

Tato přednáška by měla být teoretickým úvodem pro přednášky následující a snaží se přiblížit další vývoj Franklovy logoterapie a existenciální analýzy. Nejdříve bych se zde krátce zmínil o vývoji logoterapie a existenciální analýzy v rámci psychoterapie.

Počátek logoterapie a existenciální analýzy sahá do dvacátých a třicátých let našeho století. Je spojen se jménem vídeňského neurologa, psychiatra a psychologa Viktora Emila Frankla. V původním Franklově pojetí byla logoterapie protikladem a zároveň doplněním Freudovy psychoanalýzy a Adlerovy individuální psychologie. Frankl z těchto směrů sice vycházel, ale záhy se s nimi názorově rozešel. Vymezoval se pak především proti jejich redukcionistickým tendencím a snažil se je vyvážit rozšířením o "specificky lidskou tedy duchovní dimenzi". V pozdějším pojetí Frankl vnímal logoterapii jako příspěvek k "rehumanizaci" - jako opětovné začlenění duchovního rozměru člověka do medicíny, psychoterapie, pedagogiky a dalších tzv. společenských věd. I tehdy však Frankl říkal, že není možné nahradit tradiční psychoterapii logoterapií, ale že je nutné psychoterapii o logoterapii rozšířit. V základu logoterapie stojí filosoficko-antropologická teorie - existenciální analýza. Frankl většinou rozuměl existenciální analýzou teoreticko-výzkumný směr, který se zabývá ontologickou rovinou lidské existence, tedy výkladem, možnostmi a podmínkami naplněné existence.

Další rozpracování logoterapie a existenciální analýzy

Ještě za Franklova života došlo k vývoji dvou rozdílných přístupů k logoterapii, z nichž se počátkem devadesátých let vyvinuly dva odlišné směry. Představitelé těchto směrů jsou Elisabeth Lukasová ze (Süddeutsches Institut für Logotherapie) a Alfried Längle (z Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse zkráceně GLE). Na tyto instituty navazují další osobnosti, odborné a vzdělávací společnosti v mnoha zemích světa. Rozdílné tendence těchto směrů se nejvíce projevují v pojetí logoterapie a existenciální analýzy ve vztahu k psychoterapii.

Elisabeth Lukasová rozpracovává svůj přístup, v původním franklovském pojetí logoterapie - jako doplnění tradiční psychoterapie, kterou v případě potřeby kombinuje a doplňuje různými psychoterapeutickými technikami, které jsou slučitelné s Franklovou antropologií. Lukasová šíří logoterapii nejen mezi odbornou veřejnost, ale především se snaží ukázat laikovi, jak sám sobě pomoci při duchovní nouzi a jak dále rozvíjet "umění" života. Aplikuje logoterapii daleko za rámec psychoterapie na různé oblasti lidského života. Pro svou práci používá výrazu "logoterapie", případně "originální logoterapie podle V. E. Frankla". Pojmu existenciální analýza užívá velmi zřídka a pokud ano, označuje jím Franklovu antropologii.

Naproti tomu Alfred Längle používá pro svůj šířeji pojatý psychotherapeutický přístup názvu "existenciální analýza". Pod pojmem logoterapie rozumí na smysl orientovanou poradenskou metodu. Snaží se původní Franklovo dílo utřídit, filosoficky zakotvit a rozšířit teoreticky i metodicky. Vznikl tak z původního Franklova doplňku psychoterapie samostatný celek - psychotherapeutický směr, který zahrnuje diagnostickou, poradenskou a psychotherapeutickou praxi. V této přednášce se budu dále věnovat jen rozpracování existenciální analýzy v GLE.

Rozpracování logoterapie a existenciální analýzy v GLE

V současnosti pojímá GLE existenciální analýzu jako fenomenologicko-osobní psychotherapeutickou metodu, která zahrnuje zacházení s duševními problémy a poruchami, jako jsou úzkosti, strach, deprese, závislosti, psychózy, psychosomatické nemoci a jiné. Směřuje k duchovně a emocionálně volnému prožívání, k autentickému zaujímání postojů tedy k vlastnímu svobodnému a zodpovědnému zacházení s životem - se sebou samým a okolním světem. Současná existenciální analýza není již omezena jen na vnější požadavky smyslu, ale soustředí se i na vnitřní prožívání subjektu. Snaží se tak člověka dovést k plné osobní existenci. V této podobě byla existenciální analýza v roce 1993 uznána rakouským spolkovým ministerstvem zdravotnictví jako samostatná psychotherapeutická metoda.

