam.) Četní badatelé jsou ovlivněni existenciální filozofií a psychologií – kromě Frankla např. R. May, M. Boss, L. Binswanger a další.[46] Humanitní přístupy vnímají člověka jako autonomní osobnost, zaměřují se spíše na vnitřní prožívání než na vnější chování. Vycházejí z předpokladu, že názory, postoje a interpretace každého jednotlivce jsou velmi cenné. K humanistickým teoriím patří kromě logoterapie celá řada směrů, např. Rogersův přístup orientovaný na klienta, transakční analýza Erika Berneho, Perlsova tvarová terapie a další.

„Důraz na vnějším smyslem zprostředkované „sebepřesažení“ člověka odlišuje kvalitativně logoterapii od směrů zakotvených v biologii a v psychologii, které redukují účelnost jeho duševního života na prostou homeostatickou autoregulaci ve službě přežití a rozvoje jedince a rodu.“[47]

2.2 Logoterapie a pedagogika

Výše jsme zmínili, že logoterapie obsahuje cenné pedagogické poznatky. Nyní některé z nich přiblížíme. Lukasová vymezuje logoterapii vůči ostatním terapeutickým směrům

---

[43] Srov. FRANKL, V. E. *Trpiaci človek*, str. 25, 47
[44] Srov. *Tamtéž*, str. 23
[45] Srov. *Tamtéž*, str. 33
[46] Srov. TAVEL, P. *Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla*, str. 15
[47] BALCAR, K. *Logoterapie a existenciální analýza Viktora E. Frankla*, str. 127

(např. vůči psychoanalýze, kognitivně-behaviorální terapii, atp). Ty se dle ní dopustily významných pedagogických chyb.

První je oblast výkonu. V dnešní době pedagogové i žáci vědí, že se děti nesmí přetěžovat, nesmí se po nich chtít nějaké velké výkony. Jak má mladý člověk jednou prožívat radost z vlastní práce, když všechno, co je spojeno s nějakým lidským výkonem, se stalo směšným a nežádoucím?[48]

Druhou oblastí je pojem skupiny. Dlouhou dobu existovaly jen sociální skupiny, zdálo se, že jedinec vyhynul. Skupina jedinci diktuje, vystavuje jej nátlaku, vstřebává ho. Kdo nepatří do nějaké skupiny, je vnímán jako naprostý outsider. Lukasová uvádí příklad zoufalé matky, která přišla do poradny s tím, že její syn poslouchá vážnou hudbu, a proto je terčem posměchu vrstevníků, kteří poslouchají metal. Jak má mladý člověk později jako dospělý najít svou osobní životní cestu, svůj jedinečný úkol? Jak má vnitřně vyzrát, když nemá nic, podle čeho by se orientoval, kromě „těch ostatních“?[49] Uvědomujeme si, že skupina je pro život člověka nezbytná. Nesmí však potlačovat jeho originalitu a diktovat mu, co musí a naopak nesmí dělat.

Třetí oblastí je oblast svobody. Svoboda znamená nejvyšší míru vlastní odpovědnosti, nikoli chaos nesvědomitých činů bez ohledu na jejich následky.[50]

Toto je nastínění tří důležitých oblastí, ve kterých různá nedorozumění způsobila vážné následky. V těchto oblastech se hromadí poruchy, které musí výchovní poradci a pedagogové řešit. Lukasová uvádí do vzájemného vztahu následující činitele:

„Omyly v oblasti výkonu → školní obtíže a poruchy pozornosti

Omyly v pojetí skupiny → potíže v kontaktu a agresivita

Omyly v pojetí svobody → poruchy motivace.“[51] Nyní si je rozebereme konkrétněji.

2.2.1 Školní obtíže a poruchy pozornosti

Některé poruchy pozornosti (např. ADHD,…) jsou způsobeny poškozením mozku a pedagogickými prostředky jsou málo ovlivnitelné. Schopnost soustředění zajišťuje u člověka interakce mezi mozkovou kůrou a thalamem. Thalamus funguje jako filtr, který nechává důležité informace procházet do kůry, protože jsou právě užívány pro nějaký myšlenkový pochod, ale všechno ostatní zadržuje a velmi často nechává odplynout prostřednictvím tzv.

[48] Srov. LUKASOVÁ, E. *Logoterapie ve výchově,* str. 81
[49] Srov. *Tamtéž,* str. 81, 82
[50] Srov. *Tamtéž,* str. 82
[51] Srov. *Tamtéž,* str. 83

motorického uvolnění přes jiná jádra. To je velmi významná funkce, neboť kdyby byla mozková kůra neustále zaplavována podněty z okolí, nebyl by možný žádný souvislý myšlenkový výkon. Tato souhra funkcí mozku je předpokladem pro soustředěné myšlení. Z neurofyziologického pohledu není soustředění nic jiného než cílený výběr důležitých a vyřazování nedůležitých informací. Kromě kritéria důležitosti existují ještě další důvody pro neodkladné vedení signálu – velká intenzita signálu a signály varující před ohrožením. Schopnost soustředění tedy závisí na neporušenosti filtrační soustavy pro informace v mezimozku. Důležitou úlohu hrají také hormonální funkce ovládané hypofýzou, neboť ovlivňují rychlost přeměny energií v kůře. Schopnost soustředění také ovlivňuje retikulární formace (centrum řídící stupeň bdělosti mozkové kůry). Poruchy v těchto centrech způsobují, že kůra musí najednou zpracovávat příliš mnoho rušivých podnětů, což vede k poruchám pozornosti.[52]

V praxi se však velmi často setkáváme s poruchami pozornosti, které mají jinou příčinu. Lukasová uvádí, že existují tři podmínky nezbytně nutné k dosažení výkonu

a) „odpovídající schopnosti,
b) dostačující vnější podmínky a
c) pevná vůle.“[53]

Vysvětluje to na jednoduchém příkladu. Výkon, který požadujeme, je výstup na horu. K tomu člověk potřebuje schopnosti – zejména svalové. Potřebuje ale i určité duševní schopnosti, jako je například vytrvalost a odolnost. Není ale pravděpodobné, že všichni lidé s těmito vlastnostmi na vrchol hory vyrazí. Nevíme, jestli sami vyrazit chtějí. Kdo na horu vystoupit nechce, ten to také neučiní, i kdyby díky svým schopnostem vystoupit mohl. Kdo má pevnou vůli, chce se na vrchol dostat, tomu se to může podařit, i když nemá odpovídající svalové vybavení. Podobné je to i s učením. Pedagogické testy dokáží zjistit, zda je dítě schopné učivo zvládnout, nezjistí však, zda je zvládnout chce. Lukasová dále upozorňuje na nezbytnost dostačujících vnějších podmínek, kterými rozumí odpovídající učebnice, klid na učení, vyrovnané prostředí domova a správnou míru motivace.[54]

2.2.2 **Potíže v kontaktu a agresivita**

Agresivita a potíže v kontaktu jsou nejčastějšími pedagogickými problémy. Pokusíme se shrnout jejich příčiny.

---

[52] Srov. *Tamtéž,* str. 86-88
[53] Srov. *Tamtéž,* str. 89
[54] Srov. *Tamtéž,* str. 88-90

První příčinou je přetíženost rodičů a nevytíženost dětí. Děti, které nejsou dostatečně vytížené, se projevují velmi agresivně a rodiče, kteří jsou naopak přetíženi, nemají čas tuto dětskou agresivitu řešit. Tato dětská agresivita je cílená, neboť děti skrze ni prosazují svá přání. Děti mají přemíru času, kterou neumí efektivně využít. Rodiče nemají prostor trávit s dětmi čas. Děti se logicky, aby získaly chybějící zájem rodičů a upoutaly jejich pozornost, projevují agresivně.

Druhá příčina spočívá v přeceňování významu skupiny. Příslušnost ke skupině nutí dítě vzdát se své originality a individuality. Skupina je velice často intolerantní, odmítá členy ostatních skupin, což vede ke sporům a střetům.

Velice nedoceněný je význam sportu a přírody. Nezdravé přelidnění ve městech velkou měrou způsobuje rozmrzelost, nelibost a agresivitu. Děti tráví mnoho času mezi městskými zdmi, mají nedostatek pohybu, málokdy zažijí rodinnou procházku do přírody. Nemají možnost prožít si radost z pohybu, neznají pocit euforie po vyhraném sportovním zápase.

Významným faktorem je i vzor rodičů a blízkých osob.[55]

2.2.3 **Poruchy motivace**

Lukasová zcela v duchu logoterapie poukazuje na to, že každý člověk má svobodu zaujímat postoj ke své životní situaci. Popírá, že celý vývoj dítěte je determinovaný chybami rodičů a vychovatelů. Dítě, potažmo dospělý, má stále možnost se zlepšovat, a to sebevýchovou. Lukasová se dále zabývá dvěma odlišnými tendencemi – zanedbáním a neurotizací. Zanedbané dítě trpí nedostatkem odstupu od cizích lidí a jistou lhostejností. Nikdo nevěnuje pozornost jeho dětským výkonům, a proto se dítě naučí být k vlastnímu výkonu lhostejné. Začíná několik činností najednou a žádnou nedokončí, protože motivace k dokončení je velmi malá. Naproti zanedbání můžeme postavit neurotizaci – drobné události probíhající dennodenně v příliš ochraňujícím prostředí nezdravého výchovného klimatu s přehnaným důrazem na nedůležité věci. Neurotizované dítě se cizích lidí bojí, má vysokou pracovní morálku. Často se neurotizace pojí s poruchami sebehodnocení – buď je dítě velmi sebejisté, nebo naopak nejisté samo sebou. Společným jmenovatelem těchto poruch je opět motivace.[56]

---

[55] Srov. *Tamtéž,* str. 112-131
[56] Srov. *Tamtéž,* str. 131-150

2.3 Logoterapie a teologie

Mnoho lidí zastává názor, že logoterapie je vhodná pouze pro lidi věřící. Není tomu tak. Frankl sám říká, že „náboženství je jev týkající se člověka, resp. pacienta; je jedním z jevů, s nimiž se logoterapie setkává; v principu jsou ale pro logoterapii náboženská a nenáboženská existence koexistujícími fenomény a logoterapie je vůči nim vázaná svým neutrálním postojem. … Tato technika (*logoterapie*) je použitelná každým lékařem bez ohledu na jeho osobní světový názor. Jinými slovy: pro logoterapii může být náboženství pouze objektem zájmu – nikoliv stanoviskem.“[57]

Liší se také cíl logoterapie a náboženství – cílem prvně uvedeného je duševní uzdravení a cílem druhého je spása duší. Může se ale stát, že náboženství ve svých důsledcích působí psychohygienicky a psychoterapeuticky. To se děje tam, kde náboženství umožňuje lidem prožít pocit bezpečí a zakotvení. Podobného nezamýšleného efektu může dosáhnout i logoterapie, když pacient v průběhu terapie opět nalezne dávno ztracené prameny původní, nevědomé, potlačené dispozice k víře.[58]

Jak existenciální analýza, tak logoterapie mají nejen právo, ale i povinnost zabývat se náboženskými otázkami. A to z velice jednoduchého důvodu. V rámci psychoterapeutické praxe se nevyhnutelně střetáváme s náboženskou problematikou. Zatímco existenciální analýza se musí snažit, aby zabránila vytlačení religiozity do nevědomí, logoterapie musí odstraňovat odpor vůči religiozitě, kterou si člověk uvědomuje. Frankl poukazuje na to, že existuje nejen nevědomá duchovnost, ale i nevědomá religiozita. Nevědomá religiozita patří do duchovního nevědomí. Učinit ji vědomou by znamenalo zůstat na půli cesty. Dále musíme oslabit všechny protiargumenty proti religióznosti, které ji učinili nevědomou a přispěli k jejímu potlačení nebo k tomu, že zůstala v nevědomí, tzn. protiargumenty, které se staly zdrojem odporu. Úlohou logoterapie, pokud jde o nevědomou religiozitu a její uvědomění si, je také to, aby ukázala, že celá argumentace proti religiozitě je pravdivá pouze zdánlivě. Když toto shrneme, zjistíme, že předmětem existenciální analýzy je nevědomá víra, objektem logoterapie je vědomá nevíra.[59]

Frankl tvrdí, že bez pevného bodu v naší budoucnosti (ať už tím bodem myslíme cokoliv), ke kterému směřujeme, nemůžeme vůbec existovat. Tímto bodem je utvářena celá

---

[57] FRANKL, V. E. *Psychoterapie a náboženství*, str. 49
[58] Srov. *Tamtéž*, str. 49
[59] Srov. FRANKL, V. E. *Trpiaci človek*, str. 137, 138

naše přítomnost. I náš vnitřní svět ztrácí svou strukturu a stabilitu, jakmile ztratíme svou budoucnost.[60]

Frankl pozoruje náboženství jako lidský jev a definuje jako naplnění vůle k nejvyššímu smyslu.[61]

---

60 Srov. FRANKL, V. E. *Lékařská péče o duši*, str. 104
61 Srov. FRANKL, V. E. *Psychoterapie a náboženství*, str. 77

3 Pojmosloví v logoterapii

3.1 Smysl

Pojem smyslu je ústředním pojmem celé logoterapie. Co však tento pojem znamená? Co vyjadřuje? Jak mu rozumět?

„Otázku po smyslu života, ať už je položena výslovně, nebo zůstává nevyslovena, je možno označit jako otázku specificky lidskou. Proto pochybnosti o smyslu života nemohou být u člověka samy o sobě nikdy výrazem něčeho chorobného; je to daleko spíše specifický výraz lidského bytí vůbec – výrazu právě toho nejlidštějšího v člověku.“[62] Už v mnoha autorských pohádkách (např. Hans Christian Andersen; Jan Werich – O rybáři a jeho ženě) se můžeme setkat s otázkami po smyslu života, s hledáním smysluplnosti. Tyto otázky nás tedy, i když neuvědoměle, provázejí již od dětství. Dá se dokonce říci, že otázka po smyslu je stará jako lidstvo samo. Smyslem se zabýval skoro každý filozof, o smyslu se však mluví i v psychologii. Smysl života se stává „předmětem mnoha teoretických i klinických studií, které dokládají význam existenciální smysluplnosti pro plnohodnotný a kvalitní život člověka.*“*[63] „Proč?“ „Kvůli čemu?“ Když si člověk klade tuto otázku, stává se také filozofem. Najít odpověď na tyto zdánlivě jednoduché otázky je někdy velkým problémem.[64]

Je známo, že úplné odstranění smyslových vjemů vede ke smyslovým klamům. Toto dokázaly četné výzkumy na amerických univerzitách. Výzkumníci dále poukázali na to, že smyslovou deprivaci nevyvolává pouhá nepřítomnost smyslových podráždění sama o sobě, ale nepřítomnost smysluplných podráždění. V závěru autoři výzkumu prohlašují, že to, co mozek potřebuje, je smysl. Je tedy jasné, že elementární potřeba smyslu je člověku daná biologicky.[65]

Otázka po smyslu života je dnes velmi aktuální a všudypřítomná – existuje více jak 170 definic smyslu života.[66]

„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.

---

[62] FRANKL, V. E. *Lékařská péče o duši*, str. 43
[63] PETROVÁ, A. *K problematice psychologie existence*, str. 6
[64] Srov. TAVEL, P. *Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla*, str. 11
[65] Srov. FRANKL, V. E. *Lékařská péče o duši*, str. 79
[66] Srov. TAVEL, P. *Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla*, str. 13

2. Zkušenost, že není jedno, co zvolím; rozhoduji o hodnotách.
3. Zkušenost, že situace jsou nestálé a neustále se mění.“[67]

Frankl ve svých knihách používá pojem „logos“, kterým, jak jsme výše zmínili, v kontextu logoterapie rozumí smysl.

„V souvislosti s logoterapií si pod pojmem „smysl“ nepředstavujeme nic abstraktního, spíše se veskrze jedná o konkrétní smysl, a sice o jedinečný smysl situace, se kterou je vždy konfrontován jedinečný člověk.“[68]

Längle vysvětluje, že smysl „chápeme jako určitý způsob utváření situace“[69]. Dále uvádí, že smyslem rozumíme „něco, co má pro lidský život ústřední význam, na čem závisí jeho zdar či ztroskotání.“[70] Pro lepší pochopení uveďme ještě jednu Längleho definici. Smysl je „možnost, která se otevírá na pozadí skutečnosti. Smysl je tedy vždy zcela konkrétní cesta odpovídající daným okolnostem.“[71]

Můžeme také říci, že smysl je v Kantově pojetí kategorií.[72]

Smysl v sobě obsahuje i úkol. To, co je smysluplné nás vede k tomu, co se od nás žádá a co je nám uloženo. Smysluplné je to, co my sami v hloubi cítíme, že je správné, protože je to ta nejlepší možnost mezi všemi možnostmi, které zrovna máme k dispozici. Možnost, která stojí za uskutečnění a kterou možná nikdo nemůže uskutečnit tak jako my, protože je poskytnuta nám a nikomu jinému.[73] „Člověk má smysl situace zachytit a pochopit, považovat za pravdivý, vnímat jako pravdivý a učinit pravdivým, totiž uskutečnit.“[74]

Dá se také uvažovat tak, že představa cíle, kterého chceme dosáhnout, dává naší činnosti, našemu snažení o naplnění cíle, smysl. Vše, co směřuje k naplnění cíle je smysluplné. Smyslem můžeme také rozumět směr, který vede život k určité, dá se říci, že i největší hodnotě, za daných okolností. Smysl je tedy to, co by mělo být s ohledem na danou situaci a přiměřenost možností děláno a uděláno.[75]

Často se setkáváme s tím, že se lidé ptají, jaký má jejich život vůbec smysl. Je nepopiratelným Franklovým přínosem, že jako první formuloval otázku obráceně. Ne my, ale život nám klade otázky, na které my odpovídáme, a tím dáváme životu smysl.[76] Frankl

---

[67] LÄNGLE, A. *Smysluplně žít,* str. 12
[68] FRANKL, V. E. *Psychoterapie a náboženství*, str. 68
[69] LÄNGLE, A. *Smysluplně žít,* str. 11
[70] *Tamtéž,* str. 12
[71] *Tamtéž,* str. 29
[72] Srov. FRANKL, V. E. *Psychoterapie a náboženství*, str. 50
[73] Srov. LUKASOVÁ, E. *Logoterapie ve výchově,* str. 166, 167
[74] FRANKL, V. E. *Lékařská péče o duši*, str. 57
[75] Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Mít pro co žít,* str. 49, 50
[76] Srov. FRANKL, V. E. *Psychoterapie a náboženství*, str. 11, viz také FRANKL, V. E. *Trpiaci človek*, str. 79

vysvětluje, že to „není člověk, kdo by zde mohl klást otázku, nýbrž že je to paradoxně život sám, jenž se člověka táže“. Pak ukazuje, že otázky, které nám život klade, můžeme zodpovědět pouze tím, že přebíráme za svůj život odpovědnost. Odpověď, kterou máme dát, je takto odpovědí aktivní. Ale víc než to: může být také jen odpovědí konkrétní, může být dána jen tím, že vždy přebíráme odpovědnost za svůj život, za svou existenci zde a nyní. Tato odpovědnost za existenci – v její nejkrajnější konkrétnosti a konkrétní vztažnosti na svou vlastní osobu, jakož i na danou situaci – vytváří takto hledaný smysl existence: „být odpovědným“ je smysl lidského bytí.“[77] Tuto myšlenku můžeme vskutku nazvat koperníkovským obratem v otázkách smyslu. „Ptát se po smyslu bytí je … nesmyslné, protože „bytí“ „smyslu“ předchází. Neboť bytí smyslu se při otázce o smyslu bytí vždycky již předpokládá. Bytí je jakoby ona zeď, za níž vůbec nemůžeme ustoupit, kdykoli se na ně ptáme. … „dokázat“ takové danosti je nemožné – ale také zbytečné: jako názorné danosti jsou evidentní. … Logické nemožnosti pochybovat o názorně evidentním, bezprostředně daném bytí odpovídá psychologická neskutečnost natolik, že takové pochybování představuje prázdné povídání.“[78]

