

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Filozofická fakulta

Katedra filozofie

Marie Šlápotová

**Dědictví iracionalismu – myšlení
utěšující lidské vášně**

Bakalářská diplomová práce

Studijní program: Společenské vědy se zaměřením na vzdělávání - filozofie

Vedoucí bakalářské diplomové práce: Mgr. Martin Jabůrek, Ph.D.

OLOMOUC 2014

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma Dědictví iracionalismu – myšlení utěšující lidské vášně vypracovala samostatně pod vedením Mgr. Martina Jabůrka Ph.D. a na základě uvedených pramenů a literatury.

V Olomouci dne 3. 5. 2014

podpis:

Poděkování

Děkuji Mgr. Martinu Jabůrkovi, Ph.D. za ochotu, poskytnuté konzultace a cenné rady, kterých se mi dostalo při zpracování této bakalářské diplomové práce.

1	Úvod.....	5
2	Otázky spojené s problematikou lidské existence	6
2.1	Člověk jako bytost hledající jistoty v nejistotě	6
2.2	Postmoderna jako životní pocit	7
3	Potřeba psychoterapie.....	10
3.1	Dialog mezi psychologií a filosofií napříč dějinami	10
3.2	Fenomenologický přístup v psychologii	13
3.2.1	Existenciální psychoterapie	15
3.3	Existenciální paradigma v souvislostech současné psychologie	17
4	Iracionalismus	20
4.1	Søren Aabye Kierkegaard	22
4.1.1	Smrt	22
4.1.2	Svoboda.....	24
4.1.3	Odpovědnost a existenciální vina.....	25
4.1.4	Osamělost.....	27
4.1.5	Vyústění v psychoterapii	28
4.2	Fridrich Nietzsche	29
4.2.1	Smrt	29
4.2.2	Svoboda a odpovědnost: Smrt Boha	30
4.2.3	Vůle: Vůle k životu	32
4.2.4	Vyústění Nietzscheho myšlenek v psychoterapii	33
4.3	Arthur Schopenhauer.....	33
4.3.1	Vůle: popření vůle	35
4.3.2	Náležitost Schopenhauerovy filosofie k existenciální psychoterapii	36
5	Závěr.....	39
	Zdroje.....	42
	Literatura	42
	Online	44
	Abstrakt	45
	Dědictví iracionalismu – myšlení utěšující lidské vášně.....	45
	Abstract.....	46
	Heritage of irrationalism – thinking comforting human passions	46

1 Úvod

Cílem této práce je dokázat prvenství filosofie iracionalismu ve specifickém fenomenologickém přístupu existenciální terapie. Dále práce poukazuje na nutnost reflektovat patologie dnešní postmoderní společnosti způsobující mnohá lidská trápení a hledat vhodné cesty k jejich vyléčení. Jednou z těchto cest je právě propojení filosofie iracionalismu, která vyvěrá do praktických technik existenciální psychoterapie a poskytuje metody k efektivnějšímu řešení lidských problémů.

Naším záměrem je nahlédnout na přední protagonisty iracionalismu jako na myslitele, kteří svůj život věnovali boji s nevyhnutelnými bolestmi života a díky své brilantní reflexi dokázali načrtnout takový systém filosofie, který má co říct k nynějším technikám psychoterapie. Zaměřujeme se tak na tu část filosofie, která v sobě nese praktický prvek a může obohatit vnitřní prožívání dnešního člověka.

Myšlenky jednotlivých autorů budeme srovnávat především s čelním představitelem existenciální psychoterapie Irvinem Yalomem, který je mistrovským způsobem sumarizuje do díla „*Existenciální psychoterapie*“. Právě tento zdroj literatury bude pro tuto práci primární.

Tématika existenciální psychoterapie je prostorem velmi málo probádaným a to se ukazuje i v nedostatku pramenů kvalitní literatury. Svých největších úspěchů dosahuje existenciální paradigma v terapeutických poradnách, kde dochází ze strany terapeuta k pochopení vnitřního světa druhého člověka odhalením mnohdy neuvědomovaných úzkostí, které jsou spjaty s existenciálními danostmi. Metody empirického výzkumu, jak ho známe, jsou proto často nepoužitelné nebo nevhodné. I přesto, nebo právě proto, chceme ukázat, že existenciální přístup vystavěný na základech iracionální filosofie je paradigmatem cenným, účinným a systematickým.

První část bakalářské práce bude věnována především soudobé společenské situaci z pohledu mnoha významných sociologů. Na tomto základě bude ilustrována nutná potřeba psychoterapie, která byla již v průběhu světových dějin obohacována o filosofii, se kterou navazovala inspirativní dialog. V další části bakalářské práce přesuneme pozornost k samotné tématice existenciální psychoterapie a iracionalismu, ve kterém vyzdvihneme náležité souvislosti a praktické výstupy pro terapii.

V práci chceme ukázat, že i intuitivní přístupy filosofie iracionalismu k otázkám života a světa, vložené do výstupů existenciální terapie jsou hodnotné a že ve společnosti

„nejistých zítřků“ mohou nabídnout inspirativní řešení problémů, které jsou spojeny s nevyhnutelnými úzkostmi lidského života.

K zájmu o toto téma mě přivedlo právě praktické využití filosofie v dnešním psychoterapeutickém diskurzu. Filosofie, jejíž dědictví se ozývá právě nyní v existenciální psychoterapii a odkrývá své zapomenuté závěry laické veřejnosti. Samotná existenciální psychoterapie není samostatná psychoterapeutická škola, domnívám se ale, že by se její závěry měly stát přirozenou součástí terapeutického přístupu ke klientovi. Právě i tato naděje na zdůraznění jejího myšlenkového bohatství a praktického uplatnění v moderní době mě přivedla k sepsání této bakalářské diplomové práce.

2 Otázky spojené s problematikou lidské existence

2.1 Člověk jako bytost hledající jistoty v nejistotě

V dějinách lidstva se díky neustálému procesu vývoje člověka a priorit vyvěrajících z jeho životních podmínek setkáváme s různými obměnami uchopení otázky po podstatě a smyslu existence. Podle Aristotela se člověk rodí dvakrát, poprvé do tohoto světa a podruhé do občanské společnosti - zde můžeme spatřovat Aristotelovu prozíravost prolínání vědomí individuálního s vědomím kolektivním. Proto se otázka veskrze lidská včleňuje do otázky společenské; „pro člověka i společnost ani není nic horšího než absence tázání, rezignace na hledání smyslu své existence a přemýšlení o něm, tj. jakési bezesmyslné brouzdání životem“ (Urban, 2011, s. 10).

V minulosti to byly rozličné autority, které udávaly směr a cíl našeho života. Mýtická vyprávění starého Řecka v sobě nesla skrytá poselství, ve kterých člověk, obdařen bohatou imaginací, mohl rozpoznat hodnoty uměřenosti, statečnosti, cti, moudrosti, lásky apod. Thomas Moore v díle *Planety v nás* (Moore, 2011) nastiňuje velmi inspirující, hermeneutický výklad psychologizující filosofie Marsilia Ficina a zmiňuje lidského *daimona*, kterého chápe jako jakéhosi vnitřního ducha. Daimon musí být vyživován duchovní hloubkou, životností a osobitostí právě za pomoci rozkrývání znaků a symbolů nejen v mýtech, ale také v astrologickém postavení planet. Mýty rozkrývaly jistý repertoár následováníhodných ideálů, které podepřeny autoritou předků a času promlouvaly k lidem skrze obrazy a jejich cílem bylo orientovat člověka na správnou cestu životem. V čase pozdějším byly mýty a legendy vystřídány neměnnými božími zákony a autoritami církve, aby za krátký čas byly nahrazeny právními předpisy a autoritami institucí.

Tam, kde byly dříve mýty jako symboly vyjadřující celistvost nadčasového řádu a jako pomocníci při cestě k pochopení celku světa a nalezení vlastního *daimona*, je dnes prázdné místo. Otázkou k zamyšlení je tedy dobová situace, jež může mít svými fundamentálními vlastnostmi vliv na psychickou stránku člověka, která tak díky značné nejistotě může strádat v oblastech světa jak vnějšího, tak vnitřního, jakožto důsledek latentní neexistence uchopitelných hodnot a idejí.

