

## Pro co „stojí za to žít“?

Irena Zvánovcová

Vážené kolegyně, vážení kolegové!

Ve svém příspěvku bych vám chtěla přiblížit, jak současná existenciální analýza pojímá fenomén smyslu.

Pomíjivost bytí nás staví před otázku smyslu existence: „**Jsem zde – a k čemu je to dobré?**“ V otázce: „**Pro co stojí za to žít?**“ se soustřeďuje podstata člověka a splývá s nejistotou jeho bytí. Je pro člověka otázkou nejdůležitější a má pro něj nejzávažnější následky.

Žitou odpovědí na palčivou otázku: „Pro co žít?“ je dle existenciální analýzy **mysl**. Hledání a vycítění smyslu je proces, který probíhá neustále a nikdo v něm nemůže člověka zastoupit. Hledání smyslu má tak tytéž znaky jako život, který musí žít člověk sám a vždy stále znovu.

Určité zaměření, **ono „pro co“**, stojí vždy, ať tak člověk činí úmyslně či spontánně nebo i nevědomky, jako plán či směr v pozadí veškerého lidského jednání. Každý způsob vyrovnávání se s životem je vystaven otázce po své smysluplnosti. Téma smyslu se týká nás všech, neboť všichni svůj život buď utváříme, nebo snášíme.

Dnešní člověk ztrácí smysl pro smysl a obecná nervozita a úzkost se stává častým průvodcem života mnoha lidí. Místo aby lidé hledali „obnovu“, tak hledají únik ve workholismu, požiticích či drogách.

Tuto tragédii dnešního člověka dobře vystihl A. de Saint-Exupéry slovy:

**„Nemáš v co doufat, jestliže jsi slepý k onomu světlu, který není ve věcech, ale v jejich smyslu.“**

Viktor E. Frankl na přesvědčení, že: „**Člověku jde především a naposledy o smysl a o nic než smysl**“, rozpracoval pojetí člověka, které tvoří základ logoterapie a existenciální analýzy. V. E. Frankl postavil smysl do středu lidského života, čímž uvedl člověka do dynamického vztahu s jeho smyslem.

V. E. Frankl říká: „**Život sám je ten, kdo klade člověku otázky. Člověk sám není ten, kdo se má tázat, je mnohem více tím, kdo je životem tázán, kdo má životu odpovědět a kdo se má životu zodpovídat.** Ale odpovědi, které člověk dává, mohou být pouze konkrétními odpověďmi na konkrétní „otázky života“.

Tento tzv. situační, v existenciální analýze nazýván jako **existenciální smysl**, není definován obsahově, nýbrž formálně jako výzva, jako nejlepší možnost dané situace na pozadí dané skutečnosti.

**Existenciální smysl** je vázán nejen situačně, ale také osobně, vždy závisí na vnitřních proměnných individua, mění se od situace k situaci a od člověka k člověku. Smysl má něco jen potud, pokud je to pro člověka nějak **významné**. Vycítit v situaci smysl znamená, že **člověku na něm záleží a je k němu přitahován, že člověka rozechvívá a dotýká se ho**. Co je existenciálním smyslem, to člověka plně uchopí, vycítí ho dřív, než si to pomalu uvědomí.

Má-li život nějakého člověka existenciální smysl, **závisí na něm samotném**. Z pohledu existenciální analýzy tedy vyplývá, že **neexistuje existenciální smysl společný všem lidem, tj. absolutně nejlepší možnost situace pro všechny**.

Vedle tohoto „existenciálního smyslu“ V. E. Frankl hovořil o vyšším, konečném, absolutním smyslu, který je v současné existenciální analýze nazýván **smyslem ontologickým**: **„Všechno, co se člověku přihodí, musí mít nějaký poslední smysl, nějaký vyšší smysl. Avšak tento nejvyšší smysl nemůžeme znát, v něj musíme právě věřit.“**

Tento **ontologický smysl** vyjadřuje smysl celku, v němž se člověk nalézá, je pojímán jako smysl, který má význam sám o sobě (filozoficko-ontologicky), nebo tento smysl obdržel od Stvořitele (nábožensky). Ontologický smysl nevzniká skrze subjekt (člověka) a jeho jednání, ale ze vztahu situace a absolutna, je obsažen ve věcech, okolnostech a situacích samých, je objektivní, transcendentní a absolutní. **Člověk je schopen ho žít, když je v dialogickém vztahu se světem**, to znamená, že je otevřený tomu, co k němu ze světa přichází.