Frankl upozorňuje, že smysl nelze dát[79], že smysl se musí hledat. Smysl nemůže být objeven, smysl musí být odkryt.[80] Smysl je totiž pro každého jedinečný. Záleží na konkrétní situaci a na konkrétním jedinci, který se v dané situaci nachází. Zachovají-li se ve stejné situaci dva lidé různě, neznamená to, že se jeden zachoval více smysluplně než druhý. Každý z nich dal situaci pouze jiný smysl. Smysl se nemění pouze ze dne na den, od hodiny k hodině, nýbrž také od člověka k člověku. Jedná se jak o smysl ad situationem, tak ad personam.[81]

„Ideji vůle ke smyslu se nesmí nesprávně rozumět ve smyslu apelu na vůli. Víra, láska, naděje se nedají manipulovat ani vyrábět. Nikdo je nemůže nařídit. Dokonce se vymykají zásahu vlastní vůle. Nemohu chtít věřit, nemohu chtít milovat, nemohu chtít doufat – a především nemohu chtít chtít. Proto je zbytečné vyžadovat na člověku, aby „chtěl smysl“. Apelovat na vůli ke smyslu znamená daleko spíše dát zazářit smyslu samotnému – a nechat vůli aby jej chtěla.“[82]

---

[77] FRANKL, V. E. *Vůle ke smyslu*, str. 35, viz také FRANKL, V. E. *Lékařská péče o duši*, str. 72
[78] FRANKL, V. E. *Lékařská péče o duši*, str. 166
[79] FRANKL, V. E. *Psychoterapie pro laiky*, str. 17, srov. PETROVÁ, A. *K problematice psychologie existence*, str. 106
[80] Srov. FRANKL, V. E. *Vůle ke smyslu*, str. 16, viz také FRANKL, V. E. *Psychoterapie a náboženství*, str. 55
[81] Srov. FRANKL, V. E. *Psychoterapie a náboženství*, str. 57, FRANKL, V. E. *Lékařská péče o duši*, str. 60
[82] FRANKL, V. E. *Lékařská péče o duši*, str. 75

Smysl tedy musí být nalezen, ale nemůže být udělán. Je jasné, že člověk, který není schopen smysl ve svém životě nalézt, je na útěku před pocitem prázdnoty do světa pseudosmyslu. Nastává ovšem nebezpečí, že se „mine" se svým pravým úkolem pro svůj život.[83]

Při hledání smyslu vede člověka jeho svědomí. Svědomí vnímáme jako orgán smyslu. Dá se definovat jako „schopnost vypátrat jediný a jedinečný smysl, který je skrytý v každé situaci."[84]

Výše jsme uvedli, že smyslem rozumíme smysl konkrétní situace pro konkrétní osobu. Frankl podotýká, že „navíc existuje samozřejmě také obsáhlý nejvyšší smysl. Zde platí: čím je smysl rozsáhlejší, tím méně je pochopitelný. Jde zde o smysl celku, o smysl života jako celku. … Jaký je tedy vztah mezi „konkrétním smyslem situace" a univerzálním smyslem? Chtěl bych to přiblížit na jistém přirovnání: pomysleme nyní na film – skládá se z tisíců a tisíců jednotlivých scén a každá dává divákovi smysl; ale smysl celého filmu nám vysvitne až na konci celé produkce – ovšem to zase předpokládá, že „zachytíme" smysl každé jednotlivé scény! A není tomu podobně i v životě? Neodkrývá se nám smysl našeho života, pokud vůbec, také až na konci života? A nezávisí tento konečný smysl našeho života rovněž na tom, zda nejprve naplníme smysl každé jednotlivé situace dle našeho nejlepšího vědomí a svědomí?"[85]

3.1.1 Devět bližších znaků smyslu dle Längleho

1. „Smysluplně žít znamená … plnit ten úkol, který před námi právě stojí. … 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."[86]
2. „Smysl nelze dát ani nařídit – musí být rozpoznán, nalezen. … Musí jej vycítit a uchopit v jeho hodnotě, v jeho naléhavosti či v jeho působivosti člověk sám."[87]

---

[83] Srov. FRANKL, V. E. *Psychoterapie a náboženství*, str. 56
[84] FRANKL, V. E. *Psychoterapie a náboženství*, str. 57, srov. FRANKL, V. E. *Lékařská péče o duši*, str. 58, srov. FRANKL, V. E. *Vůle ke smyslu*, str. 17, FRANKL, V. E. *Psychoterapie pro laiky*, str. 19
[85] FRANKL, V. E. *Psychoterapie a náboženství*, str. 70
[86] LÄNGLE, A. *Smysluplně žít*, str. 41, viz také TAVEL, P. *Smysl života podle Viktora Emanuel Frankla*, str. 94
[87] LÄNGLE, A. *Smysluplně žít,* str. 41, viz také TAVEL, P. *Smysl života podle Viktora Emanuel Frankla*, str. 94

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. To, co vnímáme ve světě jako smysl, je možností mezi řádky skutečnosti.“[88] Například tvůrčí hodnota, která je uložena mezi řádky věcí, je ten konkrétní úkol, k jehož splnění je mne zapotřebí. Může to být kupříkladu i zážitek pohledu na západ slunce.
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 vposledku zakotvením našeho bytí, v němž můžeme pro svůj život vždy znovu nacházet skrýš.“[89]
5. „Smysluplný život spočívá v jiné rovině než pohodlí, kariéra nebo blahobyt. Smysl přesahuje rovinu prostředků, které samy o sobě nejsou konečným cílem. … Smysl tedy není pohodlným životním pojištěním, nýbrž vystupuje jako výzva spojená s veškerým rizikem, které musíme při přijetí tohoto přítomného pořadí hodnot podstoupit. … Smysl je životní směr pro určité časové období.“[90] Při sledování cíle nás mohou potkat i strasti a utrpení, které často vnímáme jako zbytečné. Zajímavé ale je, že člověk nezažije naplnění nebo radost, pokud k jeho dosažení nevyvine námahu. Radost totiž pochází z odříkání.[91]
6. „Smysl všeho – ten nedokážeme uchopit. Smysl svého života – ten nemůžeme vlastnit. … 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. … 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. … Smysl je něčím, oč nám jde každý den, i když o tom nemluvíme nebo vědomě nepřemýšlíme.“[92] Objasnit toto nám může příběh, který se stal na jedné americké střední škole. Mladíka nesoucího si domů učebnice napadne

[88] LÄNGLE, A. *Smysluplně žít,* str. 42, viz také TAVEL, P. *Smysl života podle Viktora Emanuel Frankla*, str. 94
[89] LÄNGLE, A. *Smysluplně žít,* str. 43, viz také TAVEL, P. *Smysl života podle Viktora Emanuel Frankla*, str. 94
[90] LÄNGLE, A. *Smysluplně žít,* str. 44, viz také TAVEL, P. *Smysl života podle Viktora Emanuel Frankla*, str. 94
[91] Srov. LUKASOVÁ, E. *I tvoje utrpení má smysl*, str. 179
[92] LÄNGLE, A. *Smysluplně žít,* str. 45, 46, viz také TAVEL, P. *Smysl života podle Viktora Emanuel Frankla*, str. 95

skupina výrostků. Náhodný kolemjdoucí se mladíka zastane, pomůže mu s knihami a postupem času se spřátelí. V posledním ročníku školy se dotyčný mladík svěřuje, že chtěl spáchat sebevraždu, ale díky „bezvýznamnému“ činu tehdy neznámého kolemjdoucího změnil názor, získal ztracený optimismus a dnes je vynikajícím lékařem.

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 užijeme jako obranného mechanismu a to, co vnitřně cítíme, si „odracionalizujeme“. Co je smyslem, to mě plně uchopí, to vycítím dřív, než si to pomalu uvědomím.“[93] Smysl tedy rozpoznáme spíše intuitivně než racionálně.
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. … Orgán smyslu je vnitřní cit pro to, co je správné – to, co nazýváme „svědomím“. … Výzkumy svědčí o tom, že schopnost nacházet smysl patří k jádru každého člověka.“[94]
9. „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. … Klíč ke smyslu je otevřenost člověka, spočívá v jeho obrácení se k životu.“[95]

3.1.2 Některé Franklovy teze o smyslu života

1. Vůle ke smyslu je snahou o smysluplnost existence. Je to vůle, snaha člověka, vidět, organizovat a vykládat jednotlivé podněty jako smysluplné celky. Cílem této tendence je co nejlepší uspořádání percepčních podnětů a snaha najít co nejpřiměřenější a nejúplnější výklad, který člověku ukazuje sebe sama s určitým cílem, který má být splněn.[96]

---

[93] LÄNGLE, A. *Smysluplně žít,* str. 48, viz také TAVEL, P. *Smysl života podle Viktora Emanuel Frankla*, str. 95

[94] LÄNGLE, A. *Smysluplně žít,* str. 50, viz také TAVEL, P. *Smysl života podle Viktora Emanuel Frankla*, str. 95

[95] LÄNGLE, A. *Smysluplně žít,* str. 51, viz také TAVEL, P. *Smysl života podle Viktora Emanuel Frankla*, str. 95, 96

[96] Srov. TAVEL, P. *Smysl života podle Viktora Emanuel Frankla*, str.20-22

2. Smysl může najít kdokoli bez ohledu na věk, pohlaví, IQ, vzdělání, sociální prostředí.[97]
3. Smysl je transcendentní. „Hodnota je vzhledem k aktu, který k ní směřuje, stále transcendentní.“[98] (transendence - lat. transcendere = přesáhnout)
4. Smysl je v žití pro cíl. Zaměřenost lidského života na cíl má časový a předmětný aspekt. Člověk potřebuje vidět v budoucnosti pevný bod, který utváří jeho přítomnost. Tím získává jeho vnitřní svět svou strukturu. Bez pevného bodu v budoucnosti má jedinec pocit prázdnoty. Co se předmětu týče, rozumíme tím, že smysl je spojený se životem pro někoho nebo pro něco.[99]
5. Smysl je něco konkrétního, jedinečného a neopakovatelného. „Jedinečnost osoby a situace vytváří jedinečnou úlohu.“[100]
6. Smysl má být hledaný, nemůže být vytvořený. Smysl je věc objektivity. Je třeba, aby člověk akceptoval smysl jako cestu.[101]
7. Při hledání smyslu vede člověka svědomí. Svědomí označuje Frankl jako orgán smyslu. „Svědomí je schopnost člověka odhalit jedinečný a neopakovatelný smysl skrytý v každé situaci. Svědomí nabádá člověka, aby čelil osudu za všech okolností a pokud je to nutné, aby v životě snášel utrpení.“[102]
8. Otázku smyslu klade život, ne člověk.
9. Smysl života je možné najít v tom, co bylo nebo co může být. „Člověk je schopný najít smysl zpětně v tom, co už prožil. Pomáhají mu v tom vrcholné okamžiky, v nichž je možné dát zpětně smysl celému životu. Člověk je též schopný najít smysl v tom, co může být v budoucnosti.“[103]
10. Vůle ke smyslu je motivována napětím mezi realitou a ideálem. Tou měrou, jíž člověk naplňuje smysl, uskutečňuje sám sebe. Člověk potřebuje boj o něco, co je hodné touhy a namáhavého hledání. K pojmenování napětí mezi aktuálním a ideálním stavem člověka se používá termín „noodynamika“.[104]

---

[97] Srov. FRANKL, V. E. *Psychoterapie a náboženství*, str. 69, 84
[98] TAVEL, P. *Smysl života podle Viktora Emanuel Frankla*, str. 22
[99] Srov. TAVEL, P. *Smysl života podle Viktora Emanuel Frankla*, str.26-28
[100] TAVEL, P. *Smysl života podle Viktora Emanuel Frankla*, str.29
[101] Srov. *Tamtéž*, str.31-36
[102] *Tamtéž*, str.39
[103] *Tamtéž*, str.42
[104] Srov. *Tamtéž*, str.43-45

11. Smysl je transsubjektivní. „Smysl je vzhledem ke svému vztahu k jedinečné a neopakovatelné situaci sám také jedinečný a neopakovatelný a tato skutečnost „jednoho, čeho je třeba“ tvoří transsubjektivitu smyslu.“[105]
12. Člověk věří ve smysl; má vědomí, tušení smyslu. Jedinec věří ve smysluplnost svého jednání, ať si to uvědomuje nebo ne. „Člověk nemůže být nikdy bez naděje, která ukazuje dopředu na budoucí naplnění. Věřit v tuto naději je i člověku bez dogmatu (náboženského vyznání) vlastní a přirozené.“[106]
13. Všechno musí mít vyšší smysl. „Poslední smysl překračuje schopnosti chápání člověka, neboť jde o vyšší smysl. Vyšší smysl není chápán ve smyslu něčeho nadsmyslového. Vyšší smysl nemůžeme poznat, musíme v něj jen věřit.“[107]
14. Život nemůže být nikdy beze smyslu. „I zdánlivě negativní stránky života … mohou být proměněny v něco pozitivního, pokud k nim jedinec zaujme správný postoj. Zoufalství, kterému můžeme propadnout, spočívá v zabsolutizování nějaké relativní hodnoty, kterou člověk pokládá za jedinou možnost smyslu svého života. Řešení není v znehodnocování nedosaženého, ale ve vědomém zřeknutí se zabsolutizovaného. Jestliže člověk má smysl života, pak ho má za všech okolností.“[108]
15. Vědomí smyslu dává sílu. „Při uvědomování si smyslu roste s vnějšími problémy vnitřní síla odporu jedince. Člověk je stále stavěn před rozhodnutí, zda ze stavu svého utrpení udělá vnitřní výkon. Člověk v těžkostech ochabuje tehdy, když se mu smysl vytrácí.“[109]
16. Smrt člověka nezpochybňuje smysl jeho života. „Smrt ohraničuje život a člověk je pod určitým nátlakem využít čas a do něho vsazené jedinečné příležitosti. Konečnost člověka je konstituční pro jeho smysl.“[110]
17. Úspěch a slast jsou pro smysl nepodstatné. Věci si zachovávají svou hodnotu bez ohledu na úspěch, proto je možné naplnit život i navzdory neúspěchu. Slast smysl životu nedává, proto její nedostatek nemůže smysl zničit.[111]
18. Absence smyslu vede k pseudosmyslům (= orientace na úspěch, požitek, na egocentrické sebeprosazování). Člověk nechce být šťastný, chce mít ke štěstí

[105] *Tamtéž,* str.46
[106] *Tamtéž,* str.52
[107] *Tamtéž,* str.53
[108] *Tamtéž,* str.58, 59
[109] *Tamtéž,* str.62, 63
[110] *Tamtéž,* str. 63
[111] Srov. *Tamtéž,* str.68

důvod. Jestliže najde důvod, pocit štěstí se dostaví sám od sebe. Radost přichází s naplněním nějakého cíle. Čím více se člověk snaží o slast, tím více mu slast uniká.[112]

3.1.3 Smysl a pedagogové

Co dává činnosti pedagoga smysl? Že jedná podle pravidel své profese? Že se zachová v té či oné situaci podle předem přesně dané metodiky? Jen v tom, že pedagog postupuje podle pravidel své profese, nespočívá pedagogické umění. Povolání pedagoga dává člověku pouze rámec neustálých příležitostí, aby naplnil osobní sféru svého profesionálního výkonu. To, co dělá ve své pedagogické praxi, a přece nad to pouze pedagogické, to osobní, to lidské, co vytváří smysl této práce, činí člověka v ní nezastupitelným. Protože pokud pouze vysvětluje látku on nebo některý z kolegů, je to totéž – postupují podle pravidel své profese. Teprve tam, kde se pohybuje mimo to, co mu „nařizuje" jeho povolání, teprve tam začíná opravdu osobní a naplňující práce. Teprve tam, kde pedagog koná něco nad rámec svých povinností, začíná šance dát životu povoláním smysl.[113]

Je pedagog oprávněn zaujímat k určitým věcem stanovisko? Nepřenáší svůj osobní životní názor na žáky? Smí zasahovat do rozhodnutí žáků? Výše jsme uvedli, že být člověkem znamená být vědomým a odpovědným. Cílem pedagoga tedy má být přivedení žáka k odpovědnosti ke své existenci. Nic více a nic méně. Odpovědnost je eticky neutrální pojem, takže před čím/kým má být žák odpovědný, je pouze na něm. Pedagog jej má pouze k této odpovědnosti přivést.[114]

3.1.4 Děti, mládež a jejich potřeba smyslu

Mohlo by se zdát, že děti a mládež smysl svého jednání vidět nepotřebují. Stačí jim zábava, dostatek jídla a střecha nad hlavou. Není tomu tak. Dle Lukasové „děti a zejména mladí lidé potřebují při práci i při hře, v rodině i ve společnosti chápat smysluplné souvislosti".[115] Dále poukazuje na rozdíly mezi životem na vesnici a ve městě. Na vesnici děti odmaličká pomáhají rodičům s prací. Vždy vědí, proč danou věc dělají. Když kupříkladu krmí slepice, smysl jejich činnosti je nasnadě. Pracovní doba a volno splývají v jeden smysluplný celek.

[112] Srov. *Tamtéž*, str.69, 70
[113] Srov. FRANKL, V. E. *Lékařská péče o duši*, str. 114, 115
[114] Srov. FRANKL, V. E. *Lékařská péče o duši*, str. 202, 203
[115] LUKASOVÁ, E. *Logoterapie ve výchově*, str. 26

Naproti tomu ve velkoměstě je situace odlišná. Práce je výrazně oddělena od volna. Práce rodičů znamená, že odcházejí z domova, aby vydělali peníze. Prací dětí se rozumí chození do školy a psaní úkolů, jejichž smysl dětem často uniká. Smyslem hry je jenom pobavit se. Děti vyrůstající v blahobytu si nedokáží hrát tak, aby na sebe při hře zapomněly. Mnoho moderních hraček je velmi vzdáleno nějaké smysluplné souvislosti.[116] „Jsou-li práce rodičů i hra dětí odcizené smyslu – jak potom mohou mladí lidé, kteří vyrůstají v takovém prostředí, utvářet smysluplně svůj vlastní život? Tak často skloňovaný výraz „vydělávat peníze“ u nich nezabírá – právě proti tomu totiž protestují, když se bouří proti společenskému řádu. Ale tím, že člověk něco odmítá, ještě žádné řešení nenašel. A tak dnes mnozí mladí lidé ve svém hledání smyslu podléhají zoufalství, protože při tomto hledání nemají ve změněných podmínkách svého prostředí žádné vzory.“[117]

„Ve své mýlce, že mohou získat svobodu, když oslabí postavení autorit, hodí pravidla přes palubu, přestanou respektovat zákony a překročí všechny hranice, se mladí lidé mnohdy dostávají do nových závislostí, které vždy jako takové nerozpoznají.“[118] Neví, co chtějí dělat, ale vědí úplně přesně, co dělat nechtějí. Opravdová svoboda znamená volbu produktivní činnosti, svobodné rozhodnutí pro něco, splnění úkolu, který si člověk sám zadá. K tomu má však část mládeže velmi daleko. Přijme každou závislost, kterou jako takovou nepozná a její svobodná vůle se vyčerpá v dokazování vlastní vzpoury a protestu. V těchto případech je nezbytné nabízet výchovnou pomoc, aby se podařilo spojit schopnost svobodného rozhodování se zaměřeností k cíli a s vědomím odpovědnosti a aby se v dospívajícím člověku podařilo rozvíjet schopnost smysluplného nasazení jeho sil a ambicí.[119]

„Nepodceňujme děti. Také ony již „hledají smysl“, i když způsobem sobě přiměřeným. I dítě by rádo vědělo a musí vědět, k čemu co dělá, jaký smysl to má, jaký zisk to přinese. A motivace k dosažení nějakého cíle je o to větší, oč významnější a také dosažitelnější se daný cíl jeví.“[120]

Lukasová popisuje příklady velmi agresivních dětí, které v nenaplněné touze po smyslu ničily své hračky. Místo toho, aby dětem dovolila jejich agresi vybít na kupříkladu zničení nějakého předmětu, řekla jim, ať si všechny své zničené hračky přinesou a něco hezkého z nich vytvoří. „Myšlenkovým modelem, na němž byl tento pokus založen, byl ve smyslu logoterapeutického obrazu o člověku předpoklad, že dětem musí být poskytnuta smysluplná

[116] Srov. *Tamtéž*, str. 26, 27
[117] *Tamtéž*, str. 27
[118] *Tamtéž*, str. 82
[119] Srov. *Tamtéž*, str. 82, 83
[120] *Tamtéž*, str. 108

souvislost, kterou si budou moci spojit se svými hračkami. Děti potřebují vědomí hodnoty věcí okolo sebe, úkol, jemuž mohou věnovat své síly v konstruktivním záměru namísto destruktivního. Děti byly vedeny od pouhého konzumování věcí k cílevědomé činnosti, k níž mohly svými nápady a svou prací samy přispívat v určitém tvůrčím procesu při vytváření něčeho, co „leží mimo ně samé“ – tak jak to odpovídá duchovnímu pojetí člověka.“[121]

Kdo chce tedy dnešní mládeži a dětem pomoci, musí pro ně najít smysluplné úkoly a ty jim předat. Musí být ale také sám ochoten předvést smysluplný způsob života, ve kterém vládne svědomí, vůle a rozum.[122] Toto je opravdu velký úkol a výzva pro všechny pedagogy!

