

NÁSTIN DALŠÍHO VÝVOJE FRANKLOVY EXISTENCIÁLNÍ ANALÝZY A LOGOTERAPIE (VYBRANÉ ČÁSTI DIPLOMOVÉ PRÁCE)

OBSAH

ÚVOD	2
I. VZNIK A VÝVOJ LOGOTERAPIE A EXISTENCIÁLNÍ ANALÝZY	3
I.1. DUCHOVNÍ, FILOSOFICKÉ A KULTURNĚ-DĚJINNÉ POZADÍ LOGOTERAPIE A EXISTENCIÁLNÍ ANALÝZY	3
I.1.1 Historické souvislosti vývoje logoterapie a existenciální analýzy	3
I.1.2 Filosofické pozadí logoterapie a existenciální analýzy	4
I.2 FRANKLOVO POJETÍ EXISTENCIÁLNÍ ANALÝZY A LOGOTERAPIE	5
I.2.1 Přehled existenciální analýzy a logoterapie (schema 4 E)	6
I.3 EXISTENCIÁLNÍ ANALÝZA	7
I.3.1 Franklova antropologie	7
I.3.2 Franklovo pojetí existence	7
I.3.4 Svoboda a odpovědnost	13
I.3.5 Hodnoty a smysl	14
I.3.6 Svědomí	15
I.4 FRANKLŮV POHLED NA LOGOTERAPII	16
I.4.1 Pohled logoterapie na vybrané klinické obrazy	17
I.4.2 Specifické psychoterapeutické metody logoterapie	19
I.4.2.1 Postojová změna	20
I.4.2.2 Paradoxní intence	20
I.4.2.3 Dereflexe	21
SHRNUTÍ - FRANKL A JEHO VĚDECKÁ PRÁCE V DATECH	21

ÚVOD

Pojmy existenciální analýza a logoterapie jsou spojeny se jménem vídeňského neurologa, psychiatra a psychologa Viktora Emila Frankla. Jeho žáci pak toto původní Franklovo pojetí rozpracovávají do dvou postupně se vzdalujících směrů.

S Franklovými myšlenkami jsem se setkal již během svého studia na střední škole a výrazně přispěly k mému rozhodnutí věnovat se studiu psychologie. Tento můj zájem vyústil v rozhodnutí vstoupit do logoterapeutického výcviku. Zde jsem měl možnost do hloubky se seznámit s Franklovými myšlenkami i konceptuálním posunem, ke kterému ve svém díle dospěl jeho žák Alfred Längle.

V naší odborné literatuře není systematicky shrnuto myšlenkové bohatství dnešního rozpracování existenciální analýzy a logoterapie. Pokusil jsem se o to ve své diplomové práci a stanovil jsem si několik dílčích cílů, kterým odpovídá její členění.

Nelze psát práci o dnešní podobě existenciální analýzy a logoterapie, aniž by tomu předcházelo stručné pojednání o těchto disciplínách a shrnutí základních myšlenek V. E. Frankla. První část mé práce proto obsahuje pojednání o vzniku a vývoji logoterapie a existenciální analýzy ve Franklově pojetí.

Těžiště mé práce spočívá v její druhé části, která je věnována současnému rozpracování existenciální analýzy a logoterapie. Je rozdělena do dvou základních celků, které odpovídají dvěma hlavním směrům, jejichž představiteli jsou Elisabeth Lukasová a Alfred Längle.

Práci doplňuje stručné pojednání o našich i zahraničních institutech, zabývajících se logoterapií, doplněné životopisy vybraných představitelů.

I. VZNIK A VÝVOJ LOGOTERAPIE A EXISTENCIÁLNÍ ANALÝZY

Počátek logoterapie* a existenciální analýzy sahá do dvacátých a třicátých let našeho století. Jejich zakladatel, V. E. Frankl, vyšel z psychoanalýzy Sigmunda Freuda a individuální psychologie Alfreda Adlera. Vytvořil samostatný přístup - logoterapii, kterou koncipoval jako doplnění těchto dosavadních psychoterapií o tematiku smyslu života. Do základu logoterapie, jako psychoterapie orientované na otázky smyslu, postavil existenciální analýzu, která tak tvoří její teoretické jádro. Existenciální analýza se zabývá podmínkami a možnostmi lidské existence, lidskou motivací a antropologií.

I.1. DUCHOVNÍ, FILOSOFICKÉ A KULTURNĚ-DĚJINNÉ POZADÍ LOGOTERAPIE A EXISTENCIÁLNÍ ANALÝZY

V základu každé psychoterapeutické koncepce leží více či méně reflektovaná specifická filosofie, obraz člověka. Toto filosofické pozadí 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 - to se zpětně odráží v přístupu, který si zvolil.

Jak již bylo řečeno, existenciální analýza a logoterapie vznikla ve dvacátých letech tohoto století, ale kořeny jejich myšlenkového systému musíme hledat mnohem dříve, v celé filosoficko-náboženské tradici lidstva. Historické a filosofické souvislosti, které vedly k vytvoření logoterapie a existenciální analýzy, ovšem výrazně přesahují téma mé diplomové práce. Proto zde bude uvedeno jen pár poznámek.

I.1.1 Historické souvislosti vývoje logoterapie a existenciální analýzy

Osvícenství 18. století způsobilo svým odmítáním duchovní dimenze člověka jako nevědecké "duchovní krizi", která vyvrcholila na počátku dvacátého století. Zároveň člověku přineslo "vítězství rozumu" možnost vlastního úsudku a stanoviska. V této době vznikají přírodní vědy, které svým požadavkem na intelektuální přesnost, vědeckou metodu apod. přinášejí do vědy racionalismus. Ten později ústí v pozitivismus, empirismus a scientismus (zaměření na výlučně experimentálně ověřitelné "pravdy").

Tento trend se bohužel nevyhnul ani psychologickému smýšlení (převzetí biologického a fyzikálního modelu do psychologie - psychofyzika, důraz na experimenty ...).

Takový vývoj s sebou přinesl na jedné straně ohromný pokrok techniky, na druhé straně však degradaci pojetí člověka a světa (člověk začíná pojímat svět jako pouhý prostředek - pro dosažení svých cílů). Podstata člověka byla vysvětlována pod vlivem vzrůstajícího psychologismu a redukcionismu ve vědě čistě biologickými, psychologickými a sociologickými kauzalitami.

Jako "vedlejší produkt" tohoto vývoje se počal rozrůstat pocit vrženosti, nepotřebnosti a bezvýznamnosti lidské existence (zpochybnění sebepojetí člověka). Tyto pocity byly ještě

* V souvislosti s logoterapií znamená řecké slovo "logos" smysl

zesíleny zkušeností 1. a 2. světové války a v neposlední řadě k nim přispěla i krize křesťanské víry (zpochybnění hodnot).

I.1.2 Filosofické pozadí logoterapie a existenciální analýzy

Ústředním tématem logoterapie a existenciální analýzy je právě výše popsany pocit bezsmyslnosti lidské existence. Frankl přenáší tuto existenciální otázku utrpení z nesmyslnosti existence, která byla do té doby rozpracovávána ve filosofii a teologii, do psychologické a lékařské praxe. Pro logoterapii a existenciální analýzu je proto příznačné velmi těsné sepětí lékařské a psychologické teorie s filosofií a teologií.

Franklovo chápání člověka a světa vychází z klasické západní filosofické tradice - filosofické antropologie, filosofie existence a fenomenologie.

U Frankla je patrný příklon k tradiční řecké filosofii, vycházející z Platóna (trvalého světa idejí a smyslového světa) a Aristotela. Největší vliv na utváření logoterapie a existenciální analýzy měli ovšem filosofové existence.

Za existencialismus (Störig 1991) jsou považovány filosofické směry, které se zabývají analýzou lidského bytí. Tato analýza se obrací k výkladu lidské existence ve světě, s důrazem na její konkrétní, problematickou povahu. Zaměřuje se na jednotlivce v jeho konkrétní situaci (na jeho svobodu, odpovědnost, strach, osamělost, vinu atd.).

Existenciální filosofie je hnutím dvacátého století, i když se její charakteristické rysy vyskytují už v dřívějších filosofických pracích* a literárních dílech**. Zejména výrazně vystupuje v devatenáctém století v díle Friedricha Nietzscheho a Sörena Kierkegaarda, který je požadován za otce existencialismu.

Existencialismus je reakcí na osvícenský racionalismus, filosofii I. Kanta a na ni navazující německý idealismus (W. F. Hegel, F. W. J. Schelling, J. G. Fichte). Toto hnutí výrazně ovlivnil i E. Husserl, ačkoliv nebývá řazen mezi existencialisty (převzetí Husserlovy fenomenologické metody).

Existencialismus měl veliký vliv mimo oblast filosofie. V psychologii a psychiatrii ovlivnil zejména K. Jasperse, L. Binswanger, M. Bosse, V. E. Frankla, R. Maye, P. Tillicha, částečně i některé humanisticky orientované psychology (G. Allporta, C. Rogerse, A. Maslowa) a jejich žáky (Coan 1999, s. 154).

S existencialismem se prolíná další výrazný filosofický směr - fenomenologie. Jako filosofickou školu ji založil na počátku 19. století Edmund Husserl. Jeho pojetí fenomenologie ("zpět k věcem samým") se svými úvahami stavělo proti psychologismu (ztotožnění poznávaného s "Egem") a pragmatismu své doby. Husserlovi žáci a následovatelé rozmanitě zacházeli s původní fenomenologickou metodou. Adaptovali ji na různé oblasti lidské zkušenosti: náboženství, hodnoty (M. Scheler), na vlastnosti bytí (M. Heidegger, existenciální fenomenologie), na svobodu (J. P. Sartre), na absurditu bytí (A. Camus), etiku (N. Hartmann) aj.