Vedle toho je logoterapie v GLE pojímána jako součást existenciální analýzy, jako na smysl orientované poradenství, které pomáhá, doprovází a radí při hledání smyslu, případně při frustraci této touhy. Zabývá se otázkami utrpení, viny, bezesmyslnosti a prázdnoty života. Logoterapeutické poradenství je postaveno na Franklově přesvědčení, že lidský život v sobě vždy nese možnost smysluplného naplnění a to i za těžkých či tragických podmínek.

Existenciální analýza jako analýza podmínek existence, které vedou nebo brání osobnímu, ve svobodě a odpovědnosti utvářenému žití probíhá na dvou úrovních - teoretické a osobní. Teoretická neboli obecná existenciální analýza, se pokouší na teoretické rovině osvětlit předpoklady a podmínky smysluplné, existence. Vedle toho je osobní, neboli personální existenciální analýza praktickým uplatněním obecné existenciální analýzy a vztahuje se na podmínky existence a obsah smyslu u konkrétní osoby.

Franklova antropologie

Z obecné existenciální analýzy vychází i následující sdělení, ve kterém bych se rád věnoval srovnání rozdílů mezi původním Franklovým pojetím existenciálně analytické teorie a rozšířeným pojetím u Alfrieda Längleho. Myslím si, že se rozpracování existenciálně analytické antropologie dá nejlépe ukázat na pojetí osoby a existence. Začnu tedy Franklovým pojetím.

Franklova antropologická koncepce je již poměrně dobře známa. V základu této koncepce stojí Franklovo přesvědčení, že: "Člověku jde především a naposledy o smysl a nic než smysl" (Frankl, V. E.: *Vůle ke smyslu*. Cesta, Brno 1994, s. 74). Vzájemně se v ní prolínají dvě základní otázky: co činí člověka člověkem - tedy to, co je specificky lidské a co Frankl nazývá OSOBOU a druhá, která se ptá co umožňuje člověku prožít naplněný život - tedy to, jak člověk vykoná akt EXISTENCE.

Když Frankl popisuje to specificky lidské v člověku, používá k snadnějšímu porozumění obrazu člověka v jeho antropologické jednotně a ontologické rozmanitosti trojdimenzionální model. Popisuje člověka ve třech dimenzích: tělesné, duševní a duchovní. Tyto tři dimenze představují jednotu v rozmanitosti - tři složitě navzájem propojené úrovně lidského bytí. Tento trojdimenzionální model lidské určenosti není statický, ale pokouší se vysvětlit obraz člověka dynamicky - v jeho základu stojí "vůle ke smyslu".

Na tělesné úrovni jde člověku o přežití a uchování života. To znamená o udržení rovnováhy mezi vnějším a vnitřním prostředím. Zajištění optimálního fungování tělesných funkcí téměř úplně závisí na vnitřních a vnějších danostech a probíhá většinou nevědomě. Dynamika somatické roviny spočívá ve výskytu nerovnováhy, nějaké tělesné potřeby a snahy o její uspokojení.

Na psychické rovině člověk touží prožívat příjemné, cítit se dobře a usiluje o odstranění nepříjemného. Duševní děje probíhají na vědomé a nevědomé úrovni. Dynamika psychické roviny -psychodynamika - slouží k přizpůsobení se a k zacházení se sebou samým a okolním světem. Spočívá ve výskytu nějakého motivu a chování směřujícího k odstranění vzniklého napětí. Úkolem psychodynamiky je dbát o přežití a dobrý zdravotní stav člověka, nejde jí o smysl, či odpovědnost v chování. Vitalitu a dobré zdraví je připravena bránit obranými reakcemi, zjednodušeně útokem a únikem.

Uvedený popis tělesné a duševní roviny vychází ze současného rozpracování existenciální

analýzy, protože Frankl sám se příliš nevěnoval popisu těchto dimenzí, ale spíše zdůrazňoval dimenzi následující, ve které má člověk možnost přesáhnout tělesně-duševní rovinu bytí.