3.1.5 Prožívání smyslu života a víra

„Existují lidé, kteří jdou o krok dále a prožívají život jakoby v další dimenzi. Pro ně je úkol takříkajíc něco tranzitivního. Prožívají současně nějakou instanci, z níž úkol přichází, prožívají k tomu onu instanci, která úkol dává. Život se pak jeví jako průhled na nějakého transcendentního ukladače úkolů. Tím by byl podle našeho mínění naznačen podstatný rys člověka typu homo religiosus; jako člověka, pro jehož vědomí a pocit odpovědnosti je dán spolu se životním úkolem také ten, kdo tento úkol dává.“[123]

Lukasová uvádí výsledky jednoho výzkumu provedeného v letech 1987-1994 na více jak 400 osobách. Tyto výsledky nyní stručně shrneme.[124]

1. Nízké vnímání smyslu v životě (stav člověka, který si téměř nebo vůbec neuvědomuje žádné smysluplné úkoly) koreluje s faktorem neuroticismu (negativní komunikace se sebou samým, tedy sebeodmítání) a zároveň s intenzivním sklonem k agresivitě (odmítání druhých). (r = 0,69)
2. Vysoké vnímání smyslu v životě koreluje s výraznou spokojeností se životem a s citovou vyrovnaností. (r = 0,81)

Tato zjištění potvrzují, že smyslem naplněný život chrání před duševním onemocněním tak, jako málokterý jiný ochranný faktor. Kdo vnímá svůj život jako smysluplný, ten je spokojený, klidný a vyrovnaný. Za jakých okolností však někdo vnímá svůj život jako smysluplný?

3. Prožívání smyslu koreluje s vnímáním osobních cílů a usilováním o jejich dosažení. (r = 0,67)

---

[121] *Tamtéž*, str. 29
[122] Srov. *Tamtéž*, str. 30
[123] FRANKL, V. E. *Lékařská péče o duši*, str. 71
[124] Srov. LUKASOVÁ, E. *Logoterapie ve výchově*, str. 167-171

4. Prožívání smyslu také vysoce koreluje s přítomností „vnitřního zakotvení“ u člověka, tedy s jeho zakořeněním ve víře. (r = 0,76)

Tyto výpovědi ukazují na otevřenost člověka vůči světu přirozenému i nadpřirozenému při hledání a nalézání smyslu. Kdo má před očima osobní cíle, je zaměřen na budoucnost a chce se na ní podílet. Kdo přitom nestaví jen na vlastních silách, ale pracuje s důvěrou v Boha, je v bezpečí. Ani neúspěch jej neuvrhne do deprese a nevykolejí z jeho dráhy.

Věnujme se nyní případům, kdy je život zakalen utrpením a nouzí.

5. Lidé, kteří prodělávají existenciálně obtížné životní údobí, jsou postiženi méně, dokáží-li v těchto událostech nebo ve svém vlastním životě ještě spatřit nějaký smysl.
6. Oproti tomu lidé, kteří v takových událostech smysl spatřit nedokáží, reagují patologicky, především ve směru pasivity, depresivity nebo agresivity.

Na těchto výpovědích je zajímavé to, co z nich zaznívá – totiž to, že smysl představuje zisk v situaci ztráty. Ten, kdo navzdory ztrátám v životě zůstává otevřen smyslu, nikdy neztrácí všechno. Ten smysl, jemuž zůstává otevřen, se mu stává pevnou půdou pod nohama. Otevřenost vůči smyslu však v dobách ztrát předpokládá zvýšenou pružnost, a to v podobě opouštění toho, co bylo ztraceno, aby člověk mohl přijímat a uskutečňovat nové možnosti životního smyslu.

7. 68% dotazovaných osob vidělo smysl převážně v tom, činit něco pro druhé lidi.

Frankl toto označuje jako „bytí pro druhého“. Tragické je, když ztráta tuto možnost „být pro druhého“ omezí. Kdo však v takové situaci nedokáže čerpat ještě z jiných zdrojů, tomu se při ztrátě musí veškeré vnímání smyslu zakalit.

8. Pocity nesmyslnosti se objevují velmi často tehdy, když lidé něčemu nerozumějí; když je porušen řád, přestoupena tradice, když propukne zmatek.
9. Pocity nesmyslnosti se objevují velmi často tehdy, když se lidé cítí bezmocní a bez pomoci, jakoby „neúčinní“. To znamená, že ve své snaze tvořivě působit, buď málo docenili hranice svých možností, nebo narazili na skutečně nepřekonatelné hranice, na nichž museli poznat, že stojí před něčím nezměnitelným – bez ohledu na to, co by rádi učinili.

V těchto případech má rozhodující úlohu již zmíněný fenomén (bod 4) „vnitřního zakotvení“. Kdo je zakořeněn ve víře, dokáže začlenit to, co je nepochopitelné, do vyššího řádu a může tam, kde končí jeho síly, důvěřovat síle mocnější.

10. 30% dotázaných dokáže při zpětném pohledu na svá neštěstí a nehody vidět jejich smysl.
11. Pocity nesmyslnosti také často vznikají tehdy, když lidé dosáhli svých cílů.

Paradoxní je, že dosažení cíle představuje zisk. Nezávisle na smysluplnosti cíle bylo před jeho dosažením přání, které se splnilo. Dosažení cíle nutí člověka k reorientaci, k opuštění starých a přijetí nových cílových představ. To vyžaduje tutéž flexibilitu a přizpůsobivost, kterou potřebuje člověk při překonávání ztráty.

3.1.6 Prožívání smyslu života a emocionalita

„Přestože mohou být pozitivní emoce považovány za relativně triviální aspekt lidského života, jsou spojovány se zkušeností smyslu. Toto spojení je, jak se ukazuje, obousměrné, vedoucí od smyslu k pozitivním emocím i od pozitivních emocí ke smyslu. Absence pozitivních emocí ale neznamená zároveň absenci smyslu.“[125] Jak jsme výše uvedli, Frankl poukazuje na to, že život je smysluplný, i když je zastíněn utrpením a nouzí.

Sobková a Tavel provedli nedávno výzkum, ve kterém zkoumali, zda existuje vzájemná souvislost mezi subjektivně pociťovaným emocionálním stavem a životní smysluplností. Výzkum prováděli dotazníkovou metodou na vysokoškolských studentech v České a Slovenské republice.

„Bylo prokázáno, že respondenti dosahující vyšších hodnot pozitivních emocí vykazují nižší míru existenciální frustrace, a že respondenti dosahující vyšších hodnot negativních emocí dosahují vyšší míry existenciální frustrace.“[126] Autoři však upozorňují, že tyto výsledky mohou být zkresleny díky malému počtu respondentů, použitím nestandardizovaného dotazníku a nezastoupením všech věkových skupin. Přesto tento výzkum považujeme za přínosný.

3.2 Svoboda a odpovědnost

Svoboda je dalším důležitým pojmem a tématem Franklovy logoterapie. K čemu by byl smysl, kdybychom se pro něj, nebo proti němu, nemohli svobodně rozhodovat?

Svobodou rozumíme tu skutečnost, že člověk „má značný počet vnějších možností a vlastních způsobů chování.“[127] Můžeme ji také definovat jako možnost volně se rozhodovat a jednat podle vlastního uvážení. Díky svobodě může člověk smysluplně utvářet svůj život.

Frankl uvádí, že svobodu nelze vnímat pouze jako „svobodu od“, ale jako „svobodu k“. Svoboda má „vždy svůj dvojí aspekt, jeden negativní a jeden pozitivní. V negativním

---

[125] SOBKOVÁ, P., TAVEL, P. *Životní smysluplnost a emocionalita.*, str.13
[126] SOBKOVÁ, P., TAVEL, P. *Životní smysluplnost a emocionalita*, str. 19
[127] LÄNGLE, A. *Smysluplně žít*, str. 27

aspektu znamená jen „svobodný od“, v pozitivním „svobodný k“, je svobodou od „být takovým“ a svobodou k „existovat“.“[128] Máme svobodu v tom, jaký postoj zaujmeme k té či oné situaci. Zda se v situaci utrpení rozhodneme pro sebelitování nebo zda k této situaci zaujmeme hrdinský postoj. Každá svoboda má tedy *své* „od čeho“ a své „k čemu“: to „od čeho“ může být člověk svobodný je pudovost – jeho Já má svobodu vůči jeho Ono; ale to „k čemu“ je člověk svobodný, je jeho zodpovědnost. Svoboda lidské vůle je tedy svobodným bytím „od“ pudovosti „ke“ zodpovědnosti, k používání svědomí.“[129] Frankl, který na vlastní kůži prožil koncentrační tábory, konstatuje, že lidem bylo sebráno všechno, ale jedno jim zůstalo – svoboda. Svoboda zaujmout postoj k nelehké, můžeme říci i hraniční, životní situaci.[130]

„Svoboda … náleží člověku bytostně, ztratit se nedá. Neboť i tam, kde se jí vzdává, kde se jí zříká, tam je toto zřeknutí dobrovolné a děje se ve svobodě.“[131]

Svoboda jde však ruku v ruce s odpovědností. S odpovědností za každou konkrétní situaci a její naplnění. Odpovědnost člověka je odpovědnost „vzhledem k jednorázovosti a jedinečnosti jeho existence; lidská existence je odpovědnost vzhledem ke své konečnosti.[132] Odpovědnost je má odpověď na právě přítomný smysl.“[133] Člověk nepotřebuje nic více než nejvyšší vědomí vlastní odpovědnosti.[134] Frankl dokonce konstatuje, že „v téže míře, v jaké nám byla dána do rukou moc, nám byla uložena na bedra odpovědnost.“[135]

Mnoho lidí se ale odpovědnosti leká. Bojí se zodpovědnosti za něco, co se jim nezdaří. Pokud člověk najde pro své selhání výmluvu, nemusí se změnit. Frankl popisuje způsoby, jakými se lidé vlastní odpovědnosti zbavují. Jedním ze způsobů je takzvaný konformismus. Lidé se ze zodpovědnosti vyvlékají výmluvami typu: „Nic se nedalo dělat…“, „Všichni to tak děláme…“, „Dnes je prostě taková doba…“ a tak dále. Jinak řečeno, člověk chce jen to, co dělají ostatní. V této souvislosti někteří lidé poukazují na chyby ve výchově, kterými své jednání omlouvají. Frankl opakovaně uvádí, že výchovné chyby nejsou omluvou, protože se dají vyrovnat sebevýchovou v pozdějším věku.[136] Další lidé tíhnou spíše k totalitářskému typu. Takovíto lidé se cítí mocensky přinuceni jednat právě

---

[128] FRANKL, V. E. *Vůle ke smyslu*, str. 34, 100
[129] FRANKL, V. E. *Psychoterapie a náboženství*, str. 32, srov. PETROVÁ, A. *K problematice psychologie existence*, str. 102
[130] FRANKL, V. E. *Psychoterapie pro laiky*, str. 138
[131] *Tamtéž*, str.114
[132] FRANKL, V. E. *Lékařská péče o duši*, str. 87
[133] LÄNGLE, A. *Smysluplně žít*, str. 70
[134] Srov. FRANKL, V. E. *Vůle ke smyslu*, str. 33
[135] FRANKL, V. E. *Psychoterapie pro laiky*, str. 88
[136] Srov. FRANKL, V. E. *Lékařská péče o duši*, str. 96, FRANKL, V. E. *Psychoterapie pro laiky*, str. 15

tak a nikoli jinak. Odvolávají se na nějaký druh nátlaku, ať už zevnitř nebo zvenčí, který je omezuje. Jinak řečeno, člověk dělá jen to, co chtějí ostatní. [137]

Svoboda je tedy spjata s úkolem, který spočívá v nalezení toho, podle čeho se může člověk při svém rozhodování orientovat. Opravdovému rozhodnutí předcházejí dva kroky. Nejprve potřebuje mít člověk informace. Musí mu být jasné, o čem se rozhoduje a které možnosti volby existují. Dále pak člověk získané informace vyhodnotí a porovná dle jejich hodnoty vlastní a hodnoty užitné. Z těchto kroků pak vyplývá věcně zaměřená orientace jakožto vodítko pro rozhodování. [138]

„Odpovědnost je však jedinou pravou svobodou, která existuje. … Svoboda … znamená nejvyšší míru vlastní odpovědnosti, nikoli chaos nesvědomitých činů bez ohledu na jejich následky. Svoboda neznamená dělat to, co se mi chce, nýbrž chtít to, co je třeba udělat. Svobodný je ten, kdo zaujme místo v takovém řádu, který uznává. Ten, kdo každý řád odmítá, je nesvobodný.“[139]

Člověk se rozhoduje, čemu dá přednost, podle hodnoty, jakou daná situace pro něj má.

3.3 Existenciální vakuum a noogenní neuróza

Výše jsme uvedli, že člověk je ve svém rozhodování svobodný. Co má dělat mu neříkají ani instinkty a v dnešní době ani tradice. Může se stát, že brzy nebude vědět, co vlastně chce a může podlehnout již výše zmíněným totalitářským a konformistickým způsobům jednání.[140]

Četné výzkumy potvrdily, že vnitřní hodnotová orientace člověka rozhodující měrou koreluje s jeho duševním zdravím. Čím bohatší, rozmanitější a intenzivnější je tato hodnotová orientace, tím pevnější a pozitivnější je vývoj osobnosti.[141]

Frankl označuje žitý nihilismus, pocity bezesmyslnosti, vnitřní prázdnoty, nespokojenosti a smysluprázdnoty pojmem existenciální vakuum. Existenciální vakuum se „projevuje zejména ve formě nudy a netečnosti. Zatímco v této souvislosti znamená nuda

---

[137] Srov. LÄNGLE, A. *Smysluplně žít*, str. 19, 20, viz také FRANKL, V. E. *Vůle ke smyslu*, str. 98, FRANKL, V. E. *Psychoterapie pro laiky*, str. 15
[138] LÄNGLE, A. *Smysluplně žít*, str. 27
[139] LUKASOVÁ, E. *Logoterapie ve výchově*, str. 77, 82
[140] Srov. FRANKL, V. E. *Lékařská péče o duši*, str. 25
[141] LUKASOVÁ, E. *Logoterapie ve výchově*, str. 157, 158, srov. BALCAR, K. *Životní smysluplnost, duševní pohoda a zdraví*, str. 420

ztrátu zájmu – zájmu o svět – , znamená netečnost, nedostatek iniciativy, iniciativy něco ve světě změnit, něco zlepšit.“[142]

Existenciální frustrací se rozumí stav, kdy se lidé obrací na odborníka, nejčastěji psychiatra, protože pochybují o smyslu svého života, pociťují existenciální prázdnotu, bezobsažnost a prázdnotu existence. V případě, že si lidé opakovaně stěžují na nedostatek životního úkolu, činnosti, ve které by mohli osvědčit svůj jedinečný přínos, jedná se o noogenní neurózu.[143] (řec. noos = smysl) Jde o neuspokojení základní lidské potřeby – potřeby smyslu. Člověk trpí ztrátou orientace. [144]

Frankl ve svých knihách odkazuje na četné studie, které tyto hypotézy potvrzují.[145] Nebyli přitom testováni jen mladiství v období puberty, kde by se otázky týkající se smyslu mohly předpokládat, ale i děti a dospělí. Závěr většiny těchto výzkumů je takový, že noogenní neuróza je poměrně rozšířený jev, který postihuje 20% populace a v současnosti je označován jako neuróza třetího tisíciletí.

Svobodu prožívá člověk jako osvobození, když jako svobodný ví, co chce. Pokud to neví, dostavuje se pocit prázdnoty, který je spjat s prožitkem nesmyslnosti.[146] Člověk trpí víc tím, že nemá žádný smysl, než tím, že je někdo jiný více oceňovaný než on.[147]

Jaké jsou příčiny existenciálního vakua? Tavel uvádí redukcionismus (někdy se též uvádí nihilismus), a výše zmíněné – ztrátu instinktu a ztrátu tradice. Redukcionismem rozumíme tendence ve vědě, které se dají vyjádřit slovním spojením „nic víc než jen“. Frankl jej definuje jako „pseudovědecký postup redukující specificky humánní fenomény jako svědomí a láska na fenomény subhumánní, popřípadě je z nich dedukuje.“[148] Například: rodičovská láska není nic víc, než jen narcismus nebo člověk není víc než jen biochemikální mechanismus, poháněný spalovacím systémem, který dodává energii computerům[149] a tak podobně. Příkladem redukcionismu může být psychologismus

---

[142] FRANKL, V. E. *Psychoterapie a náboženství,* str. 67
[143] Srov. FRANKL, V. E. *Lékařská péče o duši*, str. 25, 26; TAVEL, P. *Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla,* str.114
[144] Nesmíme ale zaměňovat noogenní depresi s depresí endogenní a exogenní. Endogenní deprese souvisí s organickým onemocněním CNS a exogenní deprese je patologickou reakcí na závažné vnější změny. (srov. LUKASOVÁ, E. *Logoterapie ve výchově*, str. 16, 17)
[145] Viz např. FRANKL, V. E. *Lékařská péče o duši*, str.14, 26; FRANKL, V. E. *Psychoterapie pro laiky*, str. 16; KŘIVOHLAVÝ, J. *Mít pro co žít*, str. 74; TAVEL, P. *Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla*, str. 115
[146] Srov. LÄNGLE, A. *Smysluplně žít*, str. 21, 22
[147] Srov. TAVEL, P. *Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla*, str. 113
[148] FRANKL, V. E. *Vůle ke smyslu*, str. 98
[149] Srov. FRANKL, V. E. *Vůle ke smyslu*, str. 98, viz také FRANKL, V. E. *Psychoterapie pro laiky*, str. 15, 16

(=promítání duchovních fenoménů do psychologické roviny). Redukcionismus je dle Frankla nejen subhumanismus[150], ale i nihilismus dneška.[151]

Se zásadní možností absolutního popření smyslu se setkáváme v tom, co nazýváme nihilismem. Podstata nihilismu nespočívá v popírání bytí vůbec, ani v popírání existence bytí, ale v popírání smyslu bytí. Nihilismus netvrdí, že ve skutečnosti nic neexistuje, pouze konstatuje, že skutečnost není nic jiného než to, na co ji nihilismus redukuje.[152]

A jaké jsou následky existenciálního vakua? Již výše zmíněný totalitarismus, konformismus, dále pak neuroticismus, přehnaná sebereflexe a přehnaná sebeinterpretace.

