

MARTIN WAGENKNECHT

## SOUČASNÉ ROZPRACOVÁNÍ A METODY EXISTENCIÁLNÍ ANALÝZY

(vybrané části ze závěrečné práce pro psychoterapeutický výcvik v logoterapii a existenciální analýze)

---

MOTTO:

*„Apelovat na vůli ke smyslu znamená daleko spíše dát zazářit smyslu samému - a nechat na vůli, aby jej chtěla.“ (V. E. Frankl)*

---

## OBSAH

OBSAH .....	1
ÚVOD .....	2
I. ROZPRACOVÁNÍ LOGOTERAPIE A EXISTENCIÁLNÍ ANALÝZY V GLE .....	3
I.1 Historické souvislosti .....	3
I.2 Vymezení přístupu .....	5
I.3 Obraz člověka v existenciální analýze .....	7
I.4 Existenciálně analytický pohled na hodnoty a smysl .....	18
I.4.1 Hodnoty .....	18
I.4.2 Kategorie smyslu .....	19
I.5 Existenciálně analytický pohled na emoce .....	21
I.6 Existenciální motivace .....	23
I.6.1 Psychodynamika .....	23
I.6.2 Základní osobní motivace .....	24
1. základní osobní motivace .....	26
2. základní osobní motivace .....	27
3. základní osobní motivace .....	29
4. základní osobní motivace .....	30
II. METODY A TECHNIKY SOUČASNÉ EXISTENCIÁLNÍ ANALÝZY A LOGOTERAPIE .....	32
II.1 Osobní existenciální analýza .....	33
II.1.1 Přípravná, popisná fáze (PEA 0) .....	36
II.1.2 Bezprostřední dojem, sebepřijetí (PEA 1) .....	36
II.1.3 Zaujetí vnitřního postoje, sebedistance (PEA 2) .....	37
II.1.4 Realizace rozhodnutí, sebetranscendence (PEA 3) .....	38
II.3 Rozdělení metod a technik podle základních osobních motivací .....	39
II.3.1 Strach – Mohu být? .....	39
II.3.1 Deprese – Chci být? .....	42
II.3.1 Hysterie – Kdo jsem, smím být takový? .....	44
II.3.1 Smysluprázdnota – Co je dobré? .....	46
II.4 POVAHA TERAPEUTICKÉHO VZTAHU V EXISTENCIÁLNÍ ANALÝZE .....	48
ZÁVĚR - Krátké shrnutí rozpracování existenciální analýzy a logoterapie v GLE . CHYBA!	
ZÁLOŽKA NENÍ DEFINOVÁNA.	

# ÚVOD

S Franklovými překlady jsem se setkal již během svého studia na střední škole a výrazně přispěly k mému rozhodnutí věnovat se studiu psychologie a později i psychoterapie. Shodou okolností jsem se potom nejdříve setkal s Franklovým žákem Alfriedem Länglem, který spolu s Janou Božukovou měli v Praze 30. dubna 1993 seminář na téma "Smysl jako motivace". Viktora E. Frankla jsem viděl o necelý rok později - 17. března 1994 - při přednášce "Vůle ke smyslu" v Brně, kde dostal zlatou medaili Masarykovy university a 7. dubna 1994 v Praze na přednášce "Hledání smyslu", kdy mu byl udělen čestný doktorát Karlovy univerzity. Na podzim roku 1996 jsem vstoupil do psychoterapeutického výcviku v logoterapii a existenciální analýze pořádaným rakouskou Společností pro logoterapii a existenciální analýzu (GLE). Zde jsem měl možnost do hloubky se seznámit jak s Franklovými myšlenkami tak i konceptuálním posunem, ke kterému ve svém díle dospěl Alfried Längle.

Výcvik v logoterapii a existenciální analýze je mým prvním, systematictější a hlubším setkáním s psychoterapií. Ve své počínající psychoterapeutické praxi jsem cítil potřebu rozšířit si a ještě hlouběji prostudovat konkrétní existenciálně analytické metody a techniky práce s klientem. Tím vznikla tato závěrečná práce, která je rozšířením části mé diplomové práce právě směrem ke klinické praxi. V diplomové práci jsem se spíše zaměřil na teorii a metodický posun původní Franklovy logoterapie a existenciální analýzy k současným formám.

V první části této práce jsou jen stručně nastíněny nejdůležitější body rozvoje existenciální analýzy a logoterapie v GLE. Druhá část pojednává o metodách a technikách současné existenciálně analytické praxe, ale není jejich kompletním výčtem. Zaměřil jsem se především na ty techniky a metody, které již byly nějak s antropologií současné existenciální analýzy a logoterapie sladěny. Současná existenciální analýza se nachází ve stavu, kdy se jednotlivé techniky, ale i obrazy psychopatologie začleňují do jejího teoretického konceptu. Ne u všech technik můžeme hledat původnost, ale metodický rámec, myslím, zůstává specifickým.

# **I. ROZPRACOVÁNÍ LOGOTERAPIE A EXISTENCIÁLNÍ ANALÝZY V GLE**

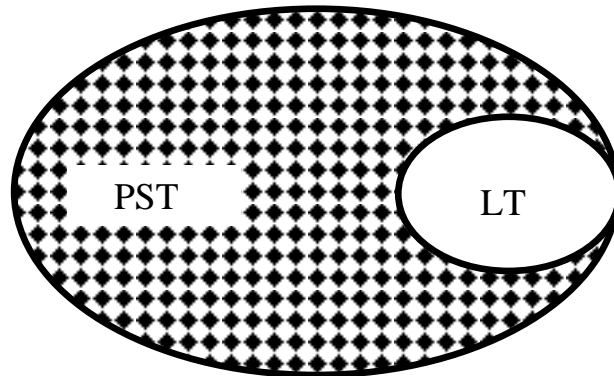
## **I.1 Historické souvislosti**

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.

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.

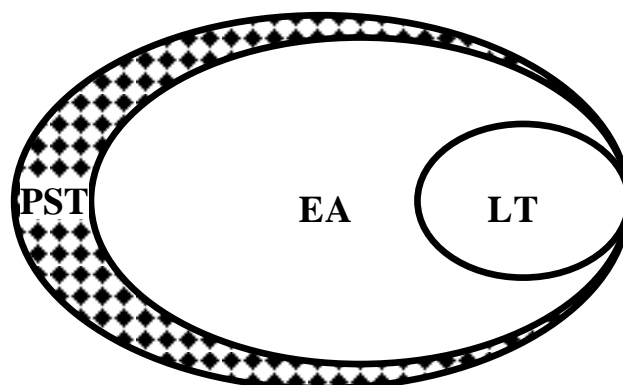
Elisabeth Lukasová rozpracovává svůj přístup, v původním franklovském pojetí logoterapie - jako doplnění tradiční psychoterapie, kterou v případě potřeby kombinuje a doplňuje různými psychoterapeutickými technikami, které jsou slučitelné s Franklovou antropologií. Lukasová šíří logoterapii nejen mezi 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.



Obr. 1: Franklovo pojetí logoterapie (LT) jako doplnění tradiční psychoterapie (PST)

Naproti tomu Alfred Längle používá pro svůj širěji 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 práci se budu dále věnovat jen rozpracování existenciální analýzy v GLE.



Obr. 2: Längleho pojetí existenciální analýzy jako samostatné psychotherapeutické metody. Logoterapie (LT) je pojímána jako součást existenciální analýzy (EA), zůstává zde otevřenost i k dalším psychotherapeutickým technikám (PST)

## **I.2 Vymezení přístupu**

Existenciální analýza a logoterapie v pojetí GLE nadále vychází z teorie motivace (vůle ke smyslu) a antropologie V. E. Frankla. Franklova teorie byla v GLE obohacena o oblast životopisnou, emoční a vnímání sebe sama. Dále byla rozpracována i teorie motivace. Toto rozpracování a převedení do praxe (především A. Länglem) se nesoustřeďuje již jen na tematiku smyslu, ale i na podmínky umožňující naplněný život. V této podobě byla existenciální analýza v roce 1993 uznána rakouským spolkovým ministerstvem zdravotnictví jako samostatná psychoterapeutická metoda.

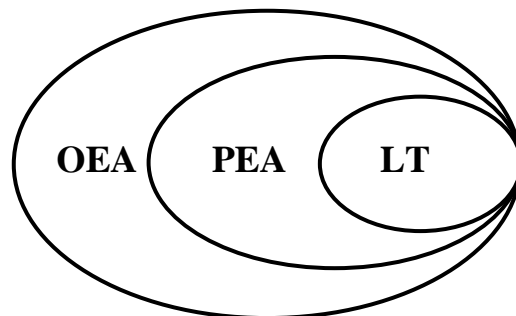
V současnosti pojímá GLE (GLE 1998, 1999a)<sup>Chyba! Nenalezen zdroj odkazů..Chyba! Nenalezen zdroj odkazů.</sup> existenciální analýzu jako fenomenologicko-osobní psychoterapeutickou metodu, která se zaměřuje na léčení duševně či duchově zapříčiněných anebo udržovaných poruch a nemocí. Zahrnuje zacházení s duševními problémy, jako jsou úzkosti, strach, deprese, závislosti, psychózy, psychosomatické nemoci a jiné např. pomocí porozumění, společného vztahu, sdílení emocí, poučení, vedení, podpory a konfrontace. 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 zaměřuje se i na vnitřní prožívání subjektu. Snaží se tak člověka dovést k plné osobní existenci. Existenciální analýza je založena na fenomenologickém přístupu k osobě a převážně na verbálně vyvolaných procesech a jako taková nepracuje s interpretacemi.

Vedle toho je logoterapie v GLE (GLE 1998)<sup>Chyba! Nenalezen zdroj odkazů.</sup> pojímána jako součást existenciální analýzy, jako na smysl orientované poradenství, které pomáhá, doprovází a radí při hledání smyslu (nejhodnotnější možnosti dané situace), případně při frustraci této touhy. Zabývá se otázkami utrpení, viny, bezesmyslnosti a prázdnoty života. Logoterapeutická pomoc je určena lidem, kteří nejsou, nebo již nejsou vážně duševně nemocní a nacházejí se ve stavu existenciální nouze - trpí, ztrátou orientace ve svém vlastním životě. Zprostředkovává znalosti a návody k samostatnému řešení duševně – duchovních problémů. 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 života - skrze uskutečnění hodnot (zážitkových, tvůrčích nebo postojových). Tím

nachází poradenská, logoterapeutická praxe široké uplatnění v psychologické, preventivní, medicínské, pečovatelské, sociální, pedagogické oblasti, ale i jinde.

Jak bylo výše řečeno, existenciální analýza je analýzou podmínek existence, které vedou nebo brání osobnímu, ve svobodě a odpovědnosti utvářenému žití. Tato analýza se děje na dvou úrovních - na úrovni teoretické, jako obecná existenciální analýza, a na úrovni osobní, jako osobní, personální existenciální analýza\*. Obecná existenciální analýza se pokouší obecně zodpovědět následující otázky: *Co je to dobrý a naplněný život? Co je k němu potřeba, jaké podmínky musí být splněny, aby člověk mohl vyjít ze sebe ven (sebetranscendence) a naplňovat požadavky situace?* Snaží se tedy osvětlit předpoklady a podmínky smysluplné existence. Ve středu pozornosti obecné existenciální analýzy pak stojí pojmy jako "existence", "osoba", "smysl", "hodnoty", "vztah", "svoboda", "odpovědnost", "svědomí", "obraz o člověku" aj.

Vedlo toho je osobní existenciální analýza praktickým uplatněním obecné existenciální analýzy a vztahuje výše uvedené otázky na osobní existenci. Osobní existenciální analýza, jako psychoterapeutická metoda, analyzuje podmínky existence a obsah smyslu u konkrétní osoby (viz kapitola II.3.7).



Obr. 3: Grafické zobrazení vztahu mezi obecnou existenciální analýzou (**OEA**), osobní (personální) existenciální analýzou (**PEA**) a logoterapií (**LT**) z pohledu GLE

\* Osobní existenciální analýza je nový pojem vedle Franklovy obecné a speciální existenciální analýzy (srov. Frankl 1994b).

Současná existenciální analýza, jako psychoterapeutické uplatnění existenciálně - fenomenologické filosofie se zaměřuje zkráceně podle Llerase na tyto oblasti (Lleras 1998, s. 29) Chyba! Nenalezen zdroj odkazů.

- a) jedinečnost subjektu a jeho způsobu bytí
- b) zážitkový charakter vztahu k sobě a k druhým
- c) časovost a konečnost bytí
- d) dialog se sebou a se světem jako utvářející, konstituující subjekt
- e) existenci jako úkol

## **I.3 Obraz člověka v existenciální analýze**

V základu každé psychoterapeutické koncepce leží více či méně reflektovaná specifická filosofie - obraz člověka. Toto filosofické pozadí psychoterapie se pak projevuje v praktickém jednání terapeuta a má, podle mého názoru, velký vliv na účinnost terapie. Každý psychoterapeut by si proto měl být vědom své vlastní filosofie a pojetí člověka (což se zpětně odráží v přístupu, který si volí).

V. E. Frankl přenesl do psychologické a lékařské antropologie otázky, které byly do té doby rozpracovávány především na poli filosofie a teologie (např. otázku utrpení z nesmyslnosti existence, odpovědnosti, svobody aj.). Franklovo chápání člověka a světa vychází z klasické západní filosofické tradice - tradiční řecké filosofie (Platón, Aristoteles), filosofie existence a fenomenologie (zejména M. Scheler, K. Jaspers, M. Heidegger).

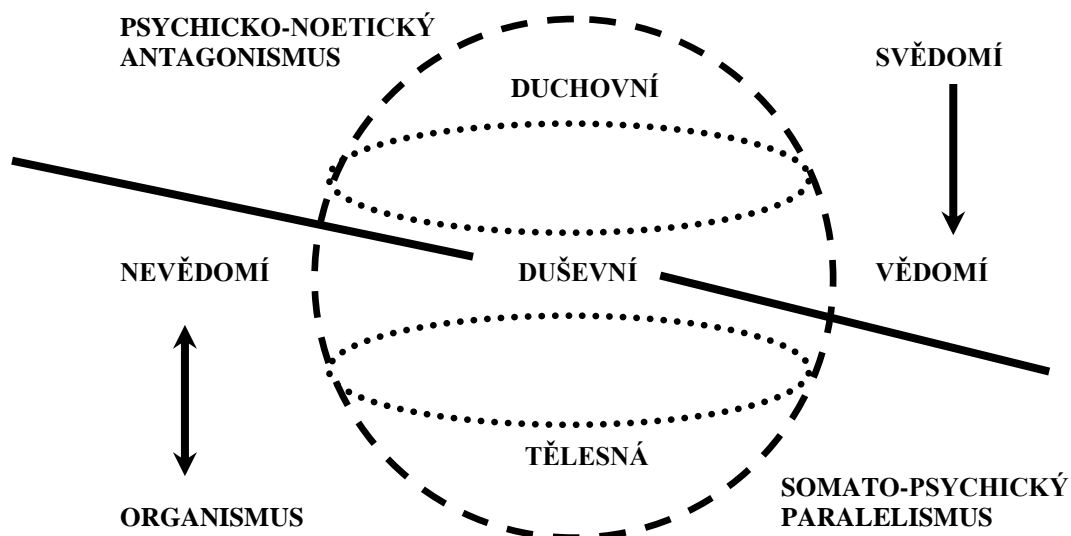
Když hovoříme o tom, co pomáhalo formovat logoterapii a existenciální analýzu, resp. osobnost jejího zakladatele, nemůžeme opomenout náboženské pozadí. Frankl byl hluboce věřící člověk a jeho religiozitu ovlivnila židovská víra rodičů, dílo Martina Bubera (dialogická filosofie, Já-Ty - Já-Ono) a setkávání s křesťanstvím (druhá žena byla katolička...). Další velmi významný vliv na vznik a vývoj logoterapeutické a existenciálně

analytické antropologie představuje osobní život jejího zakladatele (postoj k životu tzv. "tragický optimismus").

