

Pražská vysoká škola psychosociálních studií



Téma smrti v existenciálně orientovaných psychoterapeutických směrech

Josef HEJNÝ

Vedoucí práce:

prof. PhDr. Anna HOGENOVÁ, CSc.

Praha 2013

Prague College of Psychosocial Studies



Death as a theme in existential oriented psychotherapeutic approaches

Josef HEJNÝ

The Bachelor Thesis Work Supervisor:

prof. PhDr. Anna HOGENOVÁ, CSc.

Prague 2013

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem svou bakalářskou práci vypracoval samostatně a výhradně s využitím pramenů a literatury uvedené v seznamu.

V Praze, dne 24.4.2013

.....

ANOTACE

Autor bakalářské práce se zabývá tématem smrti a smrtelnosti ve vybraných existenciálně orientovaných psychotherapeutických směrech. Jsou jimi daseinsanalýza, logoterapie a existenciální psychoterapie dle I. Yaloma. Autor charakterizuje podstatu existenciálního přístupu v psychoterapii. Dále se zabývá analýzou tématu smrti a smrtelnosti tak, jak jí jednotlivé vybrané psychotherapeutické směry pojmají.

KLÍČOVÁ SLOVA

Smrt, smrtelnost, existenciální přístup, psychoterapie, pobyt, smysl

ANNOTATION

Author of the thesis deals with the topic of death and mortality in selected existential oriented psychotherapeutic approaches. These are daseinsanalysis, logotherapy and existential psychotherapy by I. Yalom. Author describes the essence of the existential approach in psychotherapy. Further work aims on analysis of death and mortality in each of selected psychotherapeutic approaches.

KEYWORDS

Death, mortality, existential approach, psychotherapy, dasein, meaning

OBSAH

Úvod	7
2 Smrt a nesmrtelnost duše u Platóna	8
3 Téma smrti ve vývoji psychologie	12
4 Eistenciální zaměření v psychoterapii	15
4.1 Kořeny existenciálního zaměření v psychoterapii	15
4.2 Obecná charakteristika existenciálního přístupu v psychoterapii	17
5 Daseinsanalýza	19
5.1 K vývoji daseinsanalýzy	19
5.2 Daseinsanalytický přístup	20
5.3 Smrt a smrtelnost v daseinsanalýze – M. Heidegger a jeho „Bytí a čas“	21
5.4 Bytí-k-smrti a každodennost	24
5.5 Autentické bytí-k-smrt	26
5.6 Téma smrtelnosti v díle M. Bosse	27
5.7 G. Condrau a „bytí-k-smrti“ současného člověka	29
5.8 Freudův pud smrti vs. Heideggerovo bytí k smrti	32
5.9 Bytí-k-smrti v psychoterapeutickém procesu	33
6 Logoterapie	35
6.1 V.E. Frankl	35
6.2 A přesto říci životu ano	36
6.4 Smrt a smrtelnost v logoterapii	38
6.5 Hledání smyslu navzdory pomíjivosti	39
6.6 Lékařská péče o duši	41
6.7 Franklův „koperníkovský obrat“	42

7 Existenciální psychoterapie podle I. Yaloma	44
7.1 Existenciální psychodynamika	46
7.2 Téma smrti v existenciální psychoterapii	47
7.3 Strach ze smrti a jeho překonávání	48
7.4 Smrt a psychopatologie	50
7.5 Smrt a psychoterapie	51
Závěr	55
Literatura	57

ÚVOD

Jakým způsobem je smrt přítomna v lidském životě? Je smrt jen nevyhnutelnou událostí v životě člověka, nebo se postoj k vědomí smrtelnosti nějak odráží ve způsobu, jakým žijeme?

Problematika poznání lidské smrtelnosti patří mezi nejstarší filosofické otázky vůbec.

Tato práce pojednává o třech existenciálně orientovaných psychoterapeutických přístupech, které ve své teorii i praxi smrti a smrtelnosti věnují pozornost. Mým úmyslem je v této práci popsat a porovnat způsoby jejich uvažování nad zvolenou problematikou.

Konkrétně to jsou daseinsanalýza, logoterapie a existenciální psychoterapie dle I. Yaloma.

První kapitola je věnována pojetí smrti u Platóna. Poté se v krátkosti budu zabývat vývojem tématu smrti v psychologii a charakteristikou existenciálního přístupu v psychoterapii. Další kapitoly budou věnovány rozboru vybraných psychoterapeutických směrů. Předmětem zkoumání je nejprve jejich vznik, vývoj a filosofický základ jejich myšlenek. Nejvíce pozornosti je zaměřeno na pojetí tématu smrti těchto směrů a to, jak se jejich postoje vůči dané problematice odráží v jejich teorii a také v psychoterapeutické praxi.

2 SMRT A NESMRTELNOST DUŠE U PLATÓNA

Otázky týkající se smrti jsou předně filosofickými otázkami. Pravé poznání smrti je nám skryto, smrt je horizontem, za který nelze dohlédnout. Přesto, nebo spíše právě proto myšlenky na smrt filosofy zaměstnávaly od počátků filosofie. V tomto duchu nám nejsilnější odkaz zanechal Platón (427 př.n.l – 347 př.n.l.).

Bohatým filosofickým pramenem na téma smrti a nesmrtnosti duše je Platónův dialog Faidón. V tomto dialogu můžeme sledovat převyprávěnou rozpravu Sókrata s jeho přáteli v posledním dni jeho života. Faidón byl jedním z druhů, kteří se poslední rozpravy se Sókratem účastnili a v dialogu ličí svému příteli Echekratovi, co se v tento den stalo a o čem se hovořilo. Sókrates byl odsouzen obcí Athénskou pro bezbožnost a kažení mládeže k smrti vypitím bolehlavu. Navzdory možností k útěku trest bez bázně přijal. Platónův Faidón vykládá, jak Sókrates chápe a přijímá smrt, která mu byla souzena.

Dialog začíná Faidónovým údivem nad tím, že ačkoli byl den Sókratovy smrti plný zármutku, sám Sókrates se jevil šťastným. Pro lehkost, se kterou Sókrates nesl blížící se smrt, byl svými přáteli obviňován, že si neváží života. Co jim odpověděl?

Sókrates vidí lidskou duši zajatou v jakémsi vězení, kde o nás pečují bohové, kde jsme jejich majetkem. Člověk proto nemá právo brát si život, který mu byl dán, dokud smrt není nutností, například takovou nutností, která dolehla na Sókrata po jeho odsouzení.

Pokud ale věří, že bohové jsou těmi nejlepšími pány nad našimi životy, jak se jejich péče může tak lehce vzdávat a neobávat se smrti?

Sókrates říká: *„...muž, který vsutku strávil svůj život ve filosofii, podle mého zdání vším právem se nebojí, když má zemřít, a je pln dobré naděje, že se mu až zemře, dostane na onom světě největšího dobra... podobá se totiž – co ostatním lidem zůstává skryto-, že ti, kteří se správně chápou filosofie, nezabývají se sami ničím jiným než umíráním a smrtí. Jestliže tedy je to pravda,*

bylo by přece podivné po celý život se nestarat o nic jiného než o to, ale když vskutku přijde, oč se odedávna starali a čím se zabývali, aby se pro to mrzeli“ (PLATON, 2000, s. 17).

Jak je vidět, už Platón charakterizuje podstatu filosofie jako propedeutiku¹ ke smrti. Otevírá člověka k bytostnému hledání a tázání se, probírá ho k údivu, který je počátkem filosofie. Už samotná forma dialogu je tímto hledáním, pravda je zde nestabilní, ne vždy jasná, ale rodící se. Ve Faidónu dává Platón smrti jakoby jasný smysl a význam, ale přesto ji jako téma s určitostí neuzavírá.

Proč by se správně filosofující neměl bát smrti? Sókratův výklad vychází z platónského dualismu těla a duše, chápe je jako dvě oddělené, ne nutně na sobě závislé substance. Jako podstatné se ukazuje, jakou roli tělo a duše člověka hrají v úkolu pravému filosofovi nejvlastnějším – poznáním Pravdy. Úkolem filosofa je být obrácen k duši, u ní setrávat a skrze ní poznávat, nespoléhat na smysly. Pravé poznání, dle Platóna, přísluší rozumové duši, která je rušena tělesnými žádostmi a jejich obstaráváním. Skutečná povaha jsoucna, pokud se vůbec někde ukazuje, ukazuje se v rozumové činnosti, ve filosofii, nikoli ve zraku či sluchu. Tělo nás neustále naplňuje různými touhami, láskou, strachem nebo nemocemi. Pro každodenní starost o jeho výživu překáží filosofovi v jeho touze největší, kterou je dosažení moudrosti. I války a boje nevznikají pro nic jiného než hmotné statky, které chceme získat pro bohatší naplnění tělesných žádostí.

To je ve zkratce Sókratova obhajoba v otázce, proč se neobává smrti, ale vyhlíží jí s nadějí, že právě po smrti získá to, k čemu se jako filosof za života nejvíce ubíral. Chápe filosofické vedení života jako proces očišťování duše, její přípravu na vyproštění z pozemského vězení a odloučení od těla. Nebylo by k nesmyslné, kdyby se muž s tímto přesvědčením po celý život filosofii tělu vzdaloval a v okamžiku konečného odloučení trpěl hrůzou z jeho ztráty? Sokrátes na závěr dodává: *„Jestliže totiž nelze ve spojení s tělem nic čistě poznati, je možné jedno z dvojího, buď že vůbec nijak není možno získati si*

¹ propedeutika - uvedení do vědního oboru (cit. dle HARTL, P. a HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*, 2010, s. 448)

vědění, anebo až po smrti, neboť tehdy bude duše sama o sobě bez těla, dříve však ne“ (PLATON, 2005, s. 25).

Proto k člověku prodlévajícímu ve filosofii náleží uměřenost. Filosof se, podle Platóna, nemůže nechat uchvacovat tělesnými žádostmi, musí být povýšen nad tělo. Bylo by ovšem zavádějící toto Platónovo pojetí tělesného života považovat za asketismus. Neboť, jak Sókrates ve své promluvě dále rozvádí, uměření lidé jsou často uměření k jednomu slastem jen proto, aby nepřišli o druhé. Jsou pevní ve svém odpírání si, aby se vyhnuly větším zlům, kterých se obávají, jako je například smrt. Je to jakási statečnost ze strachu. Platónské pojetí nekáže si různé libosti odpírat, ale bránit se jim přistupovat s nevázaností, nechat se jimi ovládat. Člověk je bytost obdařená rozumem sídlícím v duši a rozum by měl být tím vozatajem, který ovládá divoké koně vášní.

Platón si je jist, že vskutku filosofické vedení života očišťuje duši k návratu do „světa idejí“, a tím i pomáhá člověku zmírňovat strach ze smrti.

Pramenem strachu ze smrti je představa absolutního konce. Těžko uchopitelná představa, že vše končí, že duše bez těla není, umírá, mizí a nic po ní nezůstává.

Jak se k tomu staví Sókrates? Všem je samozřejmé, že mrtvé vzniká ze živého – nemůže být mrtvé to, co dříve nežilo. Otázka zní: vzniká jen smrt ze života, nebo i život ze smrti?

Sókrates k této otázce přistupuje výkladem vztahu vzniku a zániku veškerých jsoucen. Dokazuje, že všechny věci vznikají navzájem ze svého opaku. Větší se stává z menšího, ale i menší z většího, horší může být jen díky lepšímu a naopak. Jednoduše řečeno, když něčeho přibývá, musí něčeho ubývat. A tak jako je spánek opakem bdění, tak je smrt opakem života a jedno není bez druhého. A pokud smrt vzniká ze života, život musí mít také nějaké vznikání a jak je zřejmé, toto vznikání vzniká, jako u všech jiných věcí, ze svého opaku, čili ze smrti. Proti umírání tak nutně stojí ožívování. Mrtví vznikají umíráním ze živých, a živí vznikají ožívováním z mrtvých. Tak Sókrates zjednodušeně postupuje v dokazování, že duše mrtvých se odebírají do podsvětí.

Jeho uvažování vyplývá z cyklického chápání života a smrti, nikoli lineárního: „...kdyby všechno umíralo, čemu by se dostalo života, ale když by zemřelo, kdyby už trvalo mrtvo v tomto stavu a opět neoživovalo, zdalipak není docela nutno soudit, že by bylo nakonec všechno mrtvo a nic by nežilo? Kdyby totiž živé vznikalo z jiných věcí než z mrtvých a živé by umíralo, jak by bylo možno, aby se všechno nespotřebovalo pro stav smrti?“ (PLATON, 2005, s. 52).

3 TÉMA SMRTI VE VÝVOJI PSYCHOLOGIE

Kde jinde hledat počátky psychologického uvažování nad smrtí, než u Sigmunda Freuda. Sigmund Freud smrt bral v úvahu, nicméně v rámci své teorie její roli spíše přehlížel. V jeho psychosexuální teorii byla primárním zdrojem úzkosti vždy především úzkost kastrační. Úzkost ze smrti bral nanejvýš jako převlečený strach z kastrace. Jeho argumentem byl fakt, že se smrtí není možné mít přímou osobní zkušenost, proto se nemůže stát obsahem vědomí ani nevědomí. Přes kritiku jeho následovníků (Kleinové; Ranka) na svých postojích o smrti trval a na dlouhou dobu tak předznamenal okrajovou pozici smrti v psychologickém myšlení. Freud později do své teorie přidal „pud smrti“ (Thanatos)², ten byl však chápán jen jako destruktivní instinkt v opozici k libidonózně motivovanému „pudu života“ (Eros)³ a význam strachu ze smrti v duševním životě člověka zůstával nadále skryt (YALOM, 2006, s. 77-84).

Navzdory tomu, že vědění o faktu vlastní smrtelnosti člověku přirozeně skryto není a je podstatnou součástí života, ve vývoji psychologie byla smrtelnost dlouho opomíjena. Víme, že nejen my, ale všechno živé umírá a jednou zemře. Smrt v sobě skrývá paradox. Přesto, že není nic, co by k životu patřilo bytostněji než smrt, na rozdíl od života o ní nemůžeme nic vědět. Život lze zkoumat z mnoha hledisek, smrt ale nikoli, fenomén smrti je našemu poznání skryt. I když tento problém nepopíratelně má svůj odraz v psychologii člověka, zřejmě díky jeho neuchopitelnosti se mu psychologický výzkum spíše vyhýbal.

Průkopníkem v této oblasti je americký psycholog Robert Kastenbaum, který v roce 1972 vydal první rozsáhlejší monografii na téma smrti s názvem „*The Psychology of Death*“. Jeho kniha se bohužel ještě nedočkala českého překladu. Kastenbaum ve své knize analyzuje základní otázky, které z hlediska psychologie souvisí s vnímáním smrti a procesem umírání. K analýze přistupuje

2 Thanatos – řecký bůh smrti. Podle S. Freuda pud tíhnutí k smrti, spočívající v popírání, odmítání a odvracení se od slasti. (cit. dle HARTL, P. a HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*, 2010, s. 617)

3 Eros – řecký bůh lásky, symbol života a erotiky. Podle S. Freuda souhrn životazáchovných mechanismů obsahující především sexuální pud. (cit. dle HARTL, P. a HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*, 2010, s. 132)

z vývojového hlediska, zabývá se vnímáním smrti v dětství, adolescenci a dospělosti. Základní otázkou psychologie smrti je, jak nás naše mentální reprezentace smrti ovlivňují v průběhu života. Jak konstruujeme svoje představy o smrti?