3.4 Nedělní neuróza

Plnost práce v povolání není identická s plností smyslu tvůrčího života. Člověk se však někdy pokouší utéct před vlastním životem do svého povolání. Vlastní obsahová prázdnota a smyslová chudoba vystoupí okamžitě na povrch, jakmile je profesionální agilnost uvedena na jisté časové období do klidu – v neděli. Každý zná těžko skrývatelnou bezútěšnost ve výrazu obličeje lidí, kteří byli nuceni na neděli opustit svou práci a víkendová činnost, která by měla přehlušit vnitřní pustinu, je v nedohlednu. Tuto specifickou formu existenciální frustrace nazývá Frankl nedělní neurózou.[153]

Člověk, který neví o cíli svého života, probíhá cestu životem jak nejrychleji dovede, proto aby nezpozoroval tuto bezcílnost. Pokouší se utéci sám před sebou, ale v neděli, kdy se celý běh zastaví, stojí před ním celá bezcílnost a bezobsažnost jeho existence. Člověk se snaží vyhnout tomuto zážitku. Utíká se na diskotéky, protože tamější hlučná hudba mu ušetří mluvení, koncentrace na tanec mu ušetří myšlení. Může také utíkat do sportu – tvářit se, jako by bylo nejdůležitější věcí na světě, které mužstvo zápas vyhraje. Další možností je útěk k senzacím. Člověk listuje novinami plnými vražd a násilí, večer se ještě dívá v televizi na krvavý film. Jde tu o kontrastní působení, které spočívá v tom, že jsou to zdánlivě pouze druzí, kteří umírají. Pro takovéto lidi znamená jistota smrti hrůzu na základě špatného životního svědomí. Smrt jako konec času života může děsit jen toho, kdo svůj čas života nevyplňuje. Útěk do světa románů, s nimiž se člověk identifikuje, mu dává ještě další šance. Čtenář se totiž uspokojí tím, že někdo jiný, byť fiktivní postava, vykoná to, co měl vykonat

[150] Srov. FRANKL, V. E. *Vůle ke smyslu*, str. 98
[151] Srov. TAVEL, P. *Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla*, str. 116, 117
[152] Srov. FRANKL, V. E. *Trpiaci človek*, str. 11
[153] Srov. PETROVÁ, A. *K problematice psychologie existence*, str. 106

on. V životě však neplatí odpočívat na nějakých vavřínech, neboť život se svými otázkami, které nám neustále klade, nás nikdy nenechá přijít do klidu.[154]

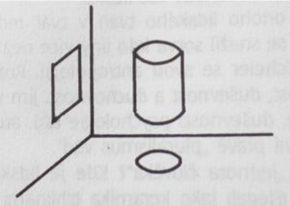
3.5 Zákony dimenzionální ontologie

Frankl definuje člověka jako „jednotu navzdory rozmanitosti. Neboť existuje antropologická jednota navzdory ontologickým diferencím mezi jednotlivými způsoby bytí. Signaturou lidské existence je koexistence mezi antropologickou jednotou a ontologickými diferencemi, mezi jednotným lidským způsobem bytí a rozdílnými způsoby bytí, na nichž má každý účast.“[155]

Zákony dimenzionální ontologie představují obraz člověka, v němž se operuje s geometrickými analogiemi.

3.5.1 První zákon dimenzionální ontologie

"Jedna a tatáž věc, promítaná ze své dimenze do různých dimenzí, které jsou nižší než její dimenze vlastní, zobrazuje se takovým způsobem, že si zobrazení navzájem odporují. Promítáme-li například nápojovou sklenici, geometrický válec, z trojdimenzionálního prostoru do dvojdimenzionálních rovin půdorysu a bokorysu, vzniká v jednom případě kruh, v druhém obdélník. Nadto je výsledkem projekce rozpor také v tom smyslu, že v obou případech jde o uzavřený kruh, zatímco sklenice je otevřená nádoba.“[156]



Obr. 1 První zákon dimenzionální ontologie (FRANKL, V. E. *Vůle ke smyslu*, str. 102)

Jak ale aplikovat tento zákon na člověka? Je-li dimenze specificky lidského redukována a promítána do rovin biologie a psychologie, zobrazuje se takovým způsobem, že si zobrazení navzájem odporují. Projekce do biologické roviny dává totiž biologické

---

[154] Srov. FRANKL, V. E. *Lékařská péče o duši*, str. 120-122, srov. TAVEL, P. *Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla*, str. 149

[155] FRANKL, V. E. *Lékařská péče o duši*, str.35, srov. také FRANKL, V. E. *Vůle ke smyslu*, str. 101

[156] FRANKL, V. E. *Lékařská péče o duši*, str. 36, srov. také FRANKL, V. E. *Vůle ke smyslu*, str. 102, BALCAR, K. *Logoterapie a existenciální analýza Viktora E. Frankla*, str. 129

fenomény a projekce do psychologické roviny dává fenomény psychologické. Ale ve světle dimenzionální ontologie však tento rozpor neodporuje jednotě člověka. Odporuje právě tak málo, jako rozpor mezi obdélníkem a kruhem odporuje skutečnosti, že se jedná o projekci jednoho a téhož válce.

Jednotu lidského bytí budeme marně hledat v rovinách, do kterých člověka promítáme. Nemůžeme tedy říci, že řešíme psychofyzický problém. Je možné, že až dimenzionální ontologie osvětlí, proč je psychofyzický problém neřešitelný.[157]

Analogicky toto platí o problému svobodné vůle. „Neboť nejinak jako v případě otevřené nádoby, jejíž projekce do rovin půdorysny a bokorysny dala uzavřené obrazce, zobrazuje se člověk v biologické rovině jako uzavřený systém fyziologických reflexů a v psychologické rovině jako uzavřený systém psychologických reakcí. Opět je výsledkem projekce rozpor. Neboť patří k podstatě člověka, že je rovněž otevřený. … Být člověkem znamená už také přesahovat sebe sama. Podstata lidské existence spočívá v sebetranscendenci … Být člověkem znamená už vždycky být zaměřen a namířen na něco nebo na někoho, být oddán dílu, jemuž se člověk věnuje, člověku, jehož miluje, bohu, jemuž slouží.“[158] Toto sebepřesahování překračuje rámec všech obrazů člověka, které vnímají člověka jako bytost, jenž nesahá za sebe sama co do smyslu a hodnot, je zaujata jen sama sebou.[159]

Uzavřenost systému fyziologických reflexů a psychologických reakcí není ve světle ontologie v žádném rozporu s lidstvím člověka. Je v rozporu právě tak málo jako uzavřenost bokorysu válce s jeho otevřeností. Z tohoto je jasné, že si objevy získané v nižších dimenzích zachovávají v rámci těchto dimenzí platnost. Zmiňujeme-li se o nižších či vyšších dimenzích, myslíme „vyšší“ ve významu obsažnější. Tedy: vyšší dimenze v sobě zahrnuje dimenze nižší. Tak tedy zůstal člověk v něčem zvířetem a rostlinou.[160]

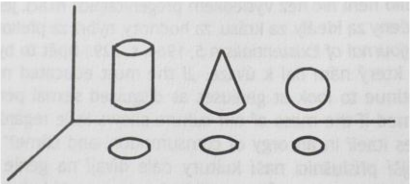
3.5.2 Druhý zákon dimenzionální ontologie

"(Nikoli jedna a tatáž, ale) různé věci, promítány ze své dimenze (nikoli do různých dimenzí, ale) do jedné a téže dimenze, která je nižší než jejich dimenze vlastní, zobrazují se takovým způsobem, že jejich zobrazení (si navzájem neodporují, ale) jsou víceznačná. Promítám-li např. válec, kužel a kouli z trojrozměrného prostoru do dvourozměrné roviny

---

[157] FRANKL, V. E. *Lékařská péče o duši,* str. 37, srov. FRANKL, V. E. *Vůle ke smyslu,* str. 103
[158] FRANKL, V. E. *Lékařská péče o duši,* str. 37, srov. FRANKL, V. E. *Vůle ke smyslu,* str. 103
[159] FRANKL, V. E. *Lékařská péče o duši,* str. 37, srov. FRANKL, V. E. *Vůle ke smyslu,* str. 103
[160] FRANKL, V. E. *Lékařská péče o duši,* str. 38, srov. FRANKL, V. E. *Vůle ke smyslu,* str.104

půdorysu, dostávám v každém případě kruh. Předpokládejme, že jde o stíny, které válec, kužel a koule vrhají; pak jsou stíny natolik mnohoznačné, že z nich, které jsou přece stejné, nemohu usuzovat na to, je-li to válec, kužel nebo koule, co je vrhá.“[161]



Obr. 2 Druhý zákon dimenzionální ontologie (FRANKL, V. E. *Vůle ke smyslu,* str. 102)

Jak tento zákon aplikujeme na člověka? Frankl vysvětluje: „Nepromítám-li trojdimenzionální útvary do dvojdimenzionální roviny, nýbrž postavy jako Fjodor Dostojevskij nebo Bernadetta Soubirousová do psychiatrické roviny, pak pro mne jako psychiatra není Dostojevskij nic jiného než epileptik jako každý jiný epileptik a Bernadetta nic než hysterička s vizionářskými halucinacemi. Co nad to jest, to se v psychiatrické rovině nezobrazuje. Neboť jak umělecká tvorba jednoho, tak náboženská zkušenost druhé leží mimo psychiatrickou rovinu. Uvnitř psychiatrické roviny však zůstává všechno tak dlouho víceznačné, dokud se to nestane transparentním vzhledem k něčemu jinému, co může stát za tím, co může stát nad tím, stejně jako stín, který byl natolik víceznačný, že jsem nemohl určit, byl-li to válec, kužel nebo koule, co stín vrhlo.“[162]

3.6 Tři kategorie hodnot

Výše jsme uvedli, že člověk je tvor svobodný, že má svobodu volby, které se nikdy nemůže vzdát. Se svobodou jde ale ruku v ruce odpovědnost. Odpovědnost, jak s danou situací naložíme, aby byla smysluplně prožitá. Zmínili jsme, že záleží na konkrétní situaci, konkrétní osobě a konkrétním významu, jaký dané situaci přikládáme. Dle tohoto si stanovujeme cíle. Záleží, jaké hodnoty si člověk stanoví jako cíl svého snažení. Naše lidské bytí, naši existenci naplníme smyslem vždy díky tomu, že uskutečňujeme hodnoty.[163] Je velkou Franklovou zásluhou, že jako první shrnul ony možnosti, které svou hodnotou

[161] FRANKL, V. E. *Lékařská péče o duši,* str. 36, srov. FRANKL, V. E. *Vůle ke smyslu,* str. 102, BALCAR, K. *Logoterapie a existenciální analýza Viktora E. Frankla,* str. 129
[162] FRANKL, V. E. *Lékařská péče o duši*, str. 39, srov. FRANKL, V. E. *Vůle ke smyslu,* str. 105
[163] Srov. FRANKL, V. E. *Trpiaci človek*, str. 84

mohou být zdrojem smyslu, do tří kategorií hodnot – hodnoty zážitkové, tvůrčí a postojové.[164]

3.6.1 Zážitkové hodnoty

„Život je možno prožívat jako smysluplný, když dokážeme v jeho pestrosti, mnohotvárnosti, souměrnosti vnímat něco krásného.“[165] Zážitkové hodnoty „jsou realizovány v přijímání světa, např. v ponoření se do krásy přírody nebo umění. Plnost smyslu, které ony také mohou dát lidskému životu, nesmí se podceňovat.“[166] Dalším typickým příkladem zážitkové hodnoty může být láska – láska matky k dítěti, láska mládence k děvčeti… I lidské výtvory, jako např. sport, umění, věda, technika,…, nabízí příležitosti k realizaci zážitkových hodnot.

Frankl popisuje myšlenkový experiment. Představme si, že se ptáme nějakého člověka, který během túry prožívá krásu Alp tak, že mu běhá mráz po zádech, zda jeho život může zcela ztratit smysl. Pravděpodobná odpověď by zněla, že stojí za to žít už jenom pro tenhle strhující zážitek.

Už na velikosti okamžiku lze měřit velikost života. V životě rozhodují o jeho smysluplnosti vrcholné okamžiky, takže jediný okamžik může dát celému životu zpětně smysl.[167]

„Zážitky se stávají smyslem tehdy, kdy za prvé, 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. … 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.“[168]

3.6.2 Tvůrčí hodnoty

„Může jít o drobné projevy tvořivé činnosti – o úpravu bytu či zahrádky, o zpěv či hudební projev… Podstatné je, že jde o naši vlastní aktivitu, která … obohacuje svět.[169] Mluvíme o hodnotách, které „lze uskutečnit tvůrčí činností.“[170]

---

[164] PETROVÁ, A. *K problematice psychologie existence,* str. 105
[165] LÄNGLE, A. *Smysluplně žít*, str. 31
[166] FRANKL, V. E. *Lékařská péče o duši,* str. 61
[167] Srov. FRANKL, V. E. *Lékařská péče o duši*, str. 62
[168] LÄNGLE, A. *Smysluplně žít*, str. 32
[169] KŘIVOHLAVÝ, J. *Mít pro co žít*, str. 36

Člověk se snaží obohatit svět kolem sebe vytvořením díla či vykonáním činu. Patří sem zcela jistě umělecká díla a velké vynálezy vědy a techniky. Nesmíme však opomenout výkon matky (ale třeba i učitelky), která dle nejlepšího vědomí a svědomí vychovává své děti. Nejde tedy o velikost výtvoru, ale o angažovanost tvůrce. Proto záleží na tom, jak člověk pracuje, zda zodpovědně anebo ledabyle, nezáleží však tolik na tom, jaké je jeho zaměstnání. Velikou hodnotou je také nasazení se za nějakou myšlenku, zastání se konkrétního člověka,…[171]

3.6.3 Postojové hodnoty

Má život ještě smysl, když je člověk nevyléčitelně nemocný, upoutaný na lůžko a nemůže již realizovat ani jednu z výše uvedených hodnot? Frankl na tuto otázku odpovídá kladně. Existuje totiž ještě třetí kategorie hodnot a to hodnoty postojové.

Mluvíme-li o postojových hodnotách, mluvíme o „uskutečňování hodnot, které jsou realizovány tím, že k něčemu osudovému zaujímáme nějaký postoj, tedy o těch hodnotách, které se uplatňují právě v tom, jak se člověk chová k nějaké osudové skutečnosti, jak člověk tuto osudovou skutečnost přijímá, jak trpí. Je jasné, že se postojová hodnota v tomto smyslu dá apriori uskutečnit pouze tehdy, když je to, k čemu člověk zaujímá postoj, opravdu osudové – což znamená, že je to opravdu nevyhnutelné. … Uskutečnění postojových hodnot obsahuje jistě moment svobody, moment dobrovolnosti; ale to, že něco snášíme dobrovolně a potud tím podáváme výkon, nesmí být v žádném případě špatně chápáno tak, že na sebe bereme utrpení svévolně, tedy třeba utrpení, kterému je možno se vyhnout a které jsme si potud sami zavinili.“[172] Člověk má právo snášet svoje utrpení, pod podmínkou, že je to skutečně „jeho“ utrpení, že se jedná o existenciální, smysluplné přetrpění osudově nevyhnutelného utrpení.[173] Musíme ale rozlišovat mezi dvojím utrpením – nutným a zbytečným. Zbytečné utrpení je takové utrpení, které se dá odstranit profylakticky nebo terapeuticky. Nutné utrpení je takové, které výše uvedenými způsoby odstranit nelze.[174]

Je tedy jasné, že tváří v tvář nevyhnutelnému osudu má člověk svobodu volby. Může se svobodně rozhodnout, jak bude svou tíživou situaci snášet, jaký k ní zaujme postoj – zda složí ruce do klína, jednoduše se vzdá a upadne do trudomyslnosti anebo bude bojovat do posledního zbytku svých sil. Život mnohých lidí potvrzuje, že se dá bojovat a přeměnit tak

---

[170] FRANKL, V. E. *Lékařská péče o duši*, str. 61
[171] Srov. LÄNGLE, A. *Smysluplně žít*, str. 63 a FRANKL, V. E. *Lékařská péče o duši*, str. 61
[172] FRANKL, V. E. *Vůle ke smyslu*, str. 44, 45
[173] Srov. FRANKL, V. E. *Trpiaci človek*, str. 21
[174] FRANKL, V. E. *Psychoterapie pro laiky*, str. 131

své utrpení ve výkon. Uveďme si to na konkrétním příkladu. „Dr. A. G., postižen odmalička mozkovou obrnou, od raného mládí „vozíčkář“, vystudoval přírodovědeckou fakultu, stal se prvořadým odborníkem v jedné oblasti biologie, habilitoval se a ač vozíčkář, shromažďuje kolem sebe „špičky“ této vědní disciplíny.“[175] Z toho příběhu vyplývá, že nejsme úplně vydáni osudu. I když je osud nevyhnutelný a nezměnitelný, vždy existuje možnost, jak se zachovat po svém. Předpokladem ovšem je, že se člověk neupne na svůj požadavek vůči osudu, aby se změnilo něco, co je nezměnitelné. Život přece nezávisí na tom, zda si člověk zajistí všechno, co si naplánuje![176]

Frankl podotýká, že slast nemůže dát životu smysl, takže logicky nedostatek slasti nemůže životu smysl vzít.[177]

V postojových hodnotách se utrpení transformuje v lidský výkon.[178] Ale trpět, trpět skutečně a opravdově, znamená nejen něco dokázat, ale i růst. Když trpím, když snáším utrpení, zároveň vnitřně rostu, cítím, jak ve mně roste morální síla. Utrpení znamená i dozrávání a obohacování.[179]

Člověk může vzhledem ke svému osudu propadnout zběsilosti, nebo může sám hledat pozitivní odpověď. Může se vzdát veškerého snažení a rezignovat, nebo může způsobem, jakým na sebe vezme své trápení, dát zářivý příklad ostatním.[180]

Postojové hodnoty mají ale své místo i v běžném životě. Člověk má možnost rozhodnout se „buď – anebo“. Například buď usilovat o zachování úcty a vážnosti sama k sobě nebo ztrácet veškerou úctu sama k sobě, buď hrdinně bojovat v situaci, která se nepříznivě změnila nebo vše zatracovat, naříkat a plakat, že se vše změnilo k horšímu, buď otevřít oči, vidět nouzi druhého člověka a snažit se mu pomoci nebo stavět se nevida a neslyše k těžkostem lidí okolo sebe …[181]

„Uskutečnění postojových hodnot je vlastně naplněním smyslu, jaký může mít utrpení, kterému se nedá uniknout.“[182]

Smysl spočívá v tom, jak se k utrpení postavíme, jak se v dané situaci zachováme, jak utrpení snášíme. Jde o to, jaká je nám dána možnost, abychom splnili smysl utrpení a

---

175 KŘIVOHLAVÝ, J. *Mít pro co žít*, str. 37
176 Srov. LÄNGLE, A. *Smysluplně žít*, str. 36
177 Srov. FRANKL, V. E. *Lékařská péče o duši*, str. 108
178 Srov. LUKASOVÁ, E. *I tvoje utrpení má smysl*, str. 163, FRANKL, V. E. *Trpiaci človek*, str. 88, FRANKL, V. E. *Psychoterapie pro laiky*, str. 20
179 Srov. FRANKL, V. E. *Trpiaci človek*, str. 90
180 Srov. LUKASOVÁ, E. *Logoterapie ve výchově*, str. 34
181 Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Mít pro co žít*, str. 38
182 FRANKL, V. E.*Trpiaci človek*, str. 101

dodali smysl svému životu. Tato šance zůstává i nevyléčitelnému a beznadějně trpícímu člověku.[183]

3.6.4 Rovnocennost kategorií hodnot

Při čtení Franklových spisů narazíme na to, že někde popisuje výše uvedenou triádu hodnot jako rovnocennou, na jiných místech však popisuje postojové hodnoty jako zvlášť důležité a staví je do opozice hodnot tvůrčích a zážitkových.[184] Lukasová zastává názor, že postojové hodnoty stojí výše než hodnoty tvůrčí a prožitkové. Uvádí, že ten, „kdo totiž realizuje hodnoty postoje, stává se vzorem, a v tom je i prvek nesmrtelnosti, neboť každý vzor se přenáší na druhé a vůbec není myslitelný bez těch druhých, pro které existuje. Vzor se šíří dále sám od sebe tím, že stimuluje další lidi k tomu, aby jednali podle něj, a tak zase vznikají další vzory pro ty příští. … Podíváme-li se ve srovnání s tím na hodnoty tvůrčí a hodnoty zážitku, tak se nám zdá, že se jejich význam umenšuje, neboť jsou v první řadě zaměřeny na nějaký zisk, kterého chce někdo dosáhnout pro sebe a který teprve ve druhé řadě přináší užitek druhým. … To, co odlišuje hodnoty postoje od ostatních, je tedy něco zcela zvláštního, a sice fakt, že představují hodnoty pro jiné, a ne bezpodmínečně pro postiženého samotného.“[185] Autorka se s tímto názorem na základě vlastních zkušeností zcela ztotožňuje.