Antropologická koncepce logoterapie a existenciální analýzy tak představuje hledání toho opravdu lidského - duchovních zdrojů člověka. Základní rysy existenciálně analytické antropologie a posun v chápání pojmů "existence" a "osoby" u Frankla a v současné existenciální analýze se zde pokusím nastínit.

V základu Franklovy antropologické koncepce stojí přesvědčení, že: "Člověku jde především a naposledy o smysl a nic než smysl" (Frankl 1994, s. 74). Ve své existenciálně analytické antropologii popisuje předpoklady naplněné, smysluplné existence. 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**. Pojmy existence a osoby jsou bází pro chápání existenciálně analytické antropologie.

Současná existenciální analýza nadále přejímá Franklovo (např. Frankl 1994a, s. 81) <sup>Chyba! Nenalezen zdroj odkazů.</sup> pojetí člověka jako jednoty a celosti tří dimenzí, způsobů bytí. Frankl vychází z dimenzionální ontologie a popisuje člověka ve třech navzájem složitě propojených úrovních lidského bytí: **tělesné, duševní a duchovní**. Tento trojdimenzionální model lidské určenosti není statický, ale pokouší se vysvětlit obraz člověka dynamicky - v jeho základu stojí "vůle ke smyslu".





Obr. 4: antropologická jednota oproti ontologické rozmanitosti - tři dimenze lidského bytí a jejich vzájemná provázanost

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 (biodynamika) spočívá ve výskytu nerovnováhy, nějaké tělesné potřeby a snahy o její uspokojení. Projevuje se v polaritě dobrého fungování a dysfunkce.

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. Längle psychodynamiku definuje jako: „... representaci, resp. strážce vitální složky člověka, jejímž úkolem je dbát o přežití a dobrý zdravotní stav člověka.” (Längle 1998, s.18)<sup>Chyba! Nenalezen zdroj odkazů.</sup> Úkolem psychodynamiky je chránit zdraví, nejde jí o smysl, či odpovědnost v jednání. Vitalitu a dobré zdraví je připravena bránit obrannými mechanismy, zjednodušeně útokem a únikem. Má svůj odraz jak v tělesných pocitech (vitalitě), tak v psychickém prožívání (naladěnosti). Psychodynamika, která má pomáhat existenci (plnému životu), musí být integrována s osobní rovinou (noodynamikou - viz integrované emoce II.3.4). Psychická rovina tak reprezentuje jak spojitost s tělesnou rovinou, tak je zrcadlem roviny duchovní.

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. Smysl hledá "to duchovní v člověku" - osoba. Ve Franklově pojetí je osoba sebeurčující (určuje, co se v příštím okamžiku stane, co učiní) - zaujímá postoje a uskutečňuje hodnoty. Člověk je do určité míry nezávislý na danostech bytí (osudu): „... u člověka se nejedná o být fakticky,

---

\* Nutno předeslat, že u Frankla pojem "duchovní" (noetický) není nutně spjat s náboženstvím, protože v konečném důsledku je na každém člověku, zda a nakolik dá smyslu svého života náboženský význam.

nýbrž o být fakultativně, ne o "muset být takovým a nikdy jiným\*" ... ale daleko více o "moci se stále stávat někým jiným\*\*." (Frankl 1987, s. 61) Rozhodováním, zaujímáním postojů přesahuje člověk svou "osudovost" (své psychofyzické bytí, faktický výskyt) a má tak určitou míru volnosti, svobody vůči vnitřním a vnějším podmínkám. Osoba je ve svých rozhodnutích a činech svobodná, zároveň však nese za svá rozhodnutí odpovědnost. Noetické děje se odehrávají na vědomé i nevědomé úrovni. Frankl popisuje vedle "pudového" nevědomí také nevědomí "duchovní": „Známe a uznáváme nejen pudové nevědomí, nýbrž i duchovní nevědomí, a z této vrstvy vyrůstá i cit. Cítění v sobě dokáže mít mnohem více citlivosti než rozum vůbec kdy dokáže mít v sobě pronikavosti.“ (Frankl 1999, s. 129). 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): „... podstatným znakem lidského bytí je to, že se nachází v polárním poli napětí mezi tím, co je, a tím, co má být, že stojí tváří v tvář smyslu a hodnotám, které na něj kladou požadavky.“ (Frankl 1994a, s. 73). Noodynamika se projevuje se v polaritě naplnění a zoufalství.

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 fyzické, resp. somatické jsou spolu ve vnitřní jednotě, to však v žádném případě neznamená, že ... psychické a somatické jsou jedno.“ (Frankl 1987, s. 64) Změny na psychické úrovni vyvolávají paralelní změny na fyzické úrovni a obráceně. Je zde společná snaha odbourat vzniklé, vnitřní napětí (homeostatický princip).

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: „Psychonoetický antagonismus je, v protikladu k závaznému (obligátnímu, faktickému) psychofyzickému paralelismu, fakultativní, nezávazný. Podle toho je vzdormoc ducha\*\* pouhá možnost, nikoli nutnost.“ (Frankl 1987, s. 62) Tento dialektický vztah duchovního a psychofyzického odráží filosofickou otázku idejí a materiálního světa.

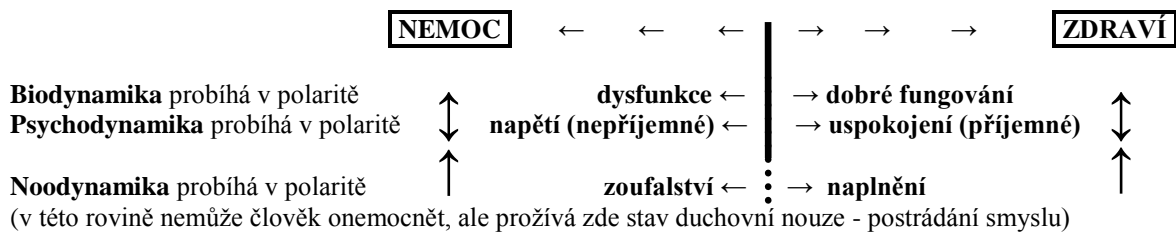
---

\* Nun-einmal-so-und-nicht-anders- werden-Müssen

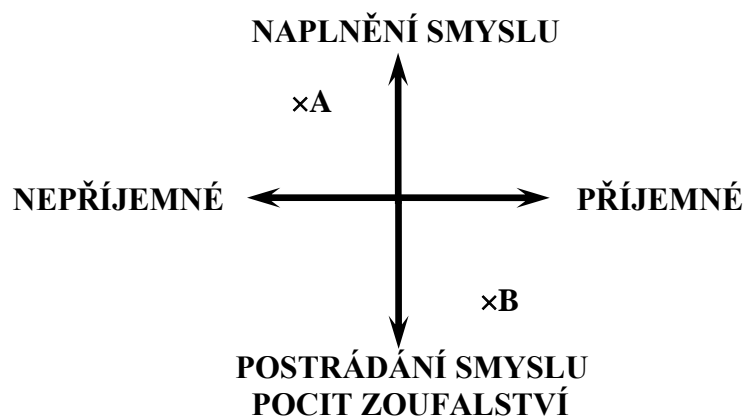
\*\* Immer-auch-anders-werden-Können

\* V současném pojetí popisuje dynamiku duchovní roviny širěji pojatá existenciální dynamika

\*\* Trotzmacht des Geistes



Obr. 5: Polarita tří dimenzí člověka



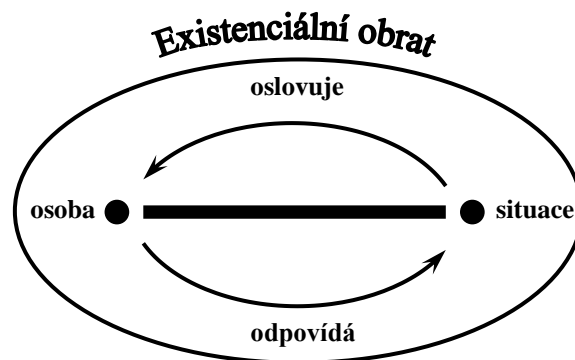
Obr. 6: Psycho-noetický antagonismus

**A** ... to, co je smysluplné, nemusí být příjemné

**B** ... to, co je příjemné, nemusí být smysluplné

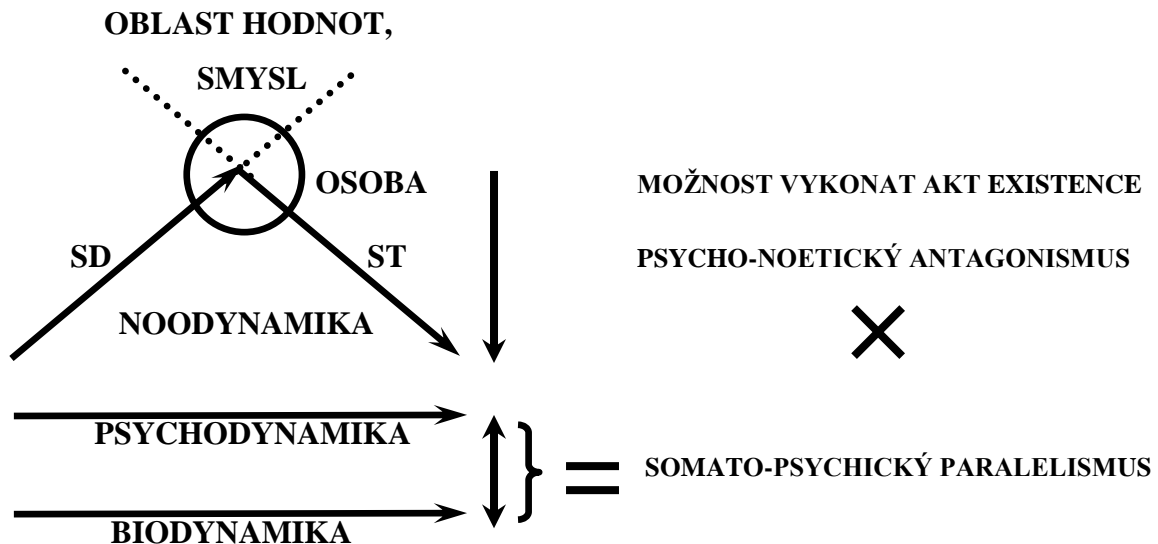
Existence se tedy odehrává v duchovní rovině, kde má člověk možnost se rozhodnout, kým se stane. Frankl pojal bytí jako být-odpovědným a to znamená být odpovědný za uskutečňování hodnot. Na základě svého vlastního života si uvědomil, že nás netlačí nevědomé síly, ale táhnou nás hodnoty ve světě. Fenomenologicky potom vyvodil vůli k hodnotám neboli "**vůli ke smyslu**" jako primární a nejhlubší motivační sílu člověka. Hodnoty a smysl vnímá člověk jako osoba skrze své svědomí, které je těsně svázáno s "duchovním" nevědomím a noodynamikou. 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 1987, s. 141) a sám za sebe dodává, že by nebyl ochoten žít jen pro své obranné mechanismy.



Obr. 7: Franklovo pojetí existence – existenciální, "kopernikovský" obrat (změna psychologického paradigmatu - ne člověk, ale "život" klade konkrétní požadavky). Člověk se nachází v neustálém dynamickém dialogickém procesu s požadavky situace – smyslem (oblast existenciálního smyslu – vnější svět). Odpovídá škále "Existencialita" v ESK, která měří míru otevřenosti, vztaženosti k vnějšímu světu a schopnosti odpovídat na požadavky života.

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 vystoupit ze sebe sama ven a přesáhnout sebe sama, přičemž člověk vystupuje z roviny tělesně-duševní a přichází k sobě skrz duchovní prostor.“ (Frankl 1987, s. 61). Existence má tak směr - intenci - zaměřuje člověka mimo sebe sama, k hodnotám ve světě (smyslu): „Člověk vždy směřuje a je zaměřen na něco jiného než na sebe sama, jmenovitě na smysl, který má být naplněn, nebo na jiné lidi, s nimiž by se v lásce setkal.“ (Frankl 1994b, s. 175) Aktivně, svobodně a v sebetranscendenci utvářený život, za který mohu zodpovídat (je v souladu se svědomím), přináší pocit existenciálního naplnění (smysluplnosti života). V opačném případě nastává existenciální krize. 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.



Obr. 8: Franklovo pojetí existence (Ek-sistovat znamená vystoupit ze sebe sama v a přesáhnout sebe sama, přičemž člověk vystupuje z roviny tělesně-duševní a přichází k sobě skrz duchovní prostor)

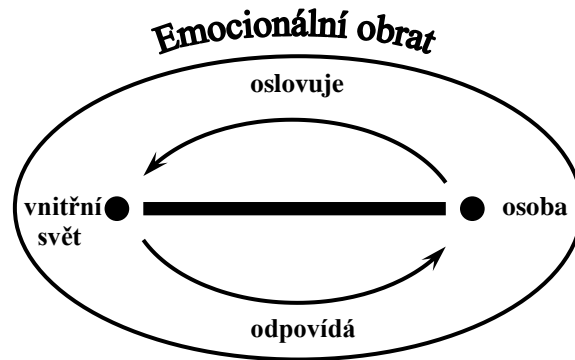
**SD – sbedistance** (sebeodstup) - schopnost zaujetí odstupu (vystoupit ze sebe sama ven) vůči sobě samému, svým nárokům, pocitům apod. - předpoklad vnímání sebe sama a zacházení se sebou samým

**ST - sebetranscendence** (sebeopřesah) – intencionalita duchovní roviny, schopnost osoby zaměřit se na nějaké jiné hodnoty než na sebe sama (smysluplné vzdání se něčeho z vlastní vůle pro druhé)

Existence je tak chápána v tradici existencialismu jako výkon. Člověk se nachází v neustálém setkávání s požadavky, volí tu nejlepší možnost dané situace a tuto volbu následně realizuje. K nalezení té nejlepší možnosti dané situace potřebuje osoba určitý odstup od sebe sama (sebedistanci), 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 (sebetranscendence). Ten je aktivní zvolenou odpovědí v rámci daných možností na otázku situace. Existence se tak liší od reagování či pouhého výskytu (vegetování) tím, že člověk ve svobodě a odpovědnosti (autenticky) utváří svůj život skrze svá rozhodnutí.