V noetické, duchovní rovině člověk touží žít svůj život smysluplně. Noetické děje se odehrávají na vědomé i nevědomé úrovni. Duchovní nevědomí je úzce spojeno s intuicí a svědomím. Dynamika duchovní roviny - noodynamika - vzniká z napětí mezi tím, "co je" (možnosti v dané situaci), a tím, "co má být" (svědomím uchopená výzva situace).

Smysl podle Frankla hledá "to duchovní v člověku" - osoba. Ve Franklově pojetí je osoba sebeurčující. To znamená, že určuje, co se v příštím okamžiku stane, které hodnoty uskuteční. Osoba je ve svých rozhodnutích a činech svobodná, ale zároveň však nese za svá rozhodnutí odpovědnost. Rozhodováním o sobě člověk přesahuje tělesně-duševní rovinu bytí a je tak do určité míry nezávislý na danostech bytí svém psychofyzickém osudu.

Frankl popsal dva vzájemné vztahy mezi těmito antropologickými dimenzemi somato-psychický paralelismus a psychicko-noetický antagonismus.

Somato-psychický paralelismus představuje úzkou spojitost mezi tělem a psychikou: Psychické a somatické jsou spolu ve vnitřní jednotě, ale v žádném případě to neznamená, že psychické a somatické jsou jedno. Změny na psychické úrovni vyvolávají paralelní změny na fyzické úrovni a obráceně. Je zde společná snaha odbourat vzniklé, vnitřní napětí.

Mezi duchovní dimenzí a "psychofyzikem" není vztah paralelní, ačkoliv jsou tyto úrovně nerozlučně spjaty, nýbrž je zde nezávislost duchovní roviny na psychické a fyzické. Frankl to nazývá psychicko-noetický antagonismus. Psychonoetický antagonismus dává člověku možnost oponovat a je oproti závaznému psychofyzickému paralelismu, fakultativní, nezávazný. Podle toho je vzdormoc ducha pouhá možnost a nikoli nutnost.

Franklovo pojetí existence

Ale nyní k druhé otázce Franklovy antropologie - co umožňuje člověku respektive osobě existenciálně žít, naplnit život smyslem?

Frankl pojímá existenci v tradici novověké filosofie a označuje jí specifický způsob bytí člověka - výkon. Ten člověka odlišuje od bytí jiných jsoucen především svým osobním rázem. Osoba tak dává existenci směr svou svobodou, zodpovědností, intencí k sebetranscendenci, schopností uvědomovat si své činy a rozhodováním.

Existence se tedy odehrává v duchovní rovině, kde má člověk možnost se rozhodnout, kým se stane. Frankl pojal bytí jako být-odpovědným a to znamená být odpovědný za uskutečňování hodnot. Na základě svého vlastního života si uvědomil, že nás netlačí nevědomé síly, ale táhnou nás hodnoty ve světě. Fenomenologicky potom vyvodil "vůli k hodnotám neboli vůli ke smyslu" jako primární, nejhlubší motivační sílu člověka. Hodnoty a smysl vnímá člověk jako osoba skrze své svědomí, které je těsně svázáno s "duchovním" nevědomím a neodynamikou. Svědomí je nám dané a zajišťuje spojení člověka s transcendentem. Úkolem svědomí je anticipovat, intuitivně vycítit, co je z možností situace "správné a dobré uskutečnit". Jeho úkolem je tedy vycítit obsažené hodnoty, konkrétní, jedinečný smysl. Frankl nedefinuje smysl obsahově, ale formálně jako osobní výzvu, jako nejlepší možnost dané situace. Frankl tím provedl "**koperníkovský obrat**" v pojmání smyslu. Učinil jej středem lidského života. Člověk se tak nachází v dynamickém vztahu se svým smyslem, v neustálém dialogickém procesu konkrétních otázek a odpovědí. Frankl se tak postavil psychologismu své doby změnou paradigmatu - již ne člověk sám, ale "život" klade požadavky. Hodnoty a smysl tedy nevycházejí ze samotného člověka, ale ze sféry mimo člověka. Frankl tento "existenciální obrat" popisuje: "Život sám je ten, kdo klade člověku otázky. Člověk sám není tím, kdo se má tázat, je mnohem více tím, kdo je životem tázán, kdo má životu odpovědět a kdo se má životu zodpovídat." (Frankl, V. E.: *Logotherapie und Existenzanalyse*. Piper, München 1987, s. 141) a sám za sebe dodává, že by nebyl ochoten žít jen pro své obranné mechanismy.