## **Jak se otevřít existenciálnímu smyslu?**

Klíč k existenciálnímu smyslu je postoj otevřenosti, to znamená **otevřenosti k sobě, hodnotám a otázkám**. Tak se člověk obrací a přiklání k životu a ke světu. Tím, že se člověk zaměřuje na právě přítomný smysl, že se mu otevírá, tím naplňuje svoji existenci, do života mu přicházejí barvy, teplo a rozechvění. **„Žít“** znamená odpovídat, a to na otázky přítomné chvíle.

Pojem smyslu je úzce spjat s hodnotami, **nalezení smyslu znamená nejdříve objevit hodnoty**. Dle logoterapie a EA existují tři hlavní cesty ke smyslu: prostřednictvím prožívání něčeho cenného (zážitkové hodnoty), prostřednictvím tvorby hodnot (tvůrčí hodnoty) a prostřednictvím zastávání svých nejnuitnějších přesvědčení o hodnotě života (postojové hodnoty).

Existenciální smysl představuje životní směr pro určité časové období. Při jeho sledování člověk na sebe bere cestu za tím, pro co „stojí za to žít“. A stejně jako

jiné podniknuté cesty jsou plné překvapení, inspirací a občasných strádání, je tomu tak i se smyslem.

To, co nám pomáhá vycítit, co je v dané situaci to dobré, je svědomí. **Svědomí** je v pojetí EA **orgánem smyslu**. Svědomí je nám dané, vrozené, zajišťuje propojení člověka s hodnotami, smyslem, transcendentnem.

„Hlas“ svého svědomí vnímáme jedině tehdy, když jsme v kontaktu sami se sebou. **Svědomí intuitivně vycítí, co je z možností situace „správné, dobré uskutečnit“, a co naopak „to dobré“ není.** Výstižným přirovnáním je, že naše svědomí plní roli životního kompasu. Pokud se „emočně uzavřeme“ vůči sobě, tedy i vůči svému svědomí, tak nemáme nic, podle čeho bychom se orientovali v tom smyslu, co je správné a dobré, a co nikoli.

Člověk se může existenciálnímu smyslu otevřít teprve, když nalézá odpovědi na otázky: „Mohu být? Je dobře, že jsem? Mohu být takový, jaký jsem?“ Pokud jsou jeho odpovědi na tyto otázky plně prožité a emočně procítěné, tedy: „Když zde mohu být, žiji rád a smím být takový, jaký jsem, teprve pak se může ptát: K čemu mi je to vlastně dobré? O co mi v životě jde?“ Teprve nyní člověk nalézá odpovědi, v kterých je **obsažena touha po naplnění, radosti a smyslu**. Může se začít koncentrovat na to, **co leží mimo něho samotného**. To je pak půda pro plně žitou a naplňující existenci, víru, spiritualitu.

**Člověk se zde otvírá ontologickému smyslu**, je schopný ho plně prožívat, procíťovat, napojit se na něho a vztahovat se k němu. Zde je důležité zdůraznit, že půdou pro ontologický smysl je schopnost prožívat smysl existenciální.

## Jak dojde k tomu, že člověk nevidí žádné možnosti?

Člověk, který necítí naplnění ve svém životě, prožívá pocity nesmyslnosti, nenaplněnosti života smyslem, pochybnosti o jeho smyslu či ztrátu naděje, že smysl vlastní existence je možné najít a uskutečnit.

V tomto případě hovoříme o tzv. **existenciální frustraci**, která není vždy něco chorobného ani něco, co v každém případě chorobu vyvolává.