Současné rozpracování existenciální analýzy v podstatě přebírá Franklovo chápání existence jako schopnosti člověka vyjít ze sebe sama ven. Existenci rozumí zvláštní způsob bytí člověka, které spočívá v tom, že: „Člověk se neustále nachází v nějaké "situaci", která se ho týká, resp. ho oslovuje. ... Toto začíná při vyslyšení toho, co chápeme jako požadavky

situace, prochází skrz (vnitřní a vnější) dialogické vypořádání k zaujetí postoje a ústí k vyjití ze sebe ven\* (ex-sistere) a věnování\*\* se něčemu jinému (sebetranscendence).” (Lleras; Längle 1998b, s. 13)<sup>Chyba! Nenalezen zdroj odkazů.</sup> Současná existenciální analýza však dále rozvíjí dialogické chápání existence - **příklonem k subjektu a jeho prožívání** (vnitřní vypořádání - emocionální obrat). Längle (Längle 1993c, s. 22)<sup>Chyba! Nenalezen zdroj odkazů.</sup> zdůrazňuje, že nalezení smyslu vyžaduje určitý postoj ke svému vlastnímu prožívání a ke světu, který se uskutečňuje díky sebedistanci. Když od sebe "poodstoupím" mohu vnímat svět z úhlu **vlastního ohodnocení situace** (postoj k vnitřnímu) a z úhlu požadavku situace (postoj k vnějšímu), teprve potom se rozhodnu a uskutečnuji své rozhodnutí (existenciální smysl) ve světě sebetranscendencí. Nalézání smyslu tak oproti "bezohlednému" sebeprosazování vyžaduje napřed odložit to vlastní a v otevřenosti ke světu se sjednotit se situací. To v konečném důsledku znamená žít s vnitřním přitakáním, souhlasem k sobě i situaci.



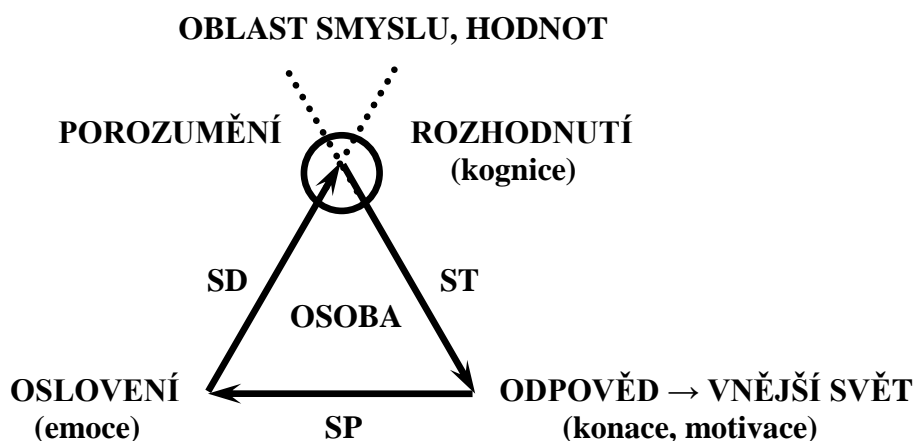
Obr. 9: Emocionální obrat - otevřenost, vztaženost k vnitřnímu světu osoby (osobní zakotvení existence), popisuje Längleho "osobní", emocionální obrat v existenciální analýze – opětný příklon k autenticitě osoby (k její identitě, emocionalitě a jejím požadavkům na život), v ESK měří škála "Personalita"

Längle nadále pojímá Franklovu "vůli ke smyslu" jako nejhlubší motivační sílu člověka a přidává k ní vedle tělesných (biodynamika) a duševních motivačních (psychodynamika) sil tři základní duchovně - osobní motivace - předpoklady, které "vůli ke smyslu" předcházejí (moci být-zde, chtít být a smět být-takovým). Popisuje tak podmínky předcházející aktu existence - v konceptu **základních osobních motivací** (viz ZOM) - a úlohu subjektu při naplňování života smyslem (existenci) - v teorii **osobní existenciální analýzy** (viz PEA).

\* über sich Hinausgehen  
\*\* sich Einlassen auf

Také osoba je nadále v současné existenciální analýze chápána ve Franklově tradici. Frankl definoval osobu jako to svobodné a odpovědné v člověku. Označil tím duchovní dimenzi člověka - jako prostor intimních rozhovorů se svědomím - a jeho schopnosti (sebidistanci a sebetranscendenci) k naplněnému životu, utvářenému ve svobodě a odpovědnosti. Dále vymezil osobu oproti kauzálně determinovanému psychofyziku (Frankl 1994a, s. 76-83)<sup>Chyba! Nenalezen zdroj odkazů.</sup>

Posun v chápání osoby v současném rozpracování existenciální analýzy je v rozšíření dialogického pojetí osoby (viz osobní existenciální analýza II.3.7). Podle Längleho: „Osoba je zde chápána jako duchovní síla, která se otvírá světu a zároveň se vůči němu ohraničuje a tím vytváří nezaměnitelnou jednotu a celost já, která je pro osobu příznačná. ... Osoba je definována jako to, co ve mně mluví. Mluvím já ke mně, tvořím vnitřní svět sebedistancí. Mluvím já k ostatním, vzniká vnější svět sebetranscendencí.” (Längle 1993d, s. 137)<sup>Chyba! Nenalezen zdroj odkazů.</sup> Osoba je tak viděna jako otevřená a vztažená nejen ke světu (Frankl), ale zároveň i vůči sobě, svému subjektivnímu prožívání. Takže Längle nevidí jen požadavek (otázku) situace, ale také požadavek (otázku) osoby - co ve mně chce žít, k čemu jsem tu já, jaký je můj zájem. Tato ohraničenost vlastního a otevřenost k sebetranscendenci jsou předpokladem dynamické, aktivní interakce mezi osobou a světem (dialogu), kdy je osoba **oslovena**, **porozumí** a **odpoví** na požadavky situace a tím dochází k plné existenci - autentickému, svobodně rozhodnutému životu.



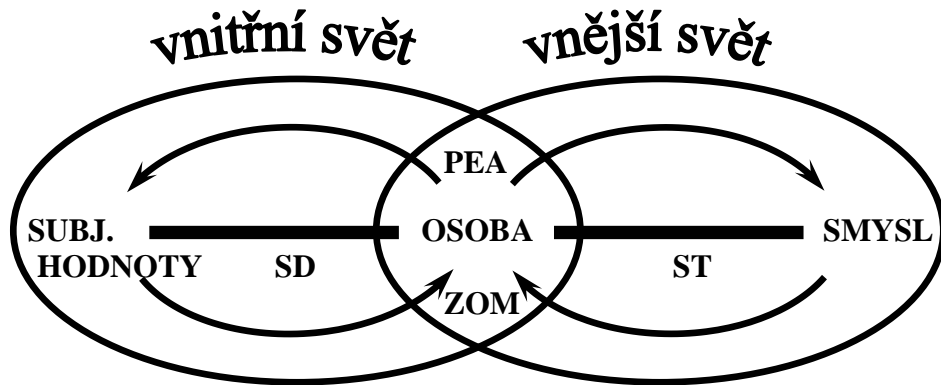
Obr. 10: Längle pojímá osobu jako to, co ve mě mluví - jako taková má osoba tři specifické vlastnosti: je **oslovitelná**, **rozumějící** a **odpovídající**, **SD** – sebedistance, **ST** – sebetranscendence, **SP** – sebpřijetí, zpětné začlenění (uvědoměného oslovení - prvotního dojmu, porozumění, rozhodnutí i příp. odpovědi na požadavek situace) do zkušenosti osoby - vnitřního světa osoby.

Vedle toho pojem "osobnost" je v současné existenciální analýze přiřazován k psychické dimenzi a představuje vrozené a získané dispozice k prožívání a reagování,

strukturu psychodynamiky (viz psychodynamika II.3.5.1), která dává jedinci určitý "sklon" a "ráz".

Frankl viděl jako antropologické předpoklady naplněné existence: **duchovní rovinu** – osobu s její svobodou a odpovědností a **“vůli ke smyslu”** - směřování osoby k nalezení a realizaci toho, co bylo pocíteno jako smysluplné. Vedle Franklem zdůrazňovaného psycho-noetického antagonismu, se v GLE zaměřují na člověka ve všech jeho rovinách: somatické (**tělo** - somatické pochody, tělesné reakce, pudová hnutí ...), psychické (**osobnost** - psychodynamika, emoce, fantazie, vzpomínky ...), noetické (**osoba** - noodynamika, základní osobní motivace, sebetranscendence, svědomí, svoboda ...). Snaží se popsat vzájemnou propojenost těchto dimenzí, jejich specifických dynamik a jejich význam pro existenci člověka. Längle připojuje ještě hlubší motivační strukturu osoby předcházející vůli ke smyslu – na jejímž základě může subjekt smysluplnost prožívat, rozvíjet a detailnější fenomenologické rozpracování porozumění osoby - její otevřenosti a vztažnosti vůči transcendentnu, vnitřnímu a vnějšímu světu - což bude obsahem následujících kapitol.





VNITŘNÍ SVĚT – JÁ SE SEBOU  
OBLAST PŮSOBNOSTI: - EXISTENCIÁLNÍ ANALÝZY

POŽADAVKY OSOBY – CO CHCE  
VE MNĚ ŽÍT, “SUBJ.” HODNOTY

VNĚJŠÍ SVĚT – JÁ S OKOLÍM  
- LOGOTERAPIE

POŽADAVKY SITUACE – SMYSL,  
“OBJEKTIVNÍ“ HODNOTY

PEA 1 - OSLOVENÍ  
PEA 2 - POROZUMĚNÍ  
PEA 3 - ODPOVĚĎ

1. ZOM – ANO KE SVĚTU
2. ZOM – ANO KE SVĚMU ŽIVOTU
3. ZOM – ANO K VLASTNÍ OSOBĚ
4. ZOM – ANO KE SMYSLU

(PSYCHODYNAMIKA)  
(BIODYNAMIKA)

Obr. 11: Dvojitá otevřenost osoby vychází z její dvojí vztáženosti - dialog osoby s **vnitřním světem** (Innenwelt, Eigenwelt), s **vnějším světem** (Mitwelt, Umwelt) a subjektivně pocíteným **požadavkem situace** (Überwelt), který předchází výkonu existence a následné propojení s existenciálně analytickou teorií - osobní existenciální analýzou (**PEA**) a základními osobními motivacemi (**ZOM**)

## I.4 Existenciálně analytický pohled na hodnoty a smysl

### I.4.1 Hodnoty

Smysluplné utváření života je vždy spojeno s hodnotami, nezávisle na tom, zda smysl najdeme, či uskutečníme. Frankl (např. Frankl 1994b, s. 61)<sup>Chyba! Nenalezen zdroj odkazů.</sup> říká, že naše bytí naplníme smyslem tím, že uskutečníme hodnoty. Největším výkonem je potom uskutečnění změny postoje k něčemu, co nemůže být pocíteno jako hodnotné (např. utrpení), tedy přijetí vlastního života (i s touto nezměnitelnou situací) za svůj úkol, hodnotu. Frankl vychází ze Schelerova dělení hodnot na "situační" a "věčné". Situační hodnota (smysl okamžiku) je vybírána vzhledem k objektivním hodnotám - je vztahována k "hodnotovému maximu" (nadsmyslu). Frankl vidí hodnoty a smysl jako morální a apelující: „Kdyby smysl a hodnoty byly jen něčím, co se vynořuje ze samotného subjektu, tj. kdyby nebyly něčím, co vyrůstá ze sféry mimo člověka a nad člověkem, ztratily by okamžitě povahu nároku.“ (Frankl 1990, s. 545)

Současná existenciální analýza přistupuje k hodnotám fenomenologicky. Längle je definuje: „Pojem hodnoty zde bude používán pro vyzdvižení bezprostřední, osobně prožívané kvality "dobré"\*.“ (Längle 1993c, s. 24)<sup>Chyba! Nenalezen zdroj odkazů.</sup> Hodnota má povahu výzvy, je tedy důvodem, že dávám přednost určité věci, osobě či jednání před jinými možnostmi, před něčím druhým, protože to prožívám jako dobré (hodnotné). Tím, že nám hodnoty říkají, co je dobré, pomáhají nám se orientovat. Hodnoty v nás způsobují emoční odezvu (rezonují, apelují, vytváříme si k nim vztah, náklonnost atd. - viz emoce II.3.4), přivádějí nás do vztahu (s danou hodnotou) a jsou důvodem k jednání (přitahují). Obsah hodnot (co mne osloví) závisí na mě. Jak říká Längle shodně s Franklem (např. Frankl 1990, s. 552-547)<sup>Chyba! Nenalezen zdroj odkazů.</sup>, hodnoty nejsou v nás, nýbrž ve věcech samých: „Hodnoty nasedají na intencionalitu osoby a obracejí se s pomocí síly subjektu na vnější objekt, který mě vnitřně oslovil. ... Hodnoty nejsou vytvořeny subjektem, nýbrž se v subjektu tvoří.“ (Längle 1993c, s. 25)<sup>Chyba! Nenalezen zdroj odkazů.</sup>

---

\* "gut"

V současné existenciální analýze se setkáváme s různým dělením hodnot. Nejzásadnější ale zůstává Franklovo (Frankl 1994a, s. 61-63)<sup>Chyba! Nenalezen zdroj odkazů.</sup> dělení hodnot na tři druhy:

- hodnoty **tvůrčí** - člověk tvořící "dává" nějakou hodnotu světu (čin)
- hodnoty **prožitkové** - člověk prožívající přijímá něco hodnotného ze světa (prožití druhého - láska atd.)
- hodnoty **postojové** - spočívají v tom, jak se trpící člověk (ochuzený o zážitkové a tvůrčí hodnoty) postaví ke svému nezměnitelnému osudu.

Jiné je například dělení podle situace: všeobecné hodnoty (společné pro většinu lidí v typických situacích), individuální hodnoty - "životní styl" (hodnoty podle nichž jedinec jedná v obvyklých situacích), osobní hodnoty - "situační" (hodnoty dané situace, které se mohou lišit od individuálních). Další pohled na hodnoty je z aspektu užitečnosti, resp. vlastní hodnoty věci: užitková hodnota (Nutzwert) a vlastní hodnota - hodnota sama o sobě (Eigenwert). Podle Längleho je každá hodnota, kterou člověk prožívá, uvedena do vztahu s základní hodnotou života, životním naladěním (Grundwert - vztah ke své existenci - pocit, že je dobře, že jsem) (Längle 1993c, s. 33-43)<sup>Chyba! Nenalezen zdroj odkazů.</sup>. Na podkladě této hodnoty vystává vlastní hodnota osoby (Selbstwert). (viz základní osobní motivace II.3.5.2)

## **I.4.2 Kategorie smyslu**

Frankl pojal hledání smyslu jako neustálý proces konkrétních otázek a odpovědí (Frankl 1994a). Popsal tak "situační" smysl, který nedefinoval obsahově, nýbrž formálně jako výzvu (úkol) - nejlepší možnost dané situace na pozadí dané skutečnosti. Smysl je ale vázán nejen situačně, nýbrž i osobně. Mění se od člověka k člověku. Proto neexistuje smysl společný všem lidem - absolutně nejlepší možnost situace. Smysl je vázán i časově - člověk nese v každém okamžiku odpovědnost za to, co učiní v okamžiku příštím, a neví, kdy z tohoto světa odejde (vědomí konečnosti vlastního bytí), což jej nutí k odpovědnosti za své bytí.