Jednotlivé události v našem životě formují určitý horizont osobních zákonů, které jsou v základě spjaty s chápáním vlastního smyslu života a které určují orientaci našich snah. Podle Reker se jedná o soudružnost našich poznatků, které utváří v našem životě řád: „Tento smysl pro soudržnost našich poznatků v sobě zahrnuje přesvědčení, že existují důvody pro víru v existenci poslání, které v životě máme.“ (Reker, 2000, s. 39, cit. podle Křivohlavého, 2006, s. 103). Lze tedy říci, že svět kolem nás determinuje naše kognitivní schopnosti, určuje, do jaké míry jsme schopni vynaložit volní úsilí a také to, jak toto úsilí prožíváme. Podmínky společnosti, do které jsme se narodili, v jisté míře spoluutvářejí naši osobnost - člověka, který se v případě pozitivního stimulu rozvíjí do plně aktualizovaného jedince milujícího život, nebo naopak člověka, který v případě negativního stimulu upadá do bezvýchodné apatie či všeobjímajícího pocitu frustrace, zabraňujícímu aktivně se podílet na výstavbě vlastní osobnosti.

Za prvé se tedy budeme tázat po podmínkách, ve kterých se uskutečňuje náš osobní růst, po podmínkách společnosti, která je mnohými odborníky charakterizovaná jako společnost postmoderní. K tomuto je nutno uvést, že interpretace dnešní doby jako „postmoderní“, je interpretací sice vlivnou, avšak ne jedinou (Heczko, 2005).

2.2 Postmoderna jako životní pocit

Předpoklady pro vznik postmoderny je možné najít v krizi předcházející moderny, která postupně vyčerpala svoje možnosti a svůj potenciál.¹ Právě zhroucení jistot moderní doby, zklamání na vědeckém poli, ochabnutí zájmu o funkcionalismus a další zavdaly vzniku všeobecné nedůvěře vůči pokroku (Heczko, 2005). Takto jsme svědky přerodu doby moderní v dobu postmoderní. Vznik postmodernismu je souběžný s rozvojem postindustrialismu a planetarismu (globalizace), má rozměr intrakulturní i interkulturní. Důležitým intrakulturním impulsem vzniku diskursu postmoderny je pak svébytná kritika modernismu pojímaná spíše

¹ Potenciál moderní doby tkvěl ve víře v pokrok, touto vírou však otřásla 1. světová válka. Za ideály byly považovány principy rozumu, přirozenosti, samostatnosti a harmonie.

jako zvláštní dokončení moderny jinými prostředky a v jiném sociokulturním kontextu (Heczko, 2005).

Charakteristickým prvkem postmoderní doby je všudypřítomná pochybnost. Postmoderní člověk pochybuje o základních hodnotách, všeobecných principech a pojmech, o možnosti pokroku. Nastala doba, která je typická mnohoznačností, nejistotou a pluralitou názorů, doba bez jakéhokoliv jednotícího prvku, poskytujícího člověku vodítko ke kvalitnímu, šťastnému životu. O tomto jevu mluví mnoho předních odborníků na pomezí sociologie a filosofie. Například Ulrich Beck pojednává o dnešní společnosti jako o *rizikové společnosti*, ve které se člověk vzdaluje jistotám, které člověku dříve strukturovaly život, a stojí před nekonečným prostorem možností, jež nedokáže uchopit ani zhodnotit, aneb „vidí sám sebe v souvislosti s netušenými možnostmi svobody a rozvoje při uspořádání života, za které nese zodpovědnost sám.“ (Pongs, 2000, s. 46).

Dnes již nemáme pevně dané řemeslo, které bychom zdědili po rodičích a které by zužovalo počet všech potenciálních možností ve výběru povolání. Nežijeme v kastovním systému, jenž podmiňoval a omezoval výběr partnera. Otázka našeho přežití již nespočívá v závislosti na rodinném společenství, naopak se stáváme absolutně svobodnými občany, kteří svým volným jednáním určují směr svého života. Tato zodpovědnost za své vlastní možné štěstí i neštěstí v nás zasévá nepřekonatelný pocit úzkosti. Výstižně tento jev formuluje sociolog Peter Gross, když promlouvá o *společnosti mnoha příležitostí*; v jeho pojetí se jedná o nejistotu, neklid spojený s potřebou překonat „rozpor mezi možnostmi a skutečností.“ (Pongs, 2000, s. 101). Stejně tak ale uvádí, že ztráta tradic, vazeb a jistot způsobuje ve společnosti pohyb a růst (c. d., s. 101).

Pohyb kam, růst k čemu? Všude panující kapitalismus postrádající opravdovou ideu; vždyť jediným cílem lidského života se stává tzv. „americký sen“. O takovémto snu zase pojednává Gerhard Schulze, který říká, že „do popředí života se posunula snaha prožít něco hezkého nebo zajímavého“ (c. d., s. 209), avšak ne ve smyslu duševním, ale ve smyslu čistě materiálním. Člověk je fascinován neustálým přílivem podnětů a požitků, které dokonale odvádí pozornost od toho skutečně důležitého, a to od svého nitra. Nastává tak situace, kdy dochází k „účelové racionalizaci světa, která nechává otázku života bez odpovědi.“ (Beneš, 2002, s. 78). Paradoxem je, že i tato racionalizace ztrácí svoji funkci jistoty, neboť existuje nepřeborné množství rozličných výzkumů, názorů i pravd, které mohou být každou chvíli překonány. „Pocity člověka jsou důležité, ale nevěří se v možnosti rozumu a sdílení. A tak zůstáváme ve svých labyrintech plni opuštěnosti a narcismu, řešíme záležitosti svých emocí, vyplétáme se způsobem, který nás ještě víc zaplétá.“ (Syřiště v Beneš, 2002, s. 69). V

nynějších podmínkách je tedy velmi těžké, abychom z nejistého objektivního a racionálního byli schopni toho niterného a subjektivního, skrze něhož můžeme pochopit hluboký smysl našeho bytí a dojít k zakořenění v jistotě.

Jedině prací na sobě samém můžeme pochopit poslání svého života a začít na něm pracovat tak, abychom si na jeho konci mohli říct, že jsme vskutku prožili život, který stál za to žít. Jde tedy o to, primárně vytvořit silné jádro, odolné před spleťtými úzkostmi spojenými se základními existenciálními otázkami, jež jsou pro člověka z hlediska postmoderny jako životního pocitu stále urgentnější. Život je plný paradoxů a my se musíme učit tyto paradoxy vyrovnávat, chápeme se jako jediní tvůrci pravdy a reality světa a zároveň propadáme pocitům méněcennosti, když v osamocení stojíme v situaci, která vyžaduje naši vůli, volbu a následnou odpovědnost. V situaci, která je o to horší, když nejsme schopni určit její pravý význam a zasadit ji do kontextu smyslu naší existence. Mohli bychom se inspirovat přirovnáním podnikatelsky orientovaného filosofa Charlese Handyho, který přirovnává život k *obrácenému věnečku*, kdy se těsto nachází uprostřed a tvoří náš archimedovský bod, naši jistotu a bezpečí a otvor, který je naopak venku a nabízí prostor pro naši kreativitu a sebeuplatnění (Handy, Jak najít smysl v nejistotě v Gibson, 2007, s. 35).

Jak ale toto pevné jádro vytvořit? Jak si vytvořit pevnou půdu pod nohama? Jako jeden z mnoha názorů zaznívá apel na humanitní vědy. „Kýžený účinek mají humanitní obory - studium hudby, literatury, poezie, historie a filosofie.“ (Zeig, Rogers, 2005, s. 366). Vědy o člověku, které mají formou příběhů historie, příběhů literárních postav, představivosti básníka či moudrosti filosofa přivést studující k pochopení fundovaných vztahů nejen člověka s člověkem, člověka se světem, ale hlavně člověka se sebou samým. Najít kořeny v odkrývání symbolů dějin myšlení a jejich uvedením k životu člověkem.