Člověk tak vždy nese zodpovědnost za to, jak žije. Zodpovídá se vůči hodnotám přítomné situace. Tím se dostáváme k dalšímu velmi důležitému rysu existence - k sebetranscendenci: "Ek-sistovat znamená podle Frankla vystoupit ze sebe sama ven a přesáhnout sebe sama, přičemž člověk vystupuje z roviny tělesně-duševní a přichází k sobě skrz duchovní prostor." (Frankl, V. E.: *Logotherapie und Existenzanalyse*. Piper, München 1987, s. 61) Existence má tak směr - intenci - zaměřuje člověka mimo sebe sama, k hodnotám ve světě. Tento osobní ráz existence, vycházející ze svobodného a odpovědného rozhodnutí osoby. Poukazuje na to, že každý člověk musí vykonat akt existence sám, že to pro něj nemůže udělat nikdo jiný.

K nalezení té nejlepší možnosti dané situace potřebuje osoba určitý odstup od sebe sama, aby se mohla se situací sjednotit, vyslyšet smysl situace. Když osoba vyslyší požadavky situace tak se může rozhodnout, co učiní. Osoba toto rozhodnutí potom dovádí v čin vystoupením ze sebe

sama a vejítím do světa.

Smysluplné utváření života je vždy spojeno s hodnotami a to nezávisle na tom, zda smysl najdeme, či uskutečníme. Frankl říká, že naše bytí naplníme smyslem tím, že uskutečníme hodnoty - zážitkové, tvůrčí nebo postojové. Největším výkonem je potom uskutečnění změny postoje k něčemu, co nemůže být pocíteno jako hodnotné. Frankl předpokládá pro zvládnutí tragických aspektů života jako je utrpení, vina a smrt specificky lidský potenciál - vzdormoc ducha. Je to schopnost ducha vzdorovat či přetvořit i tyto negativní aspekty života v něco pozitivního a konstruktivního. Je to schopnost člověka obrátit utrpení v dílo a čin, vyvodit z viny příležitost změnit se k lepšímu a vyvodit z lidské pomíjivosti podnět pro uskutečnění odpovědného bytí.

Obraz člověka v současné existenciální analýze

Teď bych přešel k pojetí osoby a existence u Alfreda Längleho, který Franklovo pojetí v některých bodech dále rozpracoval. Antropologická koncepce v současné existenciální analýze nadále vychází z Franklova pojetí člověka - jako člověka, který je tázán - a existence - jako schopnosti člověka vyjít ze sebe sama ven. Současná existenciální analýza dále rozvíjí dialogické chápání existence příklonem k subjektu a jeho prožívání. Popisuje tak podmínky předcházející aktu existence - **v konceptu základních osobních motivací** - a úlohu subjektu při naplňování života smyslem -

v teorii osobní existenciální analýzy.

(obr.: 8)

Existenciální motivace + základní osobní motivace

Základním osobním motivacím bych se zde věnoval jen krátce, protože již byly detailně představeny v minulých seminářích.

Längle nadále pojímá Franklovu "vůli ke smyslu" jako nejhlubší motivační sílu člověka a přidává k ní vedle tělesných a duševních motivačních sil tři základní duchovně - osobní motivace - předpoklady, které "vůli ke smyslu" předcházejí. Längle tak v teorii existenciální motivace popisuje tři předpoklady (moci být-zde, chtít být-hodnotou a smět být-takovým), respektive čtyři roviny existenciálně-osobní motivace:

1. První existenciálně-osobní rovina je rovina ontologická. Pojí se s daností bytí ve světě - Já jsem zde - a otázkou po možnosti bytí v tomto světě - zda zde mohu vůbec být? - ve světě do kterého jsem se narodil a který je mi předem dán. Längle k tomu říká, že svět dává bytí člověka možnost existovat. Dává mu volný prostor, ale zároveň ho také ohraničuje a staví jej před nechtěné, nezměnitelné a ohrožující skutečnosti, se kterými se člověk musí vyrovnat, aby zde mohl vůbec být.