Vedle tohoto "situačního" smyslu Frankl hovoří o vyšším, posledním, konečném, absolutním smyslu (nadsmyslu) nebo smyslu s velkým "S": „Všechno, co se člověku přihodí, musí mít nějaký poslední smysl, nějaký vyšší smysl. Avšak tento vyšší smysl nemůžeme znát, v něj musíme právě věřit.” (Frankl 1997, s. 43). Myslím, že následující citát dobře vystihuje

vzájemnou provázanost "situačního" a "vyššího" smyslu. Frankl v něm přirovnává smysl k filmu: „Skládá se z tisíců a tisíců jednotlivých scén a každá jednotlivá scéna dává divákovi smysl; ale smysl celého filmu vysvitne nejdříve na konci filmu ... A nezávisí rovněž konečný smysl - smysl našich životů na tom, jestli my nejdříve naplníme smysl každé jednotlivé situace, dle našeho nejlepšího vědomí a svědomí?“ (Frankl 1993, s. 129).

Frankl sám ve svých pozdějších pracích spojuje "vyšší smysl" s konkrétním obsahem, který odpovídá Bohu (Frankl 1993, s. 132). Absolutní hodnota žádný smysl nemá, protože sama je smyslem. Smysl a hodnoty jsou potom jejími prostředníky: „Smysl musí vždy předcházet bytí ... (poslední) smysl (vyšší smysl, jak to obvykle formulují) předcházet bytí, aby ho bytí následovalo, aby smysl strhával bytí s sebou.“ (Frankl 1994b, s. 77).

Längle (Längle 1994d, s. 15-20)<sup>Chyba! Nenalezen zdroj odkazů.</sup> upřesnil a propracoval Franklův pojem smyslu a rozlišil, zda se na něj ptáme ontologicky - po smyslu, který mají okolnosti, věci sami o sobě - nebo zda se ptáme na osobní, subjektivní - existenciální smysl věcí\* a okolností.

Längle podává definici **existenciálního smyslu**: „Existenciální smysl můžeme tedy definovat jako "nejhodnotnější možnost dané situace" (Längle 1994d, s. 17)<sup>Chyba! Nenalezen zdroj odkazů.</sup>. Existenciální smysl vznikne skrz vzájemné působení mezi prožívaným, pocíťovaným, trpícím Já a jeho (smysluplným nebo smysluprostým) světem.“ Existenciální smysl je zde definován z hlediska **subjektivního prožívání hodnot** (naproti tomu Franklovo pojetí je nezávislé na subjektu - transsubjektivní). Hodnota musí být nejdříve vycítěna (viz integrované emoce II.3.4), aby mohla být uvedena do souvislosti se smyslem. Na základě dialogu osoby se světem (situací), se smysl ukazuje jako perspektiva, se kterou je právě prožívaná hodnota konfrontována. Tato perspektiva potom dává směr našemu jednání. Längle tak přidává smyslu emocionální kvalitu. Existenciální smysl je prožíván v konkrétní situaci jako požadavek, který od člověka vyžaduje uskutečnění nejhodnotnější možnosti dané situace.

Längle již nevidí situační hodnotu (smysl okamžiku) jako Frankl na pozadí absolutní hodnoty (Boha): „Existenciální smysl je tak chápán jako práce na zvětšování hodnoty života, bez toho, že by v tom nutně bylo obsaženo náboženské porozumění nebo Absolutno.“ (Längle 1994d, s. 20)<sup>Chyba! Nenalezen zdroj odkazů.</sup>

---

\* ve smyslu "die Dinge", nikoli "die Sache"

Längle tedy pojímá existenciální smysl subjektivně (jako smysl pro mě), situačně a relativně (nezávisle na Absolutnu), jako uskutečnění vlastní životní hodnoty (vlastního smyslu) v konkrétní situaci. Na osobě závisí co, vidí jako smysluplné. Existenciální smysl vzniká skrze subjekt (vyžaduje aktivní účast osoby) z možností dané situace.

Naproti tomu **ontologický smysl** (mysl sám o sobě) nevzniká již skrze subjekt a jeho jednání, nýbrž ze vztahu situace a absolutna a jako takový je objektivní, transcendentní a absolutní. Je obsažen ve věcech, okolnostech a situacích samých. Ontologický smysl je v Längleho pojetí ve své podstatě blízky Franklovu chápání "nadsmyslu": „Co je chápáno jako ontologický smysl, znamená naproti tomu nejen absolutní smysl, nýbrž smysl všeho, co je.” (Längle 1994d, s.18)<sup>Chyba! Nenalezen zdroj odkazů.</sup>. Ontologicky se ptáme po souvislostech (např.: *k čemu, proč to je? Jaký to má smysl, že je svět, že jsem na světě? ...*), které se dají uchopit pouze ve víře (např. smysl celé naší existence).

K pojmu smyslu patří také pojem svědomí. Podle Frankla je nám svědomí (jako specificky lidský jev) dané, vrozené. Je iracionální a prelogické a zajišťuje spojení člověka s transcendentem (hodnotami, smyslem). Úkolem svědomí je anticipovat, intuitivně vycítit, co je z možností situace "správné" a "dobré" uskutečnit. Člověk je na jedné straně svobodný i vůči svému svědomí (zda jej při rozhodování vyslyší či nikoliv), na druhé straně si člověk nemůže být nikdy skutečně jistý, zda naplňuje konečný smysl svého života. Frankl říká: „Dalo by se definovat jako intuitivní schopnost najít jednorázový a jedinečný smysl, který se skrývá v každé situaci. Jedním slovem, svědomí je orgán smyslu.” (Frankl 1994b, s. 58). V pojetí současné existenciální analýzy je svědomí neutrální pocitění, které mi pouze říká, ukazuje, že je zde něco dobré, správné, na pozadí dané situace to nejlepší (mysl). Nechává mě svobodným, nic mi nepřikazuje.

## **I.5 Existenciálně analytický pohled na emoce**

V předchozí kapitole byla řeč o hodnotách a smyslu. S hodnotami jsou bezprostředně spjaty emoce, protože každé vnímané hodnotě odpovídá nějaký pocit. Längle vytváří v návaznosti na "emocionální obrat" procesuální model emocí, který tvoří primární a integrované (sekundární) emoce (Längle 1993e, s. 161-173)<sup>Chyba! Nenalezen zdroj odkazů.</sup>.

**Primární emoce** vzniká, když něco z vnějšího nebo vnitřního světa naléhá (dotýká se). Vzniká tak bezprostřední dojem, spontánní citová reakce na vnímaný obsah (podnět, hodnotu), která má svou reprezentaci v somatické, psychické a nebo noetické rovině\*. Längle uvádí definici primární emoce: „Jako "primární emoce" bude označena první pocítená, často nevědomá, či právě potlačená, ještě nereflektovaná pocitová kvalita prožitku, která je vyvolána vnímáním ("pocítením") nějaké věci nebo události z vnějšího nebo vnitřního světa subjektu.” (Längle 1993e, s. 161)<sup>Chyba! Nenalezen zdroj odkazů.</sup> Pro vědomé zachycení emoce je potřeba přiblížit se obsahu a setrvat (poskytnout čas). Primární emoce se skládá z **afektivní složky** (cit) a **impulsivní složky** (impuls). Afektivní složka - prvotní ohodnocení situace - vzniká na základě rezonance dojmu se základním životním naladěním (Grundwert) a ústí ve zhodnocení, ocenění situace (např. jako přitažlivé, nebo odpudivé). V každém zhodnocení situace (pocitu) je obsažena nějaká odezva, impuls k spontánní odpovědi (psychofyzické reakci) na tento bezprostřední dojem, která v našem případě vede subjekt k "přiblížení" nebo "oddálení" od situace. Irelevantní události zůstávají bez emocionální reakce. Primární emoce mají odezvu na všech antropologických rovinách člověka: tělesné (vegetativní reakce, mimika...), duševní (upoutání pozornosti, naladění, podráždění, napětí...) a osobní (pocit svobody, sounáležitosti...).

**Integrované emoce** vznikají integrací primárních emocí: „Integrace primárních emocí se uskutečňuje stejnými kroky jako u metody uchopení smyslu: vnímání, ocenění, zaujetí postoje - rozhodnutí, smysluplné jednání. Obzvláště jsou zde zdůrazněny následující body: získání odstupu (distance), vztažení k ostatním hodnotám, správnost - souhlasnost, autentické jednání.” (Längle 1993e, s. 161)<sup>Chyba! Nenalezen zdroj odkazů.</sup> Při "sekundárním ocenění" je třeba se nejdříve od primární emoce (od "zajetí" bezprostředních dojmů) vnitřně distancovat, aby tato mohla být vztažena do souvislosti se vším, co je osobu hodnotné, s čím je svázána. V tomto odstupu je osoba schopna odhlédnout od užitkové hodnoty a vnímat vlastní hodnotu situace, věci. Jde především o intuitivní proces vycílení hodnot a konfrontace se svědomím. Integrace primárních emocí vyústí v definitivní vnitřní stanovisko, postoj k nějaké hodnotě, což je podkladem pro rozhodnutí. Poté co byla primární emoce porovnávána s dřívějšími hodnotami, stala se síla impulsu "vůle porozumět". Když došlo k porozumění možnostem, k následnému zaujetí postoje a rozhodnutí, stává se z "vůle porozumět" "vůle uskutečnit - vůle ke smyslu". Hodnota, pro kterou se člověk rozhodl, ho vede (táhne) k smysluplnému jednání, k uskutečnění volby.

---

\* Längle rozlišuje *Fühlen* (Gefühl) pro somatickou a psychickou dimenzi, *Spüren* (Gespür) pro duchovní rovinu

## **I.6 Existenciální motivace**

Längle staví vedle tělesných a duševních motivačních sil (biodynamiky, psychodynamiky - vitálních předpokladů existence) čtyři osobní (duchovní, noetické) motivace, které se zabývají předpoklady, jak člověk dospěje k naplněné existenci. Längle přebírá Franklovu "vůli ke smyslu" jako nejhlubší motivační sílu člověka a přidává k ní tři základní osobní motivace - předpoklady, které tuto motivaci (vůli ke smyslu) předcházejí.

### **I.6.1 Psychodynamika**

Psychodynamika, jako vitální předpoklad existence, který se stará o přežití a dobrý zdravotní stav jedince, byla již částečně popsána v kapitole "Obraz člověka v existenciální analýze" (II.2.2) a je také dobře známa z různých teorií motivace. Psychodynamika se v současné existenciální analýze pojí na rozdíl od běžných pojetí jak s tělesnou dimenzí, tak i s noetickou dimenzí člověka. Sepjetí s tělesnou dimenzí (psychofyzický paralelismus) a sílu noetické dimenze působit na psychofyzikum popsal již Frankl (např. Frankl 1987, s.62)<sup>Chyba! Nenalezen zdroj odkazů.</sup> Vedle toho Längle popisuje vztah noetického a psychického následovně: „Psychické prožívání nezískává svou dynamiku pouze ze sebe a z vlastních zákonitostí udržujících chování, nýbrž také z existenciálních postojů (nastavení), které člověk zaujímá k základním podmínkám existence (základní osobní motivace) a které dávají směr psychodynamice.” (Längle 1998, s. 20)<sup>Chyba! Nenalezen zdroj odkazů.</sup> Psychodynamika tak může být pozměněna i z noetické dimenze, protože je v těsném vztahu k zaujímání postojů a rozhodnutí (viz osobní existenciální analýza II.3.7) a k základním osobní motivacím (jako základním postojům k existenci). Když není psychodynamika integrována s noetickou dimenzí, dochází k omezení existence. Chování člověka je potom stále více určováno psychofyzickou složkou, která nahrazuje aktivní zodpovědné jednání na základě svobodného rozhodnutí. Podle psychodynamiky jednáme ve většině případů, kdy nás nic nenutí znovu a znovu zaujímat

postoj k situacím, které již známe, nebo když duchovní dimenze už "nevidí" žádnou možnost (to se projevuje zvláště pod silným "tlakem" událostí).

Obr.8 současné pojetí psychické dimenze a psychodynamiky (**P**), které zajišťuje komunikaci se somatickou dimenzí (**S**, somato-psychický paralelismus - sebezáchova) a s duchovní dimenzí (**D**, existenciální postoje)

## I.6.2 Základní osobní motivace

Längle poprvé veřejně představil svou koncepci základních osobních motivací (Grundmotivationen - GM) v roce 1992 na konferenci GLE ve Švýcarsku. O rok později se staly podkladem pro strukturu vzdělávacích výcviků (Längle 1994c, s. 3)<sup>Chyba! Nenalezen zdroj odkazů.</sup>

Längle vychází z existenciálně-fenomenologického přístupu k osobě a ptá se, jak může člověk dospět k naplněné existenci. Jako odpověď popisuje čtyři základní lidské podmínky existence: „Možnost být-zde<sup>\*</sup>, chtění být-hodnotou<sup>\*\*</sup> a smění být-takovým<sup>\*\*\*</sup> - které připravují a otevírají člověka čtvrté základní motivaci, volání smyslu. Na těchto existenciálních vrstvách se může člověk rozvíjet k budoucnosti, která je jeho budoucností - k vývoji v dialogické výměně s nepředstavitelnými možnostmi smyslu” (Längle 1999b, s.29)<sup>Chyba! Nenalezen zdroj odkazů.</sup> Längle se v teorii motivace zabývá třemi předpoklady (moci být-zde, chtít být-hodnotou, smět být-takovým), resp. čtyřmi rovinami existenciální motivace:

**1. rovina ontologická** - vychází z fakticity bytí - že jsem zde v tomto světě - a zabývá se tím, jak přijmout danosti, podmínky a možnosti světa - **moci být zde**, ano ke světu

**2. rovina axiologická** - se táže, zda je to dobré být zde - jestli člověk může najít, přiklonit se a vnímat hodnotu svého života (oživit pouhý výskyt zde) - prožívat že je dobře, že je zde v tomto světě - **chtít být hodnotou**, ano k svému životu

---

\* das Dasein-Können

\*\* das Wertsein-Wollen

\*\*\* das Sosein-dürfen



**3. rovina etická** - opírá se o vědomí vlastní identity (osoby), jedinečnosti a samostatnosti - že jsem sám se sebou a dán sobě - zkoumá, jak si člověk sebe sám cení, co tuto vlastní hodnotu zvyšuje a snižuje - **smět být takovým**, ano k vlastní osobě

**4. rovina osobně-existenciální** - snaží se zodpovědět, rozpoznat k čemu je to vlastně dobré, že já jsem zde - zabývá se tím, jak najít a naplnit smysl v životě, jak se nechat oslovit požadavkem situace (jak vykonat konkrétní akt existence) - **chtít smysl**, ano k stávání se (činu, změně, souvislostem života, budoucnosti)