3.7 Logoterapeutické techniky

Každá psychoterapeutická disciplína používá svoje vlastní specifické techniky, postupy a metody. Stejně tak je tomu i v logoterapii. „Logoterapeutický přístup se uskutečňuje ve společném usilování terapeuta a pacienta o nalezení pravého směru dalšího myšlení, hodnocení a usilování v situacích, které přináší život. Hlavním prostředkem logoterapeutické pomoci je praktická existenciální analýza, prováděná s pacientem. Z té pak vyplývají nové způsoby nazírání, cítění a snažení pacienta, otevírající mu nadějnou cestu v dosud beznadějném postavení … Praktické postupy či „techniky“ jsou v logoterapii druhotné, vyplývají z rozboru vnější situace a vnitřního stavu člověka. Terapeut je volí a uplatňuje tak,

---

[183] FRANKL, V. E. *Psychoterapie pro laiky*, str. 133
[184] Viz např. FRANKL, V. E. *Vůle ke smyslu*, str. 20
[185] LUKASOVÁ, E. *I tvoje utrpení má smysl*, str. 161, 162

aby pacientovi přinesly objevnou zkušenost vlastní svobody, zodpovědnosti a hodnoty právě v jeho konkrétním životě, ať je zrovna „osudově“ ztvárňován jakkoli.“[186]

„Všechny specificky logoterapeutické metody staví na tom, že si pacient vytvoří volný prostor, kam nezasahuje vliv jeho osudových determinujících faktorů, a že bude asociovat získaný volný prostor s potenciálním nebo efektivním naplněním smyslu.“[187]

I přes individuálnost životních situací lze využít některé postupy se značnou obecností. Zaměříme se tedy nyní podrobněji na tři nejznámější a nejpoužívanější logoterapeutické techniky – paradoxní intenci, dereflexi a modulaci postoje, které v následujících kapitolách popíšeme.

3.7.1 **Paradoxní intence**

Člověk má specifickou schopnost distancovat se od sebe. Frankl se v této souvislosti zmiňuje o tzv. „sebetranscendenci“ člověka. „Znamená to, že člověk svým myšlením, cítěním a jednáním vždy zároveň dosahuje mimo sebe, do svého okolí, k druhým lidem, do mnohotvárné říše možností, z nichž některé může uskutečnit“[188]. Sebetranscendence činí každého z nás schopným něčeho se kvůli někomu (něčemu) vzdát. Dobrovolné vzdání se něčeho ve prospěch někoho jiného je fenomén, který nemá v říši zvířat obdobu a vědci dlouhou dobu nevěděli, jak jej vysvětlit.[189]

Frankl tedy sebetranscendencí existence rozumí tu skutečnost, že všechno lidské bytí poukazuje nad sebe, a to tím, že odkazuje na něco, co není ono samo, na něco, nebo na někoho jiného. Jinak řečeno: člověk se nezajímá o jakékoli vnitřní stavy jako slast nebo rovnováha, ale je zaměřen na svět, na „zde venku“, a uvnitř tohoto světa hledá smysl, který by mohl naplnit, nebo osobu, kterou by mohl milovat.[190] „…lidství vždycky míří nad sebe samo, a tak transcendentno samo o sobě je podstatou lidské existence.“[191]

Frankl mluví také o lidské schopnosti „sebedistance“, sebeodstupu. Člověk dokáže zaujmout vůči sobě a svým citům odstup. A z tohoto odstupu může pohlédnout zpět na vlastní já s jinými měřítky, s novým pohledem, který by bez tohoto odstupu nebyl možný.[192]

Těchto schopností využívá logoterapeutická technika nazvaná paradoxní intence. Je založena „na léčivém vlivu pokusu fobického pacienta přát si to, čeho se velice obává.“[193]

---

[186] BALCAR, K. *Logoterapie a existenciální analýza Viktora E. Frankla*, str. 136
[187] LUKASOVÁ, E. *I tvoje utrpení má smysl.* str 20
[188] LUKASOVÁ, E. *Logoterapie ve výchově*, str. 25, srov. FRANKL, V. E. *Lékařská péče o duši*, str. 147
[189] Srov. Logoterapie ve výchově, str. 164
[190] Srov. FRANKL, V. E. *Psychoterapie a náboženství*, str. 66
[191] FRANKL, V. E. *Psychoterapie pro laiky*, str. 11
[192] Srov. *Tamtéž*, str. 30

Terapeut se snaží přimět pacienta, aby se odhodlal činit to, čeho se doposud bál. Kupříkladu pacient, který trpí agorafobií, dostane za úkol přát si nechat se při procházce ranit mrtvicí. „Terapeutický efekt paradoxní intence stojí a padá s tím, že lékař má také odvahu pacientovi zacházení s ní předehrát. Nejdříve se bude pacient usmívat; pak to však bude muset také dělat, když použije paradoxní intence v konkrétní situaci záchvatu stresu, a nakonec se naučí smát se svému strachu do obličeje a takto se od něho stále více distancovat. … Nic nemůže utvářet změnu postoje vůči lidským podmíněnostem tak léčivě jako humor.“[194] „… Logoterapie natolik transcenduje – a dává pacientovi transcendovat! – rovinu procesů učení a podmíněných reflexů, že postihuje symptomy neurózy nikoli na téže rovině, nýbrž z dimenze specificky lidských fenoménů, když kupříkladu mobilizuje … proti neuróze tak bytostně lidskou schopnost sebedistancování. Je to právě tato pro člověka příznačná schopnost humoru, která je v rámci paradoxní intence mobilizována.“[195] Kdo se směje paradoxnímu přání, nemůže se třást strachem. Strach tedy začíná slábnout, vlády se ujímá opět rozum a duševní funkce se normalizují. Strachu se člověk může vysmát pouze tehdy, když se od něj vnitřně distancuje, když se se svými city neztotožňuje.[196]

Při použití této techniky záleží na postoji, na terapeutické změně tohoto postoje. Paradoxní intence vyžaduje také vzdorovitost ducha a to nejen v heroickém, ale i v ironickém smyslu.[197]

„V paradoxní intenci se člověk od symptomu distancuje tím, že se mu vysměje. Humor umožňuje nový náhled, napětí je uvolněno originálním způsobem (aha!), následuje osvobozující smích (haha!) v napjaté situaci. Po tomto uvolnění je možno tvořivě použít vtipnou myšlenku v těžké situaci, je možná volba originální (aha!) možnosti, tj. rozhodnutí se pro něco, rozhodnutí intencionálního, po němž následuje překonání problému se smíchem (haha!), v uvolnění, ne v křeči, ne v boji proti něčemu. … Paradoxní intence je vlastně opačné přání, neurotik si přeje to, čeho se bojí, přání je ovšem odlehčeno humornou formou. Pro terapeutický efekt je důležité, aby terapeut spolu s pacientem přehráli zacházení s paradoxní intencí.“[198]

„Co se děje, je-li použito paradoxní intence? …vyjděme z jevu takzvané očekávací úzkosti, jíž rozumíme úzkostné očekávání, že by se nějaká událost mohla opakovat. Je pak

---

[193] FRANKL, V. E. *Lékařská péče o duši,* str. 168
[194] Srov. *Tamtéž,* str. 152, 169
[195] *Tamtéž,* str. 179
[196] Srov. LUKASOVÁ, E. *Logoterapie ve výchově,* str. 32, 33
[197] Srov. FRANKL, V. E. *Lékařská péče o duši,* str. 170
[198] *„Ta pravá logoterapie“ aneb paradoxní intence v praxi*
http://www.tigis.cz/PSYCHIAT/PSYCH399/09krabec.htm

v podstatě strachu, že vyvolává to, čeho se někdo obává. Analogicky uvolňuje očekávací úzkost symptom, na nějž se vztahuje. Symptom vytváří fobii, fobie posiluje symptom a takto posílený symptom utvrzuje pacienta ve fobii."[199] Pacienti se obávají, že jejich úzkost bude mít negativní vliv na jejich zdraví. Snaží se tedy před strachem utéct. Základem úzkostné neurózy je tedy útěk před strachem a základem útěku před strachem je „strach před strachem". Libovolný, náhodný a neškodný symptom vytváří fobické obavy, strach, že by se mohl znovu objevit. Tento strach symptom ještě více zesiluje a takový symptom posiluje pacienta v jeho obavách. Proti tomuto kruhovému mechanismu, který uvádí očekávací úzkost do pohybu, se používají prostředky jak na somatické, tak na psychické úrovni. V psychoterapii se využívá techniky „paradoxní intence". Pacient si přeje to, čeho se nejvíce obává. Očekávací úzkosti je vzat vítr z plachet.[200]

V případě nutkavé neurózy mají pacienti strach před sebou samými, mají strach, že mohou sobě nebo jiné osobě něco způsobit, ublížit, nebo že absurdní nápady, které má, poukazují na nějakou psychickou nemoc. Takový pacient bojuje proti všem nutkavým představám, ale tlak vytváří protitlak a protitlak zase znemožňuje tlak.[201]

Mechanismus očekávací úzkosti je nahrazen nadějí.

Paradoxní intence je oblíbenou metodou, protože pro poradce je relativně lehké s ní zacházet a její krátké používání přináší často ohromující výsledky.[202]

Balcar se kriticky vyjadřuje ke konceptu paradoxní intence, která má být jistým povzbuzením schopnosti humoru, sebeironie a zesměšnění příznaků anticipační úzkosti. Uvádí, že „existují v lidském životě momenty – a nemusí to být jen momenty terminální – kdy ironie ztrácí na síle a i humor může spíše působit jako dehonestace. Příliš často užívaná paradoxní intence by mohla posílit únikovou tendenci k lehkovážnosti. Tato výhrada se však nevztahuje na paradoxní intenci coby jednu z arzenálu možných terapeutických technik, ale spíše zvýrazňuje limity lidského léčebného působení."[203]

3.7.2 **Dereflexe**

Frankl tuto techniku nejčastěji popisuje a vysvětluje na příkladu sexuálních poruch nebo poruch spánku. V jeho díle se však častěji setkáváme s popisem techniky paradoxní intence. Tato skutečnost by mohla vyvolat zdání, že technika dereflexe je méně účinná než

---

[199] FRANKL, V. E. *Vůle ke smyslu,* str. 128
[200] Srov. FRANKL, V. E.*Vůle ke smyslu,* str. 129, FRANKL, V. E. *Psychoterapie pro laiky,* str. 99
[201] Srov. FRANKL, V. E. *Vůle ke smyslu*, str. 130
[202] LUKASOVÁ, E. *I tvoje utrpení má smysl.* str 43
[203] BALCAR, K. *Viktor Emil Frankl a příběh XX. století,* str. 263

paradoxní intence. Dle Lukasové tomu tak není. Použití dereflexe je stejně úspěšné, ale mnohem složitější na pochopení a samotné provedení.[204]

Jak Frankl tuto techniku popisuje? Nejprve si objasněme pojmy „hyperreflexe“ a „hyperintence“. Hyperreflexí Frankl rozumí příliš intenzivní myšlení na to, čeho chce člověk dosáhnout. Hyperintencí (intence=záměr) označuje příliš intenzivní snahu. O obou těchto procesech je všeobecně známo, že snahu dosáhnout cíle spíše brzdí, než aby jí napomáhaly.[205]

Člověk se snaží dosáhnout sexuálního uspokojení (nebo nějaké jiné slasti) všemi možnými myslitelnými způsoby. Přisuzuje úspěchu přehnanou cenu. Přemrštěně přemýšlí o možnostech, jak daného cíle, na kterém mu tolik záleží, dosáhnout. Pozoruje se během samotného aktu. „Už samo pozorování nějakého normálně automaticky regulovaného aktu probíhajícího bez dozoru vědomí působí rušivě.“[206] Čím více se však dotyčný snaží o dosažení slasti, tím více mu slast uniká. Proč tomu tak je?

Prožívání slasti je totiž až následkem, dá se dokonce říci, že vedlejším účinkem naplnění smyslu. „Avšak tou měrou, v níž se neurotický člověk stará o slast, ztrácí z očí důvod ke slasti a účinek slasti se již nemůže dostavit.“[207] „Jakmile totiž tady důvod ke štěstí je, dostaví se jak štěstí, tak i rozkoš samy od sebe.“[208] Člověk, který sebe sama egoisticky pozoruje, hledá jen své vlastní blaho a slast, žije v neustálém napětí. Má neustále strach – strach o sebe. Zajímá se jen o to, zda bude mít úspěch, zda dosáhne cíle, zda bude šťastný… Když však zaměří svůj pohled nad sebe, na druhé lidi, získá opět ztracený klid.[209] Toto je podstatou techniky dereflexe.

Zde se můžeme snadno dostat do konfliktu s tendencemi dnešní doby, které směřují k tomu, aby člověk do středu veškerého dění stavěl sám sebe. To, že tyto moderní tendence nejsou v souladu s naší přirozeností, potvrzuje vědní obor psychosomatika. Psychosomatické obtíže, nejsou jen domnělými obtížemi. Jedná se o onemocnění, která nemají základ v organickém onemocnění. Psychosomaticky nemocní pozorují velice intenzivně své tělo a jeho aktuální stav a velmi úzkostně si všímají sebenepatrnější změny. Právě toto pozorování však ještě problémy zesiluje.[210]

---

[204] Srov. LUKASOVÁ, E. *I tvoje utrpení má smysl*, str. 166
[205] Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Mít pro co žít,* str.11, srov. LUKASOVÁ, E. *Logoterapie ve výchově*, str. 24
[206] FRANKL, V. E. *Lékařská péče o duši*, str.141, srov. FRANKL, V. E. *Trpiaci človek*, str. 96
[207] LÄNGLE, A. *Smysluplně žít*, str. 63, srov. FRANKL, V. E. *Trpiaci človek*, str. 36, 37
[208] FRANKL, V. E. *Psychoterapie pro laiky*, str. 11
[209] Srov. LUKASOVÁ, E. *Logoterapie ve výchově*, str. 10
[210] Srov. *Tamtéž*, str. 20

Jaká je tedy vlastně definice výše zmíněné techniky dereflexe? „Technika odvedení pozornosti pacienta od škodlivého sebepozorování (hyperreflexe) [*de-; lat. reflectere otáčet]“[211] Dle Lukasové je dereflexe „odvrat od sebepozorování, od braní sama sebe jako toho, co je nejdůležitější, od všeho myšlenkového kroužení kolem vlastního já.“[212] Dá se říci, že dereflexe je protikladem sebereflexe.

„Vůdčí myšlenkou této psychoterapeutické metody je zprostředkovat pacientovi: „Nemysli na sebe, zapomeň na sebe. Tvé tělo si zařídí všechno správně samo, když mu do toho nebudeš zasahovat a rušit je!“ Tato hlavní myšlenka však může být podána pouze nepřímo. Říci někomu, nač nemá myslet, mu nepomůže. Je nutno mu předem nabídnout jiný, opravdu důležitý myšlenkový obsah, k němuž lze zaměřit jeho pozornost a tím ji odvést od jeho vlastního já.“[213]

Terapie spočívá v odvedení pacientovy pozornosti od daného problému. Pacient trpící sexuální poruchou najde východisko v tom, že svého partnera přestane vnímat jako pouhý objekt slasti, ale přijme jej jako milovaného člověka. Odvrátí pozornost od sebe sama a věnuje se svému „Ty“ v něm.[214] „Její jméno (*dereflexe*) znamená, že jeho „reflektování“ se odvrací „od“ vlastního uspění k úkolům, hodnotám a krásám ve světě.“[215] Dle Lukasové vyžaduje dereflexe přehlédnutí sebe sama, dívání se přes sebe a odpoutání se od egocentrismu, což je pro nás lidi obzvláště obtížné. Tímto zdůvodňuje, proč máme s použitím dereflexe větší problémy než s používáním paradoxní intence. „Zatímco paradoxní intence je už od dob prapředků zakotvená hluboko v nás jako osvědčená metoda ke zvládnutí nouzové situace, metodu dereflexe musíme nejdříve namáhavě a s velkými oběťmi vypracovat, abychom ji mohli dát k dispozici našim pravnukům. … Zatímco paradoxní intence je o jeden krok nad úrovní zvířete, dereflexe bude jednou znamenat jeden krok nad naše dnešní lidství.“[216]

3.7.3 **Modulace postoje**

Tato technika se často používá při zvládání osudového utrpení. „Postoj člověka k určitému stavu věci není ve skutečnosti určován povahou věci, ale samotnou osobností

---

[211] *Dereflexe,* http://lekarske.slovniky.cz/lexikon-pojem/dereflexe
[212] LUKASOVÁ, E. *Logoterapie ve výchově*, str. 20
[213] *Tamtéž,* str. 22
[214] Srov. LÄNGLE, A. *Smysluplně žít,* str. 62-64
[215] *Tamtéž,* str. 64
[216] LUKASOVÁ, E. *I tvoje utrpení má smysl,* str. 168

postiženého, a ta propůjčuje určité objektivní podstatě její subjektivní relevanci.“[217] Z tohoto předpokladu vycházíme při aplikaci techniky. Kupříkladu když se na podzim začínají zvedat mlhy a padá listí ze stromů, může být člověk smutný nebo depresivní. Může si ale také vzpomenout na dlouhý podzimní večer strávený v obývacím pokoji s šálkem čaje a cítit se příjemně. Z tohoto jasně vyplývá, že objektivní stav věci může vyvolat různou emocionální odezvu. Například ve styku s mrzutými nebo smutnými lidmi je těžší tyto lidi přímo rozveselit než jim vysvětlit, že důvod jejich žalu může přinášet také něco dobrého, byť je to jen získaná zkušenost nebo že to, co ztrácí, je cena za nějakou protihodnotu, která by pro ně nebyla dosažitelná jinak.[218]

3.8 Osoba

Pojem „osoba“ můžeme vnímat různě. V právních vědách rozlišujeme osobu fyzickou a právnickou. V teologii rozumíme pod pojmem „osoba“ člověka stvořeného k Božímu obrazu. Ve filozofii a psychologii existuje mnoho různých názorů, co „osoba“ vlastně je. Jak tento pojem chápe a vysvětluje logoterapie?

„Každá lidská osobnost je něčím jedinečným a každá jednotlivá z jejich životních situací něčím jen jednou se vyskytujícím.“[219]

3.8.1 Deset tezí o osobě

Franklovo chápání osoby můžeme porovnat s chápáním osoby v současné filosofii a psychologii. Definici osoby uveřejnil Frankl poprvé v knize Nepodmíněný člověk.[220]

1. osoba individuum. „Osoba je něco nedělitelného – nedá se už dále rozdělit, rozštěpit, a sice proto ne, že je jednotou.“[221] Ani ve schizofrenii nedochází k rozštěpení osobnosti, dnes se spíše hovoří o alternujícím vědomí.
2. osoba je neslučitelná. Osoba „není jen jednotou, nýbrž také celkem.“[222] Nemůže se rozplynout v rase, třídě, mase „… osoba – personální duch, duchovní existence

[217] LUKASOVÁ, E. *I tvoje utrpení má smysl.* str. 49
[218] Srov. LUKASOVÁ, E. *I tvoje utrpení má smysl.* str. 49
[219] FRANKL, V. E. *Lékařská péče o duši*, str. 57
[220] Srov. TAVEL, P. *Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla*, str. 122 – 126
[221] FRANKL, V. E. *Vůle ke smyslu*, str. 76
[222] *Tamtéž*, str. 77

– ta nemůže být člověkem předávána dále“.[223] Naproti tomu organično je velmi dobře dělitelné. Dělitelnost a slučitelnost jsou podmínkami rozmnožování.