V dětství se učíme o smrti tak, jak ji vidíme ve světě. U druhých lidí, zvířat a rostlin. Děti přistupují ke smrti více se zvědavostí než strachem, učí se, co smrt vlastně znamená. Toto poznání se později v adolescenci mění ve strach z umírání. Čím více si uvědomujeme svůj život a svoje vazby na něj a vněm, tím více se bojíme smrti, protože poznáváme její osamělost.

Kastenbaum (2000) zdůrazňuje, že je psychologický výzkum nutné rozdělit do dvou oblastí - vnímání smrti samotné a vnímání smrti jako procesu. Výzkum psychologie smrti jako procesu čerpá z výzkumu mozkové smrti, komatu, tzv. klinické smrti a také výzkumu změn různých fyziologických procesů během umírání.

Výzkum lidského vnímání smrti samotné postupuje z vývojové perspektivy a smrt je v tomto smyslu chápána jako psychologický konstrukt. Výsledkem tohoto výzkumu jsou i jistá doporučení, jak dětem smrt vysvětlovat a poskytovat jim tak preventivní pomoc k pozdějšímu osobnímu setkání se smrtí. Výzkum vnímání smrti je z velké míry výzkumem emocí, které se k vnímání smrti vážou, hlavně strachu a úzkosti ze smrti (KASTENBAUM, 2000, s. 2-26).

V rámci psychologie se strachem ze smrti v padesátých letech dvacátého století částečně zabýval také Erik Erikson. Jako prostředek k opravdovému zvládnutí strachu ze smrti viděl dosažení tzv. „ego integrity“. „Ego integrity“ podle Eriksona zahrnuje „kulturní jistotu související s uspořádanou smysluplností existence“ (DAVIES, 2007, s. 146). Je to protiklad zoufalství, které vzniká díky kulturnímu relativismu 20.století. Erikson tvrdí, že „právě na pozadí takové integrity přichází smrt o svou zbraň a naopak strach ze smrti je projevem nedostatku či ztráty takové integrity“ (DAVIES, 2007, s. 146).

Lidé, kteří ego integrity dosáhnou, mají ve svých životech přítomnou důvěru v ostatní, cítí smysl svého života a osvojili si nějaký řád, jehož naplňování shledávají smysluplným, a který jim přináší jistý klid a rozvahu

v životním směřování. Takoví lidé podle Eriksona nebudou ke smrti přistupovat se strachem a zoufalstvím (DAVIES, 2007, s. 146).

Je třeba zmínit, že v současnosti se psychologický výzkum smrti a stárnutí výrazně zaměřuje na potřeby a rozvoj paliativní péče.

4 EXISTENCIÁLNÍ ZAMĚŘENÍ V PSYCHOTERAPII

4.1 Kořeny existenciálního zaměření v psychoterapii

Existenciální témata jsou ve filosofii přítomné od jejich počátků. Jak jsme si ukázali, otázky života a smrti, nesmrtelnosti duše a příbuzných témat jsou nedílnou součástí tradice platónského myšlení. Platónův žák Aristoteles však smrti tolik pozornosti nevěnoval a díky převaze aristotelského myšlení až do dnešní doby se nelze divit, že existenciální témata měli v psychoterapii ze své skrytosti komplikovanou cestu.

Prvotní filosofický údiv nevychází z onticky zaměřených otázek po povaze jsoucen, ale spíše z ontologického tázání po podstatě jejich existence. Počátek formální existenciální „školy“ je většinou datován do první poloviny 19. století a za „otce“ existencialismu je považován dánský myslitel Soren Kierkegaard. Jeho dílo zůstalo poměrně dlouho nepovšimnuto, a to až do doby mezi světovými válkami, kdy na něj navázali především Martin Heidegger a Karl Jaspers (YALOM, 2006, s. 24).

Specialitou existenciálních filosofů je to, že nad jiné vynikají také složitostí svého jazyka. Jedno z nejvýznamnějších děl existenciální filosofie, Heideggerovo „Bytí a čas“ dosahuje výjimečnosti i v tomto smyslu. Vysvětlením může být, že existenciální témata nebývají součástí formálních teorií právě proto, že se o nich špatně píše, nesnadno se uchopují. I proto mnozí existenciální autoři (např. Nietzsche, Sartre, Camus nebo Buber) se rozhodli pro literární ztvárnění svých myšlenek.

Je třeba zdůraznit, že zvlášť fenomenologie M. Heideggera měla na vývoj existenciálního myšlení a pojetí smrtelnosti člověka zásadní vliv, i když Heidegger sám se za představitele existencialismu neoznačoval.

V Evropě se v první polovině dvacátého století existenciální škola svébytně vyvíjela nejen ve filosofii a literatuře. Poměrně záhy začala mít přesahy i do psychoterapie, a to zejména díky dvou mužům – Ludwigu

Binswangerovi a jeho daseinsanalýze, a Viktoru Franklovi a jeho logoterapii. V době, kdy vznikaly tyto směry, stále sílila kritika freudovských dogmat. Ze strany existenciálních analytiků byl napadán zejména freudův psychoanalytický redukcionismus a determinismus. Existenciální analytici začali prosazovat, že terapeut musí k pacientovi přistupovat fenomenologicky, bez jakýchkoli předsudků.

V Americe, kde převládá pragmatické pojetí psychologie a psychoterapie, se vlivy existencialismu dostávali obtížněji. V padesátých letech byli nejsilnější ideologické školy v Americe vědecký pozitivistický behaviorismus a freudovská psychoanalýza. Prvním směrem, který se proti převládajícím paradigmatům vymezil, byla v roce 1950 založená humanistická psychologie, která má s existenciálním přístupem řadu příbuzných témat. Humanistickým psychologům vadilo, že behaviorismus i psychoanalýza opomíjí podle nich zásadní věci, které určují lidskou existenci. Láska, svobodná volba, seberealizace, tvořivost - to byly fenomény, které humanističtí psychologové stavili do popředí. V roce 1962 se asociace humanistických psychologů vymezila následovně:

„Humanistická psychologie se v první řadě zabývá těmi lidskými schopnostmi a možnostmi, které mají slabé nebo žádné systematické zařazení v pozitivistické, v behaviorální nebo v klasické psychoanalytické teorii: jde např. o lásku, tvořivost, já, růst, organismus, základní uspokojení potřeb, seberealizaci, přirozenost, vřelost, transcendenci vlastního já, objektivitu, autonomii, odpovědnost, smysl, férovou hru, transcendentní prožitky, duševní zdraví a podobné pojmy“ (cit. dle YALOM, 2006, s. 27).

Humanistickou psychologii ale nelze příliš ztotožňovat s evropskou existenciální tradicí. Humanistická psychologie, čerpající z atmosféry šedesátých let dvacátého století je výrazně pozitivnější a optimističtější. Evropský existencialismus zdůrazňuje i tragický rozměr bytí, hranice lidských možností, limity poznání a existenciální úzkost. Nicméně, oba přístupy sdílejí některé základní principy a rozvoj humanistické psychologie výrazně přispěl k „importu“ existenciálních témat do psychologie a pozdějšímu vzniku existenciální psychoterapie.

Ve vývoji existenciální psychoterapie také nelze opomenout uměleckou, především literární větev. Velcí spisovatelé jako Dostojevskij, Tolstoj, Sartre nebo Kafka vnesli svými mistrovskými díly existenciální pozici do světové literatury a tím i do celého světa. (YALOM, 2006)

4.2 Obecná charakteristika existenciálního přístupu v psychoterapii

Nejprve je nutné charakterizovat existenciální přístup v psychoterapii. Čím se vyznačuje a na čem staví? Čím přispívá k porozumění člověku a rozvoji psychoterapie jako takové?

Existenciální přístupy především zdůrazňují jedinečnost každého člověka. Od ostatních většiny jiných psychoterapeutických směrů se liší pojetím toho, co si představují pod pojmem „vyléčení“. Pro existenciální přístupy není vyléčení úspěšnou adaptací člověka na prostředí, ale spíše rozpoznání a svobodné uskutečňování bytostných možností. Postupují hlavně fenomenologicky, terapeutický vztah je pro ně vždy jedinečným „setkáním“. Evropské existenciálně zaměřené psychoterapeutické směry mají silný filosofický podtext, v Americe spíše převládá důraz na jejich praktickou stránku (KRATOCHVÍL, 2006, s. 86).

Dobrou ilustraci existenciálního přístupu v úvodu své knihy „Existenciální psychoterapie“ (1982) zmiňuje americký psychiatr Irvin Yalom. Vzpomíná jeden z prvních zaznamenaných případů psychoterapie z roku 1892. Jednalo se o pacientku Sigmunda Freuda Elisabeth von R., která trpěla psychogenními problémy s chůzí. Freud tuto pacientku úspěšně vyléčil, přičemž klíč k této zdařilé terapii viděl ve své metodě abreakce, v postupném a systematickém uvolňování nezdravých myšlenek a přání. Yalom, který podrobně studoval Freudovy zápisky z tohoto případu naznačuje, že úspěch léčby lze připsat také Freudovým „méně standardním“ psychoterapeutickým aktivitám. Tyto méně standardní aktivity označuje jako jakési „přísady“ správně metodicky vedené

psychoterapie, které ovšem, podle Yaloma, v léčbě hrají zásadní úlohu.

Kromě toho, že Freud svou pacientku systematicky léčil, dával jí celou řadu dalších rad a nekomunikoval jen s ní, ale i s její rodinou. Nabádal například její matku, aby s pacientkou častěji mluvila a ulehčovala tak jejím tíživým myšlenkám. Nebo poslal Elisabeth, aby navštívila hrob své mrtvé sestry. Hovořil s pacientkou o budoucnosti a pomáhal ji přijmout skutečnost, že budoucnost je pro každého člověka nejistá. Byl nadstandardně angažován ve vztahu k pacientce a vytrvale projevoval přátelský zájem o její stav. Po ukončení terapie se dokonce tajně dostavil na jistý taneční večírek, jen aby viděl uzdravenou Elisabeth tančit. Zkrátka, Sigmund Freud dělal mnohem více, než představují systematicky prováděné psychoterapeutické techniky (YALOM, 2006, s. 12).

Co byly tyto „přísady“ terapie? Dají se považovat za významné psychoterapeutické intervence?

Zmíněné neoficiální přísady se těžko definují, proto se špatně vyučují. Jsou mimo rámec formálních teorií, proto se o nich příliš nepíše. *Existenciálně orientovaná psychoterapie na nich zakládá.*

Je pravdou, že základy existenciální práce v psychoterapii jsou spíše intuitivního charakteru, žádné standardní metody se u ní většinou nevyvíjejí. V tomto smyslu se odlišuje jen logoterapie, která je z psychoterapeutických směrů uvedených v této práci nejsystematičtější a přichází i s různými konkrétními metodami.

5 DASEINSANALÝZA

Daseinsanalýza je existenciálně orientovaný psychoterapeutický směr, který je postaven na teorii bytí německého filosofa Martina Heideggera (1889 – 1976). Její název je odvozen z ústředního pojmu fenomenologie, kterým je Dasein (pobyt). Za zakladatele daseinsanalýzy jsou považováni švýcarský psychiatr L. Binswanger (1881 – 1966) a Medard Boss (1903 – 1991). Daseinsanalýza se vymezila vůči psychoanalýze, kritizovala jí především za její metodologickou odvozenost z přírodních věd a reduktivní přístup k člověku, který v kartesiánském duchu a v rámci psychoanalytické teorie převádí svět a člověka v něm na abstraktně myšlené jsoucno. Daseinsanalýza naproti tomu zdůrazňuje zachování původní a přirozené lidské zkušenosti a vede člověka k autentické realizaci vlastních bytostných možností. Daseinsanalýza postupuje fenomenologicky, tzn. jde po „věcech samých“ tak, jak se sami ukazují. Podle J. Růžičky (2009) *daseinsanalýza nevysvětluje symptomy minulosti života, stejně jako strom nelze vyložit z jeho kořenů. Můžeme pouze vidět, kam sahají, avšak přítomnost ukazuje jejich smysl* (HARTL a HARTLOVÁ, 2010, s. 84).

5.1 K vývoji daseinsanalýzy

Ludwig Binswanger, ovlivněn studiem filosofie E. Husserla, původně svůj přístup nazýval „fenomenologická antropologie“. Od roku 1941, kdy už byl seznámen s Heideggerovým dílem, preferoval název „daseinsanalýza“. Motivací k jeho novému přístupu byla sílící kritika jednostranné, přírodovědně zaměřené orientace v psychiatrii a psychoterapii, kterou ustanovil rychlý vývoj psychoanalýzy. Zajímavostí je, že i přes silné názorové rozdíly Binswanger zůstal celoživotním přítelem Sigmunda Freuda.

Po druhé světové válce se v Curychu, nezávisle na Binswangerovi, začala formovat daseinsanalytická škola kolem Medarda Bosse. M. Boss se osobně seznámil s Heideggerem a podařilo se mu ho získat pro spolupráci na

teorii, která by umožňovala aplikaci fenomenologických myšlenek v psychoterapii. M. Boss se postupně vzdaloval od původního přístupu L. Binswagera, což vedlo k jejich rozkolu v roce 1957. Binswanger se cítil zrazen Bossem i Heideggerem a ve své práci se dále odvolával spíše na Husserla. Odmítal institucionalizaci daseinsanalýzy jako psychoterapeutické školy a stále pokračoval ve svém základním výzkumu. Boss dále spolupracoval s Heideggerem, který od roku 1959 do roku 1968 navštěvoval slavné „Zollikonské semináře“, organizované Bossem. V roce 1970 byla Bossem a Condrauem založena „Švýcarská daseinsanalytická společnost“ a v roce 1971 „Institut pro daseinsanalytickou psychoterapii a psychosomatiku.“⁴

Daseinsanalýzu je z historického hlediska možné považovat za další vývojovou fázi psychoanalýzy. Bezesporu z ní vychází, ale zásadním způsobem mění její pohled na interpretaci symptomů, chování a snů. Boss s Heideggerem chtěli daseinsanalýzu postavit jako „očistěnou“ psychoanalýzu od freudiánského přírodovědného paradigmatu tak, aby v psychoterapeutické praxi zůstaly jen existenciálně-fenomenologické aspekty Freudovy práce.⁵

5.2 Daseinsanalytický přístup

Daseinsanalytik respektuje jedinečnost pohledu na svět každého nemocného. I proto se snaží vyhýbat přílišnému důrazu na konkrétní diagnózy. V daseinsanalýze jde především o porozumění tomu, jak se danému člověku svět jeví, jak se k němu vztahuje. Analyzuje se Da-*Sein*⁶ (dále jen pobyt) se všemi jeho existenciálními danostmi. Terapeut se spolu se svým pacientem snaží odkrýt pacientův jedinečný způsob existence, kterému nerozumí, ve kterém se ztrácí, ve kterém je nesvobodný a neautentický.