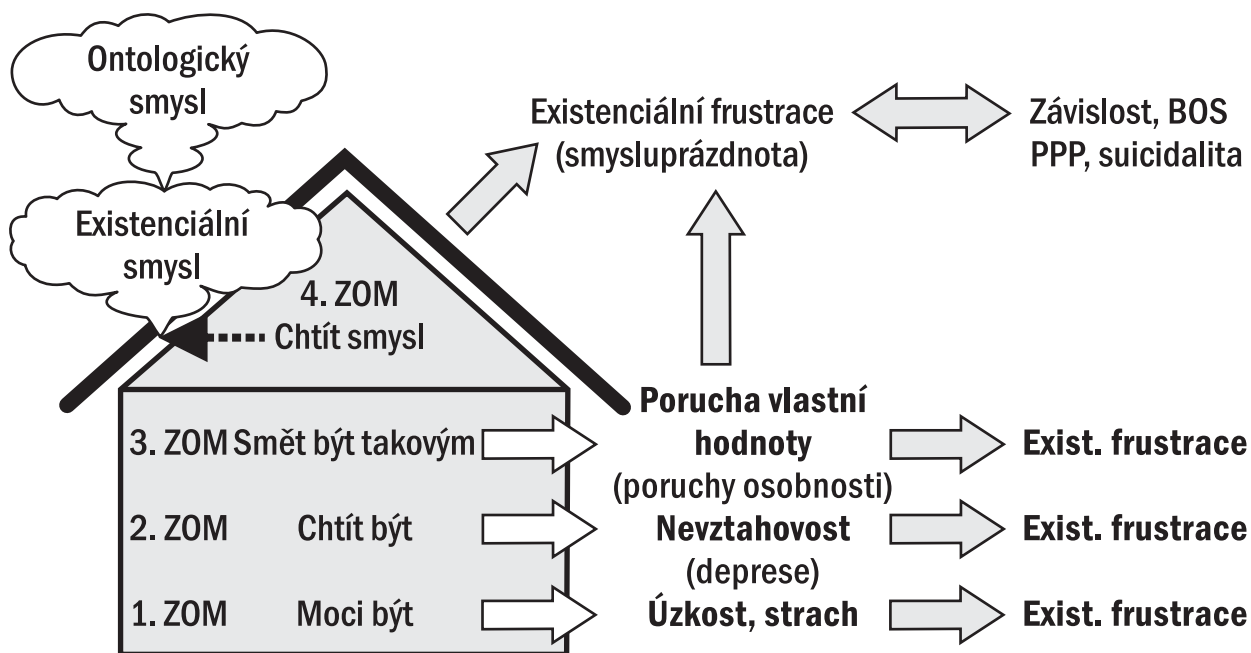
Může být projevem hledání, jako je tomu např. u dospívajících, kteří toho v životě ještě málo prožili, nemají v sobě úplnou oporu a hodnoty v sobě nemají ještě dostatečně „zakotvené“. Existenciální frustraci zažíváme přechodně všichni, a to např. v zátěžových či krizových situacích.

Zároveň existenciální frustraci může prožívat člověk, u něhož došlo k **blokádě prostředků vnímání smyslu u základních osobních motivací (ZOM)**:

- 1. ZOM: „v nemohu být“ (ztráta schopností zpracovat nové životní podmínky a ztráta schopnosti je přijmout)

- 2. ZOM: „v nechci být“ (ztráta životní radosti a vnitřní síly)
- 3. ZOM: „v nemohu být tím, kým jsem“ (ztráta sama sebe)
- 4. ZOM: „v nedává to smysl“ (ztráta smyslu)

## Zdroje existenciální frustrace



## Otázky po smysluplnosti v psychoterapeutické praxi

Do terapeutické praxe přicházejí často lidé se steskem, že jim chybí „ten velký smysl“ života, „to hlavní směřování“.

V tomto okamžiku je velmi důležité zjistit, zda tito lidé ve svém životě již zažívali naplnění, uspokojení, uměli prožívat radost a smysl života, nebo dosud nevěděli a vůbec neví, k čemu by se mohli v životě vztahovat či co by je mohlo naplňovat.

Pocity ztráty smyslu mají obvykle komplexnější pozadí, proto je potřebné jasně „diagnostikovat“ jejich kořeny. Při každém problému se smyslem je důležité zkoumat a hledat jeho těžiště a zdroj, tedy zda k němu došlo kvůli ztrátě příslušnosti **k širšímu sebepřesahujícímu kontextu** (úroveň 4. ZOM), nebo zda pocit ztráty smyslu spočívá v blokádě či nerozvinutí **předchozích základních osobních podmínek existence** (úroveň 1. až 3. ZOM).