První, druhá a třetí rovina představují podmínky k tomu, abychom mohli ve svém životě naplňovat smysl. Samozřejmě neplatí, že by člověk nemohl žít smysluplný život pokud nejsou tyto první tři podmínky v plné míře splněny (na jednotlivých rovinách motivace se však nesmí neobjevovat závažnější nedostatky). Längle k tomu říká: „Pokud nejsou naplněny základní existenciální motivace, spočívá smysl situace v tom zabývat se nejprve předpoklady plné existence (přijetím, prožitím hodnoty, bytím sám sebou).“ (Längle 1993b, s. 18)<sup>Chyba! Nenalezen zdroj odkazů.</sup> Tato teorie osobní motivační struktury je teoretickým podkladem existenciálně-analytické psychoterapie, která se zabývá tím, kde jsou tyto základní podmínky existence blokovány či nerozvinuty. Zaměřuje se na čtyři témata, která odpovídají jednotlivým obsahovým okruhům základních osobních motivací:

1) “**ano ke světu**“, touha po bezpečí, jistotě, ochraně, prostoru - jak a nakolik může jedinec přijmout danost světa, podmínky a možnosti jeho existence

2) “**ano k životu**“, touha po blízkosti, vřelosti, vztahu - nakolik jedinec vnímá své životní síly a jak prožívá základní aspekty svého života (radost ze života)

3) “**ano k vlastní osobě**“, touha po ocenění, samostatnosti, nezávislosti - jak si sebe jedinec považuje, jestli sebe vnímá jako hodnotu, žije autenticky (zda nečiní něco, co vlastně sám nechce)

4) “**ano ke smyslu života**“, touha po naplnění, radosti, smyslu - zda je jedinec schopen žít a jednat smysluplně, zaslechnout otázky, požadavky existenciálního smyslu

Základní osobní motivace popisují vypořádávání se osoby s podmínkami existence a jako takové slouží i jako podklad existenciálně analytické psychopatologie. Jednotlivé roviny pak představují základní obrazy úzkostného, depresivního, hystriónského a závislého prožívání. Při vzniku duševních poruch závisí na míře naplnění, resp. nenaplnění touhy po

důležitých duchovních obsazích jednotlivých existenciálních rovin – nakolik se mohly vytvořit základní zkušenosti, schopnosti, dovednosti a postoje osoby. Stupeň poškození (míra osobní desintegrace) potom odkazuje na míru patologie poruchy.

## **1. základní osobní motivace\***

První základní osobní motivace se vztahuje k bytí ve světě, ve světě, do kterého se narodíme a který je nám předem dán: „Svět dává bytí člověka možnost existovat, dává mu půdu, prostor, podržení, ochranu. Zároveň mu ale tento svět klade také podmínky, staví ho před nevyžádané, nechtěné, nezměnitelné a ohrožující, s čím se musí člověk vyrovnat, aby mohl být. Svět je zároveň umožňování (volný prostor) a bránění (překážka, která se staví lidskému bytí na odpor). Je rámcem pro existenci a jako každý rámeček jí dává volnou plochu a zároveň ji ohraničuje.” (Längle 1993a, s. 157)<sup>Chyba! Nenalezen zdroj odkazů.</sup>

*S první základní osobní motivací se pojí otázky: Jsem zde, ale mohu vůbec být na tomto světě? Mám zde místo (dostatek prostoru pro své bytí)? Mohu říci své ano tomuto světu, do kterého jsem se narodil? Mohu být bez ohrožení na tomto světě? Jsem schopen důvěry? Dovedu přijmout sebe a situace ve kterých se nacházím? Zním strach?...*

První otázkou, která člověkem hýbe, je tedy otázka po možnosti bytí - zda mohu vůbec být - po danostech bytí a životního prostoru. Dynamikou této roviny je moci přijmout a být přijat. Abych mohl být na tomto světě musím přijmout to, co je mi dáno, světem kladené podmínky. Potřebuji zažít, že mám v tomto světě zakotvení - prostor pro svůj život. Abych do tohoto světa plného nejistoty mohl vyjít a konfrontovat se s ním, potřebuji zažít jistotu, že je zde něco co mě podrží a ochrání (v opačném případě zažívám nejistotu a strach). Prožitek jistoty a bezpečí je spojen se schopností důvěřovat. Důvěra je založena na schopnosti spolehnout se (dává odvahu vstoupit do situace), je to akt a zároveň získaná, stále přítomná tendence, se kterou vstupuji do života. V chápání existenciální analýzy je **důvěra** (základní postoj, který umožňuje překonat nejistotu každodennosti lidské existence) tvořena **pradůvěrou** a **bazální důvěrou**.

---

\* Následující čtyři podkapitoly jsou zpracovány převážně na podkladě vlastní zkušenosti z výcviku v logoterapii a existenciální analýze, v jehož jádru stojí práce na základních osobních motivacích.

Pradůvěra mezi mnou a světem vzniká z dialogického vztahu matka-dítě v prvním roce života. Nedá se v dospělosti získat, je tím, co mi bylo dané. Dítě udělá zkušenost, že jeho potřeby jsou spolehlivě, bezpodmínečně uspokojovány, zakouší, že svět, do kterého se narodilo je v pořádku a ono je v něm (souzvuk).

Bazální důvěra (Grundvertrau) je zkušenost, že je něco ve mně (mé schopnosti, zkušenosti, dovednosti - **sebedůvěra**), ve světě (vztahy, hodnoty, řád světa - důvěra ve svět) i mimo tento svět (absolutno - transcendentální důvěra), co mě drží a nenechá padnout. Vzniká na základě zažívaných pozitivních zkušeností, že mě někdo podržel, ochránil, resp. že já jsem někoho podržel či zvládl nějakou situaci. Tato důvěra se dá během života získávat.

Nikdy se nemohu stoprocentně spolehnout, a proto musím přijmout "**zbytkové riziko**". Vždy vcházím do situace s nějakým různě velkým rizikem, s nejistotou, ale věřím (důvěřuji), že budu zachycen, podržen.

Přijímáním podmínek tohoto světa získávám základ, ochranný prostor pro své bytí na tomto světě (ontologický základ - jistotu, že mohu být zde a nemusím unikat - **Seinsgrund**), půdu, na které mohu být. Tento základ - pocit prostoru, bezpečí a zakotvení - se v mém jednání projevuje jako odvaha, důvěra a naděje. Když ale bojuji, unikám nebo odmítám to, co je, potom pociťuji nejistotu, strach, ohrožení, úzkost a uzavřenost. Poruchy první základní motivace jsou od neklidu, přes strach až k poruchám schizoforního typu.

## **2. základní osobní motivace**

Druhá základní osobní motivace se vztahuje k životu, který člověk žije - jeho emocionální kvalitě: „Život dává bytí člověka sílu (životní energii, "vitalitu"). Díky této vitální energii je lidem umožněno, aby měli pocity, prožívali blízkost, vřelost a hodnoty, emocionálně prožívali vztahy. Zároveň však také přináší tato životnost pocity utrpení, bolesti a tíhy života." (Längle 1993a, s. 160)<sup>Chyba! Nenalezen zdroj odkazů.</sup>

Otázky spojené s druhou základní motivací: *Mohu být, ale chci vlastně žít? Přeji si žít? Žiji rád? Je něco, proč chci být? Zažívám vztah, lásku, blízkost, náklonnost? Mám chuť do života? Mohu mít rád sebe, něco ve světě? Prožívám hodnoty? Je dobře, že jsem? U koho jsem rád? U koho prožívám náklonnost a komu ji poskytuji? Znam tíhu života? ...*

První základní osobní motivace připravila půdu pro bytí. U druhé základní osobní motivace jde o to, jak s touto možností (prostorem pro bytí) naložím - jestli ji naplním životem. Člověkem hýbe otázka po přání si existence - zda mám chuť do života, zda jsem rád že jsem, zda chci žít.

Dynamika na této rovině přináší životu člověka oživení (emocionální náboj). Psychologicky se jedná o náklonnost (přiklonění, chtění, mít rád) ke světu a svému (získanému) bytí. Abych se mohl "naklonit" (vejít do vztahu) ke svému životu - najít hodnotu života - musím si dopřát čas, otevřít se a přiklonit nejdříve k sobě (mít se rád), a potom mohu objevit hodnoty ve světě.

Náklonnost k sobě jako hodnotě se v existenciální analýze pojí s pojmem **základní vlastní hodnoty (Grundwert)**. Základní vlastní hodnota je fenomenologicky uchopený základní postoj člověka ke svému bytí zde - poznaná, pocítená kvalita života - jakou hodnotu má život pro tohoto konkrétního člověka. Je to prožitek základní hodnoty života vůbec utvořený na podkladě prožitků a zkušeností sebe sama s vnějším světem (prožitky, že je dobře, že tu jsem – tedy svět mě má rád) i s vnitřním světem (prožitky, jsem rád, že žiji – tedy mám rád sebe) ve světě, který ústí v pocit, že je v konečném důsledku dobře, že jsem a že chci žít (náklonnost k životu). Skutečnost, že žiji, ve mně vyvolává souhlas (přítakání, ano) k vlastnímu životu a tím mě přivádí zpátky k životu, ke světu, k hodnotám. Dodává sílu k životu, otevírání se požadavkům situace Tato základní hodnota vzniká:

- Díky tomu, že můj život byl akceptován rodiči již ve svém počátku, že mi byla dána vřelá blízkost, náklonnost – že jsem byl pro druhé radost (bezpodmínečný vztah)
- Díky lidem (okolí), kteří jsou mi nakloněni, mají mě rádi (prostřednictvím setkání s druhými, krásy světa atd.).
- Díky tomu, že prožívám náklonnost sám k sobě (prostřednictvím zážitku vlastního bytí).

Prožitek této základní vlastní hodnoty (nejde jen o to, přijmout se, ale mít radost ze sebe, cítit, že je dobře, že jsem) mě otevírá hodnotám ve světě (viz hodnoty II.3.3.1). Když cítím vztah k sobě, jsem schopen náklonnosti ke světu (mít rád něco, co je mimo mne) - vstoupit do vztahu se světem.

Přikloněním se k životu se dostávám do kontaktu se svým životem. To se projeví v pozitivním prožitku života - jako základní vlastní hodnoty - a pocitu (naladěnosti), že svět je víceméně přátelský a v podstatě dobrý. Takové naladění vyzývá k aktivní účasti na bytí, přináší potěšení ze života, citovou blízkost a vřelost, lásku a radost. Odklonění se od života vede k prožitku zátěže, úbytku životnosti a životaschopnosti, strachu ze ztráty vztahu. Poruchy druhé základní motivace jsou od pocitů sklíčenosti přes rezignaci až k poruchám depresivního typu.

### 3. základní osobní motivace

Třetí základní osobní motivace se vztahuje k osobě, kterou člověk je: „Osoba dává člověku možnost *vztahu k sobě*, dává mu nezaměnitelnou, jedinečnou identitu (být "být-takovým\*") ... Být osobou vede člověka zároveň do izolace, vymezuje ho jako něco jiného, zvláštního." (Längle 1993a, s. 163)<sup>Chyba! Nenalezen zdroj odkazů.</sup>

Na třetí základní osobní rovině se ptáme: *Mohu být, žiji rád, ale smím být takový, jaký jsem (být sám sebou)? Kdo jsem? Prožívám sebe jako hodnotu, znám ocenění, úctu? Mohu si sebe vážit? Jsou zde lidé, u kterých mohu být sám sebou, kteří se mě zastanou? Koho si cením? Čeho si cením na sobě? Zním pocit, samoty, zahanbení? ...*

První základní osobní motivace dává prostor pro život. Druhá základní osobní motivace oživuje tento život a dává mu hodnotu. U třetí z nich jde o to, nakolik žiji tento život já sám, nakolik je to můj život (mnou zvolený).

Dynamikou této roviny je ocenit se ve svém bytí jako hodnota (mít úctu sám k sobě) a být ohodnocen, uznán jako hodnota od druhých (resp. být hodnotou pro druhé) - být viděn ve svém specifickém, jedinečném způsobu prožívání, myšlení, cítění a jednání. Žít tuto individualitu - jinakost není lehké. Abych se mohl uznat takový, jaký jsem, musím napřed vědět, kdo jsem já, poznat svou vlastní hodnotu. Existenciální analýza používá zvláštní pojem - **vlastní hodnota osoby (Selbstwert**, subjektivní pocit vlastní hodnoty a z toho vyplývající postoj k sobě samému) - pro pocit, že smím být takový jaký jsem. Vlastní hodnota osoby označuje pocit, který vzniká na základě zacházení se sebou samým a se světem a vyrůstá na

---

\* sein "So-sein"

bázi základní hodnoty (Grundwert). Pocit hodnoty vlastní osoby je spoluurčován tím, jak se mnou bylo zacházeno v dětství. Záleží na tom, zda jsem byl kritizován, znevažován a odmítán takový jaký jsem (bylo mnou pohrdáno), zda jsem byl tlačěn do určitého obrazu (rodičů, rolí, norem...), anebo naopak, zda mi byl věnován čas a prostor, zda jsem byl oceněn, respektován a podporován ve svém vlastním (svých zájmech...). Vlastní hodnota tedy vzniká z prožitků toho, jak se hodnotím já sám (vlastního sebeobrazu - do jaké míry si sebe vážím) a jak mne hodnotí ostatní lidé, mé okolí.

Když vím, kdo jsem (sebereflexe), a mám jistotu, že smím být takový jaký jsem, potom se mohu od okolí (světa) vymezit, ohraničit, ukázat to vlastní. Mohu vystoupit ve své individualitě - jedinečnosti a jinakosti (já jsem Já a jsem jiný než Ty) - a obhájit se.

Otázka po osobní hodnotě existence vyžaduje zaujímání vlastního postoje (účast svědomí) a rozhodnutí. Když žiji to vlastní, chovám sebe v úctě, uznávám se takový, jaký jsem, přináší mi to samostatný, nezávislý, ve svobodě rozhodnutý život. Naproti tomu, když se znevažuji a nedůvěřuji si, přináší to do mého života osamělost, závislost a zahanbení. Poruchy třetí základní motivace jsou od pocitů studu, samoty přes poruchy narcistického, egoistického a hysterického okruhu až po poruchy paranoidního typu.

Vlastní identita se tak vedle této jinakosti osoby pojí s naším tělem, specifickým způsobem prožívání a projevuje se v jednání, což bude tématem následující podkapitoly.