Lidská existence má jisté danosti, které k ní bezprostředně patří a jsou

4 CONDRAU, <http://www.daseinsanalyse.com/ifda/daseinsanalysis.html>

5 STADLEN Anthony, <http://www.pvsps.cz/data/document/20100505/clanky-stadlena-08b.pdf?id=285>

6 Da-*Sein* - „pobyt“ - termín Ch. Wolffa pro existenci, vědomí, bytí ve světě; podle M. Heideggera je existence vlastní pouze člověku, mimo člověka neexistuje. (cit. dle HARTL a HARTLOVÁ, *Psychologický slovník*, 2010, s. 448)

univerzální. Daseinsanalýza tyto danosti zkoumá, protože odpovědi na bytostné otázky, které jsou v uvědomění těchto daností obsaženy zásadně určují způsob našeho bytí. Nazývají se „existenciály“ nebo „existenciálie“ a mezi ně patří: „vztaženost, otevřenost, spolubytí, časovost, prostorovost, dějinnost, nastavenost, tělesnost, smrtelnost, vrženost, starost a provinilost“ (VYBÍRAL a ROUBAL, 2010, s. 318).

Pro účely této práce se nadále budeme zabývat jen existenciálem smrtelnosti a tím, jak je ve fenomenologii a daseinsanalýze pojímán.

5.3 Smrt a smrtelnost v daseinsanalýze – M. Heidegger a jeho „Bytí a čas“

Není možné zkoumat existenciál smrtelnosti z hlediska daseinsanalýzy bez nahlédnutí do Heideggerova stěžejního díla „Bytí a čas“ (1927), které je pramenem daseinsanalytického pojetí lidské konečnosti. První kapitola druhého oddílu této knihy, se kterou budu pracovat, nese název „Možnost pobytu být celý a bytí k smrti“.

Je důležité tomuto textu dát dostatek pozornosti a prostoru, jelikož výrazně ovlivňuje myšlení o smrtelnosti všech pozdějších daseinsanalytických, ale i dalších autorů.

Heideggerův jazyk je velmi spletitý, květnatý a obtížně srozumitelný, zvláště bez znalosti jeho klíčových slov a termínů. V následující interpretaci Heideggerova pojetí smrti se budu snažit zachovat původní terminologii českého překladu, avšak mým úmyslem je také vyhnout se napodobování striktně filosofického způsobu vyjadřování v Heideggerově duchu a tím text zjednodušit a lépe zpřístupnit.

Je důležité také zdůraznit, že daseinsanalýza sama rozděluje a prosazuje přirozenou řeč od odborného, odcizeného jazyka.

Heidegger se k smrtelnosti dostává přes úvahu, nakolik je vůbec možné porozumět celosti pobytu. Je pobytu otevřena možnost nahlédnout sebe sama

ve své celosti? Heidegger dokazuje, že pobyt je ze svého základu ve svém „bytí-ve-světě“ stále nehotový, neuzavřený. Dokud jsme na světě, vztahujeme se až do svého konce k možnostem vlastní existence, k vlastnímu „moci být“. Naše primární starost je starost o sebe, v existenciálním smyslu existujeme vždy jen kvůli sobě samému. Jinými slovy - vždy žijeme jen svůj vlastní život, o něj nám ve svém bytí jde především. Dokud existujeme, je nemožné se nahlédnout ve své celosti. Smrt je tak významným fenoménem života proto, že odstraňuje tuto stálou neukončenost, nehotovost pobytu. Konflikt se však sám nabízí - pobyt ve smrti získává svou celost, zároveň ale ztrácí „bytí-ve-světě“, ze kterého by mohl svou zkušenost analyzovat. Je tedy vůbec smysluplné se snažit celost bytí pobytu nějak postihnout?

Smrt je nám v jistém smyslu „objektivně“ přístupna. Přístupová cesta k nahlédnutí zkušenosti smrti existuje v porozumění smrti druhého. Může zkušenost smrti druhého poskytnout pobytu vymezení jeho vlastní celosti? Co pro nás vlastně znamená, když druhý zemře? Heidegger vysvětluje, že ani smrt druhého člověka pro nás neznamena absolutní konec jeho bytí. Druhý se svou smrtí pro nás nestává pouhou věcí, je něčím víc. Pozůstalí, kteří zůstávají u zemřelého s ním vlastně stále jsou, jen v jiném způsobu bytí, například ve způsobu uctívající péče. Jinak řečeno, konec „bytí-ve-světě“ druhého nám samotným druhého v jeho celosti neuzavírá. A také je nám stále odepřen fenomenologický přístup ke ztrátě bytí tak, jak ho skutečně „zažívá“ zesnulý. *„Pojmeme-li to, že zesnulý již není pobyt, přiměřeně fenoménu, jasně se ukáže, že takovéto spolubytí s mrtvým právě nezakouší vlastní skončenost zemřelého. Smrt se sice odhaluje jako ztráta, ale spíše jako ztráta zakoušená pozůstalými. Ve zkušenosti této ztráty není však jako taková přístupná ztráta bytí, kterou „zakusil“ umírající. Umírání druhých v pravém smyslu nezakoušíme, nýbrž nanejvýš jsme vždy jen „při tom“* (HEIDEGGER, 2002, s. 275).

Konec pobytu a jeho celost tedy nemohou být zakoušeny a porozuměny přes smrt druhých. Heidegger dále rozvádí, nakolik je člověk ve svém každodenním obstarávání zastupitelný. Možnost zastupitelnosti však v otázce konečnosti selhává. Smrt je naléhavá, nezastupitelná možnost bytí pobytu a nikdo nemůže druhému odejmout jeho umírání.

V Heideggerově myšlení o smrti se prozatím ukázali tři základní teze:

1. K pobytu patří jakési „ještě ne“, jímž teprve bude – patří k němu stálá neukončenost.
2. Když bytost, nejsoucí ještě u konce ke konci dospěje (bytostné zrušení neukončenosti), ztrácí charakter pobytu.
3. Spění ke konci představuje modus bytí, který je pro každý jednotlivý pobyt zhola nezastupitelný (HEIDEGGER, 2002, s. 278).

Pobyt ví o své konečnosti. Ví, že smrt jednou přijde. Ale smrt je svou neuchopitelností příliš hrozivá na to, abychom s jejím vědomím žili ve své každodennosti. Proto je v našem vědomí reprezentována významem nějakého „ještě ne“, které vlastně není skutečné. Chápeme smrt jako jistý bod v budoucnu, něco co teprve bude, co nastane. Smrtelnost je však součástí struktury pobytu, je existenciální daností, vždy přítomnou možností. Jak Heidegger charakterizuje ono „ještě ne“?

Heidegger uvádí příklad nezralého plodu. Pro nezralý plod není jeho zralost jen nějaké „ještě ne“, kterým ještě není, ale jednou bude. Zrání plodu dělá z plodu plod, bytostně, neodmyslitelně k němu patří. Stávání se zralým patří ke způsobu jeho bytí. „Ještě ne“ znamená nezralost, nehotovost plodu, která je ale pro plod konstitutivní! Stejně tak se to má s pobytím. Smrt, smrtelnost a „každodenní“ umírání k němu bytostně patří stejně tak, jako k plodu patří jeho zrání. Toto srovnání je dobré pro ilustraci zdánlivého „ještě ne“ jako pevné součásti bytí, nicméně v dalších ohledech už použít nelze. Fenomén zralosti není fenoménem smrti. Zralost neznamena smrt a umírá i to, co zralé není. Pobyt, který nedosáhl naplnění svých bytostných možností také umírá. Stejně tak neplatí, že by pobyt svou smrtí dosahoval zralosti, může ji už mít za sebou, nebo jí nemusel dosáhnout vůbec. Plod tedy svou zralostí vždy dosahuje své plnosti, jestli však pobyt svou smrtí vyčerpá své bytostné možnosti je velká otázka. (HEIDEGGER, 2002).

Heidegger k tomu dodává: *„Tak jako pobyt, pokud je, již stále jest svým „ještě ne“, tak také vždy jest svým koncem. Končení ve smyslu smrti neznamena, že pobyt je u konce, nýbrž znamená bytí ke konci tohoto jsoucna. Smrt je způsob bytí, jež na sebe pobyt bere, jakmile jest* (HEIDEGGER, 2002, s. 281).

Pobyt se ke svému nejzazšímu „ještě ne“, kterým je smrt, vždy nějak vztahuje. Je mu samozřejmé, že má svůj konec před sebou. Nejčastějšími způsoby vztahování se ke konečnosti jsou různé druhy popření, jejichž popisu bude dán prostor později v kapitole o existenciální psychoterapii.

Nyní je třeba ještě osvětlit charakter bytí smrti jako něčeho, co nás čeká. Pobyt v jeho bytí čekají různé věci, události, které s očekáváním vyhlíží – návštěva přítele, cesta do ciziny nebo státní zkouška. To jsou ale všechno jsoucná mající charakter výskytu či spolupobytu s druhými, smrt takový charakter nemá. Naopak smrt je bytostná možnost, ve které pobyt sám sebe shledává v tom nejvlastnějším „moci být“. Ve smrti je každý pobyt sám. V uvědomění smrtelnosti tkví bytostné otázky, které pobytu tematizují jeho „bytí-ve-světě“ jako takové. Tyto otázky ohlašují původní existenciální izolaci a plně odkazují pobyt na jeho nejvlastnější bytostné možnosti. *„Smrt je možnost naprosté nemožnosti pobytu. Smrt se odhaluje jako nejvlastnější, bezevztažná, nepředstízná možnost“* (HEIDEGGER, 2002, s. 287).

Smrtelnost je původní součást vrženosti. Člověk je své smrti absolutně vydán, což si zprvu neuvědomuje, až s uvědoměním konečnosti pobytu přichází úzkost, která se stává jeho základní naladěností. Jak už bylo řečeno, konfrontace s nejvlastnějším bytím k smrti je vždy a pokaždé úzkostná zkušenost, před kterou pobyt utíká. Opět různými způsoby, Heidegger hovoří obecně o způsobu zahlcení se obstarávaným světem. Útěk před touto tísní je, jak jsme si ukázali, také útekem před tím nejvlastnějším, co k bytí-ve-světě patří.

Pro potřeby daseinsanalýzy je nutné ještě přiblížit, jakým způsobem pobyt přistupuje k bytí-k-smrti ve své každodennosti.

5.4 Bytí-k-smrti a každodennost

Smrt je v každodennosti běžná záležitost. Každý den někdo blízký či vzdálený umírá. Umírání je v lidské každodennosti jistou samozřejmostí, a každá samozřejmost je ze své podstaty skrytá, nenápadná. Při setkání se smrti ve světě se u ní většinou nezastavujeme, nanejvýš jí věnujeme myšlenku

typu „umřít se jednou musí, ale zatím se nás to netýká.“

Tato myšlenka pobytu vysvětluje smrt jako něco, co ho neohrožuje. Smrt se v tomto myšlení týká každého, ale každý není nikdo konkrétní, natož pobyt sám. Smrt je převedena na událost nebo případ, který se „tam venku“ čas od času vyskytne. V heideggerovské terminologii má smrt v každodennosti charakter výskytového jsoucna. Heidegger dále rozvádí, jakým způsobem se tento přístup k bytí k smrti projevuje. Nevědomě se učíme způsobu, jak se vůči smrti chovat. Myšlení na smrt a její upřímné „připuštění k tělu“, tato odvaha úzkosti ze smrti zpříma čelit je obecně pokládána za slabost.

„Zakrývající uhýbání před smrtí vede každodenností tak pevně, že „bližní“ v „bytí spolu“ ještě umírajícímu nezřídka namlouvají, že smrti ujde a zakrátko se zase vrátí do pokojné každodennosti svého obstarávaného světa. Tato „péče o druhého“ má dokonce za to, že tím „umírajícího“ „utěšuje“. Chce jej vrátit pobytu, a přitom mu pomáhá zcela si zastřít nejvlastnější a nepředstižnou možnost být. Neurčité „ono se“ obstarává tímto způsobem neustále upokojujání ohledně smrti. Upokojujání je však v zásadě určeno nejen „umírajícímu“, nýbrž právě tak i „utěšujícím“. A ani v případě dožití nechce být veřejnost touto událostí rušena a znepokojuvána ve své ustarané bezstarostnosti. Nezřídka se přece v umírání druhých spatřuje společenská nepříjemnost, ne-li dokonce netaktnost, již má být veřejnost uchráněna“ (HEIDEGGER, 2002, s. 290).

Obecně „správným“ přístupem ke smrti je jakýsi lhostejný klid. Lhostejný klid, který pobyt sice ochraňuje před úzkostí, ale zároveň mu odnímá cestu k nejvlastnější součásti jeho bytí-ve-světě, kterým smrt je. Dá se říci, že pobyt dobrovolně setrvává v nepravdě. Jak si jinak vysvětlit fakt, že ačkoli si je svou smrtí naprosto jist, neustále ji zakrývá a utíká před ní?

Za zmínku stojí i další opomíjená věc: kde bere pobyt jistotu, že jeho vlastní smrt je událost náležitě vzdálené budoucnosti? Smrt je neustále odsouvána na později, což zastírá fakt, že nejvlastnějším rysem jistoty smrti je i možnost jejího příchodu v každém okamžiku. Jistotu smrti provází neurčitost jejího „kdy“, které se pobyt vyhýbá tím, že jí určuje.

Charakteristika bytí-k-smrti v každodennosti nám ozřejmila způsob bytí-k-smrti, který Heidegger označuje za neautentický. Vymezení neautentického bytí-k-smrti samo o sobě poskytuje vodítka k uchopení autentického bytí-k-smrti. Jak charakterizovat možnost autentického bytí-k-smrti?

5.5 Autentické bytí-k-smrti

Autentické bytí-k-smrti pobytu zaprvé neuhýbá před jistotou smrti, ani jí nijak nezakrývá. Musí smrti rozumět jako nepředstižné možnosti, které se odvážně postaví a vydrží u ní setrvat. V odhalení smrti jako své nejzazší možnosti se pobyt v pravdě odemyká sobě samému. Možnost rozumět své nejzazší možnosti umožňuje pobytu poznat se v důležité danosti své existence. Tímto krokem se pobyt vymaňuje ze spárů neurčitého „veřejného mínění“ a jím podsouvaných možností svých odpovědí na bytostné otázky. Smrt si žádá jedince celého a samotného, nutí ho k hledání jeho vlastních, jedinečných bytostných možností a posléze i k pevnému uchopení jejich uskutečňování. Otevření se této možnosti má důležitou charakteristiku - osamocuje pobyt a uvolňuje ho do jedinečnosti sebe sama. V tomto smyslu jakékoliv bytí u obstarávaného světa včetně spolubytí s druhými ztrácí relevanci. Podle Heideggera může být pobyt autenticky sebou samým jen v případě, že se plně otevře i možnosti absolutního osamění.