Toto uvedení k životu je nejlépe ilustrováno ve vědě zajímavější se bezprostředně o člověka jako individualitu, tedy v psychologii. V našem zájmu v psychologii existenciální, která ilustruje všechny výše zmíněné životní skutečnosti a syntetizuje je do čtyř základních záležitostí, kterými jsou smrt, svoboda, existenciální osamělost a absence smyslu. Zároveň postuluje *existenciální psychodynamiku* v její základní dynamické struktuře: „UVĚDOMĚNÍ SI ZÁKLADNÍ ZÁLEŽITOSTI - ÚZKOST - OBRANNÝ MECHA-NISMUS“ (Yalom, 2006, s. 18).

3 Potřeba psychoterapie

Mnohé myšlenky západní historie, které at' už byly odrazem dobové situace, nebo jejím implicitním zdrojem, chystaly úrodnou půdu pro dnešní psychoterapii. Různé filosofické teorie by se daly chápat jako jakási metafyzická fasáda vnitřních pohnutek a fantazií, které byly pomocí symboliky a racionality přetvořeny do ucelených filosofických systémů. Filosofie je tak průhledem do jakési subjektivní reality toho daného filosofa, který se sám interagoval se stejnými životními záležitostmi jako dnešní občan vrcholného kapitalismu. Jádro terapie tedy nemusíme hledat daleko, neboť jak ilustruje americký psychiatr a psycholog Harry Stack Sullivan: „Psychoterapie je vztah mezi dvěma lidmi, z nichž jeden je úzkostnější, než ten druhý.“ (Sullivan v Josselson, 2009, s. 43). Myšlenkové paradigma filosofa nám tak může poskytnout vodítka pro pochopení našeho vlastního subjektivního světa, jako *spolucestujícímu* (Yalom, 2006a), tedy člověku nacházejícímu se ve stejném životním prostoru, a člověku hledajícímu odpovědi, které by utišily neklidné lidské vášně. Filosofie tedy může být psychologickým i psychoterapeutickým nástrojem, prostředkem cesty do naší duše a nástrojem péče o ni.

„Možná že filosofové byli zamaskovanými terapeuty. Možná, že moudrý terapeut by byl mohl zmírnit filosofova muka. A kde je cesta k moudrosti a k poznání pravdy o naší existenci.“ (Josselson, 2009, s. 95).

3.1 Dialog mezi psychologii a filosofií napříč dějinami

Základními otázkami existence jako: kdo jsem, co jsou věci kolem mne, jakým způsobem se vztahuji ke světu, má můj život smysl apod., se v dějinách zabývali mnozí myslitelé. V následujícím odstavci zmíníme ty myšlenky, které formovaly myšlení o člověku a jeho prožívání světa nejvíce.

Již antik nabízí mnoho příspěvků k obdobným diskusím. Po právu by měl být zmíněn Sokrates, který jako první snesl zájem filosofického bádání na zem mezi společenství lidí, odvrátil se od jistot mýtických vyprávění, započal zkoumat vlastní nitro a jehož celoživotní úsilí směřovalo k nalezení shody a pravdivosti skrze otevřený dialog s druhými. Tato intence však měla hlubší a širší pole působnosti, než by se na první pohled mohlo zdát. Vztahovala se k druhému člověku a jeho životnímu postoji. Položme si tedy otázku: nepodobala se tak tehdejší sokratovská maieutika dnešní psychoterapii?

Některé psychoterapeutické školy mluví o empatickém dialogu jako o základu psychoterapie. Příkladem je rogersovská humanistická terapie, která tvrdí, že při dialogu spolu hovoří dva lidé, přičemž si navzájem asociují možná východiska jejich problémů. Terapeut je přitom autentickou osobností, která pacienta plně akceptuje a podporuje, nechává prostor pro samotnou sebeaktualizaci člověka - to znamená, že pacient za suportivní účasti terapeuta odkrývá význam vlastních, dříve nepochopených konfliktů a dochází tak k jejich konečnému řešení.² V určitých aspektech tedy sokratovský dialog může mít vliv na dnešní pojetí psychoterapie. Můžeme si Sokrata představit jako buditele, podporujícího athénskému občana k nalézání vlastních přesvědčení, pravd a zásad.

Z antické tradice samozřejmě nemůžeme opomenout ani Platóna a Aristotela, kteří se zabývali otázkami duše. Racionální poznání, které bylo rozvíjeno v antickém Řecku, se snoubilo s vymezením etických pravidel. Vzniká tak „morální filosofie dávající impuls zájmu o problematiku spojené s psychologií jednání, jeho norem a patologie.“ (Adamec, 2010, s. 34).

Své poznatky k psychologickému vývoji samozřejmě přiložili i nejvýznamnější myslitelé středověké myšlenkové tradice, a to Augustinus Aurelius a Tomáš Akvinský. Augustinus Aurelius stejně jako René Descartes kladl důraz na lidské pochybování o realitě poznávané našimi smysly. Předjímá Descartovo „*cogito ergo sum*“, tedy metodu introspektivního poznávání sebe sama, kdy má být „obsah svědomí měřítkem úspěšnosti (čistoty našeho jednání).“ (c. d., s. 37). Tomáš Akvinský zase rozvíjí chápání lidského myšlení, když říká, že veškeré naše myšlenky či logické úsudky jsou pouze pravdě podobné a proto jsme jako lidé odsouzeni k věčnému pochybování.

Novověká filosofie se vyznačovala apelem na rozum a na smysly. Počínaje Francisem Baconem je kladen důraz na smysly, potažmo na vnímání a zkušenost, které jsou neodmyslitelnou součástí základů moderní psychologie. Empirismus přispěl svými poznatky k rozvoji psychologie paměti a učení na základě asociační teorie, která je nejčastěji spojována s Davidem Humem. Asociativní psychologie zastávala názor, že veškeré poznatky, které máme, jsou získávány smysly a nadále sdružovány a asociovány na základě principů, kontrastů a podobností. Metodologická skepse Reného Descarta a jeho metody zkoumání zase značně ovlivnily historický vývoj psychologie na poli biologického bádání (c. d., s. 50).

Dostáváme k německému idealismu, který začíná filosofií Immanuela Kanta a vrcholí ve filosofii Hegelově. Immanuel Kant je pro psychologii nebývale důležitou postavou, neboť

² HOLÁ, Hana. Carl Rogers. *Psychoterapie* [online], [cit. 28. 2. 2014]. Dostupné z: <http://www.psychoterapiehm.cz/rogersovska-psychoterapie/novinky/psychoterapie/carl-rogers>

způsobil kritický obrat v oblasti epistemologie. „Jeho záměrem bylo zkoumat základy poznání v poznávajícím Já, v subjektu, a na základě těchto podmínek poznání určit možnosti a hranice poznání.“ (Anzenbacher, 2010, s. 104). Obrátil se tedy k subjektu Já - kladl důraz na individuum jako prvopočátek všeho poznávání - na člověka, který osobitě interpretuje svět kolem sebe a svými prožitky tvoří svou vlastní realitu. Kant byl myslitelem, kteréhož dědictví vzedmulo vlnu filosofických směrů, které se zasazovaly o řešení problematiky člověka a jeho lidské existence. „Immanuel Kant jako jeden z prvních chápal člověka jako bytost, jejíž aktivita se nevyčerpává jen poznávací činností, ale zakládá se na svobodném jednání.“ (Petrová, 2005, s. 90). Důležitým poznatkem pro filosofii jsou také jeho apriorní módy vnímání prostoru a času, neboť právě na nich je založena většina psychologických obtíží (Adamec, 2010 s. 53).