Pokud člověk dlouhodobě necítil a necítí smysl a naplnění ve svém životě, zažíval a zažívá propady do prázdnoty, pocity beznaděje, strachu, úzkosti, součástí jeho života byly či jsou deprese, problémy s návykovými látkami, promiskuita, tak zdroj smysluprázdnosti bude s největší pravděpodobností v nenaplnění 1. až 3. základní osobní motivace. Tak tomu bylo také u pana X (viz dále).

**Terapeut by se měl klienta ptát:** „Měl váš život smysl? Vnímali jste tento smysl jako silný, naplňující? Přinášel dlouhodobě radost? Co tím smyslem bylo? Kdy se ztratil? V jaké situaci či v jakém životním období jste ho přestal vnímat?“

Pokud ztráta smyslu skutečně v první řadě souvisí s bloádou některé předcházející základní podmínky naplněné existence, je **potřeba se k ní během terapie vrátit**, neboť jinak by tematika smyslu mohla vlastní problém dokonce zastřít.

## Kořeny smysluprázdnosti v 1. až 3. ZOM

Pan X, duchovní, kolem 30 let, přišel do terapie s otázkou, proč pro něho jeho víra nemá tu sílu, aby ho přenesla přes jeho období krizí, kdy zažívá psychický a duchovní propad, kdy přicházejí relapsy pití alkoholu, přejídání se a prožívá šedivost, depresi, prázdnost. Ptal se, proč tomu tak je? Do terapie přišel také s výčitkami, pocity viny, že nemá dostatek sil, aby tyto své propady sám zvládnul.

Z příběhu pana X se brzy začalo ukazovat, že během dětství a dospívání nedostával od rodičů dostatek pozornosti, lásky, že nebyl dostatečně podporován a že nebyl oceňován takový, jaký byl, zároveň žil v modu: „Já musím“.

U pana X tudíž nedošlo k dostatečnému naplnění jeho základních existenciálních potřeb, a tak není skutečně svobodný k nalézání a prožívání smyslu. Jeho schopnost nacházet a plně žít existenciální smysl v životě je omezena, stejně tak není schopen plně žít víru (ontologický smysl). U tohoto klienta se s palčivostí neustále vracelo prázdno, které mělo být zaplněno odpovědí na otázku po existenciálním smyslu v jeho životě: „O co mi v mém životě jde?“ Pan X byl schopen vnímat existenciální smysl až po dlouhodobé existenciálně analytické terapii, teprve pak se postupně začal hlouběji a opravdověji otevírat víře a prožívat ji (tedy ontologický smysl).

Tento příklad z praxe ilustruje má předcházející slova a pohled existenciální analýzy, že je třeba pátrat, kde leží těžiště smysluprázdnosti, neboť z úvodních sezení s panem X se nabízelo, že těžiště problému je v nedostatečném prožívání víry, tedy ontologického smyslu, posléze se ukazoval deficit v existenciálním smyslu (4. ZOM), a až po mnoha sezeních se začal u pana X odkrývat hluboký deficit v nenaplněnosti 1. až 3. ZOM.

V těchto případech smysluprázdnosti (se zdrojem nenaplněnosti v 1. až 3. ZOM) existenciálně analytická terapie podporuje osobní schopnosti člověka, podporuje jeho vyjadřování pocitů, chtění, sebezpřijetí a zacházení se sebou samým. Existenciální analýza používá biografickou metodu, tzv. fenomenologickou analýzu a představbu postoje. Neosvětlují se pouze minulá traumata, ale čas-

to také dlouho uchovávané, **deformované postoje, které vedou k bolestným prožitkům.**

## **Smysluprázdnota vycházející z nenaplněné 4. ZOM**

**Člověku se ztrácejí ze života hodnoty, přestává je „cítit“, „vidět“ v akutní krizi či v mezní životní situaci** (např. vážné onemocnění, ztráta partnera, práce, vývojové krize, krize ve vztahu). Staré hodnoty se otřásají v základech, mizí člověku ze života a zároveň nové ještě nenachází.

V člověku může postupně převládat rezignace a zoufalství. Nevidí před sebou žádnou budoucnost, smysl, orientaci ani směr. Převládá u něho pocit, že žije nadarmo, že nic nemá cenu, zažívá **zoufalství**. Člověk v této situaci je ohrožen zneužíváním návykových látek, promiskuitou, depresivními propady, sebevražednými myšlenkami či tendencemi. Existenciální analytik podněcuje klienta, když již u něho došlo k základní psychické stabilizaci, k otevření se existenciálnímu smyslu a k revizi stávajících hodnot. Může k tomu využít následující otázky:

### **Výchozí otázka:**

Oč tady jde?