„Svobodné vystavení se vlastní smrti v předběhu osvobozuje pobyt ze ztracenosti v nahodile doléhajících možnostech, a to tak, že mu teprve umožňuje faktické možnosti, které před onou nepředstižnou předcházejí, vskutku autenticky pochopit a zvolit. Předběh odemyká pro existenci nejzazší možnost – vzdát se sebe samé, a rozbíjí tak každé ustrnutí v již dosažené existenci (HEIDEGGER, 2002, s. 300).

V uvědomování si jistoty smrti se pobyt dobrovolně vystavuje neustálému ohrožení. Staví před sebe možnost nemožnosti své existence. A pokud chce být autenticky, nejen že musí v tomto ohrožení setrvat a nemůže si ho nijak zastírat, musí dokonce neurčitost jistoty smrti rozvíjet. Bytí-ve-světě je bytostně bytím-k-smrti a bytí-k-smrti je bytostně úzkostí.

5.6 Téma smrtelnosti v díle M. Bosse

Pro daseinsanalýzu je smrt stěžejním tématem. Podle M. BOSSE (1985), jednoho za zakladatelů daseinsanalýzy, je smrtelnost člověka nejvýsostnějším znakem lidské existence. Vše je pomíjivé, i neživé věci hynou, ale jen člověk o své smrtelnosti ví. M. Boss zmiňuje filosofa Parmenida, který jako první podle této danosti člověka pojmenoval smrtelníkem.

Medard Boss ve své knize *„Nárys medicíny a psychologie“* nejprve nastiňuje heideggerovskou charakteristiku bytí-k-smrti. Popisuje neodejmutelnou nutnost vztahování se ke smrti a jeho způsoby. Způsob poznávání lidské smrtelnosti se děje jen přes umírání druhých, je nepřístupný vlastní zkušenosti. Vědomí smrti se však rozpouští v každodenním obstarávání v heideggerovském smyslu.

„Vědění o vlastní smrtelnosti, které člověk získal na případech druhých, nechává každý zmizet v myšlence, že jistě i on jednou zemře, ale prozatím přece „ještě ne“. Tím se smrt degraduje na jakousi událost, která teprve jednou někdy přijde teď je však ještě kdesi mimo“ (BOSS, 1985, s. 81).

Boss se v kapitole „Smrt a smrtelnost člověka“ dostává k úvahám o smrti jakožto změně způsobu bytí. Hovoří o tom, že nelze vyloučit možnost, že se pobyt po smrti mění z bytí-ve-světě v nějaký druh bytí, který není přístupný lidskému poznání. Rozvíjí úvahu, že způsob bytí, do kterého pobyt po smrti vstupuje, může být stejný jako stav před narozením: *„Zůstává tu dokonce možnost, že umírající Da- Sein vchází do toho, co jest před veškerým jsoucím“* (BOSS, 1985, s. 82).

Tento způsob vztahování se ke smrti je, podle Bosse, klíčem ke zdravému a uvolněnému přijetí smrtelnosti. Smrt je zde pokorně chápána jako nepředstižná existenciální možnost, která pobyt uzavírá v bytí-ve-světě a tím mu dává konečný smysl. Boss uvádí dvě krajní možnosti vztahování se ke smrti a k jejich ozřejmění přikládá různá pozorování.

K první možnosti patří představa smrti jako absolutního zničení všeho, nicoty, která je neuchopitelná a hrůzná. Tento druh strachu ze smrti se často

objevuje u adolescentů, kteří jsou v karteziánském duchu od dětství učeni tomu, že jsou vůči okolnímu světu uzavřeným, odcizeným subjektem. Pokud člověk zakouší okolní svět a lidi v něm jen jako objekty, jejichž účel je smrtí beze zbytku zničen, není divu, že je pro něj smrt velmi děšivá. Je mu totiž tímto způsobem myšlení odepírána možnost zakoušení bytostné propojenosti s okolním světem. Existují však případy lidí všech věkových kategorií, kteří dokáží smrt nejen bez bázně přijmout, ale dokonce ji i vítat. Je tomu tak v případě, že se smrtí dosahují a naplňují takové hodnoty, které umírající vnímá jako život přesahující (BOSS, 1985). Tak umírá i Sókratés, jak jsme ukázali v interpretaci Platónova dialogu Faidon.

Se strachem a odporem umírá ten, kdo cítí dluh vůči svému životu. Kdokoli cítí, že nevynaložil dostatek úsilí na realizaci svých bytostných možností, vnímá přicházející smrt jako předčasnou. To nám, bez ohledu na všechny možné postoje vůči smrti opět ukazuje jednu podstatnou věc – bytí pobytu je smrtí prostoupeno. M. Boss také zdůrazňuje Heideggerův závěr, že smrt není jen událost, které na nás čeká v nějakém bodě v budoucnosti, nýbrž je přítomným bytostným rysem každého pobytu.

„Neúnikové, nezakrývající, v pravdě lidsky důstojné chování ku smrti pozůstává v ustavičném udržování a snášení vědění o vlastní smrtelnosti. Jedině takovéto bytí-k-smrti vytváří předpoklad pro stále obnovované navracení Da-Sein z jeho ztracenosti a propadlosti uprostřed věcí všednodenního shonu, k jeho navracení k sobě samému. Tento přístup smrt vyjevuje jakožto nevyhnutelnou možnost Da-Sein, neboť dává poznat, že pro Da-Sein v jeho umírání selhává a mizí jeho opora, kterou má ve věcech a v druhých lidech, se kterými se setkává uvnitř svého světa. Každý svou smrt musí umírat v dokonalé osamocenosti“ (BOSS, 1985, s. 84).

Tento druh poznání lidské smrtelnosti odkrývá pobytu naléhavou odpovědnost za každý okamžik svého bytí. Nespěje k pasivitě, ztrátě smyslu, rezignovanému přijetí nepředstižitelného konce, ale nutně vede člověka k vnímání neopakovatelnosti každého jednoho dne své každodennosti. Vede k uvědomění nenávratnosti okamžiku, smyslu každé možnosti, která čeká na naplnění. (BOSS, 1985).

5.7 G. Condrau a „bytí-k-smrti“ současného člověka

Člověk je v dnešní době, víc než kdy jindy, v otázkách smrti odkázán sám na sebe. V převládajícím pozitivistickém pohledu na svět je smrt a umírání špatně zkoumatelným, tudíž ne příliš zajímavým tématem. Smrt jako taková není přístupna ani fenomenologickému zkoumání, to Heidegger vysvětluje hned na začátku svých úvah. Zkoumáme-li filosoficky smrt člověka, vždy se zabýváme existencí člověka směřujícího ke konečnosti svého bytí-ve-světě, jinými slovy „každodenním umíráním“. Jedinou výjimku v rámci vědy tvoří thanatologie⁷, která se biologickými a psychologickými výzkumy snaží tajemství smrti odkrývat. Přesto nelze tvrdit, že by lidstvo o smrti dnes vědělo podstatně více než v kterékoli jiné době. Člověk své smrti vždy musel a musí čelit sám. Jak již bylo řečeno, danost lidské smrtelnosti byla zájmem mnoha myslitelů od počátků filosofického myšlení.

G. Condrau (1919 – 2006), švýcarský psychiatr, žák M. Bosse a přední světový daseinsanalytický autor v jedné ze svých knih „S. Freud a M. Heidegger – Daseinsanalytická teorie neuróz a psychoterapie“ (1998) uvádí úryvek dopisu, který adresoval římský filosof Seneca svému příteli:

„Umíráme denně: denně je nám vzat díl našeho života a i tehdy, kdy ještě rosteme, našeho života ubývá. Ztratili jsme rané dětství, pak chlapectví a potom jinošství. Až do včerejšího dne je všechno, co minul čas, ztraceno: dokonce i tento dnešní den, který trávíme, sdílíme se smrtí“ (cit. dle CONDRAU, 1998, s. 178).

Vědomí smrti člověka nutí, aby ke smrti zaujal postoj. Když před ní neutíká do každodenního obstarávání, provokuje ho k převzetí vlastní existence do vlastních rukou. Smrt není ničím, co pobyt jednou potká, dasein je bytím k smrti, jak ukázal Heidegger. Postavení se vlastní smrti vyžaduje na jedné straně odvalu, na straně druhé přináší uvědomění jisté naléhavosti pobytu, protože je prostředkem k odkrývání časovosti lidského bytí. Bez omezeného času

⁷ Thanatologie je definována jako interdisciplinární vědní obor o smrti a o všech fenoménech, které jsou s ní spojeny. Je rozptýlena do celé řady klasických oborů: filosofie, teologie, medicíny, psychologie, sociologie atd. (HAŠKOVCOVÁ, *Thanatologie*, 2007, s.178)

bytí-ve-světě by člověk sotva vnímal například bezprostřední nutnost čehokoli. Smrt je absolutním horizontem lidského bytí.

Jak jsme již zmiňovali, většina lidí před poznáváním své smrtelnosti uhýbá z důvodů, které jsou jasné – bytí-k-smrti je úzkostí, ukazující se strachem.

Jaké jsou však „zdravé“ postoje ke smrti? Jakým způsobem lze smrt autenticky brát jako konec života, a přece něco, co životu dává smysl? Condrau v této otázce přebírá a rozvíjí Heideggerův pohled.

Současný svět vystavuje člověka velkému tlaku, který ho nutí si neustále uvědomovat nejen svou pomíjivost, ale pomíjivost celého světa. Všechny teorie konce světa, klimatické změny, nukleární zbraně – to všechno nám dává zakoušet, že vše nejen může, ale i musí skončit. Zároveň však smrt popíráme, nežijeme s ní, odmítáme skutečnost, že jsme jí každým dnem blíže a že navíc nevíme, kdy přijde. Nejistota ohledně příchodu smrti je jednou ze dvou hlavních příčin strachu ze smrti. Druhou je osamělost - fakt, že každý umírá sám a definitivně opouští tento svět a vše, co miluje (CONDRAU, 1998).

Condrau hovoří o dvou způsobech zvládnání strachu ze smrti v současné době. Za prvé jsou lidé, kteří prchají do totální zaneprázdněnosti, která jim přináší uspokojení ve formě výkonu a materiálních požitků. Tito lidé vnímají smrt jako totální konec, nicotu, která postrádá smysl a nesmyslným tím činí i celý život. Druhou skupinu tvoří lidé, pro něž život začíná až po smrti. Žijí tak v jakémsi provizoriu, lidský život je pro ně příprava na pravý život, který přichází po smrti. Tento způsob zvládnání strachu ze smrti také ochuzuje člověka o prožívání hodnoty života a jeho samostatné smysluplnosti.

Intenzivní vytěsňování smrti v současné společnosti také souvisí se ztrátou přímé zkušenosti se smrtí. Smrt druhých, se kterou se dříve téměř každý člověk setkal ve vlastní rodině je přesouvána do nemocnic, domovů důchodců a jiných institucí. Pohřby jsou prováděny systematicky a odosobněně pohřebními ústavy, takže i role tohoto rituálu ztrácí svoji původní funkci.

V tradici západní medicíny je smrt selháním. Na lékaře je delegována zodpovědnost za léčbu nemoci a boj se smrtí, se kterou není během svého

studia seznámen jinak, než jako s definitivním koncem svého úsilí. Smrt pacienta v medicíně znamená vznik mrtvoly, neživého odpadu využitelného nanejvýš k patologickému zkoumání.

Jedině člověk ví o svém bytí. Člověku jde o jeho bytí, a proto má také strach z jeho ztráty. Pobyt je vědomím své smrtelnosti neustále ohrožován ve svém sebeuskutečnění. „*Tím, že dasein promešká své sebeuskutečnění, stává se provinilé v existenciálním smyslu*“ (CONDRAU, 1998, s. 182).

Jak tuto existenciální provinilost chápat? Jsme vrženi do existence a odkázáni k „udržování života“. Udržování života však ztrácí svůj existenciální smysl, jsou-li možnosti životního rozvoje, který pociťujeme jako úkol, nenaplněné.

To je důvodem, proč nelze strach ze smrti nikdy odstranit úplně. Plného sebeuskutečnění v životě nelze nijak dosáhnout, proto i existenciální vina je nekončící.

Condrau dále zdůrazňuje, že bytí-k-smrti nás významným způsobem určuje nezávisle na způsobu popírání smrti a víře v posmrtný život. Je stále přítomné, nezávislé na skutečném smrtelném ohrožení. Způsob naší existence je odpovědí na to, s čím a jak se v životě setkáváme. Danosti existence, základní podmínky existence nás oslovují a naše odpovědi na ně určují naše chování. Smrt je jednou z nich. Když se jí postavíme autenticky v heideggerovském smyslu, je možné se s ní vyrovnat, nebo dokonce spřátelit.

„*Zcela jinak umírá člověk, jehož dasein dospělo k naplnění bytostných možností chování, člověk, který splnil úkol, jež mu uložila jeho existence, ten, kdo se celoživotně snažil splácet svůj existenciální dluh. To je také smysl vědění o vlastní smrtelnosti, které člověka stále provází: výzva k co možná dokonalému naplnění života. Ve smyslu takového lidského zrání je třeba rozumět i setkání s umírajícím a jeho prostřednictvím této výzvě*“ (CONDRAU, 1998, s. 183).

5.8 Freudův pud smrti vs. Heideggerovo bytí k smrti

Jak už bylo zmíněno, Sigmund Freud téma smrti rozvinul hlavně ve svém pozdějším díle, konkrétně roku 1920 uvedením „pudu smrti“ do své teorie. Freud se ve svém díle vyznačoval přírodovědným přístupem k člověku, a nejinak tomu bylo i v otázkách smrti. „*Smrt je neživá, anorganická příroda, k níž se život ubírá zpátky*“ (cit. dle CONDRAU, 1998, s. 26). Jeho myšlení ho vedlo k chápání smrti jako vyrovnání chemického napětí organismu.

Pud smrti je podle Freuda destruktivním „pranutkáním“, které je v konfliktu s životními pudy a neustále s nimi bojuje. Tato destruktivita pudu smrti se projevuje například v sadismu nebo masochismu.

Jak se pud smrti ukazuje a projevuje v terapii? Podle Freuda především masochisticky laděným zabrzdováním probíhající léčby. Zde Freud spojuje pud smrti s nevědomým pocitem viny a potřebou trestu. Když se v terapii pud smrti u pacienta výrazně projevuje, stačí malá známka pokroku nebo úlevy, aby pacient reagoval negativně a snažil se udržet si utrpení, které uspokojuje jeho silné nevědomé pocity viny. Tento druh odporu Freud vnímal jako vůbec nejsilnější a jeho sílu přisuzoval právě pudu smrti ve spojení s pocitem viny a potřebou trestu. Nicméně Freud nevnímal téma smrti jako něco zásadního a přítomného, co je v analýze nutné odkrýt, spíše se smrtí zabýval na úrovni teorie v rámci pátrání po příčinách destruktivního chování.