Přijímáním podmínek tohoto světa získávám základ pro své bytí - jistotu, že zde mohu být. Tento základ - pocit prostoru, bezpečí a zakotvení - se v mém jednání projevuje jako odvaha, důvěra a naděje. Když tento základ nemám pociťuji v tomto světě nejistotu, strach a ohrožení.

2. Druhá rovina je rovina axiologická. Zabývá se tím, jak se člověk může přiklonit ke svému bytí-zde, prožívat jej jako hodnotu. Vychází z pocitu, že zde mohu být a ptá se: přeji si a chci vlastně žít? Vztahuje se k emocionální kvalitě života, která pouhé bytí oživuje a přináší mu pocity. Náklonnost k svému bytí jako hodnotě se v existenciální analýze pojí s pojmem základní vlastní hodnoty. Je to prožitek, který vyvstává z mých prožitků a zkušeností se světem a který ústí v pocit, že je v konečném důsledku dobře, že jsem, že zde žiji. Tento pocit se potom projevuje v základní životní naladěnosti, že svět je víceméně přátelský a v podstatě dobrý. Tato naladěnost vede člověka k otevřenosti hodnotám ve světě a vztahům s okolním světem, přináší potěšení ze života, citovou blízkost a radost. Naproti tomu odklonění se od života vede k prožitku utrpení, tíhy, zátěže, sklíčenosti a rezignace.

3. Třetí osobně-existenciální rovina je rovina etická - Vychází z toho, že zde mohu být a chci žít a přidává k tomu další otázky: Kdo vlastně jsem já a jestli smím být takový, jaký jsem? Vztahuje se k osobě, která na jedné straně dává člověku nezaměnitelnou a jedinečnou identitu, ale na druhé straně musí člověk tuto svou jinakost nést a to není vždy lehké. Zabývá se tím, jak si sebe sama člověk může vážít. Kdy vzniká a co posiluje pocit, že jsem si hodnotou.

V současné existenciální analýze se používá zvláštní pojem - vlastní hodnota osoby - pro pocit, že smím být takový jaký jsem. Tento pocit se vyvíjí ze základní vlastní hodnoty na základě toho, jak se mnou bylo zacházeno, zda jsem byl respektován ve svém vlastním, specifickém a jedinečném způsobu bytí, nebo naopak zda jsem byl znevažován.

Když vím, kdo jsem a mám jistotu, že smím být takový jaký jsem, tak mohu žít vlastní, nezávislý

a ve svobodě rozhodnutý život. Naproti tomu, když si sebe nevážím, nejsem si hodnotou, tak to přináší do mého života osamělost, závislost a zahanbení.

4. První tři základní motivace se týkaly osoby a byly podmínkami k tomu, aby člověk mohl uskutečňovat to, o co mu vlastně v životě jde. Čtvrtá osobně-existenciální rovina se již neváže jen na osobu, ale vztahuje se také k požadavkům situace, k smyslu, který subjektivní bytí přesahuje a znepokojuje jej jako výzva. Čtvrtá základní osobní motivace se ptá: Když zde mohu být, žiji rád a smím být takový jaký jsem, k čemu je mi to vlastně dobré? O co mi v životě jde?

Když jsem otevřený požadavkům situace, cítím svou úlohu, a když podle toho také jednám, tak zažívám naplnění, pocit smyslu. Jestliže však jednám z hlediska prospěšnosti a účelovosti, pociťuji to, co Frankl nazývá existenciální krizí, či existenciálním vakuem.

První rovina existenciální motivace připravuje půdu, prostor pro život, dává pocit možnosti bytí-zde. Druhá připojuje vztah k této možnosti bytí, oživuje ji a ústí tak ve vztah k životu, přání si bytí. Třetí rovina přináší bytí člověka jedinečný, osobní svéráz, pocit, že smím být v tomto světě takový jaký jsem. Poslední, čtvrtá rovina motivace dodává životu směr, orientaci na smysluplné.