Pro naše účely zmíníme i G. W. F. Hegela, který svojí filosofií započal pozdější existenční důraz na člověka v jeho myšlenkovém sebeutváření. Hegelova filosofie ducha naznačuje, že každý člověk automaticky touží dostat se za moment přítomnosti, snaží se od konkrétní přítomného okamžiku dostat k obecnosti a právě myšlení je tímto lidským puzením. „(...) myšlení je duch hledající sebe sama za vším, co nějak připomíná přítomnost. Tím je ovšem dáno, že myšlení je sebeutváření.“ (c. d., s. 57). Kant i Hegel svými filosofickými tématy ovlivnili vůbec celou pozdější filosofii.

Výčtů filosofických systémů ovlivňujících rozličné přístupy v psychologii bylo a bude po Kantově obratu ještě mnoho, avšak filosofie, kterou se v této práci zabýváme v této práci je filosofie obracející svoji pozornost k existenciálním otázkám člověka, k filosofii, která se vymezuje vůči neměnným pravdám racionálního kalkulu. Také obracejí pozornost k otázkám, které je velmi těžké uchopovat empiricky, a kterým tedy nepřísluší pravda logiky ani status ucelené vědecké teorie, otázkám, které se ale veskrze dotýkají lidských emocí, z jejichž dynamiky se skládá celý náš život. Neboť: „Pouze pravda zrozená člověkem samým může být pro něho užitečná.“ (Šestov, 1997, str. 27). Zdrojem inspirace je iracionalistická filosofie, která splétá základní předivo dnešních fenomenologických přístupů v psychologii. Iracionalismus s představiteli jako je Kierkegaard, Schopenhauer a Nietzsche, jejichž myšlenky tvoří jádro celé práce.

Iracionalistická filosofie nakonec vyústí do existenciální psychoterapie jako jeden z dílčích přístupů terapie, který představuje jakési vyvrcholení sumarizace filosofických úvah o životě, jeho smyslu a jeho lidském zakoušení a který v dnešní době volá po větší míře pozornosti k člověku ve vztahu k existenciálním podmínkám jeho života, člověka aktivně utvářejícího budoucnost nejen vlastní, ale i budoucnost příštích generací. „Existenciální

filosofie a psychologie byly iniciátory hnutí za lidský potenciál.“(Petrová, 2005, s. 94). To znamená, že v sobě nesou taková ponaučení, která mohou dopomoci dnešnímu člověku překonat strasti spojené s těžkou dobou plnou nejistot.

Úkolem odborníků v humanitních oborech by se tak mělo stát utřídění a syntetizování jednotlivých přístupů k těžkostem otázek existence, nalezení styčných bodů pro jejich vhodné uchopení a obohacení o jejich významy nejen v odborné psychoterapii, ale i v podvědomí laické veřejnosti, tak aby se moudrost minulosti stala praktickým vodítkem lidem v současnosti. Tak abychom byli schopni založit vlastní identitu tím způsobem, který bude představovat naději pro budoucí věk. Věk, charakterizován pokrokem lidského uvědomění si kolektivních hodnot lidskosti; aneb jaké jiné vlastnosti je třeba rozvíjet, když ne soucit s druhými lidmi, důvěru v sebe sama, schopnost snášet frustraci, vůli prosadit vlastní nápady a rozvíjení kreativity? Toho všeho budeme schopni tehdy, až překonáme propast mezi světem a *Já* a nalezneme osobní sebeurčení - až se naučíme vnímat svůj život jako produkt vlastních sil. „Život se nejlépe chápe zpětně, žít jej však musíme dopředu. A jedinou možností, jak jej žít, je vstoupit do nejistoty a pak se v rámci této nejistoty snažit vytvořit si své vlastní ostrůvky bezpečí.“ (Handy, Jak najít smysl v nejistotě v Gibson, 2007, s. 38).

Nejistota, uchopení vůle k životu, úzkost a aktualizace jsou, jak už jsme řekli, brilantním intelektuálním vhledem propojeny právě v teorii filosofie iracionalismu a praxe existenciální filosofie. Naším cílem je dokázat toto prvenství filosofie iracionalismu i v dnešních technikách psychoterapie existenciální, terapie urgující zpřítomnělý pohled terapeuta na člověka, jako bytost dlouhodobě se vyrovnávající s existenčními záležitostmi života. Potřeba psychoterapie pro dnešní dobu se v této práci tedy přenáší do potřeby psychoterapie existenciální, a proto plynule přecházíme k vymezení pojmu existenciální psychoterapie v celkovém zasazení do rodiny fenomenologicky orientovaných terapeutických přístupů.

3.2 Fenomenologický přístup v psychologii

Existenciální psychologie dohromady s *dasein*analýzou spadají do fenomenologického směru psychologie. Ptáme se, jakou souvislost má fenomenologie jakožto filosofická nauka založená Edmundem Husserlem s dnešní psychologií? Edmund Husserl představuje pro psychologii přínos v epistemologickém přístupu, kladoucím důraz na introspektivní poznávání čistého *transcendentálního já*, „jakožto vědomí, v němž a skrze nějž jest pro mne

celý objektivní svět, a to tak, jak jest právě pro mne.“ (Pariser Vortrage, 1950, cit. podle Blechy 1994, s. 22).

Husserlova psychologie popírá přírodně-společenskou povahu lidské psychiky, čímž reaguje na samotnou krizi psychologie, která ve 20. století podléhala silné naturalizaci. Toto odmítnutí „naturalizace psychického“ zároveň implikovalo nevoli vůči aplikaci přírodovědného modelu kauzality na zkoumání lidské psychiky a vůči rozšířenému názoru na duši jako reálné těleso, na kteréhož poznávání nám vystačí teorie podobná fundující fyzice (Hostovec, Nakonečný a Sedláková, 2002a, s. 66). Empirické metody psychologie nikdy nemohou přinést dostatečné poznání; pravého poznání může člověk dostat jen v nazírání čistých fenoménů, které se objevují ve chvíli, kdy vystoupíme z našeho přirozeného navyklého postoje a dáme „do závorky“ veškerá naše dosavadní přesvědčení o poznávaném světě. „Husserlova filosofie a jeho fenomenologická psychologie je postavená především na přísném odlišení přírodních a psychických jevů, je extrémně antropocentrická a racionalistická (ignorování psychoanalytického nevědomí), (...) nicméně inspirovala návrat k pěstování psychologické psychologie.“ (c. d., 66).

V tomto duchu se fenomenologická psychologie rozvinula do daseinsanalýzy a existenciální psychologie, jejichž společným zdrojem inspirace byla fundamentální ontologie lidského bytí Martina Heideggera. Obě teorie představují jakési přemostění mezi klasickou fenomenologií a humanistickou psychologií (c. d., 66).³ Kladou klíčový důraz na osobitou interpretaci člověka v jeho subjektivních zkušenostech jako základ veškerého poznání. Toto fenomenologické Já není možné objektivně analyzovat, proto dává metodologie vědy přednost výzkumu holistickému před analytickým.

Základní paradigma se vztahuje k existenciální situaci člověka, k jeho osobním prožitkům situací jako je smrt, nutnost svobodné volby, životního osamocení a dalších, které jsou nutně spojeny s nadmírou úzkosti. Zásluhy těchto humanisticky orientovaných psychologií lze spatřovat především v apelu volajícím po hlubším a lidštějším přístupu v psychoterapeuticky uznávaných školách. Fenomenologický přístup psychoterapie má tedy sloužit jako jakýsi vhled, doplnění či korekci dnešního terapeutického přístupu, nikoli jako ucelený systém psychologie. „Paradigma humanistické psychologie však není plně akceptabilní, pokud nedospěje k větší shodě mezi empirismem a intuitivismem, k většímu souladu toho, co je v psychologii pozitivně zjištěno a toho, co je filosoficky postulováno.“ (Hostovec, Nakonečný a Sedláková, 2002b, s. 87).

³ Psychologie existenciální dohromady s psychologií humanistickou pocházejí z amerického prostředí, zatímco daseinanalýza naopak našla ukotvení v evropských kořenech filosofického existencialismu.