Heideggerovo „bytí-k-smrti“ je od základů naprosto odlišné pojetí. Smrt je pro Heideggera vším jiným než zrušením napětí (CONDRAU 1998). Fenomenologie nestaví na pudové povaze člověka, ale vychází z „existenciálů“. Heidegger chápe smrt jako nepředstavitelnou, neuchopitelnou a člověku cizí věc, která je před ním a ze které má strach. Strach ze smrti je přitom ústřední pojem, neboť lidská existence jakožto bytí-k-smrti je ze své podstaty úzkostí. Poznání smrtelnosti však není racionálního charakteru, není neustále přítomné ve vědomí. Jedná se o druh vědění, které je existenciální, tzn. „*je vloženo do otevřenosti bezprostředního porozumění bytí*“ (CONDRAU, 1998, s. 28) Přestože vědomí smrti není vědomé povahy do té míry, že by bylo neustále konkrétně přítomno v každodenním prožívání člověka, podílí se na jeho

celkovém vztahování se ke světu. Všichni o své smrti víme a každý z nás s tímto vědomím musí žít a nějakým způsobem se s ním vypořádat.

Rozdíl mezi původní psychoanalýzou a daseinsanalýzou je v tomto ohledu propastný. Freud nedával smrt do souvislosti s prožíváním jednotlivce, zatímco daseinsanalýza chápe strach ze smrti jako primární zdroj úzkosti. Otázka konečnosti je otázkou každého pobytu, protože každý pobyt zakouší sám sebe jako smrtelný. Daseinsanalýza to zdůrazňuje mimo jiné proto, že otázky konečnosti se netýkají jen zdravých lidí, ale ve významné míře také lidí trpících neurózami, u psychotiků nebo psychosomaticky nemocných lidí.

5.9 Bytí-k-smrti v psychotherapeutickém procesu

Existenciál smrti je, podle Condrea, základem lidské nemoci. Jak se pobyt jakožto bytí-k-smrti v terapii ukazuje?

„Konečnost se nám ukazuje v těch nejdrobnějších selháních, frustracích, v deficientním modu prostorového a časového bytí, nastavenosti a spolubytí. Ukazuje se v propadlosti, úniku, obraně, závisti, nenávisti, žárlivosti, studu, hnusu, nelásce, hněvu a zuřivosti, a zajisté i v destruktivní agresivitě“ (CONDRAU, 1998, s. 29).

V daseinsanalýze však není jasné, jestli je bytí-k-smrti odpovědnou za negativní terapeutickou reakci podobně jako „pud smrti“ ve Freudově pohledu. Z hlediska daseinsanalýzy by tento druh odporu v terapii spíše způsoboval způsob nazírání blízkého vztahu, ve kterém je blízkost i distance vnímána jako ohrožující.

Depresivní člověk k bytí-k-smrti přistupuje úzkostně, což mu působí ztrátu smyslu naplňování života a ztrátu svobody v hledání svých životních možností. Jako by se pro něj zastavil čas, vidí časovost své existence jen jako něco, co trvá a co ho udržuje v utrpení. Nevěří, že se něco může stát, že se něco může změnit. Jako jedinou možnou změnu vidí jen suicidium. Jen sebevražda mu v jeho vnímání může zajistit zrušení trvání času.

Zacyklené depresivní reagování na bytí-k-smrti je specifickou odpovědí, je duševní nemocí. Uvědomování si bytí-k-smrti s sebou sice vždy nese úzkost, ta ale může člověka vést nejen ke smutku, ale také ke zaměřenosti na své bytí-ve-světě. Strach se smrti se tak může naopak stát zdrojem životního smyslu.

6 LOGOTERAPIE

Logoterapie je existenciálně orientovaný psychoterapeutický směr založený vídeňským neurologem a psychiatrem Viktorem E. Franklem (1905 – 1997). Po Freudově „vůli ke slasti“ a Adlerově „vůli k moci“ přišel V. E. Frankl s názorem, že primární lidská potřeba tkví v něčem jiném, a to ve „vůli ke smyslu“. Proto je také logoterapie někdy označována za „třetí vídeňskou školou psychoterapie“ (KRATOCHVÍL, 2006). Vznik a vývoj logoterapie je výrazně spjat z osobním životním příběhem V. E. Frankla, proto je nutné ho stručně nastínit

6.1 V. E. Frankl

Frankl, jehož rodiče pocházeli z Čech, vystudoval medicínu ve Vídni a specializoval se na neurologii a psychiatrii.. Během svých studií přišel do kontaktu se Sigmundem Freudem i Alfredem Adlerem. Po studiích začal klinicky pracovat s mládeží a postupně promýšlel a vyvíjel svou logo-teorii. Frankl v tehdejší pojetí člověka, a tedy i v léčbě, postrádal duchovní dimenzi, otázku po „smyslu“. V roce 1938, po připojení Rakouska k nacistickému Německu, mu jako lékaři židovského původu byla omezena činnost. Postupem času bylo jasné, že zůstane-li ve Vídni, vystavuje se ohrožení života. Přesto odmítl nabídku odjet do zahraničí a zůstal ve Vídni se svojí rodinou. Začala 2. světová válka a deportace na sebe nenechala dlouho čekat. Frankl, krátce po dokončení prvního rukopisu o logoterapii, v roce 1942 nastoupil s rodinou do transportu, který je odvezl do koncentračního tábora v Terezíně. V nacistických vyhlazovacích táborech zemřela celá jeho rodina, včetně manželky, kterou si vzal rok před deportací. Válku přežila jen jeho sestra, díky emigraci. Frankl sám několikrát těsně unikl smrti. Svě zážitky z koncentračního tábora sepsal hned po návratu do Vídně v roce 1945 v knize „*A přesto říci životu ano*“ s podtitulem „*Psycholog prožívá koncentrační tábor*“. Tato kniha se stala do dnešního dne nejprodávanejší knihou v oblasti psychologie vůbec, prodalo se jí celosvětově

přes 9 milionů výtisků ve 30-ti jazycích. Pro logoterapii není ani tak podstatná samotná síla Franklova příběhu jako to, že hodnotová východiska jeho logoterapie a koncept „vůle ke smyslu“ prošli v koncentračních táborech velkou zkouškou a tváří v tvář všudypřítomné smrti, utrpení a zmaru se osvědčili.

Frankl se po návratu z koncentračního tábora pustil do práce a dalšího psaní. Mimo jiné přes všechno co prožil, důrazně odmítl kolektivní vinu a dokonce pomáhal kolegům, kteří se zapletli s nacistickým režimem (FRANKL, 2006).

Franklova poválečná profesionální dráha se začala naplno rozvíjet. Jeho logoterapie nabírala rychle na popularitě. Frankl začal přednášet na zahraničních univerzitách a logoterapie se postupem času stala celosvětově uznávaným existenciálním psychoterapeutickým směrem.

6.2 A přesto říci životu ano

Franklova nejslavnější kniha „A přesto říci životu ano“ není čistě odbornou knihou, přesto se dá považovat za základní kamen logoterapie. Frankl v ní, velmi osobně, popisuje svoje zážitky, myšlenky a pozorování během věznění po vyhlazovacích táborech. Četba této knihy je poměrně emotivní, Frankl v ní přibližuje hrůzy smrti a utrpení velmi věrně, ale lidským a srozumitelným způsobem. Hledání životního smyslu v podmínkách koncentračního tábora je pro většinu lidí těžko představitelnou výzvou.

Z psychologického pohledu rozděluje život vězně do třech fází – příjezd do tábora, život v lágru a fázi po osvobození z lágru. Bylo by velmi lákavé tuto knihu důkladně probrat, protože nám o vztahu smrtelnosti a bytí říká opravdu mnoho. Pro účely této práce vyberu jen některé části, které se přímo týkají úvah o situaci, kdy je každodennost života ve vyhlazovacím táboře prostoupená smrtí a utrpením.

Prvním takovým momentem je stav po „první selekci“, kdy většina vězňů jde po příjezdu do tábora rovnou do plynové komory. Zbytek, do kterého se

Frankl šťastnou náhodou dostal, je zbaven všech věcí včetně oblečení, oholen po celém těle a dezinfikován. Člověk se stává číslem, které je mu vytetováno a nemá absolutně nic, kromě své holé existence. V takovéto situaci Frankl uvádí zajímavou věc – první reakcí vězňů v takto zoufalé situaci byl černý humor. Vězni začali mezi sebou vtipkovat nad zoufalostí situace, nad ubohostí svého holého života. V situaci, kdy je smrt tak blízko, kdy hrozí každý den a každou minutu se člověk pohybuje mezi šokem, zoufalým humorem a myšlenkami na sebevraždu, která byla v koncentračních táborech na denním pořádku. Druhou fází, samotný život v lágru, Frankl popisuje jako fázi apatickou. Smrt, utrpení a lidská ohavnosti jsou tak běžné, že jim vězeň postupně začíná bez emocí přihlížet.

Jak V. E. Frankl v podmínkách lágru hledal a nacházel smysl? Jakými způsoby bojoval o smysl svého utrpení?

V duchu své teorie věřil, že i jeho utrpení může mít smysl. Že může zemřít důstojně a smysluplně i v tak nedůstojných podmínkách. Frankl popisuje, jak často myslel na svou ženu a v duchu s ní hovořil. V těchto chvílích byla smyslem jeho života naděje v opětovné shledání se svou ženou. A i když k jejich setkání už nikdy nedošlo, neznamená to, že to byl smysl falešný. V situaci, ve které tento smysl prožíval, mu zachraňoval život. Frankl hovoří o poznání lásky jako toho nejvyššího, k čemu se člověk může vzepnout i v té nejtragičtější životní situaci. Podle něj má láska čistě duchovní povahu. Pro člověka je důležitá duchovní existence milovaného, jeho tělesná přítomnost prožívání lásky nepodmiňuje. Frankl k této myšlence došel v uvědomění, že i když v tomto smyslu opravdu „je“ se svojí ženou, nemohl vlastně vědět, jestli je jeho žena vůbec ještě naživu.

Frankl si všiml, že vězni obecně mají tendence k citovému prohloubení, pokud se oddají vnitřnímu životu. Hovoří o několika silných prožitcích životního smyslu, kdy měl se spoluvězni možnost prožít krásu přírody, zapadajícího slunce a barev nebe. Zdá se, že zážitky, které dávají smysl našemu životu, mají často charakter bytostné propojenosti s okolním světem.

Franklovi také pomáhalo jeho pojetí vnitřní svobody. Vnitřní svoboda je něco, co je člověku neodejmutelné. I ve vězeňských podmínkách „odněti

svobody“ existuje bytostná možnost být vnitřně, duchovně svobodný. Frankl to pokládá za důkaz, že lidská duše není absolutně formována jen svým okolím a bio-psycho-sociálními faktory, ale že v životě člověka existuje podstatná míra svobodné vůle. Frankl podle vlastních slov zažil, „že lze člověku v koncentračním táboře vzít všechno kromě jednoho: kromě nejvyšší lidské svobody, která mu dovoluje zaujmout k daným poměrům adekvátní postoj. A možnost výběru byla!“ (FRANKL, 2006, s. 77). Vždy lze učinit rozhodnutí, vždy lze zaujmout postoj.

Lidé, kteří si tuto svobodu nenechají vzít, jsou „hodni svého utrpení.“ Frankl k tomu doplňuje:

„Neboť nemá smysl jen život aktivní, který člověku umožňuje vytvářet hodnoty tvůrčím způsobem; a také nemá smysl jen život, který dává člověku příležitost naplňovat se prožitky krásy, ať v umění nebo v přírodě; nýbrž svůj smysl má dokonce i život, který sotva poskytuje šanci uskutečňovat hodnoty tvůrčím způsobem a nepřináší zážitky v běžném smyslu slova... smysl nemá jen život tvůrčí a požívačný, nýbrž: má-li život vůbec nějaký smysl, pak jej musí mít i utrpení. Protože utrpení k životu jaksi náleží – právě tak, jak k němu náleží osudovost a smrt“ (FRANKL, 2006, s. 79).

6.4 Smrt a smrtelnost v logoterapii

Z osobního příběhu V.E. Frankla je zřejmé, že on sám se se smrtí setkal velmi autenticky. Byl to postoj vůči jeho vlastní smrtelnosti, který mu pomáhal vidět smysl i v tak beznadějných a hrůzných podmínkách vyhlazovacího tábora. Podle Frankla smrt nikdy nemůže zpochybnit jedinečný smysl života: Bez ohledu na to, kdy přijde. Člověk je smrtelný od svého narození, a je to právě konečnost, která dává smysl lidské existenci. P. Tavel ve své knize „*Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla*“ tuto úvahu interpretuje následovně: „*Smrt ohraničuje život a člověk je pod určitým nátlakem nucen využít čas a do něho „vsazené“ jedinečné příležitosti. Konečnost člověka je konstituční pro jeho smysl*“ (TAVEL, 2007, s. 63).

Zní to paradoxně, ale člověk nehledá smysl bytí navzdory své smrti, ale získává ho právě díky ní. Podle Frankla je život člověku dán takový, jaký je. Nemá smysl s osudem bojovat, odmítat ho, nebo věnovat všechnu svou energii touze po životě jiném. Chápe jedinečný život každého člověka jako materiál, který mu byl dán k opracování, k nalezení vlastní formy, smyslu, který je v tomto „životním materiálu“ skryt. Člověk by měl z každé životní situace vytěžit maximum hodnot, které se v ní skrývají.

6.5 Hledání smyslu navzdory pomíjivosti

Jaký má život smysl, když je docela dobře možné, že vše živé a prožité nenávratně mizí v nicotě? Na velké otázky o životě a smrti neexistuje jasná odpověď. Člověk se s neuchopitelností problému pomíjivosti vyrovnává různými způsoby. Ať už nachází útěchu v jakékoli odpovědi, tato odpověď ze své podstaty musí být krokem víry, neboť objektivně je fenomén pomíjivosti nepoznatelný. (BALCAR, 2007, s. 8).

Jaká vodítka nám logoterapie nabízí k hledání smyslu života navzdory jeho pomíjivosti?

Frankl k tomu předkládá svoje pojetí času. Logoterapie pracuje s konceptem časovosti, která nesměřuje od minulosti, přes přítomnost do budoucnosti, ale naopak. *„Usilujeme-li, aby se něco v budoucnu stalo, pak plánujeme do budoucna takovou přítomnost, abychom vytvořili určitou minulost“* (BALCAR, 2007, s. 9). Jak už bylo několikrát zmíněno, člověk je charakteristický vědomím toho, že jeho čas se jednou naplní. Je mu dáno poznání, že každý okamžik jeho života už nikdy nelze vrátit zpět. Vše, co jsme prožili nebo vykonali, zůstává uloženo v minulosti, ze které to není možné odstranit. Naše možnosti jsou v budoucnosti a je na nás, které zpřítomníme a uchováme je ve „věčnosti minulosti“.