K čemu je tu tato chvíle?

Co je teď třeba?

Co je zapotřebí ode mne? Co mohu já konkrétně udělat?

Je něco krásného, co je „jedinečné“ pro tuto chvíli? (zážitkové hodnoty)

Mohu vykonat či udělat něco hodnotného? (tvůrčí hodnoty, činy, výtvary, práce)

Jak zacházím s utrpením a pro koho či pro co to vydržím a budu žít dál?

### **Otázka hodnoty:**

Je to, co jsem poznal(a) a procítil(a), důležité?

Co by se stalo, kdybych to neudělal(a)? (*Stalo by se něco nedobrého?*)

### **Otázka svobody:**

Musím to udělat? Dokázal(a) bych si představit, že to neudělám?

(*Pokud ne: Kdo/co mě k tomu nutí?*)

Mohu říci: Chci to? Dobrovolně?

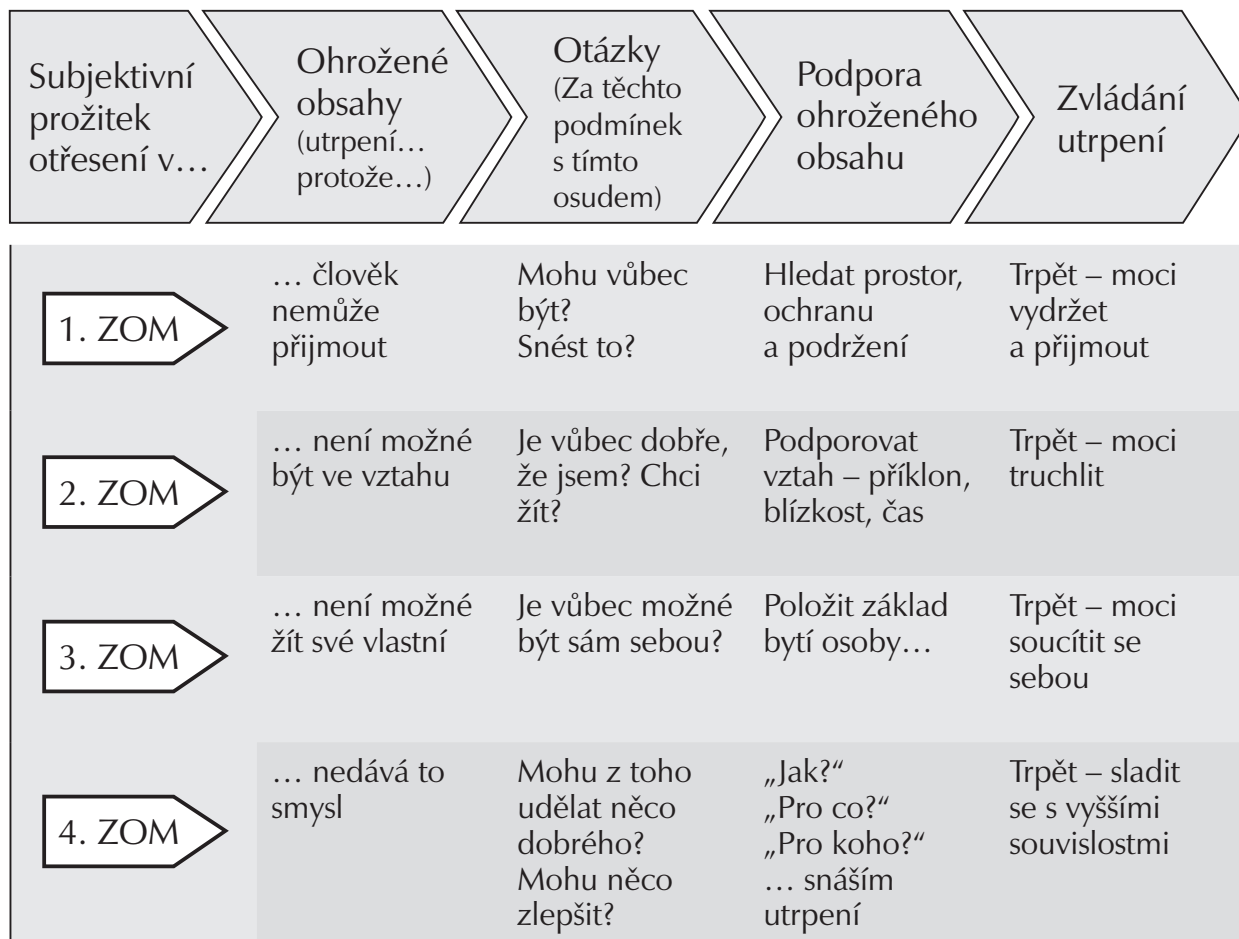
### **Otázka odpovědnosti:**

Pro co/ pro koho to vlastně dělám? (*Chci to pro to udělat?*)

Mám to v této situaci udělat? (*Kdo říká, že to mám udělat?*)

# Otřesení smyslu versus utrpení

## Od porozumění utrpení k základům jeho zvládnání



Cítím jako správné, když to udělám? (Nebo je správnější, když od toho upustím?) Když je člověk vystaven osudovým okolnostem a vlastní nesvobodě změnit je, záleží méně na tom, čím trpí. **Hlavní věcí se tu stává rozhodnutí**, zda vůbec na sebe chce takové utrpení vzít, nebo zda se chce pokusit o nemožné, vyhnout se svému osudu popřením, otupením, drogou či sebevraždou. Utrpení je v existenciální analýze vnímáno jako nejhlubší existenciální výzva, která vede člověka k růstu a zrání a také k poznání.

Výlučně člověku samému je vyhrazen způsob, jak trpí, a odpovědnost za vztah či hodnotu, pro něž chce navzdory svému utrpení svůj život žít a vytrvat v něm.

**Pro co trpí**, to patří k tomu nejdůvěrnějšímu v jeho životě. O vnější svobodu nás osud může připravit. Vždy nám však zůstává **jedna svoboda**, svoboda **postavit se osudu tak, či onak**. Buď mu vše bez boje vydat na pospas, anebo se z jeho vlivu vysvobodit tím, že se mu člověk postaví. Život v sobě chová za všech okolností možnosti smyslu.