3. osoba je absolutní novum. Rodiče se nestávají po narození dítěte chudšími na duchu. „S každým člověkem, který přichází na svět, je uvedeno v bytí, uvedeno ve skutečnost absolutní novum; neboť duchovní existence je nepřenosná, není rozmnožitelná z rodičů na dítě. To, co je jedině rozmnožitelné, jsou stavební kameny, nikoli stavitel.“[224]
4. osoba je duchovní. „Osoba potřebuje svůj organismus, aby mohla jednat a vyjadřovat se. Jako nástroj, jímž v tomto smyslu je, je organismus prostředkem k účelu a jako takový má užitkovou hodnotu. Opačným pojmem k užitkové hodnotě je pojem důstojnosti; důstojnost však přísluší pouze osobě, a přísluší jí zásadně nezávisle na vší vitální a sociální utilitě. … Kdo však ví o důstojnosti, o nepodmíněné důstojnosti každé jednotlivé osoby, má také bezpodmínečnou úctu k lidské osobě, také k nemocnému člověku…“[225] Kdyby osoba nepřetrvávala i za symptomatikou psychotických onemocnění, nemělo by cenu ji jakkoli léčit. „Kdo vidí pouze organismus, a nevidí také osobu, která za ním stojí, musí být připraven podrobit tento organismus, který se stal ireparabilním, pro nedostatek jakékoli užitkové hodnoty, eutanazii: o důstojnosti osoby … neví přece takový člověk nic.“[226]
5. osoba je existenciální. „Tím se říká, že není faktická, nenáleží fakticitě. Člověk jako osoba … je fakultativní bytostí, existuje jako svá vlastní možnost, pro niž nebo proti níž se může rozhodnout.“[227] Člověk se rozhoduje, čím v příštím okamžiku teprve bude. Toto je v protikladu k psychoanalýze, kde se člověk nerozhoduje, nýbrž je hnán svými pudy. Viděno optikou individuální psychologie je člověk hnán vůlí k moci. Přesto však „Být člověkem“ je … „být odpovědným“.[228]
6. osoba patří do oblasti „Já“, nikoli „Ono“. „V základu je duch nereflektovaný a potud právě nevědomý čistý akt. Musíme proto velmi přesně rozlišovat mezi oním pudově nevědomým … a duchovně nevědomým. K nevědomé duchovnosti patří také nevědomá víra, nevědomá religiozita … K víře v Boha a k Bohu samému

[223] *Tamtéž,* str. 77
[224] *Tamtéž,* str. 77
[225] *Tamtéž,* str. 77
[226] *Tamtéž,* str. 78
[227] *Tamtéž,* str. 79
[228] *Tamtéž,* str. 80

nejsem puzen, nýbrž pro něho nebo proti se mám rozhodnout; religiozita náleží do oblasti „Já“, nebo není vůbec.“[229]

7. osoba jednotu a celost zakládá. „Osoba zakládá tělesně-duševně-duchovní jednotu a celost, která tvoří podstatu „člověk“. Tato jednota a celost je způsobena, založena a zajištěna teprve osobou – je teprve osobou konstituována, fundována a garantována. … Člověk je jednotou a celostí – ale uvnitř této jednoty a celosti se duchovno v člověku „utkává“ s tělesnem a duševnem v něm. … Schopnost ducha člověka, nějak se za všech podmínek a okolností odtáhnout od psychofyzického v něm a postavit se k tomuto psychofyzickému do plodné distance.“[230]
8. osoba je dynamická. „Tím, že se duchovno dokáže distancovat a odvrátit od psychofyzična, může se teprve vůbec projevit.“[231] Vypořádává-li se člověk sám se sebou, odděluje duchovno a psycho-fyzično.
9. osoba se dokáže postavit proti sobě a nad sebe. Tím se odlišuje od zvířete. Uveďme si to na příkladu. Máme opici, jíž dáváme bolestivé injekce, abychom získali sérum. Může tato opice pochopit, proč musí trpět? Ne, neboť jí není přístupný lidský svět smyslu a hodnot.[232] Předpokládáme-li, že je lidský svět převyšován jiným „nad-světem“ člověku nepřístupným, může toto dát smysl lidskému utrpení. „Právě tak málo, jako může zvíře ze svého okolí porozumět světu člověka, je přesahujícímu, právě tak málo by kdy mohl člověk pochopit nad-svět, leda v tušícím toužení – ve víře.“[233]
10. osoba chápe sebe samu jako vycházející z transcendence. „Člověk je také člověkem pouze v té míře, pokud se chápe vycházeje z transcendence, a je také osobou pouze v té míře, v níž je vycházeje z ní personalizován: proniknut a prozvučen voláním transcendence. Tomuto volání transcendence naslouchá ve svém svědomí.“[234]

[229] *Tamtéž,* str. 80
[230] *Tamtéž,* str. 81
[231] *Tamtéž,* str. 81
[232] Srov. *Tamtéž,* str. 82
[233] *Tamtéž,* str. 82
[234] *Tamtéž,* str. 82

3.8.2 Trojdimenzionální pohled na člověka

Načrtněme nyní [235]obraz člověka. Není to obraz úplný ani ideální, ale vykazuje lidské rysy. Je to obraz bytosti nadané trojrozměrností: tělem, které ji spojuje se všemi organismy této země, s duší, která ji podobně jako vyšší živočichy na úrovni citů a instinktů ovlivňuje v jejím jednání a prožívání, a s duchem, který na této zemi nemá nic sobě rovného mimo rámec našich představ o Bohu. Každá dimenze si činí nárok na celého člověka a žádnou nelze izolovat od druhých. Zvláštností naší přirozenosti je dimenzionální rozpolcenost a zároveň antropologická jednota.

„Lidské bytí je jako individualizované soustředěno vždy okolo osoby (jako duchovně existenciálního centra), tím a teprve tím je lidské bytí také integrováno: teprve duchovní osoba zakládá jednotu a celost bytosti člověka. Zakládá celistvost jako tělesně-duševně-duchovní. Přičemž ani nemůžeme dostatečně zdůraznit, že teprve tato trojjediná celost znamená celého člověka. Neboť v žádném případě není oprávněné – jak se to často děje – o člověku mluvit jako o „celosti těla a duše“: tělo a duše mohou tvořit jednotu – jako „jednotné“ psychofyzično – ale nikdy by tato jednota nebyla s to představovat lidskou celost: k ní, k celému člověku, patří i duchovní složka, a patří k němu dokonce jako jeho nejvlastnější. Pokud je řeč jenom o těle a duši, nemůže být eo ipso řeč o celosti.“[236]

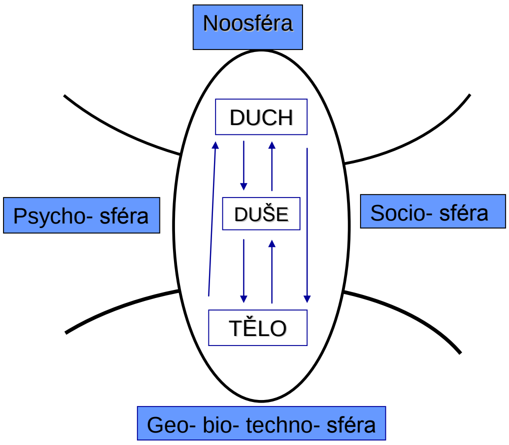
Vrstvy bytí se samozřejmě od sebe liší ve své podstatě a v zásadě je třeba je rozlišovat. Jsou ale v člověku neoddělitelně spojené a oddělovat je můžeme pouze uměle nebo heuristicky. Člověk je tělesně-psychicko-duchovní jednota a celek, přičemž duchovno v člověku, duchovní osoba, je základem, zdrojem a garancí této jednoty a celosti. To, že toto těsné spojení existuje pouze po dobu života lidského bytí, je samozřejmé. Kdyby se takovéto spojení udržovalo i mimo koexistenci, ve které výlučně duchovní osoba část období života existuje – ale pouze za ten čas – spojená se svým psychofyzickým organismem, potom by duchovní osoba byla smrtelná s ním. Jako jediné, co je vrstvám bytí společné, je to, že představují vrstvy jednoho a toho stejného bytí, které jako takové, samozřejmě, nikdy není pro nás daností.[237]

Z Franklových děl lze odvodit, „že tělesností jsme spjati se světem přírody a biologických zákonitostí, duší se světem své mysli a sociálních vztahů a duchem s noosférou či říší Boží, kde platí zákon svobody a schopnosti říci životu ANO i v krajních podmínkách.“[238]

---

[235] Srov. LUKASOVÁ, E. *Logoterapie ve výchově*, str. 162, 163
[236] FRANKL, V. E. *Psychoterapie a náboženství*, str. 15, 16
[237] FRANKL, V. E. *Trpiaci človek*, str. 113
[238] FRANKL, V. E. *Psychoterapie a náboženství*, str. 81

Profesor Vladimír Smékal na své přednášce nazvané „Proč se zlé věci stávají dobrým lidem? Logoterapeutická perspektiva“[239] velmi názorně ukazuje model osoby a tří světů. Pro snazší pochopení problematiky jej uvedeme.



Obr. 3 Model osoby a tří světů (prof. V. Smékal, Olomouc, 20.10.2007)

Petrová uvádí, že Frankl ve svém pojetí osobnosti navazuje „na Aristotelovy principy látky a formy, na učení Tomáše Akvinského s ontologickým vymezením hodnot, doplněné axiologií novotomismu, na myšlenky představitelů existenciální filozofie a také na odkazy některých biblických textů Starého zákona.“[240]

3.9 Franklův pohled na současnost

Frankl charakterizuje současnou dobu 4 patologickými činiteli: provizorním postojem k životu, fatalistickým postojem k životu, kolektivistickým myšlením a fanatismem. Nyní si jednotlivé činitele stručně popíšeme.

3.9.1 Provizorní postoj k životu

Dle Frankla má svůj základ v tom, že člověk byl nucen ve válečném období žít přítomností, pouze ze dne na den. Nemohl si totiž být nikdy jistý, zda se dožije zítřka. Člověk, který nevidí svou budoucnost, upadá. Člověk s provizorním postojem k životu nepovažuje za potřebné vzít osud do svých rukou. Dle jeho názoru se jej netýká.[241]

[239] Přednáška se konala v Olomouci, dne 20.10.2007
[240] PETROVÁ, A. *K problematice psychologie existence*, str.94, 95
[241] Srov. FRANKL, V. E. *Trpiaci človek*, str. 66, FRANKL, V. E. *Psychoterapie pro laiky*, str. 38-41

3.9.2 **Fatalistický postoj k životu**

Na rozdíl od provizorního postoje k životu, fatalista považuje vše za nemožné a zastává názor, že nic na něm nezáleží – vše je fátum, osud. Tento typ pohledu na svět se dle Frankla hodně rozvíjel v době války v zajateckých táborech. Lidé byli vnímáni jako figurky na šachovnici. Fašismus učil lidi utíkat před vlastní odpovědností a slepě poslouchat. Frankl uvádí, že tento postoj se přenesl i do současné vědy (např. genetický fatalismus).[242]

3.9.3 **Kolektivistické myšlení**

Tomuto myšlení člověka dle Frankla naučil národní socialismus, který vše hodnotil paušálně a kolektivně. Stačí být Němcem a člověk je automaticky zařazen do určitého národa, k němuž patřit je považováno za zásluhu. Kolektivistické hodnocení slouží k tomu, aby člověka zbavilo odpovědnosti za vytvoření vlastního, osobního názoru. Tímto je zapříčiněno to, že většina dnešních lidí nemá vlastní názor, že existují pouze názory kolektivní.[243]

3.9.4 **Fanatismus**

Člověk myslící kolektivisticky ignoruje vlastní osobnost, podléhá mase. Fanatický člověk ignoruje osobnost druhé, jinak myslící osoby. Dnešního člověka učinil fanatikem totalitarismus. Co míníme pojmem totalitarismus, vyplývá jasně z jednoho výroku A. Hitlera, že politika je hra, ve které jsou dovoleny všechny triky. Od doby, kdy Hitler pronesl tato slova, se důležitější než cíle politiky, stávají cesty, které k nim vedou. Jinak řečeno: nejde o cíl, ale o styl politiky.[244]

---

[242] Srov. FRANKL, V. E. *Trpiaci človek*, str. 66, 67, FRANKL, V. E. *Psychoterapie pro laiky*, str. 32-37, PETROVÁ, A. *K problematice psychologie existence*, str. 96

[243] Srov. FRANKL, V. E. *Trpiaci človek*, str. 67, 68, PETROVÁ, A. *K problematice psychologie existence*, str. 96

[244] Srov. FRANKL, V. E. *Trpiaci človek*, str. 68, PETROVÁ, A. *K problematice psychologie existence*, str. 97

PRAKTICKÁ ČÁST

4 Formulace cíle a výchozích předpokladů

Oblast zkoumání souvisí s osobností člověka jako s celkem více než s osobnostními charakteristikami jedince. „Z pohledu léčby duše nezáleží na tom, je-li někdo mladý nebo starý, a jak je starý, nýbrž jde hlavně o to, má-li svůj čas a vědomí vyplněno nějakým předmětem, na kterém závisí a zdali on sám může mít pocit, že navzdory svému stáří žije plnohodnotný a příjemný život jako dřív, tedy zdali je i ve stáří vnitřně naplněn. A nezáleží na tom, je-li činnost, která dává lidskému bytí smysl a obsah spojena se získáním peněz nebo ne, i z psychologického hlediska je hlavní a rozhodující pouze otázka, zdali tato činnost v lidech, třebaže už mají hodně let, vzbuzuje pocit, že jsou tady pro něco – nebo pro někoho.“[245]

I přes tuto skutečnost jsme se rozhodli zjistit, zda mají víra a věk nějaký vliv na vyšší, intenzivnější prožívání smyslu života.

Pracovní hypotézy vychází z empirie.

H1: „Starší lidé (učitelé v praxi) vykazují vyšší míru životní zakotvenosti než lidé mladší (studentky Pedagogické fakulty)“.

H2: „Věřící lidé vykazují vyšší míru životní zakotvenosti než lidé nevěřící“.

První hypotéza tedy zní: „Starší lidé (učitelé v praxi) vykazují vyšší míru životní zakotvenosti než lidé mladší (studentky Pedagogické fakulty)“. Starší lidé prožili více různých životních situací než lidé mladší. Mají za sebou více prožitků, poznatků, zkušeností, které je bezesporu ovlivnili. Museli se vyrovnat s různými životními těžkostmi a problémy. Prožili si jistě mnohá utrpení. Všechny tyto prožitky byli nuceni zpracovat a začlenit do svého života. Starší lidé přijímají život s větší pokorou. Mladší lidé nemají tolik zkušeností, zážitků a prožitých životních situací. Nemají tedy žádnou, nebo jen nepatrnou, zkušenost s tím, jak kupříkladu zvládat utrpení. Často jsou ve fázi hledání, pochybování, proto se

---

[245] FRANKL, V. E. *Psychoterapie pro laiky,* str. 50

domníváme, že starší lidé, kteří již mají tyto otázky zodpovězené, prožívají život smysluplněji.

Druhá hypotéza zní: „Věřící lidé vykazují vyšší míru životní zakotvenosti než lidé nevěřící“. Věřící člověk na rozdíl od nevěřícího má jistotu víry. Svůj život vnímá tak, že je tu někdo (Někdo), nebo něco, co jeho život ovlivňuje. Ve své víře spoléhá na to, že nezůstane bez ochrany. Věří, že jeho život tady na téhle zemi není náhodný, ale má své určení, svůj smysl, ke kterému směřuje. Žije s vědomím, že utrpení, které prožívá, je pouze dočasné, v budoucnosti skončí a odvaha, s jakou utrpení prožívá, nebude nikdy zapomenuta. Křesťanům také pomáhá vědomí, že tak jak trpí oni, tak a mnohem více také trpěl Ježíš Kristus, který vstal z mrtvých. Díky Jeho utrpení, jak křesťané věří, mají lidé naději na vzkříšení. Tato myšlenka může trpícímu velmi pomoci. Nevěřící člověk je o toto vědomí ochuzen. Na všechny problémy a nesnáze je sám, nemá záchytný bod, o který by se mohl opřít. Z tohoto důvodu se domníváme, že věřící člověk bude svůj život vnímat smysluplněji než nevěřící. Výše jsme citovali Frankla, který tvrdil, že člověk, který nemá cíl v budoucnosti, o jehož dosažení by usiloval, nemůže smysluplně existovat.

5 Charakteristika zkoumaného souboru

Výzkumné šetření proběhlo v měsíci listopadu 2010 v Olomouci. Testováno bylo celkem 40 žen. 20 studovalo poslední ročník na Pedagogické fakultě Univerzity Palackého obor Učitelství pro první stupeň základních škol. Druhá polovina respondentek vykonává povolání učitelek na prvním stupni v olomouckých základních školách. Vyloučili jsme z tohoto souboru muže, neboť muži – učitelé se na prvním stupni takřka nevyskytují.

Věkový průměr u první skupiny je 22,45 let. Druhá skupina je mnohem rozmanitější. Nejmladší respondentce je 24 let, nejstarší 64 let. Věkový průměr je 41,3 let. Průměrný počet let učitelské praxe je 16,85.

Studenti se teprve na povolání učitele připravují, nevíme však, zda jej všichni chtějí v budoucnosti vykonávat. Učitelé v praxi mají všichni úplné vysokoškolské vzdělání, tzn. užívají titul bc. nebo mgr.

Věřících studentek oboru Učitelství pro 1. stupeň základních škol je 8, nevěřících 12. Věřících učitelů v praxi je 7, nevěřících je 13.

Dotazník byl všem respondentům zadán v papírové podobě, nebyl zasílán přes internet. Respondenti dostali následující instrukce: „Prosím o vyplnění dotazníku k diplomové práci, která se zabývá hodnotami, postoji a smyslem života učitelů na prvním stupni. Dotazník je zcela anonymní, získané údaje budou použity pouze pro účely diplomové práce. Vyplnění dotazníku vám zabere nanejvýš čtvrt hodiny. Děkuji za ochotu.“

6 Použité výzkumné metody

V této kapitole krátce charakterizujeme použité metody výzkumu, popíšeme dotazník Logo-test vytvořený Elizabeth Lukasovou a pro české účely upravený a přeložený Karlem Balcarem.

Doktorka Elizabeth Lukasová (1942) je přímou žákyní V. E. Frankla. Mnoho let vedla psychologické poradenské centrum ve Fürstenfeldbrucku. V současnosti pracuje v ABILE (Ausbildungsinstitut für Logotherapie und Existenzanalyse).[246] Velmi obohatila jeho koncepci a pojetí logoterapie. Již v sedmdesátých letech minulého století experimentálně psychologicky validovala za pomoci teorie a statistiky Franklův teoretický a terapeutický systém a odhalila nové možnosti uplatnění logoterapeutického myšlení v každodenní praxi.[247]

Při tvorbě práce jsme používali kvantitativní metodu sběru a následné analýzy získaných dat.

V současnosti existuje řada dotazníků zkoumajících různé aspekty smysluplně prožívaného života. Jako příklad můžeme uvést Existenciální škálu A. Längleho nebo dotazník PIL (Purpose in life test) vytvořený J. C. Crumbaughem a L.T. Maholickem. Používali jsme však pouze výše zmíněný Logo-test.