Längle zavádí nový pojem, tzv. **existenciální antagonismus**, pro popsání vyváženosti mezi tím, nakolik žiji svou identitu, a tím, nakolik dávám odpověď světu: „Existenciální antagonismus“ znamená střídání mezi otevřeností pro ostatní a ohraničením se od ostatního, mezi altruistickým obětováním se a sebevztázným bráním, mezi povrchností a niterností.” (Längle 1999b, s. 27)<sup>Chyba! Nenalezen zdroj odkazů.</sup>

## **4. základní osobní motivace**

Čtvrtá základní osobní motivace se již neváže bezprostředně na osobu, ale vztahuje se k požadavkům situace (smyslu, který subjektivní bytí přesahuje), k porozumění a uskutečňování souvislostí mezi vlastním bytím (osobou) a světem, ve kterých se člověk neustále nachází: „Co člověka v jeho vztaženosti ke světu a k sobě samému oslovuje, co

vnímá ("duch\*") jako příležitost, nabídku, výzvu, nutnost z hodnoty "věci" ("smysl\*\*"), si on nemůže rozhodnout, určit. ... Požadavek situace je tak na jedné straně orientace k naplnění smyslu, na druhé straně znepokojení a pohledávka (existenciální dluh)." (Längle 1993a, s. 166)<sup>Chyba! Nenalezen zdroj odkazů.</sup>

*Mohu být, žiji rád, smím být takový jaký jsem, ale k čemu je to dobré? Je můj život smysluplný? O co mi vlastně v životě jde? Jaké úkoly mi dává život? Co prožívám jako smysluplné? Kde cítím, že jsem potřebný? Co jsem dnes prožil jako smysluplné? Co by mohlo pro mne být smyslem života? Zním pocit prázdnoty, bezesmyslnosti?*

První základní osobní motivace připravila ochranný prostor pro život. Druhá připojila vztah k tomuto životu, dala životu hodnotu. Třetí mu dodala jedinečný, osobní svéráz. Poslední, čtvrtá základní osobní motivace dává životu chtění smysluplného (vůli ke smyslu) - orientaci, směr k jeho naplnění. První tři základní motivace se stále týkaly mne, mé osoby a byly podmínkami k tomu, abych mohl žít to, o co mi vlastně v mém životě jde. Ve čtvrté základní motivaci vnáším své já (osobu) do světa (sebetranscendence), kde se snažím naplnit nejlepší možnost dané situace (existenciální smysl).

Dynamikou na této rovině je smysl, resp. jeho naplňování v odpovědném jednání. Je to konfrontace mezi tím, co bych chtěl (tím, co je) a tím, co má být (výzva situace). Abych mohl naplnit svůj život smyslem, musím se nechat oslovit, otevřít se a vyslyšet požadavky situace. Vyslyšená a pochopená výzva situace mi propůjčuje směr k jednání. Jestliže cítím, že mám nějakou úlohu, že mě něco čeká, že jsem součástí globálnějšího smyslu, a když podle toho jedním (uskutečňuji smysl), zažívám naplnění, pocit smyslu. Jestliže však jedním z hlediska prospěšnosti a účelovosti, zažívám pak vnitřní prázdnotu a zoufalství.

Poruchy čtvrté základní motivace jsou od pocitů prázdnoty, nudy, závislosti přes pochybnosti o smyslu života, existenciální frustraci a vakuum (které nejsou primárně patogenní) k existenciální úzkosti, noogéním neurózám a sebevraždám.

---

\* v orig. "Nous"  
\*\* v orig. "Logos"

## II. METODY A TECHNIKY SOUČASNÉ EXISTENCIÁLNÍ ANALÝZY A LOGOTERAPIE

Metody a techniky přinášejí strukturu do psychoterapeutického zacházení. **Metodou** rozumí současná existenciální analýza **přístup** - plánované rozvedení teorie do definovaných kroků bez konkrétních návodů k jednání, vedle toho **technikou** rozumí **nástroj** - konkrétní intervenci, návod rozpracovaný do jednotlivých kroků, zaměřený na řešení a zvládnutí určitých problémů.

Techniky nachází své uplatnění v rovině somatické a psychické, kde mohou být použity kauzálně-deterministické postupy a přístupy (farmaka, kognitivně-behaviorální techniky, hypnóza, aj.). Vedle toho metodický přístup má těžiště uplatnění v noetické rovině člověka, kde dominuje svoboda a nelze zde použít techniky. Metody mobilizují osobu k autentickému bytí - naplňování života smyslem – k uskutečnění svých nejlepších, nejdůležitějších právě v dané situaci se vyskytнувších možností s ohledem na vlastní schopnosti.

Vedle specifických metod a technik existenciální analýzy a logoterapie zůstává nadále v současném rozpracování existenciálně-analytické teorie otevřenost i k technikám jiných psychoterapeutických směrů (viz obr 2.). Nově začleňované techniky musí být slučitelné či přizpůsobené teorii a metodickému rámci současné existenciální analýzy. Základní metodickou (a diagnostickou) osnovou tvoří, vedle výše naznačených antropologických daností (vycházejících z teorie antropologické jednoty oproti ontologické rozmanitosti), teorie základních osobních motivací (ZOM) a teorie osobní existenciální analýzy (PEA). Pod zorným úhlem těchto teorií můžeme nahlížet na existenciálně analytickou psychopatologii a následně i na rozdělení technik a metod.

Existenciálně analytická diagnostika se snaží fenomenologicky uchopit celostní obraz reality existence klienta, jeho kompetence, možnosti ale i deficity a překážky – dívá se, jak klient vychází a zachází se sebou samým a okolním světem. Existenciální diagnostika se tak na jedné straně ptá - *O co klientovi jde, čím trpí, co mu chybí?* a na druhé straně - *Co potřebuje?*



V této práci se zaměřuji pouze na techniky a metody používané v individuální existenciálně analytické terapii, nesnažím se o jejich kompletní výčet.

## II.1 Osobní existenciální analýza

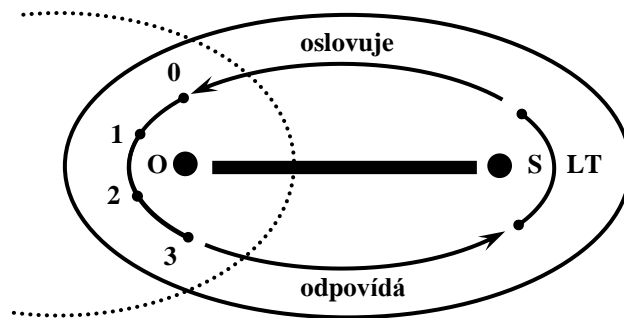
Metodou osobní (personální) existenciální analýzy (PEA) se začal Längle zabývat koncem osmdesátých let a poprvé ji zveřejnil na konferenci GLE v roce 1990 (Längle 1997)<sup>Chyba! Nenalezen zdroj odkazů.</sup>. Je to pokus převést Franklovo pojetí obecné existenciální analýzy (ve významu antropologické teorie) do psychotherapeutické praxe, na konkrétní klienty. Längle (Längle 1993d, s. 134)<sup>Chyba! Nenalezen zdroj odkazů.</sup> vyšel z fenomenologické analýzy, teoretické reflexe Franklova konceptu osoby a existence a z introspektivní zkušenosti ze setkání s klienty, kteří trpěli existenciálním deficitem. Frankl s tímto rozšířením nesouhlasil (položil těžiště logoterapie do světa), nepovažoval osobní existenciální analýzu již za logoterapii, a proto nechtěl, aby byla 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 a základních osobních motivací přispěl k tomu, že existenciální analýza v pojetí GLE byla v Rakousku uznána jako samostatná psychotherapeutická metoda.

Osobní existenciální analýza\* (Längle 1993d, s.133-160)<sup>Chyba! Nenalezen zdroj odkazů.</sup> není analýzou existence (to je pole působnosti filosofie a teologie), nýbrž analýzou k existenci (resp. toho, co brání existenci). Je to metoda, která se soustředí na to osobní v existenci a pomocí jednotlivých kroků pomáhá hledat odpovědi na požadavky situace. Tam, kde je jejich nalezení nějakým způsobem znemožněno, se zabývá tím, jak se člověk obrátí ke světu, aby mohl dát odpovědi na otázky smyslu (indikační oblast logoterapie). Snaží se obnovit, mobilizovat schopnost dialogu (proces výměny mezi osobou – jejím vnitřním a vnějším světem). Osobní existenciální analýza je určitým vzdálením se od tradiční logoterapie\*\* a přikloněním k psychopatologii. V této metodě je kladen důraz na subjektivní prožívání a osobní postoj k tomuto prožívání.

---

\* slovo analýza zde není přesné, protože je to postup i syntetický

\*\* oproti technikám dereflexe, paradoxní intence a postojové změny



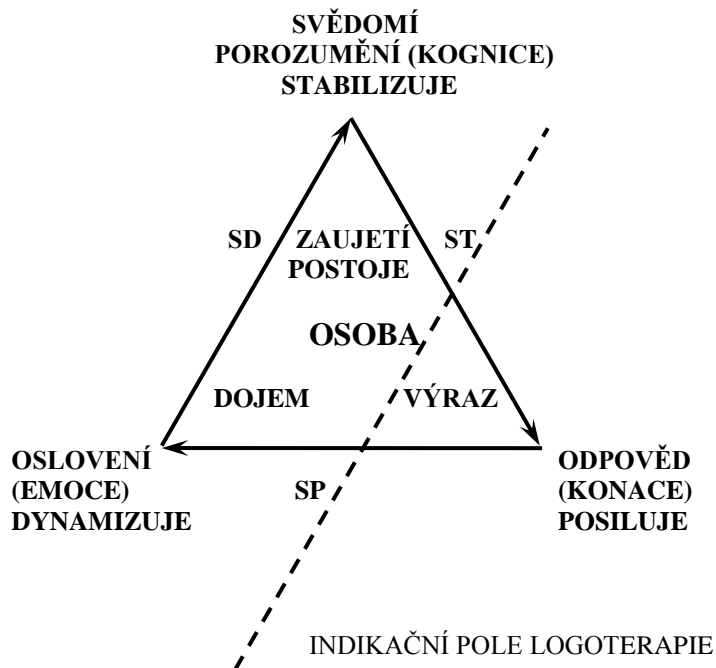
Obr. 12: Vztah osobní existenciální analýzy a logoterapie (LT)  
 O - osoba, S - vnější svět (požadavek) 0,1,2,3 – jednotlivé fáze PEA

Pro praktické použití v osobní existenciální analýze definuje Längle osobu introspektivně "jako to, co ve mě mluví", říká já<sup>\*\*\*</sup> (srov. kapitola II.3.2). Takto viděná osoba má tři specifické vlastnosti: je **oslovitelná** (ansprechbar), **rozumějící** (verstehend) a **odpovídající** (antwortend) (Längle 1993d, s. 137)<sup>Chyba! Nenalezen zdroj odkazů.</sup>. Z dialogického hlediska je zde adresát, který je oslovený a který by měl rozumět významu sdělení, oslovení. Dále dialog vyžaduje odpověď osloveného.

Tyto tři základní aktivity dialogického vztahu mají svůj odraz v subjektivním prožívání člověka. Oslovení (jedná se, týká se to mne) z vnitřního či vnějšího světa doprovází základní, bezprostřední a spontánní pocity – vzniká **dojem** (Eindruck - viz primární emoce II.3.4). Za pomoci sebedistance mohu dojmů porozumět a na základě dialogu s vnitřními (minulá zkušenost, vlastní přání,...) a vnějšími požadavky (hodnoty, smysl,...) mohu svobodně **zaujmout vnitřní postoj** (innere Stellungnahme - viz sekundární emoce II.3.4). Zaujetím vnitřního postoje - rozhodnutím - získám určitý vnitřní **výraz** (Ausdruck), který jsem připraven uskutečnit ve světě a tak odpovědět na otázku situace.

Dojem je spojen s impulsem integrovat to nové, co přichází, do životního kontextu člověka. Ze síly impulsu se tak stává síla - "vůle porozumět". Osoba je schopna v **sebedistanci** uchopit dojem, vztáhnout jej a zasadit do souvislostí se vším, co je pro osobu hodnotné (účast svědomí) a s čím se cítí svázána. Pokud nedojde k sebedistanci, vědomě neprožiji nynější zážitek, nemám k čemu zaujmout postoj a jedním automaticky podle minulých zkušeností (viz psychodynamika II.3.5.1). Vrcholem této integrace je porozumění obsahu, požadavku situace (smyslu) a následné zaujetí postoje. Z "vůle porozumět" se stává "vůle ke smyslu". Postoj dostává intencionální rozměr, mobilizuje **sebetranscendenci** a ústí

ve výkon - osoba tak realizuje sebe a své možnosti. Výsledek činu se pak zpětně začlení do životního kontextu, zkušenosti osoby skrz **sebepřijetí**\*.



Obr. 13: Charakteristika porozumění osoby v PEA (převzato z Längle 1999, s. 21)  
personální schopnosti osoby: **sebedistance (SD)**, **sebetranscendence (ST)**, **sebepřijetí (SP)**  
vnitřní, subjektivní prožívání: **dojem, zaujetí postoje, výraz**  
průběh dialogu: **oslovení, porozumění, odpověď**

Osobní existenciální analýza dovádí klienta k existenciálnímu smyslu, k možnosti realizace té nejlepší možnosti dané situace ve třech fázích:

- práce s dojmem, oslovením (PEA 1)
- práce s vnitřní postojem, porozuměním (PEA 2)
- práce s výrazem, vyjádřením - odpovědí (PEA 3)

Osobní existenciální analýzu je vhodné použít u poruch vývoje osoby. Při neschopnosti nechat se oslovit, vést dialog, cítit hodnoty (např. noogenní neurózy,

\*\*\* Já v pojetí existenciální analýzy není chápáno jako soubor reprezentací, ale představuje nezaměnitelnou osobní jednotku, samostatný fenomén - subjektivní prožívání, pocit sebe sama.

\* Längle vedle sebedistance a sebetranscendence přidává další schopnost osoby - sebepřijetí. Je to schopnost být ve vztahu k sobě samému - prožívat se jako sobě svěřený.

existenciální vakuum...), dále u neschopnosti zaujímat postoje (např. při pocitech nejistoty, vnitřní nesvobody, nerozhodnosti...) a poruše schopnosti odpovídat (např. vztahové konflikty aj). Kontraindikací jsou těžké deprese, protože při nich nemá klient sílu zaujmout postoj.

## **II.1.1 Přípravná, popisná fáze (PEA 0)**

V přípravné fázi se ptáme klienta na to, co se stalo, snažíme se získat informace pro následující psychoterapeutickou práci. Potřebujeme se dostat do vztahu se situací, zpřítomnit problém. Děje se tak na základě deskripce - věcným popisem faktů (situace, událostí a okolností). Längle k této fázi dodává: „Je třeba dát pozor, aby nepřevládaly pocity, názory, přání a vysvětlování.” (Längle 1993d, s. 146)**Chyba! Nenalezen zdroj odkazů..**

Terapeutický postoj v této fázi je maximální otevřenost a respekt, terapeut na sebe nechává působit klientův popis a všímá si rozporů mezi obsahem a vyjádřením\*. Jako pomocné metody popisné fáze mohou sloužit klientův deník, hypnóza aj.

Deskriptivní fáze má své místo nejen na počátku, ale i během celé terapie. Tato fáze je víceméně kognitivní. Tím podstatným, jak fakta působí na osobu (emoce), se zabývá další fáze.