Co je to „ono“ skryté, co lze odkrýt za situacemi utrpení? **Existenciální smysl utrpení**, který lze vydobýt z těchto bezvýhodných situací, spočívá v onom „**jak se s nimi vyrovnáme, a v onom „pro co“ je snášíme**. I v utrpení jde o něco, **totiž o postoj, jímž** odkazujeme vliv osudu do jeho mezí. Nejde tu jen o postoj, neboť v každém utrpení jde také o to „pro co“, které musíme skrze utrpení vypátrat. Jde o to, uchovat si svobodu postoje a důstojnost vlastní osoby tváří v tvář ničivému vlivu osudu.

**Smysluplné zacházení s utrpením je velmi důležité pro smysluplný život.** Touto cestou se naplňují postojové hodnoty, a ty v podstatě odrážejí nejhlubší vztah osoby k jejímu životu. Lidé se ptají i po nejširších souvislostech utrpení, z nichž může být odvozen smysl přesahující člověka. **Ontologický smysl, smysl existence utrpení**, leží ve sféře víry. Jedná se o otázku, proč utrpení vůbec existuje, „proč musím trpět zrovna já“. Tušení tohoto smyslu, který utrpení má, či víra mohou dát naději, pomáhají lépe přijmout utrpení, snáze se k němu přiklonit a přitom více zůstat sám sebou.

**Při utrpení člověk subjektivně neprožívá ničení či otřesení jen 4. základní osobní motivace.** Při hodně hlubokém utrpení mohou být člověkem prožívané jako hluboce otřesené až destruované také první tři základní podmínky existence, přestože je měl člověk před tímto utrpením dostatečně „nasycené a naplněné“.

**Otřesení v 1. ZOM** vede u člověka k pocitu: „**nemohu být ve světě, to, co je, nemohu přijmout**“, a v důsledku toho k nejistotě a strachu, že „**za těchto podmínek nemohu již více být!**“ Pro tohoto člověka je **důležité hledat**, co mu poskytne ochranu, prostor a podržení, aby mohl vůbec žít, aby mohl to své utrpení vydržet a posléze ho i přijmout tak, aby je bylo možné integrovat do vlastního života jako dané.