* B. Pascal, K. Marx, L. Feuerbach, H. Bergson, W. Dilthey aj.

** F. M. Dostojevský, R. M. Rilke, F. Kafka aj.

Fenomenologická metoda se zabývá otázkou co je, co se jeví, ukazuje. Chce zachytit "čistou" zkušenost, jak se sama představuje (jeví) ve vědomí. Je to snaha zachytit prožitek (fenomén) toho, co se jeví vědomí, za současného "uzávorkování" vlastních či teoretických výkladů a teorií.

Franklova antropologie vychází z Schelerova pojetí etiky (teorie hodnot) a filosofické antropologie (pojetí člověka jako duchovní bytosti, osoby). Hodnoty jsou podle Schelera dostupné pouze fenomenologickým zřením. Přesahují člověka a jsou dané od Boha. S hodnotami (Bohem) potom "komunikuje" to duchovní v člověku prostřednictvím lásky (otevřenost hodnotám) na základě sebetranscendence: „Jedině člověk - pokud je osobou - je schopen povznést se sám nad sebe - jako živou bytost” (Scheler 1968, s. 74). Frankl přebírá Schelerovo hierarchické uspořádání hodnot, které zjednodušil na tři druhy (zážitkové, tvůrčí, postojové).

Vedle Schelera měl na Frankla velký vliv M. Heidegger a K. Jaspers, a to zejména Heideggerovo rozpracování otázky po bytí (existenci) a jsoucím (Heidegger 1996) a Jaspersovo pojetí svobodné volby. Jaspers pojímá bytí jako to, které se rozhoduje, kým bude: „Bytí člověkem znamená stávat se jím” (Jaspers 1996, s. 52).

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 osobní pojetí "nadsmyslu" (základního směřování lidské existence) spočívalo v naplňování smyslu konkrétních požadavků života ve vztahu k nejvyšší hodnotě - Bohu. Jeho religiozitu ovlivnila židovská víra rodičů, dílo Martina Bubera (dialogická filosofie, Já-Ty - Já-Ono) a setkávání s křesťanstvím (druhá žena byla katolička ...). Vztah s Bohem považoval Frankl za velmi intimní, tuto svou zkušenost nikomu ve svých dílech nevnucuje a respektuje jiná vyznání i lidí nevěřících.

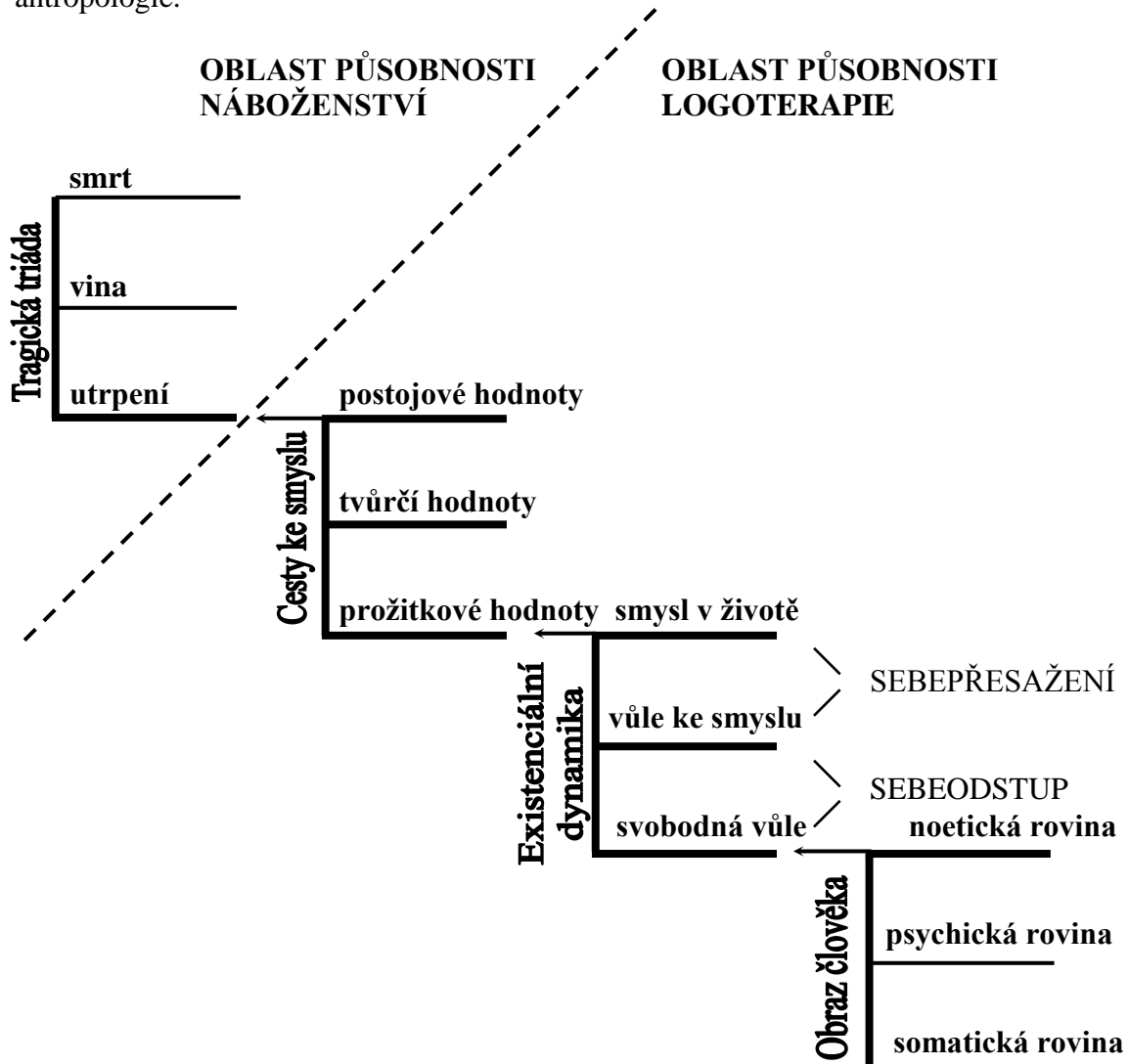
Další významný vliv na vznik a vývoj logoterapie představuje osobní život jejího zakladatele (viz kapitoly I.6 a III.1.1.1). V celém jeho díle je patrná těsná svázanost prožitého a myšleného. Logoterapie a existenciální analýza tak představují hledání toho opravdu lidského, duchovních zdrojů člověka.

I.2 FRANKLOVO POJETÍ EXISTENCIÁLNÍ ANALÝZY A LOGOTERAPIE

Frankl pojímal logoterapii jako na smysl orientovaný psychoterapeutický přístup vycházející z "duchovních zdrojů", který je připraven spolupracovat s tradiční psychoterapií. Pojmu "existenciální analýza" neužívá Frankl ve svém díle zcela jednotně (někdy jako filosoficko-antropologický základ logoterapie jindy jako analýzu konkrétního člověka). V této práci bude pojem "existenciální analýza" nadále používán ve Franklově pojetí pro označení ontologického i ontického výkladu lidské existence.

I.2.1 Přehled existenciální analýzy a logoterapie (schema 4 E)

Když Frankl hovořil o logoterapii, používal pro svůj výklad jednoduché, ale výstižné schéma "čtyř E" (Frankl 1994d). Toto schéma vystihuje nejdůležitější prvky Franklovy antropologie.



Obr. 1: Franklovo didaktické schéma "4E"

4. "E" ... "tragická triáda"
3. "E" ... "tři hlavní cesty ke smyslu"
2. "E" ... "oblast specificky lidského"
1. "E" ... "tři roviny lidského bytí"

První "E" představuje celost člověka tvořenou třemi různými způsoby lidského bytí: somatickou, psychickou a specificky lidskou, noetickou rovinou.

Druhé "E" se zabývá dynamikou specificky lidské roviny. V noetické (duchovní) rovině se člověk jako osoba může na základě sebedistance svobodně rozhodovat, a to i proti somatické a psychické rovině sebe sama (vzdormoc ducha). Tak dochází k existenci. Aby tato volba přinesla pocit naplnění existence, nesmí být v rozporu s primární motivační silou člověka - "vůlí ke smyslu". Vůle ke smyslu je bezprostředně spojena se sebetranscendencí (člověk je zaměřen na něco jiného než na sebe sama - na hodnoty).

Frankl věřil, že život má za všech okolností smysl, který se dá naplnit uskutečněním hodnot. Třetí "E" tak představuje tři hlavní cesty, jak naplnit život smyslem: skrze prožitkové, tvůrčí a postojové hodnoty. Pokud se člověk ocitne v situaci, že nemůže od světa přijímat (hodnoty prožitkové) a nemůže ani světu dávat (hodnoty tvůrčí) kvůli nezměnitelným aspektům lidské existence (utrpení, vina, smrt), může stále ještě k této situaci zaujmout postoj (hodnoty postojové). Člověk může i v takové situaci změnit postoj k vlastnímu životu a přijmout jej tak za svůj úkol.

V "tragické triádě" jde o to dát životu ano, navzdory všemu, co člověka omezuje v jeho existenci (utrpení, vina, smrt). Frankl říká, že člověk je schopný obrátit utrpení v dílo a čin, vinu vzít jako příležitost změnit se k lepšímu a uvědomění si vlastní konečnosti jako podnět k odpovědnému jednání (využít dobře svůj čas a příležitosti).