3.2.1 Existenciální psychoterapie

Samotný obor existenciální psychologie se, nesmírně vzdálil racionálním pilířům Husserlovy fenomenologie, byť patří do rodiny fenomenologického psychologického přístupu. „Psychologie hlásící se k existenciální psychologii rezignovaly na původní fenomenologickou metodu zkoumání psychiky, která byla pro praxi málo produktivní. (...) jejich teoretické práce se v podstatě neliší od jakýchkoliv jiných pojednání na psychologickou a zejména na sociálně psychologickou tematiku, které vycházejí z impres, introspekce, empatie a slučují psychologická hlediska se sociologickými a historickými aspekty.“ (Hostovec, Nakonečný a Sedláková, 2002a, s. 70).

Rodové sídlo existenciální psychoterapie se nachází u myslitelů, kteří se zabývali vlastním vnitřním prožíváním bezútěšnosti, vyvěrající z existenčních tlaků jak vnitřního, tak vnějšího života. Jedná se například o Blaise Pascala, Sorena Kierkegaarda, Fridricha Nietzscheho nebo Arthura Schopenhauera. Vznik existencialistické filosofie a psychologie se přičítá zejména Martinu Heideggerovi, přičemž myšlenkové bohatství nalézá pozdější zakotvení ve filosofii francouzských existencialistů, jako byl Albert Camus, nebo Jean Paul Sartre, zakladatel existenciální psychoanalýzy.

Důležitým konfliktem, tvořícím základ veškeré psychoterapeutické práce je „konflikt, který pramení z konfrontace člověka s podmínkami existence.“ (Yalom, 2006, s. 16). Již tento předpoklad implikuje funkci celého existenciálního přístupu jako funkci komplementární a integrativní. Zastupuje tedy mezi ostatními psychologickými přístupy nositele jistých skrytých významů, které schovány za viditelnými klinickými projevy, tvoří jádro a strukturu prožívání postiženého jedince. Úkolem pacienta je tyto latentní obsahy za pomoci osobní reflexe objevit a účinně se s nimi konfrontovat.

Existenciálně dynamický konflikt se objevuje v takových skutečnostech jako je smrt, svoboda, osamělost a ztráta smyslu. Významným představitelem dnešní existenciální psychoterapie je americký existenciální psychiatr Irwin Yalom, jehož kniha „*Existenciální psychoterapie*“ je unikátním úvodem do existenciální psychoterapie. Nabídne nám na následujících stranách nezastupitelnou a hlavní oporu v syntéze a komparaci závěrů filosofických se závěry psychoterapeutickými. „Yalomovo mistrovství spočívá ve zvláštní schopnosti smísit filosofickou literaturu a psychiatrii tak, že vzniklé dílo srozumitelně vysvětluje jinak těžko uchopitelné stránky života, což je pomocí pro ty, kdo prožívají nějaké

duševní utrpení.“ (Josselson, 2009, s. 18). Podle Yaloma : „Tyto čtyři základní záležitosti - smrt, svoboda, osamělost a ztráta smyslu - tvoří hlavní osnovu existenciální psychodynamiky.“ (Yalom, 2006a, s. 18).

Smrt je podle něj nejzákladnější skutečností, se kterou se člověk musí během svého života vyrovnávat. Jakmile se narodíme, začneme umírat. Toto vědomí konečnosti vyvolává v jedinci pocit hrůzy, která ho může provázet celým životem a paradoxně tak zabraňovat skutečnému autentickému žití.

Svoboda označuje v existenciálním smyslu nedostatek pevného řádu, ztrátu struktury. Člověk se nachází mezi dvěma póly: a to svobodou a omezením. Je si vědom své svobody, ze které nutně vyvěrá zodpovědnost za budoucí události. Je zmítán v nejistotě a strachu ze špatného tahu. Nedostatek pevné půdy pod nohama se střetává s touhou po pevné struktuře, po vnějším samovládcí, který by potvrdil řád našeho života.

Další základní záležitostí je existenciální osamělost, která představuje nepřekonatelnou propast mezi sebou samým a svým bližním. Osamělost se ozývá již v okamžiku narození, dále v životě a konečně v neúprosné smrti. Jde o oblast naprostého fundamentálního osamění. Člověk se snaží osamělost překonat zařazením sebe sama do širšího celku, které mu naskýtá alespoň nějaké pouto s druhými.

Absence smyslu je poslední a zároveň první lidskou otázkou, která zaujímá jeho plnou pozornost. Pokud nám dnešní racionální prisma sugeruje myšlenku, že jsme v tomto světě sami, bez jakéhokoliv nadsmyslového ochránce zabezpečujícího nám věčný život, jaký má tedy náš život plný překážek a útrap smysl? (c. d., s. 16).

S odlišným přístupem k existenciálně-integrativní psychologii vyrukoval další její významný představitel Rollo May. Ve své nejslavnější knize „*Láska a vůle*“ z roku 1969 věrně ilustruje existenciální situaci tamější severoamerické společnosti (May, 2007).

May hovoří o dvou signifikantních jevech: *schizoidou* a *novým puritanismem*. Schizoida představuje nemožnost řešit osobní problémy spojené s existencí, schizoidní společnost je charakteristická individuální izolovaností a neschopností hlubokých citů, osoba nacházející se v takovém prostředí je pak osamělá, plná vnitřního vzdoru a osobního neuspokojení. Nový puritanismus představuje vztah postavený na sexu bez lásky. „Tolik sexu, a tak málo významu či legrace v něm!“ (May, 2007, s. 40).

Východisko z této situace představuje uvědomění si sama sebe. V tomto ohledu vyzdvihuje May nutnost poslouchat svého vnitřního *démona*. „May tímto slovem vyjadřuje lidsky vitální, vášnivě a hédonické zakotvení člověka v jeho bytí.“ (Hostovec, Nakonečný a Sedláková, 2002a, s. 71). Moc nad naším vlastním vědomím znovuobnoví sílu vůle, která je

těžce narušena, stejně jako i poškozený zdroj lásky v sobě samém. Člověk musí usilovat o změnu takovéto situace, neboť neustálé odkládání existenciálních krizí vede jen k dalšímu prohlubování prázdna v sobě samém. Východisko situace se naskýtá v lásce, vůli a vytváření vlastní osobnosti, v kuráži obstát všechny životní zkoušky a setkat se tváří v tvář i s takovými skutečnostmi jako je vlastní smrt. „Neboť v každém aktu lásky a vůle - a v každém našem opravdovém aktu - jsou dlouhodobě přítomny obě. Utváříme sebe a náš svět současně. A právě to znamená uchopit budoucnost.“ (May, 2007, s. 329).

3.3 Existenciální paradigma v souvislostech současné psychologie

V následující části nastíníme rodinu, která má více či méně společných znaků s naším tématem a s jejímiž členy se během filosofické argumentace můžeme v nadcházejícím textu setkat.

Jako reakce na Freudův mechanistický, deterministický model mysli se na evropském kontinentě vynořila řada psychiatrů, kteří začali nahlížet na člověka fenomenologicky: „Různí existenciální analytici se shodli v jednom zásadním procedurálním bodě: analytik musí přistupovat k pacientovi fenomenologicky: tj. musí vstoupit do pacientova prožitkového světa a naslouchat fenoménům toho světa bez předsudků, které by bránili pochopení.“ (Yalom, 2006a, s. 25). Z nich můžeme zmínit Ludwiga Binswanger, Medarda Bose, Viktora Frankla a další. Zvláště významným se stal Viktor Frankl, který vyvinul novou psychotherapeutickou metodu *logoterapie*, která hovoří o člověku jako o existenciálně hlubinné osobnosti „toužící po smyslu“. Frankl se inspiroval filosofií existencialismu a své myšlenky zasel do půdy psychologie humanismu.