**Destabilizace v 2. ZOM** vytváří u člověka pocit: „**již nechci být, nechci jednat, nechci si nic užít, případně nemohu, nevnímám žádnou hodnotu, odkloňuji se od hodnot**“, a to vede ke ztrátě radosti, přibývání sklíčenosti s pocity tíže a viny, ke ztrátě svobody nalézat hodnoty, k depresi „**za těchto podmínek nechci žít!**“

**Předpokladem toho, aby člověk byl schopen zvládnout utrpení, aby mohl truchlit**, je příklon k utrpení, ke ztraceným hodnotám. Připuštěním vztahu a blízkosti pocitů, věnováním času vzniká smutek, bolest.

**Znejistění ve 3. ZOM** vede u člověka k prožitku: „**nemohu již žít své vlastní, důležité, nemohu být sám sebou, již se neznám, jsem si cizí, nemohu se přiblížit ostatním**“, člověk se cítí ztracený, odcizený, nesvobodný, vede to k vnitřní prázdnotě, k sobě odcizenému bytí bez vnímání vlastních pocitů, k beznaději. Utrpení v této dimenzi spočívá ve ztrátě sebe sama a v osamělosti.



**Zvládnout utrpení zde znamená „moci soucítit se sebou“.** Jde o položení základu bytí osoby, „zůstávání sebou samým“, které bylo ztraceno kvůli událostem, které nastaly, příp. kvůli vlastnímu jednání.

## **Jak otevírat otázky po smysluplnosti v psychoterapii?**

Svoje sdělení vnímám jako podporu důležitosti a nezbytnosti, aby témata smysluplnosti a smysluprázdnosti tvořila nedílnou součást každé terapie. Zásadní je v tomto terapeutovo nastavení, **jeho vnímavost k otázce po smyslu.** Je třeba, aby terapeut naslouchal a vnímal důležitost smyslu v životě, aby byl naladěný ke smyslu, aby přemýšlel o celkovém zaměření a směřování klienta. Je-li terapeut zvýšeně citlivý k důležitosti smyslu v životě, stane se i klient k této otázce podobně citlivým, a to tím, že bude zachytávat nenápadné podněty od terapeuta.

**Existenciálně analytický přístup sám o sobě vytváří prostor a také přináší následující otázky:** „Co je smyslem v mém v životě? Jak je moje existence naplněna? Co na to říká mé svědomí?“ Existenciální analýza si všímá fenoménů, jako je sebeodstup, sebezpřesah, svoboda, zodpovědnost, a tím otevírá cestu k existenciálnímu, a posléze i ontologickému smyslu, tedy spiritualitě. Hranice mezi tím, co je duchovní (spirituální) a duševní problém, bývá v praxi často velmi jemná, těžko uchopitelná a velice složitá. Ukazuje na složitost člověka a jeho prožívání vůbec.

**Spiritualitu v terapeutickém kontextu** prožívám jako něco hodně intimního, dává terapii další rozměr, přináší konfrontace, pochybnosti: „Jak to mám? Jsem na správné cestě?“ V těchto situacích vnímám, že mé samotné bytí v tomto kontextu je pro klienta důležité, v tichu projevované účasti klient obvykle zakouší, že **je přijímán takový, jaký skutečně je.**

**Abych nejen jako terapeut, ale také jako lidská bytost byla vnímavá k otázkám smyslu,** je nezbytné, abych průběžně kultivovala a rozvíjela svůj vztah k sobě, tzn. citlivost ke svým potřebám a k sobě, k druhým lidem, a také ke světu. Pečuji o svoji otevřenost, „oslovitelnost“, aby mnohé ze světa se mnou rezonovalo, oslovovalo mě a dotýkalo se mě. Rozvíjím vztahy

a pozornost k druhým, „ukazuji“ se světu, dávám najevo svoje emoce, snažím se dobře zacházet s časem, tzn. žít vztahy, které jsou pro mě důležité, mít v životě hodnoty, které mě oslovují, a reflektovat vlastní smysluplnost a spiritualitu.

Děkuji za pozornost

### **Literatura:**

Längle A.: Smysluplně žít. Brno, Cesta 2002

Längle A.: Proč trpíme. Praha, Dialogos 2010, pův. text v Existenzanalyse 26, 1.