I.3 EXISTENCIÁLNÍ ANALÝZA

V "Lékařské péči o duši" rozlišil Frankl obecnou a speciální existenciální analýzu (Frankl 1994b). Obecnou existenciální analýzou rozuměl Frankl teoreticko-výzkumný směr, který se zabývá ontologickou rovinou existence: „V tomto smyslu je existenciální analýza pokus o psychoterapeutickou antropologii, která předchází nejen logoterapii, ale všem psychoterapiím.” (Frankl 1987, s. 59). Speciální existenciální analýzu potom chápal jako analýzu konkrétní osoby, jejíž pomocí se snažil klienta přivést k prožitku odpovědnosti za svůj život. Později však většinou používá termín "existenciální analýza" nejednotně, v obou těchto významech bez rozlišení (např. Frankl 1999).

V základu existenciální analýzy stojí Franklovo pojetí člověka - antropologická koncepce - přesvědčení, že: „Člověku jde především a naposledy o smysl a nic než smysl” (Frankl 1994a, s. 74)

I.3.1 Franklova antropologie

Ve Franklově antropologické koncepci se prolínají dvě základní otázky: co činí člověka člověkem (co je specificky lidské) a co mu umožňuje existenciálně žít - prožít "zdravý", naplněný život.

I.3.2 Franklovo pojetí existence

Frankl pojímá existenci v tradici novověké filosofie a označuje jí specifický způsob bytí člověka (výkon), který jej odlišuje od bytí jiných jsoucen jeho svobodou, zodpovědností, intencí k sebetranscendenci, schopností uvědomovat si své bytí, schopností rozhodovat ... Člověk je do určité míry nezávislý na danostech bytí (osudu): „... u člověka se nejedná o být fakticky, nýbrž o být fakultativně, ne o "muset být takovým a nikdy jiným" ... ale daleko

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

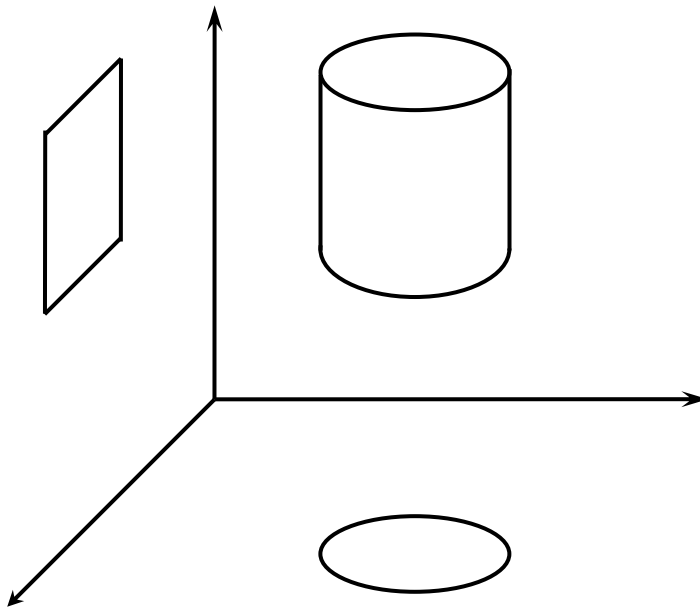
** Immer-auch-anders-werden-Können

více o "moci se stále stávat někým jiným**". (Frankl 1987, s. 61) Rozhodováním o sobě člověk přesahuje své psychofyzické bytí (psychofyzikum - faktický výskyt).

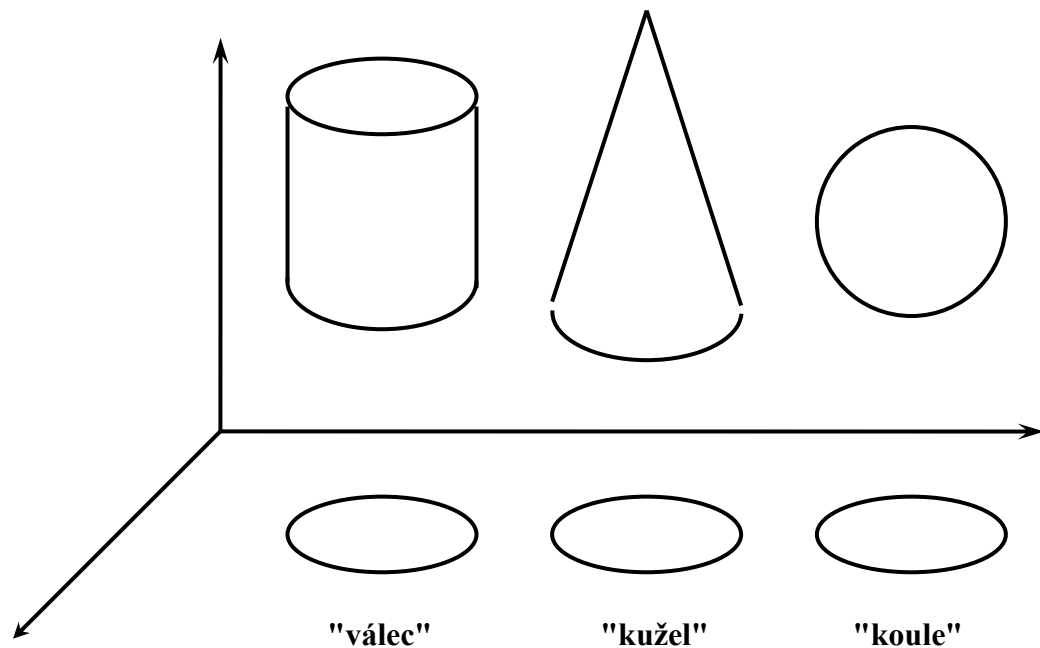
Existence se odehrává v duchovní rovině člověka. V této rovině má člověk možnost se rozhodnout, kým se stane: „Jsou v něm možnosti od anděla až po ďábla. Neboť člověk, jak jsme jej poznali - a poznali jsme ho jako snad žádná generace dosud - je bytost, která vynalezla plynové komory; ale je to současně bytost, která šla do těchto plynových komor zpřímá s Marseillaisou nebo nějakou motlitbou na rtech.“ (Frankl 1994a, s. 64) Člověk tak vždy nese zodpovědnost za to, jak žije. Zodpovídá se vždy 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, 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.

I.3.3 Dimenzionální ontologie

Frankl používá k snadnějšímu porozumění obrazu člověka v jeho "antropologické jednotě a ontologické rozmanitosti" výkladové schéma - dva zákony "dimenzionální ontologie".



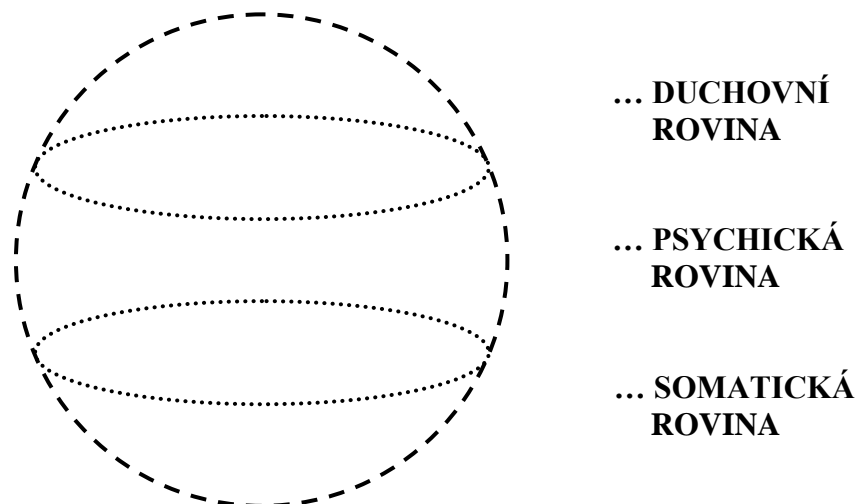
Obr. 2: Jedna a tatáž věc promítnutá ze své dimenze do různých dimenzí, které jsou nižšího řádu než její vlastní dimenze, se zobrazuje tak, že si zobrazení navzájem **odporují**. (V tomto případě je otevřená nádoba - sklenice - redukována na uzavřený průmět - obdélník a kruh.) (převzato z Frankl 1987, s. 66)



Obr. 3: Různé věci (zde slouží jako model válec, kužel a koule), promítnuty ze své dimenze do jedné a téže dimenze, která je nižšího řádu než jejich vlastní dimenze, se zobrazují takovým způsobem, že jsou jejich zobrazení **shodná** (ze samotných průmětů - kruhů - se nedá usoudit, co je projikuje, "vrhá" - projekce je **víceznačná**). (převzato z Frankl 1987, s. 66)

Tyto geometrické zákonitosti potom Frankl přenáší na obraz člověka. První z nich ukazuje "průměty" člověka do somatické a psychické roviny jako rozporuplné (rozmanité) obrazy, ale v dimenzi vyšší jako jednotu (celek). Průměty pak naznačují, že nemůže jít o plné uchopení skutečnosti. K druhé zákonitosti Frankl říká, že: „... objevy získané v nižších dimenzích si zachovávají v rámci těchto dimenzí nadále platnost, a to platí ve stejné míře o tak jednostranných badatelských směrech jako Pavlova reflexologie, Watsonův behaviorismus, Freudova psychoanalýza, Adlerova individuální psychologie.“ (Frankl 1994a, s. 38) Varuje tak před generalizací jednostranných pohledů na člověka (monadologie).