## **II.1.2 Bezprostřední dojem, sebepřijetí (PEA 1)**

V první fázi se terapeut fenomenologicky zabývá bezprostředním subjektivním prožitkem - dojemem klienta (fenomenologická analýza situace). Pracuje s klientem jako celkem (s jeho tělesnou, duševní i duchovní dimenzí) a to ve dvou časových úrovních - s přítomností a s minulostí. Na základě získaných informací o "problému" (PEA 0) se například klienta ptá: *Co kdysi prožíval, jaké to pro něj tehdy bylo? Co prožívá nyní, když o tom hovoří? Jak to na něj tehdy působilo? Jak to působí teď? Co tehdy pociťoval a co pociťuje v současnosti?...* Vedle primárního dojmu se také ptáme na primární impuls: *Co by klient býval nejraději udělal? Co spontánně cítil, že chtěl udělat? Co by s tím nejraději udělal*

---

\* fenomenologická diference – diskrepance mezi pozorovaným jevením se pacienta a prožitkovým nastavením

*dnes?...* (ne kognitivní reflexi). Často se zde objeví diskrepance (napětí např. mezi skutečností a očekáváním), která často vede k práci na biografické rovině (viz BEA). První fáze je tedy snahou zachytit to podstatné z prvních, bezprostředních, někdy nechtěných pocitů, dojmů a impulsů. Cílem je, aby klient přijal to, co spontánně cítil a chtěl udělat (sebepřijetí).

Terapeutický postoj v této fázi je empatický, jako doplňující metody je možno použít arteterapii, muzikoterapii aj.

K uchopení základních dojmů a impulsů je třeba klientovy schopnosti sebedistance, která se naplno rozvine v další fázi.

### **II.1.3 Zaujetí vnitřního postoje, sebedistance (PEA 2)**

Prostřednictvím vzrůstající sebedistance dochází k zaujetí vnitřního postoje. Tomu předchází porozumění obsahu oslovení, smyslu situace - co je důležité, dobré (svědomí). Jde o uvědomění si toho, co mnou hýbe a co chci vlastně žít (uchopení obsažených hodnot, významů), tedy začlenění sebe sama do smysluplných souvislostí (fenomenologie vnitřního světa osoby - vnitřního prožívání, duchovních postojů,...) Terapeut se klienta ptá: *Jak rozumíš tomu, co prožil? Co to pro něj znamená? K čemu to sloužilo, bylo dobré? Zda to je stále pro něj dobré atd.*

Na základě porozumění (vzniku integrované emoce - konfrontace primární emoce se svědomím) se rozhodnu a mohu se rozhodnout i proti svému svědomí. Zaujetí vnitřního postoje, rozhodnutí je vyvrcholením integrace (autentické restrukturalizace), kdy je k porozumění přidán záměr, intencionalita.

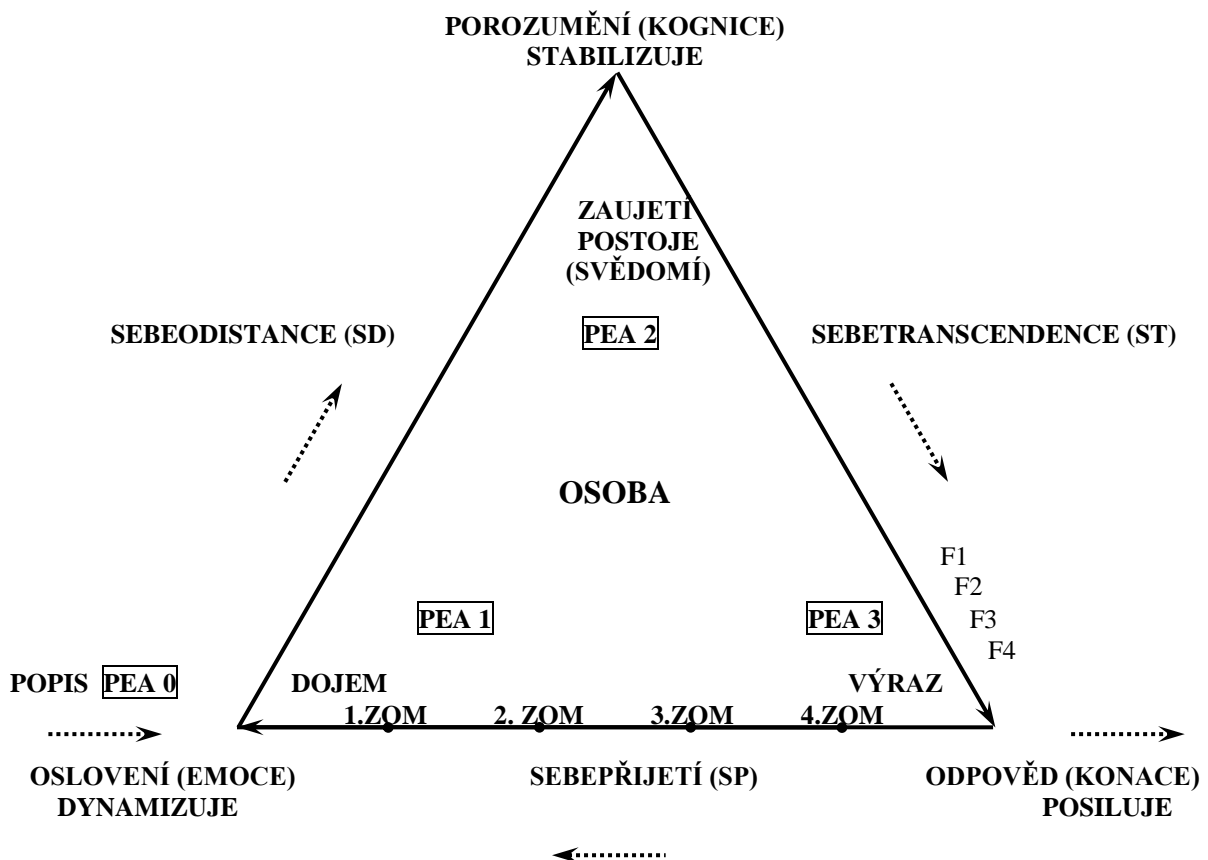
Terapeutický postoj v této fázi je konfrontativní (konfrontace pacienta s ním samým, někdy i s terapeutem).

## II.1.4 Realizace rozhodnutí, sebetranscendence (PEA 3)

V poslední fázi osobní existenciální analýzy se terapeut s klientem snaží propracovat podobu adekvátní odpovědi. Terapeut se klienta ptá: *Co by podle něj bylo správné, aby teď učinil? Jak chce začít? Které prostředky použít? Zda je schopen si své chování zodpovědět? Co realizace tohoto rozhodnutí přinese, způsobí?...* Terapeut s klientem vytváří plán, jak uvést rozhodnutí zpět do vnějšího světa (fenomenologie situace pod zorným úhlem budoucího jednání). Při tom se zaměřují na čtyři "filtry":

- Stud: Co a kolik říci, resp. udělat?
- Rozum: Komu to říci (kdo je adresátem) a jak to udělat?
- Způsob (modalita): Jaký způsob, formou k tomu použít?
- Vhodné doby: Kdy to říci, zrealizovat?

Terapeutický postoj je podpůrný a povzbuzující, jako pomocné techniky a metody se mohou použít kognitivně-behaviorální techniky, psychodrama aj.



Obr. 14: Metodický průběh PEA

## **II.3 Rozdělení metod a technik podle základních osobních motivací**

V této kapitole bych chtěl jen zběžně nastínit pojetí existenciálně analytické psychopatologie podle jednotlivých rovin motivace. Vznik duševních poruch závisí na míře vypořádání se osoby s důležitými duchovními obsahy jednotlivých existenciálních rovin motivace, které mají podobu potřeby. Tam, kde jsou tyto základní podmínky existence blokovány – neutvoří se v dostatečné míře základní zkušenosti, schopnosti, dovednosti a postoje osoby k vnějšmu a vnitřnímu světu – dochází k omezení existence (chování člověka přestává být svobodné a je zajišťováno obrannými mechanismy - viz psychodynamika). Stupeň poškození sahá od mírných somatoformních či neurotických reakcí, přes psychosomatické nebo neurotické onemocnění až po poruchy osobnosti či psychózy. Jednotlivé stupně poruchy základních osobních motivací byly již výše popsány (viz ZOM), zde bych rád zmínil základní **prototypy** poruch daných rovin motivace:

ZOM 1 – strach, úzkost

ZOM 2 – deprese

ZOM 3 – hysterie

ZOM 4 – smysluprázdnota

Můžeme potom i v rámci jedné roviny dále diferencovat. Například na třetí základní motivaci (hysterie, poruchy osobnosti):

**ZOM 3** - úzkostné, nutkavé, hysterické, schizoidní poruchy osobnosti (ZOM 1)

- depresivní, hraniční poruchy osobnosti (ZOM 2)

- poruchy já, narcistické poruchy osobnosti (ZOM 3)

- paranoidní, dissociální, paraexistenciální poruchy osobnosti (ZOM 4)

### **II.3.1 Strach – Mohu být?**

Strach jako výraz ohrožení bytí jako celku nebo některých aspektů bytí - prožitku ztráty prostoru, podržení, ochrany na fyzické, psychické nebo duchovní rovině (viz Seinsgrund). Bez prožitku prostoru, podržení, ochrany se stává přítomnost nezabydlená, cizí, ohrožující. Je to ztráta schopnosti důvěřovat (viz pradůvěra a bazální důvěra). Strach se nám jeví jako prožitek nejistoty, ohrožení, nebezpečí. Má své negativní stránky - ohrožuje, omezuje, zužuje vnímání, brání svobodnému rozhodování, nutí k vyhýbání, ale i pozitivní stránky - mobilizuje, motivuje, pomáhá integrovat, zintenzivňuje vztah k hodnotě o kterou se bojím. Strach doprovází napětí, které vede k hledání prostoru, podržení a ochraně vlastního bytí – vyvolává reakci (obecně útok nebo útek). V životě se nikdy nemohu stoprocentně spolehnout- musím přijmout "zbytkové riziko". Strach začíná být chorobným, patologickým, až když není adekvátní podnětům (brání životu).

Současná existenciální analýza rozlišuje dva druhy strachu (podobně jako dva druhy důvěry):

- **bazální strach (Grundangst)** – strach z ne-moci-být\*, nic mě zde nedrží – znejistění existence - ztráta opory ve světě

Existenciální strach, že zde nemohu být (ZOM 1), že je nejhluběji ohrožena moje vlastní existence. Strach ze ztráty podržení světa a pádu do bezmezní nicoty, strach ze smrti. V určité míře patří k životu, ale může mít až podobu psychotického strachu - masivního, odosobněného ohrožení.

- **strach z očekávání, strach ze strachu (Erwartungsangst)** – strach ze ztráty vnitřního podržení

Sekundární reakce na prožitek primárního strachu, pokus se chránit před opakováním prožitku základního strachu. Strach ze ztráty vnitřní opory vede k vyhýbavým postojům - nechci znovu zažívat to, co už jsem jednou prožil. Obsahově můžeme dále strach z očekávání rozdělit podle základních osobních motivací:

- strach ze ztráty vztahů a hodnot (ZOM 2)
- strach ze ztráty vlastní hodnoty, ocenění uznání (ZOM 3)
- strach ze ztráty smyslu (ZOM 3)

---

\* Nicht-Sein-Können



Psychoterapie, terapeutický postoj - podívat se na to, co způsobuje strach:

- 1. krok – poskytnout prožitek opory a podržení** - vytvoření vztahu ke klientovi (strach potřebuje přítomnost sebe i druhého, být ve vztahu k něčemu – zažívat oporu), tím, že ho bereme vážně, přijímáme, podáváme informace a signály, že to vydrží on i terapeut, případně doporučit k psychiatrovi pro medikaci
- 2. krok – konfrontace s tím co způsobuje strach** - ptát se: *Co by se mohlo ještě stát? Co nejhoršího by se mohlo stát? ...* (v konečném důsledku to bývá, že bych mohl zemřít) terapeutický postoj vyžaduje odvahu a trpělivost. **U psychotických pacientů tento krok vynecháváme!**
- 3. krok – reaktivace vlastních sil, zdrojů** - ptáme se za využití klientovy schopnosti k sebedistanci na zbytek jeho svobody: *Co je přeci jen v této situaci ještě možné? Co v dané situaci zbývá? Čeho je ještě schopen? Co může i přesto dělat? Proč a pro co chce ještě žít? Co mu pomáhá vydržet? atd.*
- 4. krok – porozumění původu strachu** - biografická práce: *Kdy se tento strach objevil poprvé? Co to tenkrát znamenalo? Jakou úlohu má v životě? ...*

Metody a techniky terapie strachu:

- **specifické postupy:**
  - Dereflexe (D)
  - Paradoxní intence (PI)
  - Personale positions Findung (PP)
- **obecné existenciálně analytické postupy:**
  - Osobní existenciální analýzy (PEA)
  - Ontologická práce na půdě bytí
  - Práce s postoji
  - Fenomenologické cvičení dialogu (PD)\*

---

\* Phänomenologische Dialogübung (Sesselmethode) – metoda mobilizující sebetranscendenci, nacvičující dialogickou otevřenost k vnějšmu světu

## **II.3.1 Deprese – Chci být?**

Život a vztah ke světu depresivního člověka se stává zúženým, uzavřeným a těžkým. Deprese, na rozdíl od smutku a žalu, které mají jasnou příčinu (truchlení nad něčím či pro něco), je bezpředmětná. Klienti trpí redukovanou životností, ztrácí schopnost se radovat - vše je jakoby za "skleněnou stěnou" (smutek tak neochromuje - je to aktivní proces vyrovnávání se se ztrátou, při zachované schopnosti těšit se).

Deprese je prožitek zátěže s pocitem "musím" ("měl bych"), kdy zůstává zachováno vědomí hodnot, ale není síla na jejich realizaci. Narušený pocit základní hodnoty (vztahu ke světu vůbec), zúžené prožívání hodnot a nedostatek síly vedou k rezignaci, k prožitku vlastní neschopnosti a bezcennosti - nic neumím, nedokážu; druzí to umí lépe; měl bych to umět jako oni; nejsem ničeho hoden, protože to neumím jako ostatní; takového nemůže mít přeci nikdo rád; bylo by lépe, kdybych nebyl; já už nemůžu takto žít. Tyto pocity se snaží člověk překonat zvýšeným výkonem, snahou. To vede k přetížení, únavě a vyčerpání, což opět prohlubuje pocit vlastní nedostatečnosti a může vést až k suicidu. Bohužel i okolím klienta je často deprese velmi těžce přijímaná a bývá nepochopena, a tak na klienta okolí tlačí, že by to měl přeci zvládnout, a tím posilují bludný kruh deprese. Depresivní klient si naopak dělá velké starosti o vše, co se týká druhých, aby někoho neotravoval, nezatěžoval,...

Deprese se projevuje v různých stupních, od lehčích, situačně podmíněných, přes neurotické rozlady až po psychotickou depresi. Zvláštními formami deprese jsou pocit vyhoření (Burn out) a tzv. larvovaná deprese.