V.E. Frankl použil působivou metaforu „filmu života“, na které se ukazuje logoterapeutické pojetí časovosti. Minulost je již „vyvolaná“ část filmu, nejde ji smazat ani odstříhnout. Budoucnost se ještě skrývá ve filmové roli. Člověk je

vždy režisérem svého filmu a rozhoduje, co se bude točit. Je sice omezen „životními kulisami“, které určují rozsah možností, ale má konečný vliv na podobu filmu. Filmová role se nám postupně odvíjí. Na konci života je film dotočen a život člověka uložen ve „věčném archivu minulosti“. Přičemž kvalitu filmu neovlivňuje jeho délka, ale jeho náboj. Pokud je to náboj životního smyslu, každý divák ten film ocení, bez ohledu na to, v jak příznivých nebo nepříznivých kulisách se odehrával.

Frankl kritizuje platónskou a křesťanskou představu, která chápe čas jako jakési zdání a opravdovou skutečnost vidí ve věčnosti, s Platónem řečeno – ve „světě idejí“. FRANKL (2010) uvažuje nad časem ve vztahu k pomíjivosti takto:

„Pokud se plně oddáme dojmu – v celé jeho hloubce -, který v nás vyvolává pomíjivost veškerého bytí, dojdeme nakonec k bodu, kdy můžeme říct jen jedno: budoucnost (ještě) není a minulost také není (už není). Skutečné je vlastně jen to přítomné [vlastní překlad autora této práce]“ (FRANKL, 2010, s. 53)

To, co opravdu nenávratně mizí, jsou možnosti, které jsme nechali stranou, které jsme neuskutečnili. Je to existenciální danost, která při uvědomení mnohosti svých možností může přinášet úzkost. Kterou možnost vybrat? Je právě tahle možnost ta nejsmysluplnější? Někdy je těžké se smířit s tím, že uskutečněním jedné možnosti skutečně umírají všechny ty možnosti, které byly rovny možnosti uskutečnění. Vodítkem nám v tomto rozhodování je systém vlastních hodnot, které nám v naší žité přítomnosti pomáhají hledět do budoucna a orientovat se na takové možnosti, které budou co nejlépe naplňovat naší „vůli ke smyslu“.

„Hodnota individuálního života stojí a padá s hodnotou toho, co se v nich stalo skutečností. Nakonec z toho zůstává smysluplným to dobré mezi učiněným, to krásné mezi prožitým, to statečně snesené mezi utrpěným“ (BALCAR, 2007, s. 11).

„Věčnost minulosti“ musí být chápána jako říše všeho uskutečněného. Vše co se stalo, se stalo. I když neexistuje žádný záznam o uskutečněním a zemře i poslední člověk, který uskutečnění uchovával v paměti, je stále skutečností, že se to stalo.

6.6 Lékařská péče o duši

„Lékařská péče o duši“ patří mezi známější knihy V. E. Frankla. Představuje logoterapii ve své plné šíři jako pomoc lékařům všech specializací vyrovnávat se s případy pacientů, kteří stojí před nevyhnutelným utrpením, nevléčitelnou nemocí a smrtí. Lékařská péče o duši má pomáhat člověku budovat jeho schopnost trpět. Logoterapie učí, že ke všemu je možné zaujmout svobodný a jedinečný postoj, utrpení nevyjímaje.

Frankl tvrdí, že i když zoufalství v konfrontaci se ohrožením života je přirozenou reakcí, deprese zastírá smysl, který i bezvýhodná situace může obsahovat. Pramen depresivní reakce vidí Frankl v tom, že dojde k zidealizování negativní hodnoty, kterou zoufalá situace přináší. Člověk v takové situaci nedokáže nevidět své zoufalství jako absolutní.

Přitom je to právě tato situace, která mu zároveň nabízí naplnění hlubokého smyslu postojem, kterým se osudu postaví. Utrpení lze proměnit ve výkon, a tím mu dát smysl. Toto ovšem platí jen v případě, že utrpení je konečné:

„Nemůže se tedy žádný člověk vyhýbat operaci odstranitelného nádoru a prohlásit: Své utrpení na sebe беру statečně a pokorně. Takové přijímání utrpení je nesmyslné proto, že tu nejde o osudové utrpení, neboť ve skutečnosti není nutné. Až ten, kdo je konfrontován s inoperabilním nádorem, může tím, jak přijme svůj osud, uskutečňovat postoje hodnoty a tak udělit i svému utrpení smysl“ (FRANKL, 1999, s. 132).

Proč je podle Frankla smysl, který nabízí utrpení, smyslem nejvyšším?

Frankl rozlišuje tři typy lidí podle hodnot, jejichž prostřednictvím nacházejí smysl svého života.

„*Homo faber*“ vidí smysl svého života v tvorbě, je člověkem úspěchu nebo neúspěchu. *Tvůrčími hodnotami*, jako je práce, ale třeba i starost o druhého a péče o rodinu působí na svět a tím ho obohacuje.

„*Homo amans*“ naplňuje svůj život smyslem *prožitkových hodnot*. Vnímá krásu přírody, umění a lidských vztahů. Láska je pro něj nejvyšší hodnotou.

Třetím typem je „*homo patients*“, který je člověkem trpícím, nacházejícím však ve svém utrpení smysl. „Homo patients“ hledá a nachází smysl v realizaci *postojových hodnot*. Od ostatních odlišuje tím, že může nacházet smysl nejen v případě úspěchů a milých prožitků, ale může dojít naplnění i v situacích selhání. Je takto „vyzbrojen“ proti nepřízni osudu. Pro „homo faber“, který žije svůj život v dimenzích úspěchu a neúspěchu je „naplnění“ trpícího člověka nepochopitelné. Jen člověk, jemuž byly odejmuty možnosti tvořivého naplnění a ani nemůže hledat smysl v prožívání, setkávání a milování, jen tomu se otevírá možnost zaujmout hluboký smysluplný postoj vůči tragickému osudu.

6.7 Franklův „koperníkovský obrat“

Co děláme, když začínáme tzv. bilancovat? Zastavíme se ve svém životě a počítáme, co nám život dal a co nám vzal. Při tomto zamyšlení většinou na jedné straně s lítostí akcentujeme vše, o co jsme bolestně přišli, a na straně druhé litujeme všeho příjemného, co nám dopřáno nebylo. Tento postoj k životu, kde je měřítkem životní spokojenosti naplnění vlastních nároků vůči životu nazývá Frankl „předkoperníkovským“ postojem k životu. Tento postoj často uvrhuje člověka do provizorního žití, kdy je ve své přítomnosti ve stavu čekání na budoucnost, která by měla „splatit dluh“ jeho nenaplněných očekávání. Takový člověk je ve sváru se svým životem, cítí nespravedlnost a zlobu. Vidí smysluplnost života v prožívání příjemných věcí, které jsou mu životem odepírány. Po prožívání příjemných věcí touží přirozeně každý člověk, rozdíl je v tom, o jakých věcech je přesvědčen, že mu příjemné prožitky přinesou. „Příjemné“ není totéž jako „smysluplné“. Proto je v logoterapii hlavní potřebou „vůle ke smyslu“, ne freudovská „vůle ke slasti“ nebo adlerovská „vůle k moci“.

„Koperníkovský obrat“ je cestou k jinému druhu bilancování, které vychází z převrácení otázky „*co můžu ještě od života čekat*“ na „*co může ještě život čekat ode mě*“. Tento obrat není jednoduchý, zvláště v konzumní kultuře, ve které žijeme. V naší společnosti je tendence k „mít“ hlavním motorem osobního růstu. Tato tendence nás ale nutí k výkonům, jejichž kýžené výsledky se často

ukazují jako nesmyslné, jako něco, za co nestojí za to žít a umírat. V otázce „co může život čekat ode mě“ nás více než co můžeme „mít“ napadá – kým můžeme „být“. „Koperníkovský obrát“ nás nutí přemýšlet, co jsme dlužni životu, co by bylo smysluplné, abychom ve svém životě zpřítomnili, uskutečnili. V tomto druhu tázání není možné smysluplné věci nenalézat. Každá životní situace svůj smysl obsahuje.

„Náročný je tento postoj tím, že člověku nedovolí vzdát se své – logoterapeuticky vyjádřeno - „vůle ke smyslu“, a to ani tváří v tvář velkému utrpení či blížícímu se konci. Uspokojující však je tím, že každému člověku bez výjimky říká: Jsi zde a nyní povolán k něčemu, jsi potřebný, tvé přispění – i kdyby bylo sebenepatrnější – změní svět a ty to můžeš učinit. Nezáleží na velikosti tvého „výkonu“, ani na uznání ostatních lidí – záleží jen na dobru, kterým do světa přispěješ“ (Balcar, 2007, s. 14).

Rozpoznat úkol, který životní situace ohlašuje, je velmi důležité. Je přitom nepodstatné, jak velký či malý se jeví. Pakliže je rozpoznán jako jedinečný úkol, který mohu v této situaci uskutečnit, podle Frankla není třeba pochybovat o jeho smysluplnosti.

7 EXISTENCIÁLNÍ PSYCHOTERAPIE PODLE I. YALOMA

Stěžejní otázka této práce zní: „Jakou roli hraje pojem smrti v psychopatologii a psychoterapii?“

Velkým pomocníkem v odpovědi na tuto otázku mi bylo dílo „Existenciální psychoterapie“ od Irvina Yaloma, která se smrtí zevrubně zabývá v celé první část knihy. Tato kniha, vydaná v roce 1980, se stala základní příručkou existenciální psychoterapie a výrazně přispěla k vymezení a uznání tohoto psychoterapeutického směru v Americe. V této práci budu pro Yalomův psychoterapeutický přístup používat nadále označení „existenciální psychoterapie“. Toto označení není zastřešujícím názvem i pro daseinsanalýzu a logoterapii, a to i přesto, že se v pojetí mnohých otázek existence navzájem shodují.

Irvin Yalom popisuje existenciální principy na obecnější rovině, než jak je tomu v daseinsanalýze nebo logoterapii. Nejde mu o zformování žádné psychoterapeutické školy či samostatného směru, spíše se snaží zdůraznit a vyzdvihnout existenciální stránku lidského života a to, jak se může ukazovat v psychoterapii. Podle Yaloma jakkoli vyškolený psychoterapeut může (a měl by) v terapii vnímat existenciální přesah situace člověka, který za ním přichází. Kritizuje standardní vzdělávací systém psychiatrů a psychologů, který na filosofickou stránku vzdělání, která je v práci i osobnosti psychoterapeuta tak podstatná, nebere ohled. I. Yalom zajímá především klinická aplikace filosofických myšlenek. Filosofická díla samotná příliš nerozebírá, odvolává se na ně jen v místech, kde je to nutné pro osvětlení předkládané klinické práce a dává si záležet, aby tak činil co nejsrozumitelnější formou. Jeho styl je zvolen pragmaticky. V Americe, kde žije, do současné doby převládá na jedné straně psychoanalytický přístup, na straně druhé se v duchu doby rozvíjejí „na problém“ zaměřené krátkodobé terapie. To není příliš úrodná půda pro existenciální hloubavost, která má v Evropě podstatně silnější tradici. Přesto je za účelovost, se kterou přistupuje k filosofii někdy kritizován. Yalom se k tomu ve své knize vyjadřuje takto:

„Nemohu se zlobit na profesionálního filosofa, který mě třeba připodobní k nějakému vikingskému nájezdníkovi, jenž vyloupil drahokamy, a přitom jemné a cenné šperky, v nichž byly drahokamy uloženy, odhodil“ (YALOM, 2008, s. 24).

Formální definice existenciální psychoterapie zní: „*Existenciální terapie je dynamický přístup k terapii, který se zaměřuje na záležitosti hluboce zakořeněné v bytí člověka*“. (YALOM, 2008, s. 13).

Které jsou ty „hluboce zakořeněné záležitosti“? Podle I. Yaloma to jsou *smrt, svoboda, existenciální osamělost a ztráta smyslu*.

1. **Smrt** je každému člověku samozřejmou skutečností. Nelze před ní uniknout, z čehož ať chceme nebo ne, máme strach. Napětí mezi nevyhnutelností vlastní smrti a přáním nadále existovat je v existenciálním přístupu klíčovým konfliktem.
2. Dalším významným konfliktem v existenciální dynamice je vnitřní **svoboda** versus vnější řád a struktura. Svobodu většinou chápeme jako pozitivní věc, za kterou stojí za to v životě bojovat. Toužíme po svobodě, ale její dosažení v důsledku znamená, že nemáme žádnou pevnou půdu pod nohama. I v případě, že se rozhodneme spolehnout na nějaký vnější řád a deklarujeme na něj odpovědnost za rozhodování o svém životě, jedná se o svobodný volní akt. Ke svobodě jsme odsouzeni, jak řekl Sartre. Svoboda tedy ve svém důsledku znamená, že člověk je jediným a plným autorem svého života. Být svobodným znamená, že se člověk nutně musí rozhodovat sám za sebe, a tím také za své činy musí nést plnou odpovědnost, která je tíživá.
3. **Existenciální osamělost**. Mezi bytím jednoho člověka a bytím druhého je nepřekonatelná vzdálenost. Bez ohledu na to, jak blízko se k sobě dostaneme, jak blízké vztahy navazujeme, vždy jsme existenciálně izolováni. Do života sami vstupujeme a taky z něj sami odcházíme. Konflikt zde panuje mezi vědomím absolutní existenciální osamělosti a potřebou blízkého kontaktu, bezpečí a touhou cítit se součástí širšího celku.
4. Poslední základní záležitost existence se po probrání těch předešlých sama nabízí. Je to **absence smyslu**. Jaký má život smysl, když stejně musíme zemřít? Nemáme k dispozici žádný zjevný apriorní vesmírný řád a musíme

smysl života tvořit každý sám za sebe. Je to ale vůbec smysluplná snaha? Má hledání smyslu vůbec nějaký smysl? Tento existenciální konflikt vzniká, když hledáme smysl bytí, ale jsme konfrontováni s vržeností do vesmíru, který žádný zjevný smysl nemá (YALOM, 2008).

7.1 Existenciální psychodynamika

Jedním z největších Freudových přínosů k porozumění člověku je jeho objev duševní dynamiky. Tento model předpokládá, že v člověku jsou přítomny duševní síly, které jsou v neustálém konfliktu a naše emoce, myšlení i chování jsou závislé na tom, v jakém jsou tyto konfliktní síly poměru a co z jejich střetu vychází. Důležité přitom je, že tyto síly nemusí být vědomé, některé z nich jsou dokonce, dle Freuda, zcela nevědomé.

Dynamické psychoterapie, mezi které se existenciální psychoterapie řadí, se ve své podstatě liší v tom, jaké síly uvnitř člověka v konfliktu shledává.

Původní freudovská psychodynamika vycházela z Freudovy teorie psychosexuálního vývoje. Člověk je podle tohoto modelu ovládán instinktivními silami, které se dostávají do střetu s požadavky prostředí. Nejdříve prostředí vnějšího (rodiče, výchova) a později prostředí zvnitřněného (svědomí). Konflikt tak spočívá v neustálém boji sexuálních a agresivních instinktů bažících po uspokojení a principem reality, který tyto instinkty potlačuje.