První, druhá a třetí rovina představují podmínky k tomu, aby člověk mohl ve svém životě naplňovat smysl. Samozřejmě neplatí, že by člověk nemohl žít smysluplný život pokud nejsou tyto první tři podmínky v plné míře splněny- ale nesmí se na jednotlivých rovinách motivace objevovat závažnější nedostatky. Případné nedostatky se snaží odblokovat existenciálně-analytická psychoterapie, v jejímž základu leží výše zmíněná teorie existenciální motivace.

Osoba v současné EA

Dalšího rozpracování se dostalo v současné existenciální analýze i pojetí osoby. Ta je nadále chápána ve Franklově tradici. Frankl definoval osobu jako to svobodné a odpovědné v člověku a označil tím duchovní dimenzi člověka. Zdůraznil vůli k hodnotám a smyslu jako primární motivační sílu osoby. Dále popsal schopnosti osoby k sebidistanci a sebetranscendenci.

Posun v chápání osoby v současném rozpracování existenciální analýzy je v rozšíření dialogického pojetí osoby. Längle definuje osobu introspektivně jako to, co ve mně mluví - říká já. Mluvím-li já ke mně, tvořím vnitřní svět sebedistancí. Mluvím-li já k ostatním, vzniká vnější svět sebetranscendencí (Längle, A.: *Personale Existenzanalyse*, in: *Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge*.

(
Tagungsbericht)

, GLE - Verlag, Wien 1993, s. 137). Osoba je tak viděna jako otevřená a vztažená nejen ke světu - jak zdůrazňoval Frankl, ale zároveň i vůči sobě samé, svému subjektivnímu prožívání. Takže Längle nevidí jen požadavek (otázku) situace, ale také požadavek osoby - toho, co ve mně chce žít, k čemu jsem tu já, jaký je můj zájem. Längle tento obrat k subjektivnímu - tedy k požadavkům osoby - podrobněji rozpracovává v konceptu osobní existenciální analýzy. Frankl s tímto rozšířením nesouhlasil a nepovažoval osobní existenciální analýzu již za logoterapii. Frankl položil těžiště logoterapie do světa a nechtěl proto, aby byla osobní existenciální analýza spojována s jeho jménem. Byl to jeden z důvodů, proč se vzdal v roce 1991 čestného předsednictví v GLE. Na druhé straně ale koncept osobní existenciální analýzy přispěl k tomu, že současná existenciální analýza byla uznána jako samostatná psychoterapeutická metoda.

Osobní existenciální analýza

Osobní existenciální analýza vychází z fenomenologického přístupu k osobě a snaží se na teoretické úrovni popsat a na praktické obnovit schopnost dialogu mezi osobou a světem. Osobní existenciální analýza jako praktická metoda není analýzou existence, nýbrž analýzou toho, co brání existenci. V této metodě je kladen důraz na emocionalitu osoby a fenomenologický obsah subjektivního prožívání.

Jak již bylo výše řečeno Längle pojímá osobu jako to, co ve mě mluví. Takto viděná osoba má tři specifické vlastnosti: je oslovitelná, rozumějící a odpovídající. Tyto tři základní vlastnosti osoby mají svůj odraz v subjektivním prožívání. Když jsem osloven, dostaví se bezprostřední, spontánní pocit - dojem, který je následně integrován se vším co je pro osobu hodnotné a to jak z vnitřního, tak i z vnějšího světa osoby a vede k porozumění situaci. Porozumění situaci je předpokladem k zaujetí vnitřního postoje - rozhodnutí. Zaujetím postoje, získám určitý vnitřní výraz - pohotovost k jednání. Vnitřní výraz jsem potom připraven uskutečnit ve světě nějakým činem. Tento akt se zase zpětně začlení do zkušenosti osoby.

Abych mohl odpovídat na požadavky smyslu, musím napřed situaci vnímat, nechat se jí oslovit, rozpoznat v ní výzvu (neboli smysl situace) a porozumět jí v její komplexnosti, dále k ní musím zaujmout postoj a rozhodnout se co v dané situaci učiním.

Když mě situace osloví, tak ve mně vznikne bezprostřední dojem - jakési prvotní spontánní ohodnocení situace. Tato primární emoce vzniká na základě rezonance dojmu se základním životním naladěním. V každém dojmu je zároveň obsažena nějaká odezva, impuls k spontánní odpovědi.