Mezi hlavní znaky deprese patří:

- Depresivní myšlenky a postoje (už to nebude lepší, jsem nejhorší, život má cenu jen když..., všechny otravuji,...), projekce depresivního myšlení (druzí mě nemohou mít rádi, když jsem takový, ...) černo-bílé vidění, generalizace (všechno, všichni, nikdo, ...)
- Negativní vnímání sebe sama (ztrácí, nebo nenašel schopnost říci - je dobře, že jsem, mám rád tento život), sebeobviňování, srovnávání se a porovnávání (měl bych být lepší, všichni to umí lépe, myslí to vážně, není za to zlý na druhého)

- Negativní vnímání světa (ztráta perspektivy, prožitek hodnot je nesnadný, necítí, co je důležité)

Psychoterapie, terapeutický postoj:

V prvních krocích terapie je třeba být direktivní, konkrétní a čitelný. Je dobré se zeptat na sebevražedné myšlenky (nevymlouvat je, ale říci názor, že teď vidí svět a své možnosti zúženě, nebo jen jednu, což patří k depresi). Připomenout, že bychom se ještě jednou mohli podívat na ty možnosti, dostat klienta do závazku, vztahu (nechtít, že to neudělá, ale že to neudělá tento den.)

- 1. krok - vytvoření vztahu**, klient často nebývá přijímán ve svém stavu, vytvořit prostor, aby zde klient mohl být se svým problémem, potřebuje "ohřát", je třeba vzdržet, že se opakuje, mlčí, ...
- 2. krok – odlehčení - zastavení** dalšího vyčerpávání, přetěžování (medikamenty, neschopenka, informace o obrazu deprese, snaha minimalizovat výkon a pocit že "musí", podpořit nicnedělání, či jednoduché aktivity - ne číst knihu, ale prohlížet časopisy), osvobodit od nároků na sebe
- 3. krok - obrat k přítomnosti, kde čerpá sílu?** - co za minimální činnost ještě může dělat (aktivita bez výkonu), strukturovat den, ukázat, působit proti pocitům, že nic nezvládne, ukázat, že přeci jen něco zvládne, ptát se kde může dobře být, kde ještě něco prožívá, kde jsou jeho hodnoty
- 4. krok - postoj k depresi** - klient by se měl zbavit nároku, že když něco dělá, tak by z toho měl mít radost, nečekat až radost přijde, ale začít. Zprostředkovat náhled, že nemusí fungovat perfektně
- 5. krok - konkretizace zodpovědnosti** - upřesnit, za co skutečně může nést odpovědnost (depresivní mívají pocit, že jsou za vše odpovědní)
- 6. krok - práce na základní hodnotě**, vytvořit vztah k sobě jako k hodnotě (ZOM 2), jádro terapie

Metody a techniky terapie deprese:

biologická terapie (elektrošoky, farmaka - antidepresiva, trankvilizery, hypnotika, anxiolitika, lithiové soli, fototerapie aj.)

## **II.3.1 Hysterie – Kdo jsem, smím být takový?**

Na třetí rovině základní osobní motivace se setkáváme s nedostatkem vlastní hodnoty osoby. Je to porucha dialogu mezi osobou a světem směrem k osobě, charakterizuje ji nejasnost v tom, kdo vlastně jsem (hledání sebe sama). Z nejistoty, kdo jsem vyplývá neschopnost zaujímat adekvátní postoje k sobě samému a tím i ke světu - to se projevuje nedodržováním hranic, rychlou adaptivitou, odosobněným vztahováním (vnitřní prázdnotou, necitlivostí, odštěpením nebo naopak sebestředností). Tento vnitřní neobsazený střed vzniká z tlaku vnějšího okolí - pohrdáním, překračováním intimního prostoru, znevažováním osoby, zraněním (viz Selbstwert). Střed není prázdny, ale jedinec s ním není v kontaktu, vzdaluje se mu. Vzdálení se má pak za následek nevytvoření dostatečného vztahu k sobě samému a to vede k "povrchnímu" životu, čímž se ještě více klient vzdaluje svému středu a okolí se od něj odvrací, což opět znejišťuje jeho vlastní hodnotu. Jde o způsob reagování na svět, patologickým se stává až když tím člověk trpí sám, nebo okolí. Poruchy jsou potom od hysterických reakcí a epizod přes neurózy až po poruchy osobnosti a psychózy.

Rozdělení poruch podle obsahů jednotlivých základních motivací:

- **hysterický okruh** (ZOM 1) – mé bytí mi nebylo dáno - vyžaduje pozornost, mělo by být především vidět že je, není podstatné – kdo jsem (zvnějšnění své osoby - svět je náhražkou), nemá sebe (střed), utíká od sebe, je stále u druhých, dokáže velmi dobře odhadnout, co situace potřebuje, chce být za každou cenu viděn (účelovost - ukáže se třeba i ve své slabosti), umí povrchně mnoho věcí, orientace na nové
- **hraniční okruh** (ZOM 2) – násilné vytržení sebe sama - sebe nechci, nemohu se mít rád - kvůli bolesti, že mé bytí nebude chtěné, vztah je bolestivý jak k vnějšimu, tak k vnitřnímu světu
- **narcistický okruh** (ZOM 3) – má jen sebe a nechce tento vztah k sobě (sebeúctu) za žádnou cenu ztratit, uzavře se, postaví kolem sebe zeď, dělá vše pro to, aby byl ve své velkoleposti viděn - hodně kritizuje a hodnotí, ale kritiky sebe sama se velmi bojí

- **paraexistenciální okruh** (ZOM 4) – je viděn jako osoba pouze ve své užitné hodnotě, funkčnosti a nikoli ve své vlastní hodnotě (viz hodnoty) - chybí mu smysluplný vztah ke světu

Psychoterapie, terapeutický postoj:

Na začátku jasný "setting" (pravidla psychoterapie), vracet se neustále k klientovi (má tendenci neustále od sebe utíkat), **zprostředkovat, zpřístupnit mu jeho vlastní obraz - jaké má o sobě smýšlení, postoje** - přiblížit se k jeho vlastní hodnotě, nejdříve všeobecně, potom specifičtěji. Zaměřujeme se na "prázdný" střed a emocionalitu. Snažíme se být konstantní, klienta bereme s úctou, bereme ho vážně, ze začátku sním hrajeme trochu jeho hru (on nás nutí svými léčkami, abychom ho nebrali vážně), komunikujeme věcně (necháme jeho projev být, hned nereagujeme), v pozdější fázi přidáváme emoce (hřejivě), potom konfrontačně (co on říká a co se mi jeví). Vedeme jej, aby si sebe více všímal, prohluboval blízkost k sobě, zaujímal osobní postoje (indukce vlastní hodnoty osoby).

Základní otázka terapie zní: „*Proč klient odchází od své osoby, svého jádra*“ – mezi nejdůležitější důvody patří:

- **Trauma**, překročení hranic spojené s násilím - ve středu je bolest (není ale pravidlem, že každé trauma musí být odhaleno)
- **Nedostatečné utvoření vlastního středu**, zfalšování obrazu o sobě, střed je obsazen rolí, vlastní je znehodnocováno (uznání jen když se chová podle očekávání, např. jak chtějí rodiče, nehledí se na to co dítě potřebuje, ale je instrumentem k uspokojování potřeb rodičů)
- **Zažívání nespolehlivosti**, dítě se nevyzná, neví na čem je, bude (jaký mám být dneska, abych nerozhněval tátu, mámu, ...), rodinná tajemství (alkoholismus, nemanželské děti, duševní nemoc,...) - nemluví se o tom, ale je to v rodinné atmosféře
- **Vrozená konstituce a tlak společensko-kulturního prostředí, útěk od sebe**, pro okolní svět se žije něco jiného, než je mé vlastní, co je ale z vnějšku hodnoceno jako správné, pozitivní

1. **krok** – fenomenologické hledání sebe sama a navázání, utvrzení a podpora vztahu k sobě samému - *Kdo jsem, jak jsem (žiji)?* Terapeut se snaží klientovi ukázat něco z něho samého.
2. **krok** – rozšíření životního prostoru skrze poznání, uvědomění si a porozumění vlastním obraným mechanismům a strategiím (přerušení jejich automaticnosti) – *Jak, co a proč se chráním? O co tím přicházím?*
3. **krok** – biografická práce – vzpomínání a porozumění spoluurčujících zkušeností – *Z čeho, proč a čím jsem se stal takový?*

Metody a techniky terapie:

### **II.3.1 Smysluprázdnost – Co je dobré?**

Smysluprázdnost, jako nedostatečnému vztahu k vnějšímu světu se nejvíce ve svém díle věnoval V. Frankl. Ve svém "učení o smyslu oproti smysluprázdnosti\*" se Frankl zaměřil na otázku utrpení z nesmyslnosti existence. Frankl si však tuto otázku neklade ve významu, co činí člověka nemocného, ale co mu naopak umožňuje říkat i takovému životu ano. Ptá se, co je tím proč, které člověku pomáhá překonat utrpení, nouzi nebo nemoc.

Podle Frankla jedině člověk zakouší problematičnost a pochybnost své vlastní existence, protože jedině člověk se může ptát po smyslu své vlastní existence a tím ji zpochybnit (Frankl 1994b, s. 43-51). Pochybnosti o smyslu existence (hledání hodnot, vymezování si vlastního obsahu života, rozpor mezi požadavky života a vlastními nároky na život) obvykle doprovází pocity úzkosti z prázdnoty a bezsmyslnosti existence (existenciální vakuum). Ty nejsou primárně ničím patologickým, naopak podle Frankla jsou výrazem toho nejlidštějšího v člověku. Způsoby vyrovnávání se s existenciálním vakuem (příp. existenciální frustrací - zmaření dosažení "smyslu"), jsou různé, patologické vyústění pak představuje noogenní neuróza\*\*. Noogenní neurózy vycházejí z duchovní dimenze a jsou odrazem konfliktu osoby a svědomí (hodnot). Speciálním případem noogenní neurózy je nedělní neuróza - deprese objevující se jakmile skončí běžná zaměstnanost a člověku mohou volně pronikat do vědomí myšlenky o smyslu života.

---

\* Sinnlehre gegen die Sinnleere

\*\* neuróza vznikající z duchovních zdrojů (oproti neuróze psychogenní)

Při hledání existenciálního smyslu, respektive při stavu existenciální nouze - při ztrátě orientace, bezsmyslnosti a prázdnotě života - pomáhá logoterapie, jako na smysl orientované poradenství. Logoterapie poukazuje na možnosti nalezení smyslu v nových, svízelných a beznadějných situacích. Zdůrazňuje umístění člověka do světa (objektivní hodnoty, smysl), pozitivní pohled na člověka a svět, orientaci na budoucí - k výzvam, které může pacient v budoucnosti splnit (podpoření "vůle ke smyslu"). V logoterapeutickém zacházení je posilována pozice duchovního (vzdormoc ducha - schopnost aktivně a svobodně zaujímat postoje) a to zvědoměním schopnosti sebedistance a zaměřením se na schopnost sebetranscendence.

Podle Frankla (Frankl 1999) má logoterapie pět indikačních oblastí, které přebírá i současná existenciální analýza:

- jako specifická terapie noogenních neuróz, neurotických problémů vzniklých z duchovních zdrojů (smysluprázdnota, konflikt svědomí, strach ze svobody či odpovědnosti, duchovních rozhodnutí aj.)
- jako nespecifická terapie psychogenních neuróz a psychosomatických onemocnění (přináší nové perspektivy, horizont smyslu) Frankl předpokládá noogenní ohrožení (noogenezi) v základu mnoha dalších onemocnění
- jako lékařská péče o duši, obecný přístup ke klientům (nikoli odborná terapie, ale spíše jako doprovázení nemocných), kteří jsou vystaveni nevyhnutelnému utrpení (např. tělesnému postižení, nevyléčitelné nemoci, neplodnosti, ztrátě aj.)
- jako lidská péče zacházející s "lidskými" (noetivními) problémy (kolektivní neurózy, "patologie doby", provizorní, fatalistický, nihilistický postoj k existenci, fanatismus ...), které již nespádají do medicínského okruhu a jsou spíše sociogenní
- jako obrana nihilistické a redukcionistické indoktrinaci terapeuta či psychoterapeutického směru ("iatrogenní" neurózy)

**specifické logoterapeutické postupy:**

- Dereflexe (D)
- Paradoxní intence (PI)
- Postojová změna (EM)

- Metoda hledání smyslu (SEM)
- Metoda posilování vůle (WSM)
- Personale positions Findung (PP)

## **II.4 POVAHA TERAPEUTICKÉHO VZTAHU V EXISTENCIÁLNÍ ANALÝZE**

Povaha terapeutického vztahu v existenciálně analytické terapii byla již z velké části popsána v předcházejících kapitolách. Z výše uvedeného se tak, podle A. Längleho, jeví v existenciálně analytickém terapeutickém vztahu tři důležité osobní schopnosti terapeuta: „Za zmínění stojí obzvlášť tři specifické schopnosti osoby pro terapii ... schopnost setrvat u tématu (problému, možnosti smyslu), otevřít se, aktivovat schopnost klienta být ve vztahu.” (Längle 1989, s. 5)<sup>Chyba! Nenalezen zdroj odkazů.</sup>

Vedle těchto požadavků na terapeuta považuji za důležité zmínit fenomenologický postoj, který je součástí fenomenologické analýzy a zároveň psychoterapeutickým postojem. Fenomenologický postoj je otevřený ke klientovi a snaží se jej vidět tak, jak se sám projevuje (jeví), v jeho svérázu a jedinečnosti. Vychází z Heideggrova hermeneutického posunu původní Husserlovy fenomenologie (Heidegger 1996, s. 43-56)<sup>Chyba! Nenalezen zdroj odkazů.</sup> a Schelerova více psychologického pojetí fenomenologie jako dívajícího se vědomí (Scheler 1968, s. 75-81)<sup>Chyba! Nenalezen zdroj odkazů.</sup>. Prakticky tedy jde o postoj otevřenosti ke klientovi za současného vědomého odsunutí ("uzávorkování") toho, co už o klientovi vím, mého obrazu o něm, psychologických a jiných konstruktů a toho, jak na mě klient a situace působí. Snažím se tedy uchopit podstatu (to, co je nezaměnitelné), toho, co se mi jeví. K tomu je třeba akt trpělivosti, odvahy a důvěry, protože se otvírám něčemu (situaci i sám sobě) a nevím co se mi ukáže. Tento postoj umožňuje vstupovat do dialogu (setkání s klientem), za vzniku zvláštního vztahu mezi klientem a terapeutem, atmosférou spolunáležitosti. V této atmosféře otevřenosti a prostoru pro to, co se během terapie ukazuje. Potom je možné zůstat u těchto "jevů" setrvat a nechat je rozvinout v celé jejich šíři a významech. Klient tak může lépe porozumět dané skutečnosti, své situaci.



K terapeutickému vztahu říká Längle poněkud nadneseně: „Dobry existenciální analytik nedělá existenciální analýzu a logoterapii, nýbrž to, co pacient potřebuje, má zapotřebí.” (Längle 1989c, s. 45)<sup>Chyba! Nenalezen zdroj odkazů.</sup>