Nový pohled na základní konflikt člověka přinesli neofreudiáni, mezi jejichž nejznámější představitele patří Erich Fromm, Karen Horneyová a Harry Stack Sullivan. Neofreudiáni přenesli důraz z instinktů a psychosexuálního vývoje na vývoj interpersonální. Člověk je podle nich závislý především na kvalitě interakcí se svými nejbližšími, potřebuje pro svůj růst cítit hlavně bezpečí a přijetí. Konflikt tedy podle neofreudiánů vzniká tam, kde je obtížné nalézt bezpečí mezilidských vztahů, které jsou podmínkou zdravého růstu.

Existenciální psychodynamika vidí základní konflikt v konfrontaci člověka s podmínkami existence. Tyto podmínky se ukazují ve chvíli, kdy jsou odkryty pod záplavou každodenních starostí. A to buď v hluboké osobní reflexi, nebo za

„pomoci“ nějakého krizového zážitku, kterým může být například konfrontace s vlastní konečností.

Existenciální dynamika si ponechává základní freudovskou strukturu, ale výrazně mění její obsah. Posloupnost *puď – úzkost – obranný mechanismus* přepisuje na *uvědomění si základní záležitosti – úzkost – obranný mechanismus*. Úzkost je stále pramenem psychopatologie, ale hlavní rozdíl je v jejím zdroji. Existenciální přístup za zdroj úzkosti označuje uvědomění si podmínek existence a strach, nikoli frustraci pudových sil.

Další základní rozdíl mezi existenciální a freudovskou (a neofreudovskou) dynamikou ilustruje pojetí „hloubky“. Pro Freuda byl nejhlubším konfliktem konflikt nejranější, proto bylo cílem jeho terapie prokopat se až k těm nejranějším událostem v životě člověka, objevit je a znovu je prožít, odreagovat. Z existenciálního pohledu není nezbytně nutné zkoumat minulost. Hloubku vidí spíše v uvědomění si existenciální situace člověka, pod nánosem každodennosti. „*Znamená to přemýšlet mimo čas, přemýšlet o vztahu mezi nohama a půdou pod nimi, mezi lidským vědomím a okolním prostorem. Znamená to nepřemýšlet o tom, jak se člověk stal tím, kým je, nýbrž o tom, že vůbec je*“ (YALOM, 2008, s. 19).

Budoucnost a její účast v přítomnosti člověka je prvotním časem existenciální terapie. Vlastní vzpomínky na minulost jsou důležité jen do té míry, nakolik jsou součástí současného vztahování se ke světu a existenci člověka.

7.2 Téma smrti v existenciální psychoterapii

Základním přesvědčením existenciální psychoterapie je, že smrt je významná síla v našem životě, která, ač skrytá pod povrchem, neustále rezonuje v našem vztahování se ke světu. Smrti je v tomto pojetí „*prapůvodním zdrojem úzkosti a jako taková je i prvotním pramenem psychopatologie*“ (YALOM, 2008, s. 39).

Yalom zde přímo vychází z Heideggera a uvádí zjednodušenou formou jeho myšlenky, které odkrývají uvědomění smrti jako pobídku pro změnu

způsobu bytí člověka ve světě. Yalom tuto změnu nazývá přechodem ze stavu *zapomnětlivosti bytí* do *uvědomování si bytí*. V *zapomnětlivosti bytí* žije člověk pouze ve starosti o věci, v zábavě, je odevzdán světu a přebírá jím podsouvané možnosti své existence, žije „neautenticky“. V *uvědomování si bytí* žije a myslí člověk ontologicky, jde po podstatě věcí, je hledající bytostí. Toto uvědomění staví člověka před zmiňované „základní podmínky existence“, odvozené z heideggerových existenciálů. Pokud se člověk nevyhýbá strachu, které toto uvědomění s sebou nese, nutně se před ním otevrou nové možnosti ale i omezení. Člověk se v ontologickém způsobu bytí stává jediným autorem svého života a světa, ve kterém žije. Jedná se sice o osvobození, je to ale osvobození tíživé. Jak jinak vnímat tuto svobodu, která je také absolutní odpovědností za utváření života, než jako tíhu? Byli jsme do života vrženi, a pokud ho chceme svobodně a „autenticky“ prožít, musíme tuto vrženost přijmout.

Smrt je obecně považována za temné zlo. Děsíme se jí. Představa, že myšlenka smrti může přinášet hodnotný a kladný příspěvek k životu, je pro většinu lidí nesmyslná. Smrt je chápána jako něco jistého, ale zároveň jako něco, co má povahu události někde v budoucnu, co je daleko, co nás jednou čeká, ale ne teď.⁸

Sám Yalom se v jedné ze svých knih vyjádřil takto: *„Mám velmi silný pocit – jako člověk, který sám jednoho dne v ne příliš vzdálené budoucnosti zemře, a jako psychiatr, který strávil desetiletí prací s úzkostí ze smrti – že postavit se smrti nám umožní nikoli otevřít nějakou nechutnou Pandořinu skříňku, ale vrátit se do života bohatším, soucitnějším způsobem“* (YALOM, 2008, s. 14).

7.3 Strach ze smrti a jeho překonávání

Úzkost ze smrti tak významná, že člověk vynaloží velkou část své životní energie na popírání smrti. Strach ze smrti a touha po nesmrtelnosti jsou původním motivem většiny lidských výkonů, ideologií i toho, že lidé vytvářejí

⁸ srov. Heidegger a jeho „ještě ne“.

soudržné skupiny.

Strach ze smrti je tří druhů. Bojíme se, co přijde po smrti, bojíme se samotného umírání a v neposlední řadě se obáváme „ukončení bytí“ - nicoty. Úzkost ze smrti je prožívána na mnoha různých úrovních. Úzkost ze smrti je natolik ohrožující, že již v dětském věku využíváme nejrůznější obranné mechanismy, abychom smrt vytlačili do nejhlubšího nevědomí. Jak je však klinické psychologii obecně známo, potlačované úzkosti ve své původní formě sice mizí ze zorného úhlu našeho vědomí, nicméně nepřestávají generovat širokou škálu různých strachů a fobií. I když se strach ze smrti neprojeví přímo patologicky, terapeutická praxe potvrzuje, že pacienty stačí jen nepatrně vybědnout a témata či problémy spojené se stárnutím a smrtí se začnou rychle ukazovat. Pacienti začnou hovořit o stárnutí svých rodičů, dětí, o rychlosti ubíhajícího času, o známkách stárnutí svého těla, začnou se nostalgicky ohlížet.

Na Yalomově pojetí smrti je specifické, že se se strachem ze smrti vyrovnává z ateistické pozice. K náboženství se vyjadřuje následovně:

„Úzkost ze smrti je matkou všech náboženství, která se tak či onak pokoušejí muka naší konečnosti zmírnit. Bůh, jak je formulován ve všech kulturách, nejen že tlumí bolest smrtelnosti určitou představou věčného života, ale navíc tiší děsivou osamělost tím, že nabízí věčnou přítomnost a předkládá jasný návod, jak žít smysluplný život“ (YALOM, 2008, s. 12).

Yalom odmítá sokratovské úvahy o nesmrtelnosti duše, které byly ukázány na Platónově dialogu Faidón v první kapitole této práce a považuje je za základ křesťanské představy posmrtného života.

Yalomovi postupy vycházejí spíše z myšlení řeckého filosofa Epikura ze Samu (341 př.n.l – 270 př.n.l.). Epikurovo učení bylo na tehdejší dobu velmi pragmatické a ateistické, zcela protichůdné platónské představě nesmrtelné duše. Navzdory tomu Epikuros považoval strach ze smrti za prvotní příčinu lidského utrpení. V rámci pragmatismu svého učení existenci bohů uznával, nicméně tvrdil, že jsou jen jakýmsi ideálním předobrazem člověka a životů lidí si nevšímají. Epikuros vystavěl tři hlavní argumenty pro zmírňování strachu ze

smrti. Prvním byl jednoduchý názor, že pokud jsme smrtelní a duše nepřežívá, potom se v posmrtném životě nemáme čeho bát. Nebudeme mít žádné vědomí, žádnou lítost nad ztraceným životem, ani nic, čeho se obávat od bohů.

Z toho je odvozen druhý argument – není důvod se obávat smrti, když u toho vlastně nebudeme, až k tomu dojde: „Smrt a já nemohou nikdy existovat vedle sebe“ (cit. dle YALOM, 2008, s. 62).

Třetí Epikurův argument vysvětluje, že stav po smrti je vlastně stejný, jako byl stav před narozením.

Yalom zdůrazňuje ještě jeden svůj způsob, kterým pomáhá pacientům čelit úzkosti ze smrti, nazývá ho „zčeření hladiny“. Myšlenka zčeření hladiny „se týká skutečnosti, že každý z nás vytváří – často bez vědomého záměru a aniž bychom o tom věděli – soustředné kruhy vlivu, jehož mohou druhé ovlivňovat druhé celé roky, dokonce celé generace. To, jak druhé lidi ovlivňujeme, tedy postupuje dál k dalším lidem, velmi podobně jako postupují vlny na zčeřené hladině rybníka, dál a dál, až nakonec nejsou vidět, ale pokračují na nano úrovni. Myšlenka, že můžeme něco ze sebe zanechat, dokonce aniž o tom víme, nabízí pádnou odpověď těm, podle nichž z konečnosti a pomíjivosti člověka vyplývá nesmyslnost existence“ (YALOM, 2008, s. 64).

7.4 Smrt a psychopatologie

Z pohledu existenciální psychoterapie je studium psychopatologie studiem neúspěšné transcendence smrti – neúspěšné adaptace na primární úzkost ze smrti.

Všichni máme (a musíme mít) svoje strategie zvládnání úzkosti ze smrti, založené na popření. Patří mezi ně různé druhy vytěsnění, přijetí náboženských přesvědčení nebo snahy různými způsoby dosáhnout symbolické nesmrtelnosti.

Yalom uvádí dva základní způsoby popření:

1. Výlučnost

O vlastní smrtelnosti všichni víme, je to naše společná charakteristika

existence, přesto jakoby se nás smrt netýkala. Přesvědčení o vlastní výlučnosti sahá tak daleko, že se cítíme neporušitelní do té míry, že o nutnosti zemřít nepochybujeme u druhých lidí, ale u sebe se přímému uvědomění vyhýbáme. Smrt ve svém životě nebereme jako přítomnou možnost – je to příliš ochromující myšlenka.

2. Absolutní zachránce

V žádné kultuře se nikdy nestalo, že by lidé žili s přesvědčením o své absolutní samotě. Vždy viděli něco nebo někoho nad sebou, sílu či bytost, která je navěky pozoruje, ochraňuje, která je vždy přítomna a zachraňuje je. Vývoj společnosti v tomto smyslu připomíná vývoj jednotlivce. Yalom sleduje původ tohoto přesvědčení v ranném dětství, kdy touto bytostí jsou pro člověka rodiče. Rodiče poskytují dítěti pocit výlučnosti tím, že plní každé přání dítěte, na které jen pomyslí, pečují o něj, ochraňují ho a jsou pořád s ním.

Tato potřeba ochrany v dospělosti nemizí, ale plně se přenáší z rodičů do světa každého člověka, kde ji musí hledat a nacházet. Víra v nadpřirozenou sílu či bytost není jedinou možností, za svého absolutního zachránce lze pojmout i nějakého člověka, vůdce (YALOM, 2008, s. 126 a 138).

7.5 Smrt a psychoterapie

Jak se téma smrti a konečnosti ukazuje v terapeutické praxi? Jak a kdy s ní zacházet? Přesto, že existenciální paradigma považuje úzkost ze smrti za úzkost primární, dle Yaloma není vždy prospěšné mířit přímo k ní a považovat ji za univerzální klíč. Úzkost ze smrti však do terapie často přináší sám život, setkání se smrtí je pro pacienta „hraniční situací“ a jako taková je zásadní ve vývoji terapie a pacientových pohledech na život.

Smrt jako „hraniční situace“ je prostředníkem, který uvádí člověka do bytostného tazání.

Jak v terapii navozovat uvědomění si smrti, pokud ho terapeut považuje pro daného pacienta za možný postup vedoucí k osobnímu růstu? Přednášky,

výklady, doporučená četba, prostě veškerá snaha o zprostředkování intelektuálního porozumění smrti je zřídka účinná. Podle Yaloma je důležité si uvědomit, že terapeut nemusí vymýšlet nic nového k navedení pacienta směrem k bytostným otázkám. Stačí, když povede pacienta k citlivosti vůči „podmínkám existence“. Jak se v klinické praxi ukazuje, smrt jako obávaná, potlačovaná, ale přitom neoddelitelná součást existenciální situace člověka po uvědomění přestává být nepřítelem života a stává se mocným spojencem v hledání celistvosti.

Smrt je vytěsněna do nejhlubších vrstev existence a proto není obvyklé, že by člověk úzkost z ní pramenící intenzivně prožíval ve své každodennosti. Nicméně, dle existenciálního paradigmatu, je strach ze smrti přítomen už v raném dětství a po celý život vyvolává úzkost, která formuje psychologické obrany mající významný vliv na psychodynamiku člověka a tím i zásadní vliv na jeho „vztahování se“ ke světu. Fakt, že strach ze smrti není (za normálních okolností) prožíván na úrovni každodenní existence má jednoduché opodstatnění – je při opravdovém uvědomění tak silný, že by člověku zabraňoval v normálním fungování. A je to i jeden z důvodů, proč terapeuti někdy téma smrti ve své praxi přehlížejí.

V některých případech se však terapeut tématu obav ze smrti vyhnout nemůže, ani kdyby chtěl. Jsou pacienti, kteří s neskryvanou hrůzou ze smrti do terapie už přímo přicházejí, nebo se jim v terapii brzy ukáže jako pramen jejich manifestních problémů. Je přitom důležité si uvědomit povahu a smysl úzkosti ze smrti. Existenciálně zaměřený terapeut nedoufá, že úzkost plně odstraní. Stejně jako smrt je neodstranitelná součást života, strach ze smrti a z něj plynoucí úzkost je neodstranitelná a přirozená reakce na vědomí smrti. Existenciálně orientovaný terapeut se po zmírnění patologické úzkosti bude snažit učinit tuto úzkost průvodcem na cestě k autentickému bytí (YALOM, 2008, s. 174-194).

Nabízí se také otázka, jestli je vůbec prospěšné probírat s pacienty téma smrti. Každého člověka stálo jisté úsilí (vědomé či nevědomé) vytěsnit strach ze smrti a zahnat ho někam, kde nemůže výrazně „kazit“ prožívání každodennosti. Pacient přichází do terapie, protože hledá pomoc, často je zoufalý, neví si rady

se svými problémy a se sebou. Jaký smysl má ještě k tomu pacienta stavit před nepříjemné danosti existence?

Je jasné, že myšlenky na smrt přinášejí a zvyšují úzkost a je pravdou, že v tomto existenciální terapie záměrně zvyšuje pacientovo nepohodlí. Yalom k tomu doplňuje: *„Není možné se vrhnout ke kořenům úzkosti, aniž by člověk po určitou dobu neprožíval zvýšenou úzkostnost a depresi“* (YALOM, 2008, s. 213).