6.1 Logo-test

Dotazník měří míru prožívané smysluplnosti ve vlastním životě či existenciální frustrace jako jejího opaku.[248]

Stručně popíšeme vznik Logo-testu. Tento dotazník v 70. letech minulého století validovala Elizabeth Lukasová. Na podzim 1969 byli ve Vídni a okolí oslovováni různí lidé. Byli oslovováni v různou dobu a na různých místech, aby se zamezilo zkreslení výzkumu. Získal se reprezentativní vzorek odpovědí asi 1000 lidí. Protože v běžném životě vnímáme smysl spíše latentně, použila Lukasová techniku, při které cílenými dotazy zaměřila ihned pozornost respondentů k otázce smyslu v jejich životě. Její dotaz zněl: „Mohl byste mi říci,

[246] Srov. *Elisabeth Lukas* http://logotherapy.univie.ac.at/e/lukas_cv_e.html
[247] Srov. LUKASOVÁ, E. *I tvoje utrpení má smysl.* str. 7
[248] Srov. BALCAR, K. *Životní smysluplnost, duševní pohoda a zdraví*. str. 421, srov. BALCAR, K. *Životní smysluplnost a osobnost*, str.497

zda existuje něco pro vás osobně tak hodnotného, že byste to mohl označit jako to, co dává smysl vašemu životu, a jestliže ano, mohl byste tento smysl svého života vyjádřit několika málo slovy?“ Zaznamenávalo se pohlaví, odhadnutý věk a odpověď ve zhuštěné podobě. Vyhodnocení získaných odpovědí odpovídalo obecným zásadám humanistické psychologie. Získané odpovědi byly zakódovány – označení zjištěného pozitivního smyslu života, označení zjištěného negativního smyslu života, označení existující problematičnosti smyslu a odpovědi, které nechaly otázku po smyslu bez odpovědi. Takto získané výsledky byly dále rozpracovány. Pozitivní odpovědi byly nahrazeny tolika pojmy jako obsahy, které v nich byly dotčeny. Dominujícími pojmy byly kategorie „rodina“, „děti“, „povolání“, „majetek“, „záliba“, „sebevýchova“, „příjemný život“ a „sociální úkoly“. Protože se jednalo o nejvýznamnější možnosti, jak najít smysl lidské existence, byly zjištěné podskupiny shrnuty podle smyslu do větších kategorií označujících okruhy úkolů, které už nelze navzájem dedukovat. Transformace dopadla takto:

1. vlastní blaho (majetek, příjemný život, jídlo, pití)
2. seberealizace (sebevýchova, vzhled, úspěch)
3. rodina (rodina, děti, domov, založit vlastní existenci)
4. hlavní zaměstnání (studium, vzdělání, povolání, práce)
5. societa (láska, sociální kontakt, sociální úkoly)
6. zájmy (vědění, věda, záliba, sport, cestování)
7. prožitky (chtít něco prožít, příroda, umění)
8. služba přesvědčení (náboženství, politika, reformy)
9. vitální potřeby (zdraví, sebezáchova v nouzi)
10. sporné

Těchto devět kategorií (nebereme v úvahu „sporné“) bylo označeno jako úkoly „dávající smysl“. Nelze je vysvětlit pouze dynamikou pudů člověka, musíme je definovat jako „existenciálně účelné“. Frankl vidí smysl v naplnění různých hodnot – zážitkových, tvůrčích a postojových. Byla snaha získané kategorie ještě jednou seřadit podle těchto hodnot. Avšak otázka souvislosti devíti nalezených obsahových kategorií s hodnotovými intencemi zůstala nevysvětlena. Dále byla zohledňována prodleva při odpovědi.

K další valorizaci logoterapie bylo použito dotazníku, který měl splnit různé úkoly. Byl potřebný především jako měřicí nástroj ke včasnému odhalení noogenních obtíží v normální oblasti. Není pochyb o tom, že noogenní neurotik, dříve než diagnostikujeme tuto neurózu, patří do běžné, „normální“ populace. Kdyby existoval měřicí prostředek, bylo by možno včas tuto neurózu odhalit. Na druhé straně bylo třeba připravit test ke zjišťování rozdílných

dimenzí osobní orientace na smysl, aby bylo možné interkorelacemi skóru odkrýt kovarianci rozmanitých faktorů. Logo-test byl vytvořen tak, aby odpovídal oběma požadavkům. Byl předložen 340 osobám, z nichž 55 bylo hospitalizováno v různých klinikách. U všech osob byl dodatečně sňat Rorschachův test, aby se eliminovaly různé případné náhodnosti. Pro validizaci logoterapie byla podstatná porovnání testových hodnot s osobními hodnotami. Ze 73 hypotéz, které byly postaveny na základě logoterapeutické teorie, bylo 36 potvrzeno. Vzniklo celkem 90 přiřazení, která byla statisticky potvrzena. Potvrdila se i důležitá logoterapeutická premisa, že klesá-li u člověka orientace ke smyslu, zhoršuje se jeho všeobecná psychohygiena, stoupá počet frustračních účinků; zlepšuje-li se jeho orientace ke smyslu, stoupá také jeho schopnost zaujmout ke každé úspěšné pozici v životě pozitivní postoj. Překvapivý výsledek přináší křivka smyslu podle věku. Vykazuje pokles orientace na smysl ve věkové skupině 20-30 let, nejvyšší hodnoty leží mezi 50-60 lety. Frankl toto vysvětluje tak, že ve stáří je osobní minulost obsahově bohatší a naplněná prožitky. Dalším zajímavým závěrem je zjištění, že studenti a lidé s vysokoškolským vzděláním mají větší problémy s prožíváním smyslu vlastního života než osoby s jiným zaměstnáním. Vysvětluje se to tím, že vzdělanější osoby si lehčeji uvědomují psychické procesy, mají v mnoha oblastech nižší práh uvědomění, a tak jsou vůči problematice smyslu otevřenější. [249]

Dotazník je členěn na tři části. „*Část I* obsahuje výčet devíti oblastí, které podle standardizační studie postihují obvyklé zdroje hodnotového zakotvení člověka v životě. Zkoumaná osoba vyznačuje stupeň, v němž každou z devíti oblastí prožívá jako zdroj hodnot pro své životní cíle a snahy, a to tak, že vyjadřuje míru svého souhlasu či nesouhlasu s jednotlivými tvrzeními, které tento význam příslušným oblastem přisuzují. Úhrn takto vyznačených a kvantitativně kvalifikovaných životních hodnot, které jsou pro osobu zdrojem hodnotového „zakotvení“ a naplnění v jejím životě, pak přispívá k celkovému skóru „prožívané smysluplnosti – existenciální frustrace“.

Část II obsahuje sedm položek, které vyjadřují nejčastěji nacházené prožitkové příznaky stavu existenciální frustrace. Zkoumaná osoba podobným způsobem vyjadřuje výskyt jednotlivých příznaků a jeho častost ve svém životě. Úhrn potvrzení těchto známek s odpovídající kvantifikací pak je dalším příspěvkem k celkovému ohodnocení jedince vzhledem ke sledované proměnné.

Část III má, oproti předchozím dvěma, zčásti projektivní povahu. Vyžaduje ocenění předložených typů životního příběhu co do uspokojivosti a dále stručné vylíčení vlastního

---

[249] FRANKL, V. E. *Vůle ke smyslu.*str. 185-203

„životního příběhu“ podle předepsaných vodítek, které je pak hodnoceno podle několika měřítek vzhledem ke sledované proměnné. Úhrn zde přisouzených skórů opět přispívá k výslednému hodnocení stupně prožívané existenciální frustrace či smysluplnosti ve vlastním životě.

Čím je celkový bodový skór získaný v testu nižší, tím je nižší přítomnost existenciální frustrace jedince. Čím je skór vyšší, tím méně smysluplně prožívá jedinec svůj život.

Logo-test neobsahuje žádnou „stupnici lži“ (položky, které by zjišťovaly sklon testovaného odpovídat nepravdivě). Je zde však možnost odhadnout případné sklony ke zkreslování odpovědí tím, že se porovnají odpovědi na otázky po věcech dávajících smysl životu v části I s volnou výpovědí v část III; případná rozpornost v obsahu výpovědí poukazuje na omezení platnosti výpovědí.“[250]

[250] BALCAR, K. *Standardizace dotazníku „Logo-test“ na vzorku studujících českých vysokých škol*, str. 401

7 Dokumentace a analýza výsledků

Připomeňme ještě, že čím je naměřené skóre menší, tím větší zakotvenost. Čím je skóre menší, tím člověk prožívá svůj život smysluplněji. Čím je skóre vyšší, tím více trpí člověk existenciální frustrací.

Nejprve se zaměříme na výsledky získané z dotazníku od studentek závěrečného ročníku Učitelství pro první stupeň základních škol.

V první části testu jsme naměřili průměrnou hodnotu 5,45 bodů. Průměrná hodnota u věřících respondentek je 4,5, u nevěřících dosáhla hodnoty 6,083. Nejnižší skór – 2 – měly dvě studenty, obě věřící. Nejvyššího skóru – 10 – dosáhla jedna nevěřící respondentka. Sedm respondentek dosáhlo 4 bodů, což je nejčastěji dosažená hodnota.

Na poslední otázku první části dotazníku („Můj život je zastíněn nouzí, starostmi nebo nemocí, ale přesto se velmi snažím tuto situaci zlepšit„) odpovědělo 16 respondentek negativně a čtyři respondentky na otázku neodpověděly. Dle autorčina názoru je otázka formulována velmi nejasně. Ptáme se na dvě zcela odlišné skutečnosti. Odpovíme-li na otázku „NE“, znamená to, že náš život není zastíněn nouzí nebo se případnou nouzi nepokoušíme řešit? Navrhujeme jednoznačnější znění této otázky: „V případě, že je Váš život zastíněn nouzí, starostmi nebo nemocí, snažíte se tuto situaci zlepšit.“

Všech 20 respondentek odpovědělo kladně na první otázku („Mám-li být upřímný/á, je mi nejmilejší pohodlný, klidný život bez velkých potíží s dostatečným finančním příjmem“). Odpovědi na další otázky byly různé.

Ve druhé části testu jsme naměřili průměrnou hodnotu 4,55. Věřící respondentky dosáhly na průměrnou hodnotu 4,375, kdy sedm respondentek získalo 4 body a jedna respondentka dosáhla 7 bodů. Průměrná hodnota u nevěřících respondentek byla 4,67, což je oproti věřícím respondentkám nepatrný rozdíl. Nejnižší skór – 3 – dosáhla jedna nevěřící respondentka. Nejvyššího počtu bodů – 8 – dosáhla jedna nevěřící studentka. Nejčastěji dosaženou hodnotou jsou 4 body, které jsme naměřili u třinácti respondentek.

Ve třetí části testu považovalo 12 respondentek za nejšťastnějšího člověka příběh a). Pouze jedna respondentka uvedla příběh b). Za nejvíce trpícího z uvedených příkladů považuje 15 respondentek případ b). Pouze jedna respondentka uvedla případ a). Při popisu vlastní současné situace se respondentky zaměřovaly nejvíce na profesní život. Velmi málo respondentek uvedlo nějaké informace o soukromém životě. Neodpověděla pouze jedna

respondentka. Z respondentek nemá žádná vyloženě negativní postoj k životu. Pouze u dvou respondentek převažuje pesimistický pohled, ale ještě není řečeno bezvýhradné „ne" vlastnímu životu.

Průměrná hodnota celkového skóru dosáhla 13,7 bodů. Věřící studentky dosáhly průměrně 12,25 bodů, nevěřící 14,67 bodů. Tento bodový rozdíl můžeme považovat za významný. Nejnižší skór – 9 – měly dvě respondentky, jedna věřící, druhá nevěřící. Nejvyššího skóru – 20 – dosáhla jedna nevěřící respondentka. Nejčetnějším bodovým ziskem bylo 14 a 13 bodů, kterého dosáhly 3 a 3 respondentky. V prvním kvartilu se umístily 4 respondentky, ve druhém (průměr) 13 respondentek a ve čtvrtém tři.

Nyní se zaměříme na výsledky dotazníku u učitelek v praxi.

Dotazníky byly rozdány na čtyřech olomouckých základních školách asi padesátce učitelek na prvním stupni. Zadavatelce bylo mnohokrát řečeno, že dotazníky jsou velice osobní a že na ně nebude odpovídáno.

V první části testu jsme naměřili průměrnou hodnotu 5,65 bodů. Průměrná hodnota u věřících respondentek je 5,43, u nevěřících dosáhla hodnoty 6,08. Nejnižší skór – 3 – měly dvě učitelky, jedna věřící, druhá nevěřící. Nejvyššího skóru – 8 – dosáhly tři respondentky – dvě nevěřící, jedna věřící. Osm respondentek dosáhlo 6 bodů, což je nejčastěji dosažená hodnota.

Ve druhé části testu jsme naměřili průměrnou hodnotu 4,9 bodu. Věřící respondentky dosáhly na průměrnou hodnotu 5,0 bodu. Průměrná hodnota u nevěřících respondentek byla 4,85 bodu, což je hodnota nepatrně nižší než u věřících učitelek. Nejnižší skór – 3 – dosáhly tři respondentky, dvě nevěřící, jedna věřící. Nejvyššího počtu bodů – 7 – dosáhly tři respondentky, dvě nevěřící, jedna věřící. Nejčastěji dosaženou hodnotou je 5 bodů, které jsme naměřili u šesti respondentek. Tři respondentky uvedly, že nerozumí položce číslo 6 (Impuls neklidu, který se Vám proti Vašemu lepšímu názoru vnucuje a vyvolává mučivou netečnost ke všemu, co se Vám nabízí.) a nemohou tudíž pravdivě odpovědět.

Ve třetí části testu považovalo osm respondentek za nejšťastnějšího člověka příběh a) a osm respondentek příběh c). Za nejvíce trpícího z uvedených příkladů považuje 9 respondentek případ b). Pouze čtyři respondentky uvedly případ a). Při popisu vlastní současné situace se respondentky zaměřovaly nejvíce na profesní život. Některé odpovědi byly velmi kusé a pro naše účely naprosto nevyhovující (např: Plány byly velkolepé, realita je nad mé očekávání a budoucnost?...) Na poslední úkol v dotazníku neodpovědělo sedm respondentek. Z respondentek nemá žádná vyloženě negativní postoj k vlastnímu životu, převládá spíše všeobecné a neurčité hodnocení.

Průměrná hodnota celkového skóru dosáhla 14,2 bodů. Věřící učitelky dosáhly průměrně 14,43 bodů, nevěřící 14,08 bodů. Nejnižší skór – 10 – měla jedna věřící respondentka. Nejvyššího skóru – 20 – dosáhla jedna nevěřící respondentka. Nejčetnějším bodovým ziskem bylo 14 bodů, kterého dosáhly 4 respondentky. V prvním kvartilu se umístila jedna respondentka, ve druhém (průměr) 12 respondentek a ve čtvrtém sedm.

Pro větší názornost uvedeme výše zmíněné výsledky v tabulce. Třetí část dotazníku, která je ještě rozčleněna na dvě podčásti, jsme do tabulky neuvedli, ale výše slovně okomentovali.

Tabulka č. 2 Srovnání počtu bodů získaných z dotazníku

Část dotazníku	Studentky			Učitelky		
	věřící	nevěřící	celkem	věřící	nevěřící	celkem
I	4,50	6,08	5,45	5,43	6,08	5,65
II	4,38	4,67	4,55	5,00	4,85	4,90
celkový skór	12,25	14,67	13,70	14,43	14,08	14,20

Tabulka č. 3 Počet učitelek a studentek v jednotlivých kvartilech

kvartil	studentky	učitelky
I	4	1
II, III	13	12
IV	3	7

Respondenti, kteří spadají do prvního kvartilu jsou existenciálně dostatečně zakotvení a dá se předpokládat, že postihnou-li je v životě nějaké tíživé okolnosti, nezhroutí se, ale najdou sílu bojovat, postavit se jim a vyřešit je... Do druhého a třetího kvartilu, které se v testu vyhodnocují společně, se v souladu s průměrným rozložením četnosti v populaci (Gaussovou křivkou) umístí většina respondentů. Tito lidé zvládnou většinu svých obtíží vyřešit uspokojivě sami, s některými potřebují pomoci, ale vnímají svůj život ve většině situací smysluplně. Do čtvrtého kvartilu spadají lidé, jež svůj život nevnímají jako smysluplný a hodnotný. Mohou také trpět existenciální frustrací.

Při zařazování respondentů do kvartilů, je zohledněn jejich věk. Tedy pro každou věkovou skupinu je dáno jiné bodové rozmezí pro zařazení do určitého kvartilu.

7.1 Srovnání skupin – „věřící – nevěřící“

Považujeme za důležité, zmínit se v této souvislosti o tom, jak rozumíme pojmu „věřící“ a „nevěřící“. Věřící člověk v širším slova smyslu je jedinec, který věří v existenci Boha, ale tato skutečnost žádným způsobem neovlivňuje jeho život. V užším pojetí, stručně řečeno, rozumíme věřícím člověkem jedince, který má na prvním místě ve svém životě Boha a víra ovlivňuje jeho každodenní rozhodování. V dotaznících budou zastoupeny obě skupiny věřících, které od sebe neodlišíme. Nevěřícím člověkem analogicky rozumíme jedince, který o sobě prohlašuje, že v Boha nevěří.

V první části testu získaly věřící respondentky průměrně 4,97 bodů a nevěřící 6,08, což je největší naměřený rozdíl mezi skupinami. Ve druhé části testu jsme naměřili u věřících respondentek průměrně 4,69 bodů, u nevěřících 4,76 bodů. Bodový rozdíl je tedy nepatrný. Celkový skór u věřících respondentek dosáhl 13,34 bodů, u nevěřících 14,38 bodů. Třetí část testu do tabulky opět neuvádíme.

Tabulka č. 4 Srovnání skupin „věřící – nevěřící“

Část testu	věřící	nevěřící
I	4,97	6,08
II	4,69	4,76
Celkový skór	13,34	14,38

V první části dotazníku, ve které se projeví hodnotové zakotvení člověka, získaly méně bodů věřící respondentky. Bodový rozdíl je relativně velký, 1,11 bodu. Může to být způsobeno tím, že věřící lidé jsou častěji vybízeni přezkoumávat své postoje a hodnoty. Ve svém jednání se zamýšlí nad tím, jaké hodnotě dají přednost, musí si své jednání obhájit před ostatními. Nevěřícímu člověku nikdo neříká, podle jakých hodnot se má orientovat, proto častěji tápe. Může se stát, že své názory, postoje a hodnoty může podle situace měnit, kdežto věřící člověk vyznává stále stejné hodnoty.

Ve druhé části dotazníku získaly věřící respondentky 4,69 bodů a nevěřící 4,76 bodů. Bodový rozdíl je mezi skupinami minimální. Naměřená hodnota u obou skupin je nízká. Existenciální frustraci prožívají obě skupiny skoro stejně. Může to být způsobeno tím, že každý člověk někdy pociťuje určité rozladění, které nemůže sám vyřešit. Nezáleží na tom, jestli je věřící nebo nikoli.

Při porovnání celkového skóru získaly věřící respondentky o zhruba jeden bod méně než nevěřící. Tento výsledek je v souladu s naší hypotézou, že věřící respondentky vnímají svůj život smysluplněji než nevěřící. Bodový rozdíl ale není tak velký, abychom mohli činit jakékoli zásadní závěry. Přesto se pokusíme výsledek interpretovat. Věřící člověk je veden k tomu, že zde na světě není pouze náhodně, že má nějaký úkol, či poslání, za jehož naplnění je odpovědný. Toto vědomí mu pomáhá vypořádat se s různými neúspěchy a těžkostmi. Nevěřící člověk, který si toto neuvědomuje, může často vnímat svůj život jako zbytečný a nenaplněný, když je konfrontován se vším zlem ve světě. Věřícímu člověku pomáhá, když si uvědomí, že nespravedlnost někdo vidí a jednou ji vyřeší. Nevěřící může propadat beznaději, protože řešení různých nespravedlností nemusí vidět.

Shrneme-li výsledky, dojdeme k závěru, že věřící respondentky prožívají svůj život smysluplněji než nevěřící. Bodový rozdíl mezi skupinami není významný, přesto můžeme tento závěr učinit.

7.2 Srovnání skupin – „starší – mladší“

V první části testu získaly starší respondentky průměrně 5,65 bodů a mladší 5,45, což je nepatrný rozdíl. Ve druhé části testu jsme naměřili u starších respondentek průměrně 4,90 bodů, u mladších 4,55 bodů. Bodový rozdíl je také nepatrný. Celkový skór u starších respondentek dosáhl 14,20 bodů, u mladších 13,70 bodů, což ač je největší naměřený rozdíl mezi skupinami, přesto není signifikantně významný. Třetí část testu jsme do tabulky nezaznamenali.