Frankl popisuje člověka ve třech dimenzích: tělesné, duševní a duchovní. Tyto tři dimenze navzájem představují jednotu, celek v rozmanitosti (různorodosti) - tři složité propojené úrovně lidského bytí. Tento trojdimenzionální model lidské určenosti není statický, ale pokouší se vysvětlit obraz člověka dynamicky (v základu stojí "vůle ke smyslu").



Obr. 4: "Antropologická jednota a ontologická rozmanitost" člověka - tři dimenze lidského bytí: somatická, psychická a duchovní rovina

Somatická rovina

Člověku jako tělesné bytosti jde o přežití, uchování života - 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 (**biodynamika**) spočívá ve výskytu nerovnováhy (potřeby), směřující k vyrovnání, znovunabytí rovnováhy (naplnění potřeby). Na této rovině fungování "musím". (Balcar in: Vymětal 1997, s. 220).

Psychická rovina

Člověk jako duševní bytost touží cítit se dobře. Balcar k psychické dimenzi říká: „Duševní děje u člověka směřují k ovládnání sebe a okolí, k získávání převahy na úrovni poznání i na úrovni konání. Řídí se zákonitostmi vnímání a cítění, učení a myšlení, motivace a snažení a vedou ve svých účincích ke změnám prožívání, které dále působí změny ve fyziologii a v chování jedince - namísto tělesného uchování je zde řídicím principem **přízpusobení**.“ (Balcar in: Vymětal 1997, s. 220). Patří sem vedle emocionální, kognitivní a konativní oblasti člověka také oblast sociální. Duševní děje probíhají v polaritě vědomé - nevědomé. Dynamika (psychodynamika) potom spočívá ve výskytu pohnutky (motivu) směřující prostřednictvím chování k uspokojení (odstranění napětí) (Balcar in: Vymětal 1997, s. 220).

Frankl sám se příliš nevěnoval popisu somatické a psychické dimenze, spíše zdůrazňoval následující dimenzi - dimenzi duchovní.

Duchovní rovina

Člověk jako duchovní* bytost touží žít svůj život smysluplně (vůle ke smyslu). 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 (viz existence

* 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.

I.3.2). Osoba je ve svých rozhodnutích a činech svobodná, zároveň však nese za svá rozhodnutí odpovědnost (svědomí).

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 (cítěním svědomí - viz I.3.6).

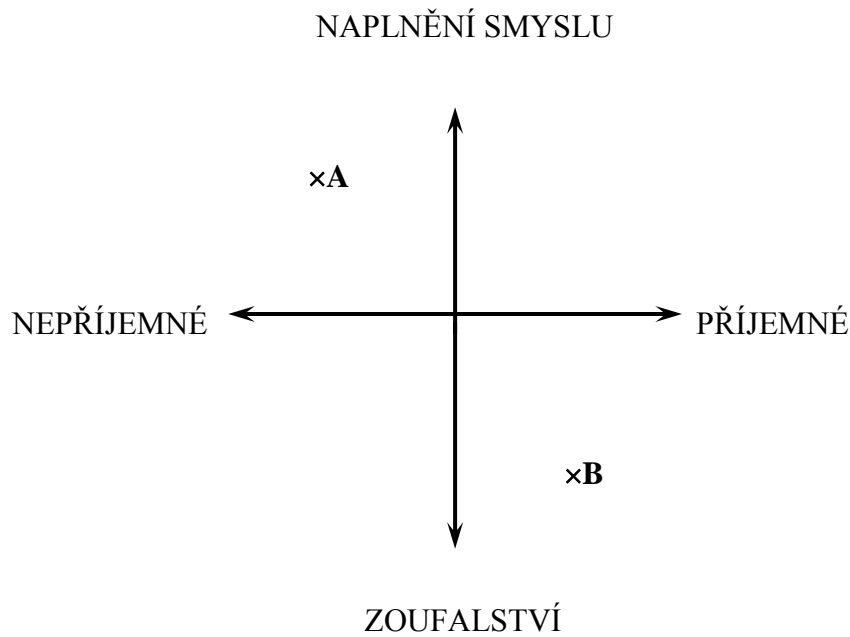
Dynamika duchovní roviny vzniká z napětí mezi tím, "co je" (člověk v situaci), a tím, "co má být" (svědomím uchopená výzva situace). Hledá, co je "správné". Duchovní dynamiku člověka (noodynamiku) Frankl popisuje: „... podstatným znakem lidského bytí je to, že se nachází v polárním poli napětí mezi tím, co je, a tím, co má být, že stojí tváří v tvář smyslu a hodnotám, které na něj kladou požadavky.” (Frankl 1994a, s. 73)

Frankl popisuje dva vzájemné vztahy mezi těmito antropologickými dimenzemi (tělesnou, duševní a duchovní): somato-psychický paralelismus a psychicko-noetický antagonismus.

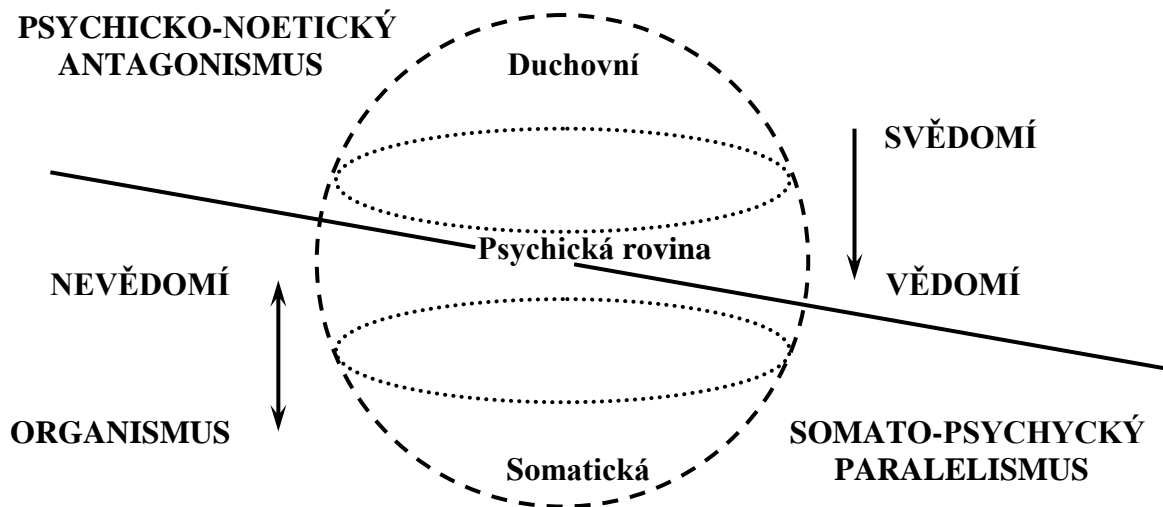
Somato-psychický paralelismus představuje úzkou spojitost mezi tělem a psychikou: „Psychické a fyzické, resp. somatické jsou spolu ve vnitřní jednotě, to však v žádném případě neznamená, že ... psychické a somatické jsou jedno.” (Frankl 1987, s. 64) Změny na psychické úrovni vyvolávají paralelní změny na fyzické úrovni a obráceně - se snahou 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 - 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) Na této rovině působí existenciální dynamika - noodynamika. Tento dialektický vztah duchovního a psychofyzického odráží filosofickou otázku idejí a materiálního světa.

* *Trotzmacht des Geistes*



Obr. 5: Psychonoetický antagonismus
A ... to, co je smysluplné, nemusí být příjemné
B ... to, co je příjemné, nemusí být smysluplné



Obr. 6: Tři dimenze lidského bytí a jejich provázanost
 ↑ ... somato-psychický paralelismus
 ↓ ... psychonoetický antagonismus

E. Lukasová v aristotelovském duchu dodává k Franklově dimenzionální ontologii (Lukasová 1986, s. 27): "Kdybychom chtěli rozdělit život na naší zemi podle účasti na různých dimenzích bytí, dostali bychom následující rozpis ...

rostliny, zvířata, lidé → tělo
 zvířata, lidé → tělo, duše
 lidé → tělo, duše, duch"

K. Balcar k rozmanitosti lidských dimenzí poznamenává: „... tělesnou stránku svého života pravděpodobně sdílí člověk s rostlinami a zvířaty, duševní se zvířaty, duchovní stránka je výsadou člověka samotného. Je patrné, že směrem od tělesných podmínek a pochodů přes duševní až po duchovní postupně ubývá deterministické podmíněnosti a přibývá volnosti a možnosti volby.” (Balcar in: Vymětal, 1997, s. 220)

Podle "úhlu" pohledu se nám "oblast specificky lidského" (osobně-existenciální, duchovní dimenze) jeví jako duchovní dimenze (ontologicky), osoba (fenomenologicky) či existence (antropologicky).

I.3.4 Svoboda a odpovědnost

K podstatě lidské existence, jak již bylo výše řečeno, patří "být svobodným" a "být odpovědným". Svoboda i odpovědnost vycházejí z duchovní dimenze člověka a jsou tak součástí "vůle ke smyslu". Svoboda člověka spočívá v rozhodování, kým se stane, co učiní. Odpovědnost je potom zodpovědností vůči jednorázovosti, jedinečnosti situace (hodnotám, smyslu). Svoboda a odpovědnost se setkávají při rozhodování v našem svědomí. Svoboda je tak s odpovědností neoddělitelně spjata.