Pokud však existenciální terapie vidí ve strachu ze smrti primární zdroj úzkosti, a často tedy také zdroj problémů se kterými pacient přichází, nemůže se těmto tématům dlouho vyhýbat. Existenciální terapeut se bude s pacientem snažit prolomit specifické obrany, které si pacient vůči nepříjemným životním otázkám vytvořil a provede ho tzv. „existenciální krizí“, která nutně přichází, jsou-li tyto obrany rozechvěny. Pacientovi se tak novým a podstatným způsobem odkrývá jeho životní situace, ale proces je to neobvyklý. Pacient se primárně netáže po příčinách svého stavu, nejprve odhaluje svoje odpovědi na bytostné otázky, na základní podmínky existence, které tvoří způsob jeho života.

Jeho ne-moc je odpovědí, způsobem jeho bytí. Proto je pro pacienta důležité, aby nejprve hledal svoje „odpovědi na život“ a přes ně dospěl k původním bytostným otázkám, které si může jinak položit, jinak zodpovědět. Pro terapeuta jsou nejprve důležité otázky, které pacient pokládá při hledání svých odpovědí. Měl by se sám sebe ptát, proč se pacient nemohl nezeptat jinak. Tato cesta vede k opravdovému porozumění pacientově životní situaci a jeho bytostnému naladění.

Vědomí smrti mají všichni lidé. Určitá míra úzkosti z ní je normální a musí jí být vystaven každý. Neurotická úzkost ze smrti nastává tehdy, když se člověk ocitne její hrozivé skutečnosti příliš blízko a jeho původní obrany jsou nedostačující. Člověk, který žije s nadměrnou úzkostí ze smrti nemůže růst a tvořivě naplňovat svoje možnosti. Jeho život se točí kolem zajišťování bezpečí a útěku před bolestí.

Yalom uvádí některé výzkumy, které potvrzují, že úzkost ze smrti je nepřímo úměrná životní spokojenosti. Při povrchním posouzení by se mohl jevit

pravý opak, nešťastní a životem zklamaní lidé by mohli blížící se konec života očekávat s menšími obavami. Strach ze smrti je však prokazatelně menší u lidí, kteří svůj život vnímají jako dobře a plně prožitý.

ZÁVĚR

Téma smrti a pomíjivosti se v existenciálním pojetí člověka ukazuje jako velmi významné. Úkolem této práce bylo popsat, jakými způsoby se existenciálně orientované psychoterapeutické směry snaží o aplikaci filosofického myšlení o smrti do konkrétní psychoterapeutické práce. Úkol to není jednoduchý, už ze samé podstaty vybraného tématu. Lidské tázání se po povaze smrti je naléhavé, samotný fenomén smrti je však lidskému poznání nepřístupný.

Daseinsanalýza, logoterapie i existenciální psychoterapie vidí v konfrontaci s úzkostí ze smrti způsob, jehož prostřednictvím se člověk může dostat blíže autentickému, plnějšímu prožívání vlastního života. Shodují se v pohledu, že smrt je tak bytostnou součástí člověka, že postoj k ní má výrazný konstituující vliv na jeho systém hodnot a způsob vidění světa. Nicméně je těžké, ne-li nemožné, danou problematiku zobecňovat a na základě těchto zobecnění vytvářet standardizované psychoterapeutické postupy práce s tematikou lidské smrtelnosti. To ani jeden z probíraných směrů nedělá. Uvedené směry především zdůrazňují význam lidské konečnosti a nabízejí vodítka k jejímu smysluplnému uchopení.

Fenomenologický přístup k člověku, který existenciálně zaměřené psychoterapie sdílí, zdůrazňuje jedinečnost každého člověka. Proto i postoj ke smrti je vždy individuální záležitost, která může i nemusí být pro jednotlivce terapeuticky významná.

Podle mého názoru je však důležité, aby se psychoterapeut/ka v rámci svého vzdělávání a sebepoznání otázce vlastní smrti nevyhýbal/a. Pokud tak činit bude, je možné, že se dané problematice bude vyhýbat i v práci s pacienty. Kromě toho pacienti do terapie někdy přímo přicházejí s pojmenovaným a špatně snášeným strachem ze smrti, který jim způsobuje mnoho různých problémů. Psychoterapeut/ka by se tak ochudil/a nejen o významnou část vlastního sebepoznání, ale i o důležité téma, které může být v praxi

prostředkem terapeutické změny.

Všechny tři vybrané směry se ve svém myšlení často překrývají, jakoby mířili na stejné místo, jen z různých světových stran. Tímto společným místem, na které směřují, bych nazval „Smysl“. Existenciálně orientované psychoterapeutické směry se v heideggerovském duchu snaží obnovit otázku po smyslu bytí a jako takovou jí přinést do psychoterapie.

LITERATURA

Monografie

- BALCAR, K. Smysl v pomíjivém životě: logoterapeutická rozvaha. In: DOLISTA, Josef, Ladislav SKOŘEPA a Lubomír PÁNA, ed: *Člověk ve stínu svého konce*. České Budějovice: Vysoká škola evropských a regionálních studií, 2007. ISBN 978-80-86708-34-8
- BOSS, M. *Nárys medicíny a psychologie*. Ineditní text. Bratislava: ObNV Bratislava I. Předmanželská a manželská poradna, 1985
- CONDRAU, G. *Daseinsanalytická teorie neuróz a psychoterapie*. Přel. Oldřich ČÁLEK. Praha: Triton, 1998. ISBN 80-85875-74-8
- DAVIES, D. J. *Stručné dějiny smrti*. Přel. Mai Fathi HAVRDOVÁ. Praha: Volvox Globator, 2007. ISBN 978-80-7207-628-4
- FRANKL, V. E. *Teorie a terapie neuróz*. Přel. Karel BALCAR. Praha: Grada Publishing, 1999. ISBN 80-7169-779-6
- FRANKL, V. E. *A přesto říci životu ano. Psycholog prožívá koncentrační tábor*. Přel. Josef Hermach. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2006. ISBN 80-7192-866-6
- FRANKL, V. E. *Vůla k zmyslu*. Přel. Milan Krankus. Bratislava: LÚČ. 2010. ISBN 978-80-7114-799-2
- HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-686-5

HEIDEGGER, M. *Bytí a čas*. Přel. Ivan Chvatík, Pavel Kouba, Miroslav Petříček jr., Jiří Němec. Praha: Oikoymenh, 2002. ISBN 80-7298-048-3

KASTENBAUM, R. *The Psychology of Death*. New York: Springer Publishing Company, 2000. ISBN 0-8261-1300-1

KRATOCHVÍL, S. *Základy psychoterapie*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-122-0.

PLATÓN. *Faidón*. Přel. František Novotný. Praha: Oikoymenh, 2000. ISBN 80-86005-26-7

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

VYBÍRAL, Z., ROUBAL, J. a kol. *Současná psychoterapie*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-682-7

YALOM, I. *Existenciální psychoterapie*. Přel. Ivo Müller. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-147-6

YALOM, I. *Pohled do Slunce*. Přel. Helena Hartlová. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-376-5

Internetové zdroje

WAGENKNECHT, M. *Prof. MUDr. PhDr. Viktor Emil Frankl, Dr. h.c.mult. (1905 – 1997)*. www.slea.cz [online]. [cit.22.4.2013]. Dostupné z: <http://www.slea.cz/index.php?page=vf1>

CONDRAU, G. *Daseinsanalytic Psychotherapy*. www.daseinsanalysis.com [online]. [cit.22.4.2013]. Dostupné z: <http://www.daseinsanalyse.com/ifda/daseinsanalysis.html>.

STADLEN, A. *Medical Daseinsanalysis*. www.pvsps.cz [online]. [cit.22.4.2013].

Dostupné z:

<http://www.pvsps.cz/data/document/20100505/clanky-stadlena-08b.pdf?id=285>

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno a příjmení autora: Josef HEJNÝ

Studijní program: Bc.

Studijní obor: Psychologie

Název práce: Téma smrti v existenciálně orientovaných
psychoterapeutických směrech

Počet stran (bez příloh): 61

Počet titulů české literatury a pramenů: 13

Počet titulů zahraniční literatury a pramenů: 3

Počet internetových odkazů: 3

Vedoucí práce: prof. PhDr. Anna HOGENOVÁ, CSc.

Rok dokončení práce: 2013

Evidenční list knihovny

Souhlasím s tím, aby moje bakalářská práce byla využívána ke studijním účelům.

V Praze, dne:

Uživatelé potvrzují svým podpisem, že pokud tuto bakalářskou práci využijí ve své práci, uvedou ji v seznamu literatury a budou ji řádně citovat jako každý jiný pramen:

Jméno, příjmení	Adresa	Datum	Podpis

Posudek na bakalářskou práci kolegy Josefa Hejného „Téma smrti v existenciálně orientovaných psychoterapeutických směrech“

Anna Hogenová

Výběr tematu bakalářské práce svědčí o jistém prohloubeném osobním vztahu k psychologické problematice každodenního života. U mladého člověka to není na časté. Autor se projevuje jako přemýšlivá osobnost, která svými otázkami žije bytostně. Akcentuje platónské přiblížení ke smrti v podobě, jak ji známe z jeho Faidóna v podobě Sókratova dialogu s přáteli. Příprava na smrt je filosofií, péče o duši není vlastně nic jiného než propedeutikou ke smrti, tedy propedeutikou k tomu, co je naše nejvlastnější možnost, kterou nám nikdo nemůže odebrat, kterou nikdo nemůže převzat za nás; proto je správná výchova vždy výchovou pravdivou, i kdyby se to mělo zdát tvrdé. Pravdivost a smrt spolu souvisí více, než jsme schopni si na první pohled přiznat, to je vlastně smysl úvodní kapitoly kolegy Hejného. Za tento úvod je třeba autora pochválit, podtrhl totiž jednu z nejdůležitějších myšlenek thanatologie ve filosofickém smyslu.

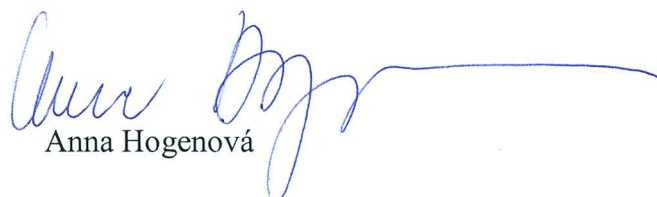
Explanace kořenů existenciálního tázání je propojena s obecnou charakteristikou existenciálního přístupu v psychoterapii, což je v podstatě základ tohoto rozvrhu lidské činnosti. Přístup k daseinsanalýze je analyzován v souvislosti s časovým rozvrhem našich možností z přítomnosti směrem do budoucnosti, což je základní horizont existence člověka.

Autor si uvědomuje, že bytí ke smrti může být upadlé či autentické, uvědomuje si upadlost člověka, který je ukotven jen v každodennosti bez transcendence k bytí, které svým obsahem se smrti podobá více, než se na první pohled zdá. Další část práce má jednoznačně charakter výkladový a přehledový. Autor nás seznamuje s různými pohledy na smrt. Vybírá si M. Bosse, G. Condraua, soustředuje se na Freuda.

Tento intencionální rozvrh k fenoménu smrti pak velmi pěkně propojuje s Franklovým smyslem, jenž je pro život důležitější než cokoliv jiného, heideggerovsky bychom mohli hovořit o intenci ke světu – být a o jejích proměnách v souvislosti s tím, kde se nachází telos této intence, zdali je před horizontem či za ním. Autor zde ukazuje na podstatné podobnosti všech existenciálně laděných myslitelů, protože smysl intence ke světu, telos u Heideggera, ale např. i u Aristotela poukazují ke smyslu života jako k úběžnému bodu, majícímu pro náš život obrovskou významnost a hodnotu. Sedmá kapitola je pak věnována jeho vlastní představě o práci s tímto tematem na poli psychoterapie. Závěrem lze říci, práce je přehledová, má velmi klidný myšlenkový spád, vykazuje autorovo zaujetí, ale současně je také důkazem, že ještě mnohé před autorem čeká na odhalení. Po stránce formální je práce v pořádku, doporučuji do rozpravy otázku: Jak souvisí život z vlastního pramene (z vlastních nepodsunutých možností) se smrtí?

Doporučuji klasifikovat práci po úspěšné obhajobě, v tomto případě bych se klonila ke známce: **velmi dobře**

V Praze dne 6. 5. 2013


Anna Hogenová

Posudek vedoucího/oponenta bakalářské/diplomové práce na Pražské vysoké škole psychosociálních studií

Jméno a příjmení studenta/-tky: Josef Hejný

Obor studia: Psychologie

Název práce: Téma smrti v existenciálně orientovaných psychoterapeutických směrech

Oponent práce: Doc. Ing. Mgr. Peter Tavel, PhD.

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 61

Počet stránek příloh: 0

Počet titulů v seznamu literatury: 19

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Oborová přiléhavost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	x			
--	---	--	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

	x			
--	---	--	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

			x	
--	--	--	---	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

		x		
--	--	---	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

		x		
--	--	---	--	--

Využití výzkumných empirických metod

		x		
--	--	---	--	--

Využití praktických zkušeností

x				
---	--	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

x				
---	--	--	--	--

Naplnění cílů práce

	x			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

x				
---	--	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

x				
---	--	--	--	--

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Dosažené výsledky, odborný vklad, použiteľnosť
výsledkov v praxi

	X			
--	---	--	--	--

Vhodnosť prezentácie záverov práce
(publikácie, referáty, apod.)

	X			
--	---	--	--	--

Otázky a námety k diskusi pri obhajobe:

V čom práca autora obohatila? Ako by sa dali jeho zistenia aplikovať do práce? V čom vidí slabé miesta svojho výskumu?
--

Celkové hodnotenie práce (klady, nedostatky):

V celku solídna práca. Namietat' by sa dalo nevyvážené zameranie na jednotlivé témy a hlavne autorov. Ak je reč o daseinsanalýze, nemožno obísť L. Binswanger (Grundformen und Erkenntnisse menschlichen Dasein), O. Čálka (Úvod do daseinsanalýzy, Skupinová daseinsanalýza), J. Mrkvička (Základy psychoterapie a hermeneutika), P. Hlavinku (Daseinsanalýza). Logoterapia (ktorej sa autor venuje) oproti daseinsanalýze je samostatný existenciálny smer. V tomto zmysle považujem názov s ohľadom na obsah za nie úplne nehomogénny. Niektoré celé časti o živote V. E. Frankla považujem za zbytočné. Práca obsahuje celé state bez odkazu na pramene, napr. s. 42. Drobné formálne nedostatky, napr. nejednotnosť v uvádzaní titulov v zozname literatúry: niekde na konci je bodka, inde nie, nejednotné uvádzanie mien. Na jednom mieste V. E. Frankl, na inom iba Frankl. I napriek menším nedostatkom je celková úroveň práce dobrá.

Doporučení k obhajobe: doporučuji/nedoporučuji*

Navrhovaná klasifikace: dobrý

Datum, podpis: 3.5.2013



*
nehodící se, škrtněte