Tímto se dostáváme k samotné humanistické psychologii, která začala vzkvétat již v padesátých letech na americkém kontinentu - představitelé jako Carl Rogers, Rollo May, Lewis Mumford, Kurt Goldstein, Charlotte Bühlerová, Abraham Maslow, Aldous Huxley nebo James Bugental. V roce 1950 byla formálně založena nová ideologická škola „humanistická psychologie“, která se vymezovala vůči dosavadním pozitivistickým směrům behaviorismu či freudovské psychoanalýze. Nespokojili se s mechanickým vysvětlením fungování lidské mysli, naopak postulovali dimenzi lidskosti, která dělá člověka člověkem. Mluvili o lidském potenciálu stát se tím, kým má vůli se stát, založili tímto jádro humanistické psychologie ve schopnosti lidské seberealizace. Rozevřeli horizonty dosud rigidní nauky o člověku, vznesli otázky, na které lze odpovídat pouze z pozice subjektivismu a intencionalismu a své práci tak poskytli důležitý prostor pro odpovědi na otázky charakteru

smyslu existence. „Krátko řečeno, humanistická psychologie je humanistická v tom, že podle mínění svých zakladatelů a současných reprezentantů identifikuje smysl lidského života, vyjádřený pojmem seberealizace, a svými poznatky přispívá k jeho naplnění.“ (Hostovec, Nakonečný a Sedláková, 2002b, s. 79).

Psychologie smysluplnosti života vznáší svoje oprávněné nároky na bližší zkoumání právě v době postmoderní, ve které je jedinou jistotou to, že nejsme schopni žádné jistoty dojit. Podstatu tohoto věčného tápání po pevné půdě pod nohama jednoduše vyjádřil Irwin Yalom: „Zdá se, že my lidé jsme tvorové hledající smysl“ (Yalom 1999, podle Křivohlavého 2006, s. 98) a „terapie je tedy hluboké a obsáhlé zkoumání průběhu a smyslu života.“ (Křivohlavý, 2006, s. 98). Jak dále uvádí Křivohlavý ve své knize k tématu smysluplnosti existence, „C. G. Jung uvedl, že se na něj z důvodů problémů smysluplnosti obracela jedna třetina všech jeho pacientů“ a dále například „V. E. Frankl zjistil, že 51% pracovníků ve vídeňských nemocnicích mu řeklo, že ví, co je prožívat nedostatek smysluplnosti ve svém životě.“ (c. d., s. 98).

Tvrdíme tak, že zakořenění těchto humanistických snah je v samotné filosofii existence. Ta obohatila tehdejší koncepty o pohled na člověka jako na svobodnou bytost zrodivše se do hluboké existenciální podmíněnosti. Člověka, který je více než pouhý součet svých částí, člověka uvědomujícího si zodpovědnost za svá rozhodnutí a člověka směřujícího k cíli. Souhrnně řečeno člověka, který si bytostně uvědomuje svoji existenci v rámci jak osobního, tak společenského kontextu – člověka vznášejícího požadavky - které se se svým volným jednáním zavazuje plnit.

Dále je třeba zmínit humanistické psychoanalyticky, kteří se od prapůvodních existenciálních zdrojů poněkud odchýlili. Podobnost existenciální filosofické tradici je zjevná především ve způsobu jejich práce. „Největší osobnosti v této skupině, Otto Rank, Karen Horneyová, Erich Fromm a Helmuth Kaiser, byli všichni vyškoleni v evropské freudovské psychoanalytické tradici, ale emigrovali do Ameriky: a všichni, s výjimkou Ranka, významně přispěli svým dílem teprve po svém zapojení do americké intelektuální komunity.“ (Yalom, 2006a, s. 29). I přesto, že všichni měli společné jádro freudovské biologie mysli, tak se konečně každý z nich svým originálním přístupem dobral k tématům existenciálním. Nenechali netknutá taková témata jako je role svobody v chování, odpovědnost, izolace, vůle a konečně i strach ze smrti. Existenciální témata byla hojně analyzována i v literatuře, například v dílech Dostojevského, Tolstoj, Kafky, Sartra, Camuse a dalších.

Rodina existenciální terapie se tedy nadále rozrůstá. Úkolem budoucích teoretiků i praktiků pomáhající profese psychologie je konstantní výzkum, osvětlování tohoto

fenomenologického přístupu k psychoterapii a nalézání technik, které by mohly poskytnout oporu mnoha terapiím.

4 Iracionalismus

Myšlenkové úsilí, o němž budeme nyní pojednávat, těsně navazuje na velké filosofické systémy zmíněné v předešlých kapitolách, a to na německou klasickou filosofii Immanuela Kanta, Johanna G. Fichteho, Fridricha Schellinga a George W. Hegela, tak na racionalismus 18. století. V určitém smyslu začíná rozklad těchto velkých systémů z důvodů urgentní potřeby po novém začátku filosofie, filosofie poklasické. I přes tuto jednotící potřebu - toto hlavní kritérium - se poklasická filosofie vyznačovala roztržitostí, rozličností mnoha tendencí a směřováním napříč mnoha filosofickými školami, které díky ní vznikly. „Heterogenost vlastní poklasické filosofii bývá tradičně „klasifikována“ do dvou hlavních tendencí: scientismu a iracionalismu.“ (Krist, 1996, s. 9).

Scientismus je významný svojí striktní vědeckou metodologií. Odmítá předchozí filosofické školy, které nezakládaly své postuláty na empirickém zkoumání, ba naopak vytvářely jen pouhé zdání filosofie v gigantických metafyzických konstrukcích. V 19. století je nejvýraznější variantou scientismu pozitivismus, dále školy jako herbatismus nebo novokantovství. Naší záležitosti ale slouží směr iracionalismu, který jak napovídá terminus technicus „*iracionalismus*“, popírá primární význam rozumu jako neomylného arbitra. Iracionalismus naopak nalézá úrodnou půdu v dějinách filosofie v takovém smýšlení, které se nedá redukovat na metodologii speciálních pozitivních věd. Odkrývá dědictví myšlenek, které kladly apel na vnitřní, zpravidla neověřené prameny poznání, jako je cit, intuice, myšlenkové vidění apod. Iracionalismus zdůrazňuje dimenzi instinktu, pocitu a vůle nad vším rozumem a v opozici rozumu.

Již v antickém Řecku se setkáváme s ozvěnami instinktivního iracionalistického myšlení, které nám predestirají bohatou škálu motivů, ze kterých později mohli čerpat filosofové 19. století. Tyto tendence se například objevují v dílech básníka Pindara, u mnohých dramatiků, ale také u takových filosofů jako byl Pythagoras, Empedokles nebo Platón. I během nadvlády karteziánského racionalismu na počátku moderní filosofie se objevuje zastánce *víry srdce* a to Blaise Pascal. Filosof, který obhajuje tu filosofii, která má svoje počátky v nitru člověka a skrze lidskou zkušenost, cit a emoce vyjevuje své poklady: „Pouze pravda zrozená člověkem samým může být pro něho užitečná.“ (Šestov, 1997, str. 27). Je ale potřeba si uvědomit, že hlavní představitelé iracionalismu 19. století nebojují proti důležitosti rozumu jako takového, ale dalo by se říci, že spíš odkrývají mnohdy zasunutá témata filosofie, která byla zanesena nánosem spekulativních pravd rozumu (Krist, 1996, s. 10). V těchto souvislostech bývá také často užíván i termín antropologismus, který odkazuje k

druhému hlavnímu rysu poklasického iracionalismu - faktu, že ústředním a nejdůležitějším bodem celého filosofického zkoumání je člověk a jeho vnitřní svět (c. d., s. 10). Zde je tedy jasná návaznost na Kanta a jeho obrat k subjektu.

Jak působivě vypovídá Blecha: „Dramatický důraz na individualitu - jako vzdor proti všepohlcujícímu pohybu hegelovského absolutního ducha - položil také další významný předchůdce myšlení 20. století, Søren Kierkegaard.“ (Blecha, 1994, s. 11). Ten podnítl otázky svobody, smrti, aktualizace a nutné přítomnosti úzkosti, kterými předstihl další dva významné myslitele, Arthura Schopenhauera a Fridricha Nietzscheho. Hlavními představiteli iracionalismu jsou tedy Søren Kierkegaard, Arthur Schopenhauer a Fridrich Nietzsche. Tito myslitelé se zasazovali o to, že poznání je z povahy věci vždy omezené, že rozum nám může být nápomocen jen do jisté míry, ale že v konečném důsledku se nikdy nejsme schopni vyhnout silám iracionálním.