Frankl popisuje svobodu ve dvou aspektech: „V negativním aspektu znamená jen "svobodný od", v pozitivním "svobodný k", je svobodou od "být takovým" a svobodou k "existovat". Tato existence člověka znamená však koneckonců být odpovědným.” (Frankl 1994b, s. 34)

Člověk má "svobodu od" své psychofyzické podmíněnosti - od svého biologického, psychologického a sociologického osudu. Osudem, osudovým rozumí Frankl to, „... co se bytostně vymyká svobodě člověka, co není v jeho moci, ani v jeho odpovědnosti. ... K osudovému patří především všechno minulé, a to právě ve své neměnnosti.” (Frankl 1994b, s. 90)

"Svoboda k" spočívá v možnosti volby. Člověk má možnost o svém bytí svobodně rozhodovat a to i vůči podmínkám nezměnitelného osudu. Tyto podmínky člověka plně neurčují, má možnost se svobodně rozhodnout, jak s těmito danostmi naloží. Člověk se může svobodně rozhodovat nejen proti své "psychofyzické danosti", ale i proti svému svědomí (noetické dimenzi).

Frankl se staví odmítavě k pojímání svobody člověka jako absolutní, naprosté volnosti (pouze "svobody od"). Taková svoboda musí být doplněna o odpovědnost. Frankl to názorně popisuje takto: kromě sochy Svobody na východním pobřeží Spojených států by měla být postavena na západním pobřeží socha Zodpovědnosti. (Frankl 1994a, s. 79)

Odpovědnost se v existenciální analýze váže k zodpovědnosti za konkrétní situaci. Nejedná se tedy přímo o odpovědnost vůči "absolutní hodnotě" (viz hodnoty a smysl I.3.5), ale spíše o "situační odpovědnost". Odpovědnost vůči vlastnímu svědomí (požadavkům smyslu). Tato odpovědnost se potom projevuje v uskutečňování hodnot v aktivním (se svědomím souhlasným) jednáním. Naplňováním této odpovědnosti naplňují smysl v životě. Lidský život je ale časově omezen (je konečný). Vyzývá tím člověka k největší odpovědnosti, k co možná nejlepšímu "využití" možností života. Frankl to vyjadřuje imperativem: „Jednej

tak, jako bys žil podruhé a jako bys poprvé udělal všechno tak špatně, jak jen jsi schopen to udělat.” (Frankl 1994a, s. 74)

I.3.5 Hodnoty a smysl

Frankl pojmal 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: „Za sebe bych nebyl ochoten žít pouze pro své "obrané mechanismy" ani zemřít kvůli svým "reaktivním formacím". Člověk je nicméně schopen žít, ano i zemřít, pro své ideály a hodnoty.” (Frankl 1994c, s. 66) Fenomenologicky potom vyvodil "vůli k hodnotám (smyslu)" jako primární motivaci člověka. Pojem smyslu je tedy úzce spjat s hodnotami - nalezení smyslu znamená nejdříve objevit hodnoty (viz logoterapie I.4)

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)

Frankl učinil "koperníkovský obrat" v pojmání smyslu. Postavil jej do středu lidského života (jako Koperník Slunce do středu sluneční soustavy), čímž uvedl člověka do dynamického vztahu s jeho smyslem. Tím se postavil proti psychologismu své doby (změna paradigmatu - ne člověk, ale "život" klade požadavky). Frankl to popisuje: „Život sám je to, 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. Ale odpovědi, které člověk dává, mohou být pouze konkrétní odpovědi na konkrétní "otázky života". Ze zodpovědnosti za existenci vyplývá jejich zodpovídání.” (Frankl 1987, s. 141).

Frankl dále pojímá hledání smyslu jako neustálý proces konkrétních otázek a odpovědí: „Ve století, v němž se zdá, že Desatero přikázání ztratilo pro tolik lidí platnost, musí být člověk učiněn schopným zaslechnout 10 000 přikázání, která jsou obsažena v 10 000 situacích, s nimiž jej jeho život konfrontuje.” (Frankl 1994a, s. 17)

Tento "situační" smysl pak nedefinuje obsahově, nýbrž formálně jako výzvu (úkol) - nejlepší možnost dané situace na pozadí dané skutečnosti. Smysl je ale vázán nejen situačně, nýbrž i osobně - vždy také závisí na "vnitřních proměnných" individua - mění se od situace k situaci a od člověka k člověku. Proto neexistuje smysl společný všem lidem - absolutně nejlepší možnost situace. Případné obsahové vymezení smyslu přenechává filosofii a teologii.

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)

Důraz ale klade Frankl na "situační smysl", protože člověk neví, co od něj život ještě očekává (jaký je smysl jeho života jako celku). Člověk nese v každém okamžiku odpovědnost za to, co učiní v okamžiku příštím, a neví, kdy z tohoto světa odejde. Jedná tak v čase s vědomím konečnosti svého bytí, což jej nutí k odpovědnosti za svůj život. 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)

U religiózního člověka koresponduje "vyšší smysl" s Bohem. Frankl sám ve svých pozdějších pracích spojuje tuto víru, že život má "vyšší smysl", s konkrétním obsahem, který odpovídá Bohu: „Jedním slovem: Bůh není jedna věc mezi ostatními, nýbrž - řečeno s Martinem Heideggrem - "bytí samo".” (Frankl 1993, s. 132) Pro Frankla je tak na pozadí všeho absolutní hodnota - Bůh. 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 formuluji) předcházet bytí, aby ho bytí následovalo, aby smysl strhával bytí s sebou.” (Frankl 1994b, s. 77) Smysl (Bůh) stojí před bytím, před hodnotou (na počátku byl "smysl"), proto mohou hodnoty vést ke smyslu. Bůh tak onticky a ontologicky předchází smysl a hodnoty. Víra se dá, podle Frankla, definovat jako naplňování "vůle k poslednímu smyslu" (Frankl 1993, s. 137).

Vztahem k absolutní hodnotě může potom logoterapie zvědomit nevědomou religiozitu člověka.

I.3.6 Svědomí

Svědomí je specificky lidský jev, který je těsně svázán s "duchovním" nevědomím a noodynamikou (napětím mezi bytím a smyslem). Svědomí je nám dané (vrozené), zajišťuje spojení člověka s transcendentem (hodnotami, smyslem). Svědomí je iracionální a prelogické, proto právě velká, pravá, existenciální rozhodnutí bývají nerefléktovaná (Frankl 1987, s. 77). Úkolem svědomí je anticipovat, intuitivně vycítit, co je z možností situace "správné, dobré uskutečnit" - vycítit konkrétní, jedinečný smysl životní situace (osobní výzvu). 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)

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. Svědomí je spojeno s tajemstvím existence: „Svědomí může totiž člověka také oklamat. Ještě více: až do posledního vydechnutí člověk neví, zda opravdu naplnil smysl svého života, či zda se spíše jenom nemýlil: ignoramus et ignorabimus (neznáme a nebudeme znát).” (Frankl 1994b, s. 58) Dle Frankla je svědomí místem našich nejintimnějších rozhovorů s Bohem, ve kterých vrcholí vztah Já-Ty (ve smyslu M. Bubera). (Frankl 1993, s. 135)

I.3.7 Tragický optimismus

Franklovo dílo se vyznačuje optimistickým postojem k existenci, a to i přes (nebo právě pro) těžké, traumatické zážitky jeho vlastního života. Tradiční existenciální témata lidského bytí a údělu Frankl nevidí pesimisticky jako bezvýchodná*. Převrací pohled na tragické události v otázku, co člověku tím osud říká, co od něj život čeká, jaký je v této chvíli jeho úkol. Frankl hovoří o "tragickém optimismu" - optimismu tváří v tvář tragédii (Frankl 1985).

Frankl rozlišuje mezi nevyhnutelným utrpením, které se týká "tragické triády" (utrpení, vina, smrt), a "zbytečným utrpením**" vycházející z neadekvátního (neurotického) životního stylu (poruchy vztahů, strachy, nutkání ...) (Frankl 1987, s. 142).

Frankl předpokládá pro zvládnutí tragických aspektů života (utrpení, vina, smrt) specificky lidský potenciál - schopnost ducha vzdorovat (přetvořit i negativní aspekty života v něco pozitivního, konstruktivního). Je to schopnost existenciálně žít i za tragických podmínek: „... obrátit utrpení v dílo a čin, vyvodit z viny příležitosti změnit se k lepšímu a vyvodit z lidské pomíječnosti podnět pro uskutečnění odpovědného činu.” (Frankl 1985) Člověk je schopný naplnit i v zdánlivě beznadějně situaci tu nejlepší možnost (smysl), ale nemůže se přinutit, aby byl nepodmíněně optimistický (aby viděl naději). "Tragický optimismus" je "vedlejším produktem" uskutečňování smyslu a hodnot.

Frankl popisuje tři druhy hodnot, které vedou k naplnění smyslu (Frankl 1994a, s. 61-63):

- 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.

Smysl může trpící člověk najít v tom, že utrpení přijme jako výzvu k jeho překonání. Tím, že se pokusí objevit ve své "beznadějně" situaci přece jen nějaký smysl (naději).

Franklova antropologie, a z ní vyplývající psychoterapie, je založena metafyzicko - nábožensky - usiluje naplnit existenci sebetranscendencí.

I.4 FRANKLŮV POHLED NA LOGOTERAPII

Když jeden americký lékař chtěl, aby mu Frankl řekl stručnou definici logoterapie, nebo alespoň uvedl rozdíl mezi psychoanalýzou a logoterapií, zeptal se ho Frankl: „Ale můžete mi nejdříve jednou větou povědět vy, co považujete za podstatu psychoanalýzy?“ Lékař odpověděl: „Při psychoanalýze si musí pacient lehnout na pohovku a říkat věci, které jsou mu někdy nepříjemné“ a na to Frankl: „Nuže, v logoterapii smí pacient zůstat sedět, ale musí slyšet věci, které jsou mu někdy velmi nepříjemné.“ (Frankl 1994c, s. 65).