Tabulka č. 5 Srovnání skupin „starší – mladší“

Část testu	starší	mladší
I	5,65	5,45
II	4,90	4,55
Celkový skór	14,20	13,70

V první části Logo-testu získaly respondentky z obou skupin podobný počet bodů. Tato skutečnost se dá vysvětlit tak, že studentky mají již ujasněný žebříček hodnot. V průběhu studia se setkaly s mnoha situacemi, které jim umožnily vytvořit a ujasnit si názory, hodnoty a postoje k určitým problémům. To, že studentky daný obor studují už

čtvrtým rokem, znamená, že se chtějí profesi učitele věnovat, že jsou si vědomy různých nástrah, ale i pozitivních aspektů daného povolání. Učitelky v praxi mají spoustu zkušeností. Prožily velké množství situací, které jim umožnily utvrdit si hodnoty a postoje.

Ve druhé části dotazníku získaly opět respondentky podobný počet bodů. (4,90 a 4,55) Může to být způsobeno tím, že se studentky připravují na povolání, které je zajímá, nebo mají možnost vykonávat činnost, která je naplňuje. Stejně tak jejich starší kolegyně vykonávají zaměstnání, které je baví, vidí výsledky své práce nebo mají zázemí v rodině. Proto je naměřená míra frustrace tak nízká. Získaný výsledek je velmi povzbuzující, protože ukazuje, že studentky jsou pro výkon své budoucí profese motivované a učitelky v praxi nejsou vyhořelé, ale práce je stále baví a naplňuje.

Při porovnání celkového skóru získaly méně bodů mladší respondentky. Rozdíl to není zásadní, pouze 0,5 bodu. Přesto je tento výsledek v rozporu s naší hypotézou, ve které jsme předpokládali, že starší respondentky budou svůj život vnímat smysluplněji než mladší. Pokusíme se přesto získaná data interpretovat. Mladší respondentky většinou uvedly, že je naplňuje a baví to, co studují. Spokojené jsou také se svou současnou rodinnou situací. Z jejich příběhů na konci dotazníku jsme vyčetli, že většina z nich doposud neměla v životě vážnější problémy. Nemají tedy důvod k nespokojenosti. Starší respondentky neměly život vždy jednoduchý, práce pedagoga je velmi náročná. Z toho se dá usuzovat, že se občas necítí být naplněny tím, co dělají. Což je přirozené.

Shrneme-li všechny výsledky, dojdeme k závěru, že nezáleží na věku a zkušenostech. Učitelé v praxi i studentky prožívají svůj život podobně smysluplně. Hypotéza se tedy nepotvrdila.

Závěr

Práce byla věnována psychoterapeutickému směru založenému Viktorem Emanuelem Franklem – logoterapii.

V teoretické části jsme popsali tento tzv. třetí vídeňský směr psychoterapie. Zmínili jsme se o teoretických východiscích, vymezeních, používaném pojmovém aparátu, metodách a terapeutických technikách.

Ve výzkumné (praktické) části jsme se zaměřili na potvrzení dvou hypotéz. První hypotéza zní: „Starší lidé (učitelé v praxi) vykazují vyšší míru životní zakotvenosti než lidé mladší (studentky Pedagogické fakulty)“. Druhá hypotéza zní: „Věřící lidé vykazují vyšší míru životní zakotvenosti než lidé nevěřící“. Cílem práce bylo výše uvedené hypotézy ověřit.

K výzkumu jsme použili standardizovaný dotazník Logo-test od Elisabeth Lukasové. Testovali jsme 2 skupiny – 20 studentek Pedagogických fakult (zástupci mladších pedagogů) a 20 učitelů v praxi (zástupci starších pedagogů).

První hypotéza se nepotvrdila. Mladší lidé (studentky), nepatrným bodovým rozdílem, vykazují vyšší míru životní zakotvenosti než lidé starší. Tento výsledek, který je v rozporu s výše uvedeným výzkumem E. Lukasové, interpretujeme tak, že studentky dosud nezažily nic, co by na ně působilo dlouhodobě negativně. Nemají tedy žádný problém s životní smysluplností – studují to, co je baví, případné komplikace lehce překonají. Učitelky v praxi jsou někdy zklamané, zažily spoustu situací, které nebyly vždy příjemné. Možná se nesplnily jejich sny. Život prožívají méně smysluplně než studentky. Nesmíme ale dojít k závěru, že je situace učitelek tragická. Výsledek dotazníku se pohybuje v pásmu průměru – většina učitelek se umístila ve II. a III. kvartilu, což znamená normální rozložení zkoumaného jevu v populaci. V I. kvartilu se umístí respondentky, které jsou dobře v životě ukotvené a u kterých se dá předpokládat, že se dokáží vyrovnat s nepřízní osudu. Ve IV. kvartilu se umisťují respondentky, které jsou více náchylné ke vzniku existenciální frustrace.

Druhá hypotéza se potvrdila. Věřící respondentky prožívají svůj život smysluplněji než nevěřící. Opět jsme zaznamenali pouze nepatrný bodový rozdíl mezi srovnávanými skupinami. Věřící lidé vnímají svůj život jako dar, který musí využít, tzn. smysluplně prožít. Případné utrpení vnímají smysluplněji, protože věří, že nebude nikdy zapomenuto. Nevěřící člověk se nejen v závažných, ale i každodenních situacích nemá čeho podržet, může svůj život vnímat jako zbytečný.

Dle našeho názoru by výzkum mohl pokračovat dále. Mohlo by se zkoumat více kategorií – například by se mohly srovnat začínající učitelky na prvním stupni s krátkou praxí a učitelky s dlouholetou praxí. Zajímavé by také bylo srovnat učitele z prvního stupně ZŠ a z vyšších stupňů. Také by bylo přínosné porovnat učitele muže a učitelky ženy. Podnětné by bylo srovnání věřících v užším smyslu s nevěřícími či věřícími v širším smyslu.

Dle našeho názoru by bylo přínosné přeformulovat některé položky v Logo-testu. Respondentky měly problémy s jejich nejednoznačností a pro ně nesrozumitelností.

Literatura a zdroje

[1] BALCAR, K. Logoterapie a existenciální analýza Viktora E. Frankla. *Československá psychologie,* 1995, 39 (2), s. 127-142
ISSN 0009-062X
[2] BALCAR, K. Standardizace dotazníku „Logo-test" na vzorku studujících českých vysokých škol. *Československá psychologie,* 1995, 39 (5), s. 400-405
ISSN 0009-062X
[3] BALCAR, K. Viktor Emil Frankl a příběh XX. století. *Československá psychologie,* 1995, 39 (3), s. 259-263
ISSN 0009-062X
[4] BALCAR, K. Životní smysluplnost a osobnost. *Československá psychologie,* 1995, 39 (6), s. 496-502
ISSN 0009-062X
[5] BALCAR, K. Životní smysluplnost, duševní pohoda a zdraví. *Československá psychologie,* 1995, 39 (5), s. 420-424
ISSN 0009-062X
[6] FRANKL, V. E. *...A přesto říci životu ano (Psycholog prožívá koncentrační tábor.).* Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1996, 125 s.
ISBN 80-7192-095-9
[7] FRANKL, V. E. *Co v mých knihách není.* Brno: Cesta, 1997, 118 s.
ISBN 80-85319-66-7
[8] FRANKL, V. E. *Lékařská péče o duši.* Brno: Cesta, 1996, 240 s.
ISBN 80-85319-50-0
[9] FRANKL, V. E. *Psychoterapie pro laiky.* Brno: Cesta, 1998, 158 s.
ISBN 80-85319-80-2
[10] FRANKL, V. E. *Psychoterapie a náboženství.* Brno: Cesta, 2007, 88 s.
ISBN 80-7295-088-6
[11] FRANKL, V. E. *Trpiaci človek.* Bratislava: LÚČ, 2006, 158 s.
ISBN 978-80-7114-638-4
[12] FRANKL, V. E. *Vůle ke smyslu.* Brno: Cesta, 1997, 214 s.
ISBN 80-85139-63-2

[13] KRATOCHVÍL, S. *Základy psychoterapie.* Praha: Portál, 1997, 392 s.
ISBN 80-7178-179-7

[14] KŘIVOHLAVÝ, J. *Mít pro co žít.* Praha: Návrat domů.1994, 94 s.
ISBN 80-85495-33-3

[15] LÄNGLE, A. *Smysluplně žít. Aplikovaná existenciální analýza.* Brno: Cesta, 2000, 80 s.
ISBN 80-7295-037-1

[16] LUKASOVÁ, E. *I tvoje utrpení má smysl. Logoterapeutická útěcha v krizi.* Brno: Cesta, 2006, 194 s.
ISBN 80-85319-79-9

[17] LUKASOVÁ, E. *Logoterapie ve výchově.* Praha: Portál, 1997, 208 s.
ISBN 80-7178-180-0

[18] NELEŠOVSKÁ, A., SPÁČILOVÁ, H. *Didaktika primární školy.* Olomouc: vydavatelství UP, 2005, 254 s.
ISBN 80-244-1236-5

[19] PETROVÁ, A. *K problematice psychologie existence.* Olomouc: Votobia, 2005, 115 s.
ISBN 80-7220-244-8

[20] TAVEL, P. *Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla.* Praha: Triton, 2007, 304 s.
ISBN 80-7254-915-4

Elektronické zdroje

[21] Sobková, P., Tavel, P. Životní smysluplnost a emocionalita. *E-psychologie* [online]. 4 (2), 13-21 [cit. 30.10.2010]. Dostupný z WWW: <http://e-psycholog.eu/pdf/sobkova-etal.pdf>. ISSN 1802-8853.

[22] *Existenciální analýza, angl.: existential analysis, něm.: die Existenzanalyse.* [online]. [cit. 30.10.2010]. Dostupný z WWW : <http://www.slea.cz/index.php/odborne-texty-mainmenu-2/7/51>

[23] *Logoterapie, angl.: logotherapy, něm.: die Logoterapie.* [online]. [cit. 30.10.2010]. Dostupný z WWW : <http://www.slea.cz/index.php/odborne-texty-mainmenu-2/7/52>

[24] *VIKTOR EMANUEL FRANKL – A PŘESTO ŘÍCI ŽIVOTU ANO.* [online]. [cit. 30.10.2010]. Dostupný z WWW :
<old.proglas.cz/fileadmin/doc/archiv/knihovnicka/Knih1008.rtf>

[25] *„Ta pravá logoterapie“ aneb paradoxní intence v praxi „The True Logotherapy“ or Paradoxical Intention in the Praktice.* Miroslav Krabec [online]. [cit. 1.11.2010]. Dostupný z WWW : <http://www.tigis.cz/PSYCHIAT/PSYCH399/09krabec.htm>

[26] Dereflexe. *Velký lékařský slovník.* [online]. [cit. 1.11.2010]. Dostupný z WWW : http://lekarske.slovniky.cz/lexikon-pojem/dereflexe

[27] Elisabeth Lukas. *Viktor Frankl Institut.* [online]. [cit. 1.12.2010]. Dostupný z WWW : http://logotherapy.univie.ac.at/e/lukas_cv_e.html

[28] Existenciální analýza a logoterapie. [aonline]. [cit. 1.12.2010]. Dostupný z WWW : www.voss.wz.cz/abs_msp/logoterapie.doc

[29] www.existenzanalyse.org

[30] www.viktorfrankl.org

Seznam příloh

Příloha č. 1 Výsledky dotazníků učitelů v praxi

Příloha č. 2 Výsledky dotazníků studentek

Příloha č. 3 Logo - test

Příloha č 1

Tabulka č. 6 Výsledky učitelů v praxi

Část testu	I	II	III					SKÓR	VĚK	VĚŘÍCÍ
U1	8	7	1	2	0	1	1	20	24	Ne
U2	5	4	1	0	1	0	1	12	41	Ne
U3	4	7	0	0	1	1	1	14	29	Ano
U4	8	3	2	2	0	0	1	16	50	Ne
U5	6	4	0	1	0	1	0	12	44	Ne
U6	4	4	1	2	1	1	1	14	43	Ano
U7	3	5	0	0	1	1	1	11	60	Ne
U8	7	5	1	0	1	1	1	16	35	Ano
U9	3	3	2	1	1	0	0	10	39	Ano
U10	6	4	2	1	2			15	56	Ne
U11	6	7	2	1	2			17	40	Ne
U12	4	4	1	0	2			11	64	Ne
U13	7	5	1	2	2			17	52	Ne
U14	6	5	0	1	0	1	1	14	29	Ano
U15	6	6	0	1	1	1	1	16	27	Ano
U16	6	3	1	0	0	1	1	12	24	Ne
U17	6	5	0	0	2			13	50	Ne
U18	6	6	0	0	2			14	30	Ne
U19	5	5	1	0	1	1	1	17	33	Ano
U20	6	6	0	1	2			13	57	Ne
Průměr	5,65	4,9						14,2		

Příloha č. 2

Tabulka č. 7 Výsledky studentek

Část testu	I	II	III					SKÓR	VĚK	VĚŘÍCÍ
S1	4	3	0	0	1	0	1	9	22	Ne
S2	6	4	1	0	0	1	1	13	22	Ano
S3	8	6	0	0	1	1	1	17	23	Ne
S4	4	4	0	0	3	1	1	13	23	Ne
S5	4	4	1	1	3	1	1	15	23	Ne
S6	2	4	0	0	1	1	1	9	22	Ano
S7	6	4	0	0	0	1	1	12	23	Ano
S8	6	4	0	0	0	1	1	12	22	Ano
S9	6	4	0	1	2	0	1	14	22	Ne
S10	2	4	1	0	1	1	1	10	23	Ano
S11	6	8	0	0	1	1	1	17	22	Ne
S12	4	4	0	0	1	0	1	10	22	Ano
S13	6	4	0	0	1	1	1	13	22	Ne
S14	4	4	0	1	1	0	1	11	22	Ne
S15	9	4	2	1	1	1	1	19	22	Ne
S16	6	4	1	0	1	1	1	14	25	Ano
S17	10	5	1	0	2	1	1	20	22	Ne
S18	4	7	1	2	2	1	1	18	22	Ano
S19	4	5	0	0	1	1	1	12	22	Ne
S20	8	5	1	0	2			16	23	Ne
Průměr	5,45	4,55						13,7		

Příloha č. 3

LOGO-TEST

(od Elisabeth Lukasové)

Věk…………………………………………Počet let učitelské praxe………………………….

Věřící ANO NE Pohlaví………………………………..……..……

I. Přečtěte si následující tvrzení. Jsou-li mezi nimi taková, s nimiž se osobně shodujete tak, že by mohly být výroky Vaše, napište k nim prosím „Ano“. Jsou-li mezi nimi některá, která obsahují úplný protiklad Vašeho osobního mínění, napište k nim prosím „Ne“. Místo můžete nechat také prázdné, zdá-li se Vám rozhodnutí těžké.

1. Mám-li být upřímný/á, je mi nejmilejší pohodlný, klidný život bez velkých potíží s dostatečným finančním příjmem. ……………

2. Mám jisté představy, jaký/á bych měl/a být a s čím bych měl/a úspěch, a pokouším se všemi silami tyto představy uskutečnit. …………….

3. Cítím se dobře pouze v bezpečí domova, v kruhu rodiny a rád/a bych přispěla/a k tomu, abych vytvořil/a takové prostředí také dětem. ……………

4. Ve své práci v povolání, které toho času vykonávám nebo pro které se teprve vzdělávám, nacházím celé své naplnění. …………….

5. Mám vůči jednomu nebo více jiným lidem závazky a vztahy, jimž dostát mi přináší radost. ……………

6. Existuje obor, který mě zvlášť zajímá, v němž bych se mohl/a něco přiučit, a jímž se zabývám, kdykoli mám čas. …………

7. Mám radost ze zážitků jistého druhu (požitek z umění, z pozorování přírody) a nerad/a bych je postrádal/a. …………

8. Pevně věřím v náboženské nebo politické úkoly (nebo úkoly ve službě pokroku) a jsem jim k dispozici. …………

9. Můj život je zastíněn nouzí, starostmi nebo nemocí, ale přesto se velmi snažím tuto situaci zlepšit. ..……….

II. Zaškrtněte prosím křížkem, jak často jste už měl/a následující zážitky a snažte se být poctivý/á.

1. Pocit bezmocného hněvu, protože jste se domníval/a, že všechno, co bylo dosud, dělal/a jste zbytečně.

velmi často tu a tam nikdy

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

velmi často tu a tam nikdy

3. Zjištění, že se pokoušíte dělat před sebou nebo před jinými osobami svůj život hodnotnějším, než skutečně je.

velmi často tu a tam nikdy

4. Odpor zatěžovat se hlubokými nebo nepohodlnými myšlenkami o svém konání a působení.

velmi často tu a tam nikdy

5. Naději, že budete moci z nějakého nezdařeného záměru nebo z nějakého neštěstí udělat pozitivní událost, když pro to nasadíte všechny své síly.

velmi často tu a tam nikdy

6. Impuls neklidu, který se Vám proti Vašemu lepšímu názoru vnucuje a vyvolává mučivou netečnost ke všemu, co se Vám nabízí.

velmi často tu a tam nikdy

7. Myšlenku, že tváří v tvář smrti budete muset říci, že nestálo za to žít.

velmi často tu a tam nikdy

III. 1. Uvedu Vám tři případy:

a) Nějaký muž (žena) má ve svém životě mnoho úspěchů. To, co by vlastně vždycky chtěl/a, nemohl/a sice uskutečnit, zato si však během doby vytvořil/a pěkné postavení a může se dívat na budoucnost bez velkých starostí.

b) Nějaký muž (žena) se zakousl/a do nějakého úkolu, který si stanovil/a jako cíl. Vzdor stálým neúspěchům je tomu stále věrný/á. Musel/a se kvůli tomu mnohého vzdát a nakonec z toho měl/a vlastně málo užitku.

c) Nějaký muž (žena) uzavřel/a kompromis mezi svými sklony a naléhavými životními okolnostmi. Plní své povinnosti, i když ne zvlášť rád/a, občas se však, jde-li to, věnuje svým privátním ambicím.

2.Ptám se Vás k těmto třem případům:

Který muž (žena) je nejšťastnější? …………………..

Který muž (žena) nejvíce trpí? ……………………..

3. Vylíčte prosím několika větami svůj vlastní „případ“ tak, že postavíte proti sobě, co jste dosud chtěl/a, oč jste se snažil/a a čeho jste z toho dosáhl/a a jak se k tomu stavíte.

…………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………

Anotace

Jméno a příjmení:	Marie Horká
Katedra:	Katedra psychologie a patopsychologie
Vedoucí práce:	Doc. PhDr. Alena Petrová, Ph.D.
Rok obhajoby:	2011

Název práce:	Prožívání smyslu života u pedagogů
Název v angličtině:	Getting meaning of life by the pedagogues
Anotace práce:	Diplomová práce se zabývá smyslem života u pedagogů. Teoretická část je zaměřena na logoterapii, její pojmosloví, východiska a terapeutické techniky. V praktické části popisujeme provedený výzkum, který zkoumal prožívání smyslu života pedagogů v závislosti na věku a víře.
Klíčová slova:	V. E. Frankl, logoterapie, existenciální analýza, smysl života, pedagogové
Anotace v angličtině:	Thesis deals with meaning of life be the pedagogues. Theoretical part is focused on logotherapy, its terminology, bases and therapeutic methods. In practical part we describe conducted research, that examined getting meanig of life by the pedagogues depending on age and faith.
Klíčová slova v angličtině:	V. E. Frankl, logotherapy, existential analysis, meaning of life, pedagogues
Přílohy vázané v práci:	1. Výsledky dotazníků učitelů v praxi 2. Výsledky dotazníků studentek 3. Logo - test
Rozsah práce:	75 stran
Jazyk práce:	Český jazyk