Tyto nové vhledy přispěly k celkovému pozdějšímu uchopení filosofie jako takové. Filosofie, která si začala lépe všímat i ostatních stránek a schopností člověka, jeho jedinečné osoby, jeho potřeb a žádostí i jeho temných stránek. Rozvinula se tak ve filosofii života W. Diltheye nebo H. Bergsona a představuje filosofické vymezení se proti duchu moderní doby, proti mechanickému uchopování člověka jako věci a proti stále se rozvíjející technokracii. Myšlení Kierkegaarda a Nietzscheho přispělo dále také k filosofii existence J. P. Sartra, A. Camuse nebo Karla Jaspersa. V myšlenkové snaze odkrýt niterné iracionální, rozumem nepostižitelné a nevysvětlitelné pochody spatřujeme opozici vůči dosavadnímu trendu západního myšlení. Filosofii, která započala v antickém Řecku a svého vrcholu dosahovala prostřednictvím racionalismu a hegelíánského systému spekulativních pravd. Myšlení, které znásilňuje mysl a rozumovost a zapomíná na srdce a citovost. „Spatřujeme-li v tomto stále holejším světě náznaky konce západní filosofie, té filosofie, která přece tvořila od Parmenida po Hegela jediný souvislý celek,- pak pocítíme v této době nebezpečných proměn původnost myslitelů, jako jsou Kierkegaard a Nietzsche, kteří ovládajíc tradiční myšlení, rozrážejí takřka dveře, orientují nás, ale cestu nám ještě neukazují, (...).“ (Jaspers 1990 podle Blechy 1994, s. 11).

4.1 Søren Aabye Kierkegaard

Kierkegaard klade ve svém originálním myšlení důraz na subjekt *Já*. Reflektuje své vlastní niterné prožívání, zastává názor, že vždy jde v konečném důsledku o vlastní bytí, o vlastní prožívání světa, na jehož základech tvoříme sebe sama. Kritizuje spekulativní pravdy rozumu, jako úzus svírající tehdejší filosofické smýšlení a upřednostňuje pravdy srdce a víry, které jsou vlastní vždy konkrétnímu prožívajícímu člověku. Jeho filosofie nebyla v tehdejší společnosti pochopena, přesto však položila základní kámen pozdější tradici nazývané „existencialismus“. Kierkegaard se v tomto směru zapsal do dějin filosofického myšlení jako náboženský myslitel s vytříbeným smyslem pro realitu, pro realitu subjektu *Já* a *tady a teď*.

Kierkegaard byl myslitelem, který se odvrátil od zjednodušujících racionalistických a idealistických vysvětlení chodu lidstva. Je také člověkem, který se obracel do hlubin své duše a nacházel v ní bohatý svět emocí: svět zatížený zoufalstvím a nicotou, svět volající po vykoupení.

4.1.1 Smrt

Kierkegaard klade ve svém myšlení velmi velký důraz na smrtelnost člověka. Existenciální tradice hojně komentuje fakt, že vědomí vlastní smrti je hodnotná skutečnost, která může vést člověka k autentickému způsobu existence. Člověk, který odmítá myšlenku smrti, musí zároveň odmítat i svůj vlastní život - jeho hodnota se vyjevuje pouze v konečnosti jeho trvání - tento důležitý vhled se nachází již v antické mytologii pojednávající o bozích, kteří jsou znuděni svým nesmrtelným životem a kteří z tohoto důvodu nalézají zalíbení ve smrtelnících. Smrt nám vyjevuje možnosti našeho života, je nutnou podmínkou naší angažovanosti k němu.

Právě úzkost ze smrti hraje elementární úlohu v Yalomově existenciální psychoterapii, stává se východiskem veškerého dalšího zkoumání existenciálních záležitostí, ohniskem všech vnitřních konfliktů a konečně i nejdůležitějším nástrojem psychoterapie. Stejně jako Kierkegaard, tak i Yalom soudí, že přijetí vlastní smrti přináší člověku posun životní perspektivy, že prohlubuje pocit smyslu nás samých v tomto světě a postuluje fundamentální lidskou otázku: „proč?“. Smrt je nutnou součástí našeho života a jak říká Kierkegaard, je i jedinou možností *zjednotlivění* neautentického jedince. „Trýzní v zoufalství naopak je, že se umřít nemůže (...): beznaděj spočívá v tom, že chybí i ta poslední naděje,

smrt.“ (Kierkegaard, 1993, s. 127). Pravým opakem tohoto zoufalství je „chtít být tím já, jímž opravdu jsme.“ (c. d., s. 129).

Na tomto místě se zároveň setkáváme s kritikou všednosti spočívající v *obecném*, ve *světskosti*. „Světskost - tak se tomu říká - sestává pouze z lidí, kteří se, abychom tak řekli, světu upsali.“ (c. d., s. 141). Jedinec, který je ve společnosti bezejmenný a anonymní, přijímá plytké cíle společnosti, osvojuje si zaběhlé vzorce chování a nezná odvahu ani pravou víru. Takový člověk jedná v přesvědčení, že dav je pravda a stává se tak pouhou součástí abstraktní síly určující koloběh času, je pouhou položkou ve statistice a na míle daleko se vzdaluje vlastnímu nitru. Tato paušalizace a abstrakce se slévá do fenoménu nivelizace, hrozby dobové společnosti. Kierkegaard tedy nabádá k vymanění se z této davovosti a podobně i Yalom vybízí člověka, aby nemarnil svůj čas rozptylováním, umrtvováním a malichernými obavami a aby se vydal po cestě životem, která bude vést k jeho individuální sebeaktualizaci a autenticitě. „Jestliže selžeme při rozvoji své vnitřní síly, pocitu vlastní ceny a pevné identity, která nám umožní čelit existenciální osamělosti, říci „tak budiž“ a unést svou úzkost, budeme zápasit a hledat bezpečí různými nepřímými cestami.“ (Yalom, 2006a, s. 381).

Možností k přechodu k lidské autenticitě je podle obou mužů smrt: „Smrt osamocuje, dav mrtvých netvoří společnost. A smrt zjednotlivuje, její nejistá jistota nechává každého jednotlivce myslit jen na vlastní smrt.“ (Janke, 1995, s. 16). V tomto bodě se tedy vyjevuje základní vědomí v člověku. Vědomí, že ve světě stojím jako za sebe sama odpovídající jedinec. Být tu (*at vaere til*) znamená stát jako jednotlivec bezprostředně před Bohem a být zodpovědný vůči sobě, bližnímu i celé společnosti. Důležitost tohoto ontologického vědomí, které nastínil Kierkegaard, se v plném rozsahu projevuje v Yalomově poznatku, že uvědomění si latentního strachu ze smrti a jeho léčivá síla má důležité důsledky pro psychoterapii (Yalom, 2006a, s. 51).

Strach ze smrti však není viditelnou fasádou neuróz, naopak je tichým prapůvodním zdrojem, který musí být vhodnou psychoterapeutickou technikou objeven a řádně zpracován. Analýzou úzkosti se v minulosti zabývalo nespočet myslitelů, například „filosofové mluví o „uvědomění si křehkosti bytí“ (Jaspers), o „děsu z nebytí“ (Kierkegaard), o „nemožnosti dalších možností“ (Heidegger). (c. d., s. 53). Hrůza ze smrti se projevuje ve formě úzkosti, kterou se většina lidí během života snaží ze všech sil vytěsnit a která má tak podíl na vzniku potíží, které často vedou člověka k vyhledání psychiatrické pomoci. Takto musíme opět referovat na Kierkegaarda, který jako první jasně odlišil strach a úzkost (děs). Dal do protikladu strach, jenž je strachem z něčeho, a děs, jenž je strachem z ničeho (c. d., s. 53).