* srov. francouzský existencialismus

** unnötig Leid

Logoterapie, v původním Franklově pojetí, byla protikladem a zároveň doplněním Freudovy psychoanalýzy a Adlerovy individuální psychologie. Frankl se vymezoval především proti redukcionistickým tendencím těchto směrů a snažil se je vyvážit rozšířením o "specificky lidskou dimenzi". Později vnímal Frankl logoterapii spíše jako příspěvek k "rehumanizaci psychoterapie": „Logoterapie není žádnou náhražkou za psychoterapii, ale velmi dobře může logoterapie přispět k opětovnému polidštění psychoterapie.“ (Frankl 1994b, s. 216)

Logoterapie oproti tradičním směrům psychoterapie zdůrazňuje umístění člověka do světa (objektivní hodnoty, smysl). V terapii je potom posilována pozice duchovního (vzdormoc ducha - schopnost aktivně a svobodně zaujímat postoje) a to zvědoměním schopnosti sebedistance (sebeuvědomění) a zaměřením se na schopnost sebetranscendence (zodpovědnost).

Logoterapie vychází z pozitivního pohledu na člověka a svět, přičemž zdůrazňuje orientaci na budoucí: „... je metodou méně retrospektivní a introspektivní. Logoterapie se zaměřuje spíše k budoucnosti, to jest k úkolům a významům, které má pacient v budoucnosti splnit. Současně ruší jeho soustředění na sebe ... “ (Frankl 1994c, s. 65)

Teoretickým podkladem logoterapeutické léčby je výše zmíněná Franklova antropologie a teorie motivace (existenciální analýza). Terapie je potom hledáním, znovuobjevováním, příp. prohlubováním smysluplných možností - bezprostředního smyslu - klientovy situace (podpoření jeho "vůle ke smyslu") na pozadí objektivních hodnot.

I.4.1 Pohled logoterapie na vybrané klinické obrazy

Frankl se ve svém "učení o smyslu oproti smysluprázdnostě*" věnoval otázce 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 však 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). Tyto pochybnosti o smyslu života nejsou primárně ničím patologickým, ale v některých případech mohou být patogenní. Jde o vymezení si vlastního obsahu života (hledání hodnot): „Proto pochybnosti o smyslu života nemohou být u člověka samy o sobě nikdy výrazem něčeho chorobného, je to daleko spíše specifický výraz lidského bytí vůbec - výraz právě toho nejlidštějšího v člověku.“ (Frankl 1994b, s. 43)

Tyto pochybnosti o smyslu existence (rozpor mezi požadavky života a vlastními nároky na život) obvykle doprovází pocity úzkosti (existenciální) z prázdnoty a bezsmyslnosti existence (existenciální vakuum). Je to stav duchovní nouze a tísně, a záleží na tom, jakým způsobem se s nimi člověk vyrovnává. Způsoby vyrovnávání se s existenciálním vakuem (příp. existenciální frustrací - zmaření dosažení "smyslu"), jsou různé,

* Sinnlehre gegen die Sinnleere

patologické vyústění pak představuje noogenní neurózu** . 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.

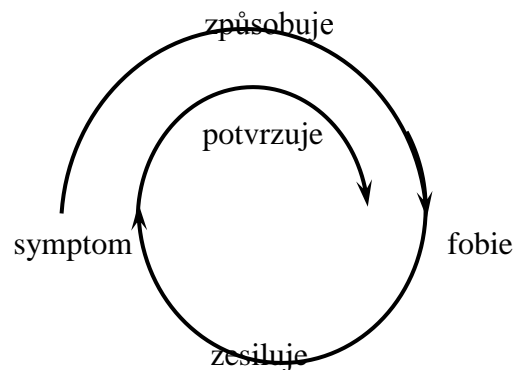
Logoterapie při léčbě noogenních neuróz vystupuje jako specifická léčba: „Jsou-li noogenní neurózy skutečně neurózami, které vznikají "z duchovních příčin", je zřejmé, že také vyžadují psychoterapii "z duchovních zdrojů".“ (Frankl 1999, s. 99). Logoterapie potom léčí poukázáním na možnosti nalezení smyslu v nových, svízelných i beznadějných situacích.

Frankl vidí v základu neurotického symptomu čtyři činitele vycházející z jednotlivých dimenzí lidského bytí: „Tak se nám neuróza prezentuje současně: jako následek něčeho fyzického, jako výraz něčeho psychického, jako prostředek v rámci sociálního silového pole a konečně jako modus existence.“ (Frankl 1994b, s. 149).

V každé nemoci jsou účastny všechny čtyři složky, ale je důležité, v jakém jsou vzájemném poměru, která z nich působí jako primární zdroj nemoci. Frankl tedy předpokládá noogenní ohrožení (noogenezi) v základu mnoha dalších onemocnění neurotické a psychotické povahy (Frankl 1999). Logoterapie se vedle noogenních poruch zaměřuje i na další tzv. "reaktivní neurózy" (úzkosti a fobie, vtíravosti a nutkání, funkční tělesná selhávání aj.) v jejichž základu stojí klientova soustředěnost na sebe. Ve své teorii neuróz rozlišuje Frankl tři patogenní vzorce (Frankl 1999):

1) "bludný kruh" úzkostné a fobické neurózy

Frankl předpokládá v podtextu fobií očekávající (anticipační) úzkost, která paradoxně přivodí to, čeho se klient bojí. Speciálním případem této úzkosti je strach před strachem.

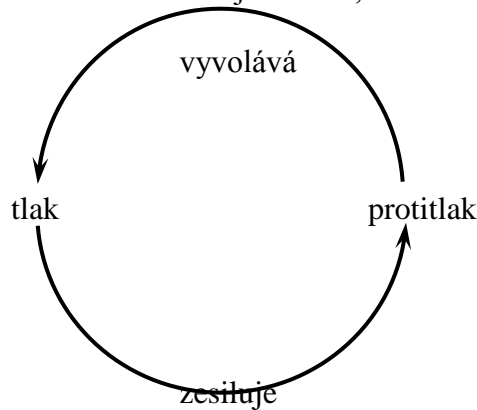


Obr. 7: Pacient reaguje na určitý symptom (prožitek úzkosti) obavou, že se znovu vyskytne. Toto úzkostné očekávání vede k tomu, že se symptom opravdu dostaví. To pacienta v jeho očekávání jen utvrdí. (převzato z Frankl 1999, s.15)

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

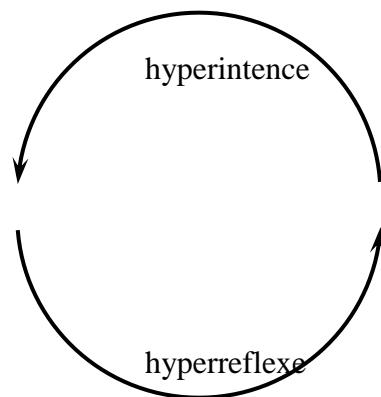
2) "bludný kruh" vtíravé a nutkavé neurózy

U nutkavých stavů se klienti nebojí strachu, ale sebe sama.



Obr. 8: Pacient je pod tlakem útočících nutkavých představ a reaguje na ně tak, že se je snaží potlačit. Snaží se tedy vyvíjet protitlak. Právě tento protitlak však původní tlak jen zesiluje. (převzato z Frankl 1999, s.16)

3) "bludný kruh" sexuální neurózy



Obr. 9: Přílišná snaha o sexuální výkon (hyperintence) je často doprovázena hodnocením se z hlediska tohoto výkonu (hyperreflexe), což opět vytváří "bludný kruh". (převzato z Frankl 1999, s. 27)

Podle Frankla má logoterapie pět indikačních oblastí (Frankl 1999):

- jako specifická terapie noogenních neuróz
- jako nespecifická terapie psychogenních neuróz a psychosomatických 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 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)

I.4.2 Specifické psychoterapeutické metody logoterapie

Jak již bylo výše řečeno člověk nemůže ve své duchovní dimenzi onemocnět, ale prožívá zde stav duchovní nouze (postrádání smyslu). Logoterapie se snaží primárně působit právě v této duchovní oblasti člověka, a to tam, kde je nějakým způsobem narušena. Vychází z předpokladu, že pokud člověk zná své "proč" žít, pak snese téměř každé "jak žít" (F. Nietzsche). Hledá proto v životě klienta objektivní hodnoty (pro něj jedinečný smysl) a možnosti, jak je uskutečnit. Objektivní hodnoty potom dávají klientovi pro co žít, nezávisle na vnějších (např. úspěšnost) a vnitřních okolnostech (např. psychofyzikum). Cílem terapie je dovést klienta k radosti ze zodpovědně utvářeného života.

Způsob vedení logoterapeutického rozhovoru je tzv. "sokratovský dialog". Terapeut se snaží dovést klienta pomocí otázek nejdříve k rozporu, relativizaci hodnot a poté k překonání tohoto rozporu v zaujetí nového postoje. Terapeut s klientem hledá směr nového způsobu pojmání možností situace, které je postaveno na objektivních hodnotách (oproti hodnotám sebestředným). Když jsou tyto hodnoty nalezeny zaměřuje se terapeutická práce na převedení konkrétních rozhodnutí do klientova života.