Prostřednictvím vzrůstající sebedistance dochází k odstupu od "zajetí" bezprostředních dojmů a spontánních impulsů. Když od sebe a situace podstoupím tak si mohu uvědomit to subjektivní (své spontánní pocity, postoje, představy, očekávání, minulou zkušenost atp. ale i to "objektivní" nezměnitelné danosti a reálné možnosti v situaci. Pokud nedojde k sebedistanci a neprožiji vědomě nynější zážitek, nemám pak k čemu zaujmout postoj a jedním automaticky podle minulých zkušeností na základě psychodynamiky. Uvědomím si požadavků situace a toho, co mnou hýbe, co chci vlastně žít dochází k porozumění obsahu oslovení, obsaženým hodnotám a významům. Možnosti, které se v dané situaci objeví, si nejsou rovné - liší se např. v nárocích na uskutečnění, možných důsledcích atd. Musí být proto vzájemně porovnány a zváženy. Jde především o intuitivní proces vycítění hodnot a konfrontaci se svědomím.

Na základě porozumění, integrace primárních emocí do celkového životního kontextu se vším, co je pro osobu hodnotné jak z vnitřního, tak i z vnějšího světa osoby se mohu rozhodnout a to i například proti svému svědomí. Vrcholem integrace primárních emocí je definitivní vnitřní stanovisko, osobní, svobodné a odpovědné rozhodnutí, které se stává pohotovostí k jednání. Každé rozhodnutí pak má v sobě intencionální rozměr a ústí ve výkon - osoba tak realizuje sebe a své možnosti. Výsledek činu se pak zpětně začlení do životního kontextu, zkušenosti osoby skrz sebebřijetí.

Längle zavádí nový pojem, tzv. "existenciální antagonismus", pro popsání vyváženosti mezi tím, nakolik žiji svou identitu, a tím, nakolik dávám odpověď světu. Protože když nezohledňuji to své vlastní, mám pocit, že to co žiji není můj život.

Krátké shrnutí rozpracování existenciální analýzy a logoterapie v GLE

A nyní jen krátké shrnutí rozpracování existenciální analýzy a logoterapie v GLE. K největšímu rozvoji existenciální analýzy došlo během osmdesátých let, kdy si v vzdělávacím týmu GLE uvědomili, že při psychoterapeutické práci s klientem, jehož problematika přesahuje problematiku ztráty smyslu, je pouhý koncept smyslu nedostačující. Mezi nejdůležitější body

dalšího rozpracování existenciální analýzy v GLE patří:

1) Osobně - emocionální obrat neboli příklon k subjektu a jeho emocionalitě jako základu terapeutické práce, jde o rozšíření dialogického pojetí existence o "požadavek" osoby.

2) Rozpracování teorie motivace - rozšířením existenciální motivace o tři předpoklady předcházející "vůli ke smyslu" v konceptu základních osobních motivací a obohacení o existenciálně-analytickou koncepci emocí, dále pak začlenění tělesných a duševních motivačních sil (psychodynamiky, biodynamiky) do existenciálně analytické teorie motivace.

3) Metodické rozšíření: rozšíření původních metod Franklovy logoterapie (dereflexe, paradoxní intence, postojové změny a sokratovského dotazování) o metody které jsou vhodné u psychotických pacientů, hraničních pacientů, osobnostních a těžších neurotických poruch jsou to např.: osobní existenciální analýza, metoda hledání smyslu, metoda posilování vůle a další. V neposlední řadě stojí za zmínku i vytvoření nového sebesuzovacího dotazníku schopností osoby - Existenzskaly.

4) Biografická práce - O práci s minulostí osoby jsem zde přímo nehovořil, přestože je tato tendence implicitně obsažena jak v základních osobních motivacích tak osobní existenciální analýze, protože se více vztahuje k praktickému zacházení s klientem. V současné existenciální analýze nadále zůstává jako primární orientace na budoucí, pouze tam, kde to minulé (např. nějaké trauma) zasahuje do přítomné situace, zabývá se existenciálně analytická terapie touto minulostí. Frankl pokládal i toto rozšíření za nepřijatelné, protože odvádí člověka od jeho existenciálního úkolu, plnění požadavků situace.

Děkuji vám za pozornost