Pro praktické zvládnutí neurotických patogenních vzorců (viz I.4.2) používá logoterapie následující techniky.

I.4.2.1 Postojová změna

Frankl si všiml toho, že při léčbě neurotických symptomů hraje nejdůležitější roli postoj k těmto symptomům, resp. k životu vůbec (strach z odpovědnosti). Postojová změna se potom zaměřuje na změnu jednotlivých pro život nezdravých postojů. Klient zaujímá nový postoj ke svému životu, na základě změny postoje k sobě samému a ke světu. Zvláštní postavení má tato technika při konfrontaci s osudovým, nezměnitelným utrpením, kdy se snaží toto utrpení ukázat v jiném, novém světle (najít hodnotu utrpení*).

Postojová změna je nejen specifickou technikou, ale spíše obecným přístupem v logoterapii vůbec.

I.4.2.2 Paradoxní intence

Technika paradoxní intence je postavena na schopnosti klienta k sebedistanci (sebeodstupu). Frankl ji vymezuje: „Pacient dostává za úkol, aby si to, čeho se doposud tolik obával, nyní naopak přál (při úzkostné neuróze), popřípadě si to předsevzal učinit (při nutkavé neuróze).” (Frankl 1999, s. 17). Tedy klient je veden k tomu, aby si přehnaně přál to, z čeho má strach, to před čím utíká nebo to proti čemu bojuje. To neznamena, že si přeje, aby se bál, ale aby se stala ta situace, které se bojí. Jde o úmyslné uplatnění humoru v terapii, proto je důležitá schopnost klienta k sebeironii a humoru, přičemž se klient nevysmívá sám sobě, ale svému strachu. Terapeut by měl klientovi metodu paradoxní intence vysvětlit, nacvičit jí s ním a sám jí věřit.

* Lukasová upozorňuje na to, že pro terapeutickou práci jsou významné také postoje k příznivým podmínkám života (takto doplněné postojové hodnoty nazývá "generalizované postojové hodnoty") (Lukasová 1986, s. 171).

Paradoxní intence je indikována při psychosomatických příznacích, fobických a obsesivně nutkavých stavů. Není vhodná při hrozící sebevraždě.

I.4.2.3 Dereflexe

Technika dereflexe (odvratu od sebereflexe, sebezpozorování) je postavena na schopnosti člověka k sebetranscendenci (sebepřesahu). Frankl k tomu poznamenává: „Dereflexe v podstatě znamená ignorovat sám sebe.“ (Frankl 1999, s. 125). Terapeut se snaží, aby se klient odpoutal a osvobodil od přehnaných požadavků na sebe, svého úsilí o výkon (hyperintence) a od úzkostného, neustálého a přílišného pozorování (hyperreflexe) symptomu či sebe sama. Vede jej k odvrácení pozornosti od příznaků, resp. sledovaného cíle. Nejde jen o odvedení pozornosti od zúzkostňující situace, ale hlavně o to, aby se klient zaměřil a věnoval někomu nebo něčemu jinému (smysluplnému), konkrétnímu úkolu, na který zaměří svou pozornost. Terapeut s klientem hledají v možnostech situace, které klient díky svému "hyperstavu" nedostatečně vnímá, takové obsahy (objektivní hodnoty), kvůli kterým je klient ochoten sebe upozadit (nezůstávat jen u sebe).

Dereflexe je indikována u poruch spánku, sexuální dysfunkce, drogových závislostí, nadměrné závislosti na sobě a dalších nadměrných (hyper-) stavech.

To, co činí z logoterapie jedinečnou psychoterapeutickou strategií, nejsou ani tak terapeutické techniky, jako její specifický přístup k člověku. Tento nedeterministický pohled na člověka se snaží logoterapie šířit i mimo oblast psychoterapie.

SHRNUTÍ - FRANKL A JEHO VĚDECKÁ PRÁCE V DATECH

V této kapitole se snažím na základě přečtené literatury, zvláště pak knihy "Co v mých knihách není." (Frankl 1995, 1997), shrnout nejdůležitější okamžiky Franklovy vědecké práce*

- 1915 Frankl studuje na gymnáziu, kde se staví proti redukcionismu a nihilismu některých až profesorů. Čte romány Werfla, Tolstého a Dostojevského a zabývá se přírodními
- 1923 filozofy jako Wilhelmem Ostwaldem a Gustavem Fechnerem. Navštěvuje přednášky filosofie a kursy aplikované a experimentální psychologie na lidové univerzitě (Wiener Volkshochschule) a také přednášky na psychiatrické univerzitní klinice (Wiener Universitätsklinik für Psychiatrie), čímž se dostává do kontaktu s psychoanalýzou, nejdříve s významnými Freudovými žáky Eduardem Hitschmannem a Paulem Schilderem, později vede intenzivní korespondenci i se samotným Sigmundem Freudem.
- 1921 Frankl rozvíjí své myšlenky o "nadsmyslu" a požadavcích života na své první přednášce "**Über den Sinn des Lebens**" (O smyslu života) v pracovní filosofické skupině vedené Edgarem Zielselem na lidové univerzitě. Stává se funkcionářem Socialistické dělnické mládeže (Die Sozialistische Arbeiterjugend), jejímž členem zůstává několik let.

* vybrané osobní údaje uvádím v kapitole III.1.1.1

- 1923 Ukončuje gymnázium maturitní prací "**Zur Psychologie des philosophischen Denkens**" (K psychologii filozofického myšlení - psychoanalyticky orientovaná patografie o Arthurovi Schopenhauerovi). Vychází jeho první články v přílohách deníků.
- 1924 Vychází první Franklův vědecký článek "**Zur mimischen Bejahung und Verneinung**" (K mimickému přitakání a nesouhlasu) v Mezinárodním časopise pro psychoanalýzu (International Zeitschrift für Psychoanalyse). Setkává se osobně se Sigmundem Freudem, ale v té době má na něj již větší vliv koncepce Alfreda Adlera. U Paula Federna začíná cvičnou analýzu (pouze jeden pohovor). Na základě těchto setkání se Frankl rozhodl opustit psychoanalýzu. Stává se výkonným předsedou socialistických středoškoláků celého Rakouska.
- 1925 Frankl vstupuje do Vídeňského spolku pro individuální psychologii (Wiener Vereinigung für Individualpsychologie), v jehož časopise (International Zeitschrift für Individualpsychologie) uveřejňuje článek "**Psychotherapie und Weltanschauung**" (Psychoterapie a světový názor), kde se snaží v pouhých dvaceti letech vyjasnit hranice mezi psychoterapií a filozofií. Klade zde zvláštní důraz na problematiku smyslu a hodnot, což se stane celoživotním motivem jeho práce.
- 1926 Frankl má veřejné přednášky na kongresech v Düsseldorfu, Frankfurtu a Berlíně, kde poprvé používá pojem "**logoterapie**". Na třetím kongresu individuální psychologie v Düsseldorfu se odchýlil od Adlerova ortodoxního přístupu. Nesouhlasil s jeho názorem, že neuróza je pouhým prostředkem k dosažení účelu. Jak to vyjádřil později, nemusí být etiologicky vždy psychogenní, ale může být i noogenní. To také přispělo k tomu, že jej o rok později ze spolku pro individuální psychologii vyloučili.
- 1927 Franklův vztah k Alfredu Adlerovi se vyostřuje, mj. také díky sympatiím k odstoupivším individuálním psychologům Rudolfovi Allersovi a Oswaldu Schwarzovi, kteří v Adlerově spolku nenacházeli uplatnění pro své antropologické zaměření. Na žádost Alfreda Adlera je vyloučen z Vídeňského spolku pro individuální psychologii. Prostřednictvím Rudolfa Allerse se setkává s filozofickou antropologií a fenomenologií Maxe Schelera, konkrétně s jeho knihou "Formalismus in der Ethik". Pořádá na lidové univerzitě vůbec první kurzy duševní hygieny. Po vyloučení z Adlerova spolku zakládá s Fritzem Wittelsem a Maximilianem Silbermannem akademický spolek pro medicínskou psychologii (Akademische Verein für medizinische Psychologie), jehož členem rady byl mj. i S. Freud.
- 1928 Franklův zájem se přesouvá od teorie k praxi. Ve Vídni a dalších šesti městech organizuje poradny pro mládež, které poskytovaly mladistvým v duševní tísní bezplatné poradenství. Pomáhají mu přitom August Aichhorn, Rudolf Dreikurs, Charlotta Bühlerová a další.
- 1929 Začíná používat rozdělení hodnot na **zážitkové, tvůrčí a postojevé**.
- 1930 V rámci poraden pro mládež organizuje v době předávání školních vysvědčení zvláštní akci "Poradenství v souvislosti s vysvědčením", která je zaměřena na žákovské sebevraždy související s vysvědčením. Díky úspěchu této akce byl pozván Wilhelmem Reichem do Berlína, dále na univerzitu v Praze a v Budapešti. Otto Pözl mu povoluje, aby ještě jako student medicíny mohl samostatně pracovat v psychotherapeutické ambulanci na vídeňské universitní psychiatrické klinice

- (Universitätsklinik für Psychiatrie), kde se po promoci (1930) Frankl stává asistentem.
- 1931 Po své promoci pokračuje ve vzdělávání. Dva roky praktikuje jako lékař na neurologické klinice pod vedením Josefa Gerstmanna, poté pracuje v nemocnicích "Neurologischen Krankenhaus am Rosenhügel a "Maria Theresien Schlössl" ve Vídni.
- 1933 Vede po další čtyři roky "pavilon sebevražedkyň" ve vídeňské psychiatrické léčebně "Am Steinhof". Od tohoto roku začíná používat výrazu "**existenciální analýza**", který roku 1939 podrobně teoreticky rozpracovává ve svém článku "Philosophie und Psychotherapie. Zur Grundlegung einer Existenzanalyse" (Filozofie a psychotherapie. K základům existenciální analýzy). V časopise "Sozialärztliche Rundschau" popsal **neurózu z nezaměstnanosti** v článku "Wirtschaftskrise und Seelenleben von Standpunkt des Jugendberaters" (Hospodářská krize a duševní život z hlediska poradce pro mládež). Poukazuje zde, že pro mladé, nezaměstnané lidi je pocit prázdnoty života horší, než vykonávání nějaké bezplatné činnosti. Zabývá se Husserlovou a Schelerovou kritikou psychologismu, filosofy existence a existenciálně orientovanými psychiatry (K. Jaspers, L. Binswanger, V. von Gebsattel). Začíná kritizovat hlubinně psychologické metody a jejich pojetí člověka (antropologii), uvědomuje si nutnost "duchovní dimenze".
- 1937 Otevírá si na necelý rok svou soukromou praxi odborného neurologa a psychiatra.
- 1938 Po obsazení Rakouska nacistickým Německem, Frankl přijímá místo vedoucího neurologického oddělení Rothschildské nemocnice, kde jsou ošetřováni pouze Židé. Upravuje zde v nebezpečí života diagnózy pacientů, aby nemuseli podstoupit eutanazii (rozkaz nacistů). Frankl postrádal v soudobém zdravotnictví "lékařskou péči o duši pacienta", a když bylo jasné, že se blíží deportace, začal psát první znění knihy "**Ärztliche Seelsorge**" (Lékařská péče o duši), která se měla stát jeho odkazem.
- 1939 Uveřejňuje ve švýcarském medicínském týdeníku "Schweizerische Medizinische Wochenschrift" zkrácené části své knihy, kterou napsal pro Hirzelovo nakladatelství individuální psychologie, ale kterou kvůli vyloučení ze spolku individuální psychologie nemohl vydat. Poprvé publikuje o **paradoxní intenci** v "Schweizer Archiv für Neurologie und Psychiatrie" (Švýcarský neurologický a psychiatrický archiv). Pracuje s ní od roku 1929, ale teprve v roce 1947 ji uvádí pod tímto názvem v knize "Psychotherapie in der Praxis" (Psychotherapie v praxi). Do švýcarského časopisu "Ars Medici" píše o svých válečných zkušenostech z Rothschildské nemocnice.
- 1942 Frankl po těchto zkušenostech přepracovává koncept logoterapie. V září je zatčen v tašce a s celou svou rodinou deportován do Terezína. S sebou si vzal hotový rukopis "Lékařské péče o duši".
- 1943 V Osvětimi musel odhodit kabát, v němž měl zašitý rukopis díla "Lékařská péče o až duši". V extrémních podmínkách koncentračních táborů Frankl nachází existenciální
- 1944 potvrzení svých antropologických představ o sebedistanci a sebetranscendenci, ověření tezí o utrpení, vině, osudu a svobodě, tedy prověření platnosti vůle ke smyslu.
- 1945 V Türkenheimu onemocněl skvrnitým tyfem. Udržuje se v noci bdící, aby předešel cévnímu kolapsu, k čemuž mu pomáhá odhodlání těsnopisně rekonstruovat svou ztracenou knihu. Po osvobození z tábora se Frankl navrácí do Vídně, kde se dovídá o

- smrti své ženy a rodinných příslušníků. Snaží se přenést přes toto utrpení a ztrátu prací. Diktuje v pouhých devíti dnech knihu "**Ein Psycholog erlebt das Konzentrationslager.**" (Psycholog prožívá koncentrační tábor), která byla později přeložena do angličtiny jako "**Man's Search for Meaning**". Dále v devíti hodinách diktuje metafyzickou konferenci "**Synchronisation in Birkenwald**" (Synchronizace v Březnici). Na dalších 25 let se stává přednostou Vídeňské neurologické polikliniky (Wiener Neurologischen Poliklinik). Habilituje se rekonstruovaným textem knihy "**Ärztliche Seelsorge**".
- 1946 Pro Frankla začíná nové intenzivní tvůrčí období. Svými dalšími pracemi uvádí do života ucelenější celek, který W. Soucek o dva roky později pojmenoval jako "**třetí vídeňská škola psychoterapie**".
- 1947 Vychází Franklova čtvrtá kniha "**Zeit und Verantwortung**" (Doba a odpovědnost), všechny čtyři knihy jsou věnovány zesnulým členům rodiny. Ve své další knize "**Die Psychotherapie in der Praxis. Eine kasuistische Einführung für Ärzte**" popisuje vedle techniky paradoxní intence další logoterapeutickou techniku - **dereflexi**. Jedná se o jeho nejnázornější dílo, ve kterém uvádí mnoho kasuistik.
- 1948 Frankl dostává doktorát filosofie v oboru psychologie za disertaci "**Der unbewußte Gott**" (Nevědomý Bůh).
- 1949 Stává se soukromým docentem na vídeňské univerzitě. Pořádá "metaklinické přednášky" (Metaklinischen Vorlesungen), které později vycházejí v nakladatelství Franka Deutickeho pod názvem "**Der unbedingte Mensch**" (Nepodmíněný člověk).
- 1950 Začíná (1950-53) zakládat na žádost Ernsta Kretschmera Rakouskou společnost pro psychoterapii "Österreichische Ärztengesellschaft für Psychotherapie". Prezidentem společnosti byl až do jejího zániku. Z jeho přednášek vzniká další kniha "**Homo patiens**" ve které rozpracovává další důležitou oblast logoterapie - utěšení trpících lidí. Na "Salzburger Hochschulwochen" (salzburškých vysokoškolských týdnech) představuje Frankl deset tezí o osobě "10 Thesen zur Person".
- 1951 Franklovi vychází kniha "**Logos und Existenz**" (Logos a existence), která shrnuje antropologické základy logoterapie.
- 1952 Spolupracuje s Otto Pötzlem na psycho-fyziologických studiích. Poprvé píše o **dimenzích lidského bytí** (dimenzionální ontologii).
- 1954 Následují první pozvánky na zahraniční university (Londýn, Nizozemí). V zámoří navštívil Frankl nejprve Argentinu (Buenos Aires), teprve potom následovala přednáška v New Yorku.
- 1955 Stává se profesorem na Vídeňské univerzitě, na mnoha dalších univerzitách učí jako hostující profesor. Zavádí pojem **noogenní neurózy**.
- 1956 Vychází kniha "**Theorie und Therapie der Neurosen. Einführung in Logotherapie und Existenzanalyse**" (Teorie a terapie neuróz. Úvod do logoterapie a existenciální analýzy), kde je rozpracován logoterapeutický pohled na neurózy.
- 1959 Vychází Franklovo nejsystematičtější zpracování základů logoterapie a existenciální analýzy v kapitole "**Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie**" (Stručný

přehled existenciální analýzy a logoterapie) sborníku "Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie".

- 1961 Na pozvání Gordona W. Allporta se stává hostujícím profesorem na Harvardské univerzitě. Allport ho v zámoří podporuje a pomáhá mu s vydáváním publikací.
- 1966 Přednáší jako hostující profesor na universitě "Southern Methodist University" v Dallasu.
- 1969 Frankl dostává čestné vyznamenání (čestný kříž) za vědu.
- 1970 V San Diegu je na "United States International University" zřízena pro Frankla první profesura logoterapie. Dostává první čestný doktorát v Chicagu na "Loyola University".
- 1972 Stává se hostujícím profesorem na další americké universitě - v Pittsburgu na "Duquesne University".
- 1973 Joseph Fabry zakládá první logoterapeutický institut "Viktor Frankl Institute of Logotherapy" v Berkeley
- 1981 Koná se první světový logoterapeutický kongres v San Diegu
- 1985 Frankl dostává jako první neamerický psychiatr prestižní cenu Oskara Pfistera, udílenou Americkou psychiatrickou asociací.
- 1988 Při vzpomínkové akci Hitlerova příchodu do Rakouska přednesl vídeňskou radnicí pozoruhodný projev, ve kterém kategoricky odmítl existenci kolektivní viny.
- 1994 Jako první Rakušan obdržel 17. března v Brně zlatou medaili Masarykovy university, 7. dubna mu byl udělen čestný doktorát Karlovy univerzity.
- 1995 Zveřejňuje svou autobiografii v knize "**Was nicht in meinen Büchern steht**" (Co v mých knihách není). Je jmenován čestným občanem města Vídně.
- 1996 21. října přednáší naposledy na lékařské fakultě vídeňské university
- 1997 Na konci srpna dostává 29. čestný doktorát na "Ohio State University" ve státě Columbus. 2. září Frankl umírá na selhání srdce.
- Frankla přivedla vědecká činnost do osobního kontaktu s takovými osobnostmi filosofie, psychoterapie a teologie jakými jsou: A. Adler, R. Allers, G. Allport, L. Binswanger, A. Beck, M. Boss, M. Buber, Ch. Bühlerová, R. Cohn, J. Eccles, S. Freud, M. Heidegger, K. Jaspers, F. Künkel, A. Maslow, G. Marcel, R. May, I. Moreno, F. Perls, K. Rahner, C. Rogers, V. Satirová, P. Watzlawick, J. Wolpe, I. Yalom a s mnoha dalšími, dokonce i s papežem Pavlem VI.