Zkušebním kamenem je tedy to, čím je člověk ohrožen. Strach je pocitem z reálné hrozby, kterou duch dokáže pochopit, popsat a vysvětlit, např. válka, chudoba, nemoc, neúspěch apod. Děs neboli *Angest* je naproti tomu pocitem, který nemá své reálné odůvodnění, vyvěrá z něčeho neurčitého, z něčeho neuchopitelného. Toto Kierkegaardovo rozlišení má fatální důsledky pro koncept existenciálních psychoterapeutů samotné psychoterapie. Stejně jako Kierkegaard říká „*To nic, co je objektem děsu se stává stále více něčím*“ tak i Irvin Yalom a Rollo May tvrdí, že jediným způsobem jak bojovat s úzkostí je přesunout ji z něčeho na něco. To má na mysli i Rollo May, když formuluje hypotézu, že „úzkost usiluje stát se strachem.“ (May, 1977, s. 207 citováno podle Yaloma 2006, s. 54). Skutečnost, že úzkost ze smrti se často přeměňuje v lépe uchopitelné strachy běžného života, klinickému psychoterapeutovi dosti ztěžuje práci. Jeho úkolem je v posledku rozpoznat úzkost ze smrti, která se vyskytuje v neuvěřitelně rozmanité podobě. „Maladaptivně zvládaná úzkost ze smrti má za následek celou řadu škálu znaků, symptomů a charakterových rysů, které shrnujeme pod názvem psychopatologie.“ (Yalom, 2006a, s. 65). Odhalení skutečného zdroje klientova strachu může jeho klinický obraz pozoruhodně zlepšit a poskytnout terapeutovi prostor pro účinnou konfrontaci se smrtí, která může v konečné fázi vést k osobní proměně klienta.

4.1.2 Svoboda

Yalom působivě zpracoval Kierkegaardovo pojetí úzkosti, nesmíme však přehlédnout základní diferenci obou myslitelů k různé síle signifikantních zdrojů, ze kterých úzkost vyvěrá. Pro paradigma psychoterapie je stěžejní úzkostí právě úzkost ze smrti, zatímco Kierkegaard akcentoval úzkost jako produkt svobodné volby člověka. Jeho studie o úzkosti zdůrazňuje vztah mezi svobodou a úzkostí. Normální úzkost je přirozená pozice člověka, který se konfrontuje s vlastní svobodou. Je to úzkost, která automaticky vyvěrá z nejistoty, zda jsou naše svobodná rozhodnutí správná či nikoli. Každým našim vědomým činem vytváříme naši budoucnost a toto vědomí nás nutně vrhá do nejistoty, zbavuje nás pevné půdy pod nohama a zapečetřuje nekonečné zoufání. Každý člověk touží po svobodě a představuje si, že svoboda je stavem jakési absolutní blaženosti. Tato blaženost ale zároveň znamená splacení úroku ve formě úzkosti. Podle Kierkegaarda, stejně jako podle Yaloma je nutné si úzkost zcela uvědomit, plně ji prožít, postavit se jí čelem a překonat ji. Jedině tímto způsobem dochází k plnému vědomí vlastní existence: „A jak nekonečné reality se mu dostane tím, že si svou existenci před Bohem uvědomí, že se stává já lidským, jehož měřítkem je Bůh!“

(Kierkegaard, 1993, s. 179). Jedině tak může člověk zažít skutečné štěstí a naplnění své vlastní existence.

Následkem odvádění vlastní pozornosti od existenciálních zdrojů úzkosti se objevuje více zužující, destruktivní a nekreativní úzkost: *neurotická úzkost*, která se teprve stává pravým zoufalstvím (Steward, 2011, s. 284). Řečeno Kierkegaardovými slovy: „(...) většina lidí si své duchovní určení neuvědomuje, a z toho plyne všechna takzvaná pohoda a spokojenost s životem atd.; tohle je pravé zoufalství. Lidé, kteří si naopak zoufalství přiznávají, mívají obvykle hlubší povahu, ... anebo to jsou lidé, jimž těžké události či otřesná rozhodnutí dopomohla k vědomí duchovnosti. ...velice zřídka najdeme člověka, který si opravdu nezoufá.“ (Kierkegaard, 1993, s. 135). Z toho nutně vyplývá, že hloubka a celistvost člověka závisí na individuální kapacitě člověka konfrontovat se s úzkostí a navzdory její síle se pohnout vpřed. Tak je podle Kierkegaardova myšlení úzkost kreativním a inovativním činitelem, protože v sobě při správném zacházení nese terapeutickou funkci probouzet a rozvíjet svoje pravdivější a kurážnější já.

V tomto tedy nahlížíme jasné propletení Kierkegaardova filosofického systému s existenciální psychoterapií. Jak May, tak Yalom sdílejí toto optimistické stanovisko uzavírající nutnost úzkostlivého prožívání lidské existence. Všichni pro nás stěžejní autoři tedy varují před vyhýbáním se strachu a nabádají nás k jeho přijetí a vyrovnání se s ním. Jedině úzkost nám zjevuje úrodné hloubky našeho nitra a jedině vědomí naší smrtelnosti nám přináší vhled, že každý volný akt je zázrakem právě proto, že je potvrzením existence. Život je Kierkegaardovými slovy uchopen jako *možnost možností*, tedy jako pochopení, že dokud žijeme, tak máme potencionální možnost volit mezi mnoha možnostmi. „V možnosti je možné všechno.“ (Kierkegaard, 1993, s. 143). V tomto tkví i psychoterapeutické humanistické východisko: máme možnost žít takovým způsobem, abychom v každém okamžiku aktualizovali naši potenci. Abychom se každým dnem stávali více sami sebou. V této záležitosti se opět dostáváme k odkazu našeho dánského filosofa.

4.1.3 Odpovědnost a existenciální vina

Otázku odpovědnosti jsme již otevřeli v předcházející pasáži. Postulovali jsme Kierkegaardův předpoklad, že člověk je jako jediný zodpovědný za život a budoucnost, kterou vytváří aktem svobodné vůle. Kierkegaard navrhuje tzv. *existenciály*, jakožto „*body*“, skrze něž se člověk přibližuje k sobě samému. Je to například *vážnost* člověka ve věcech svobodné volby. Člověk má být neustále jaksi v sobě, zaměřen na svoji vlastní existenci a

volit mezi možnostmi s přihlédnutím k tomu, že volí sebe sama takového, jaký bych chtěl být. V tomto smyslu to tedy znamená - být si vědom hodnot a ideálů, které tvoří stavební materiál pro vystavění takového člověka, kterým se chci stát - být poctivý v konstituování sebe sama. „Čím více vědomí, tím větší vůle, tím více máme já. Člověk bez vůle není já, ale čím větší má vůli, tím více má sebe – vědomí.“ (Kierkegaard, 1993, s. 136).

Tuto humanistickou intenci lze spatřovat i u jiných filosofů novověku, například u Sartra nebo Jaspers⁴. Irvin Yalom ve své knize „*Existenciální psychoterapie*“ nejčastěji zmiňuje právě Sartra, který smysl lidské odpovědnosti vykreslil ve svém románu *Nevolnost*. Sartre v něm popisuje okamžik prozření - objev zodpovědnosti - kdy se kategorie abstraktních pojmů náležejících věcem rozplynou, ztratí svůj tvar i význam, dokud nepřistoupí člověk a nějaký tvar a význam jim sám nepřipíše (Yalom, 2006a, 228). Tyto významy pak přetvářejí naši osobnost, poselství Jeana-Paula Sartra shrnuto slovy Ivana Blechy: „Člověk není nikdy hotov a vymezen tak, jako neživé věci, je vždy až tím, co ze sebe udělá.“ (Blecha, 2000, s. 413). V tomto tkví lidská odpovědnost za svět.

Svoboda ale sahá dál než k naší volbě pro přitakání *ano!*, je všudypřítomná i v odmítnutí *ne!*. To nutně znamená, že člověk musí nést zodpovědnost i za svoje nejednání. Koherentně s tímto tak Yalom shrnuje: „Obě tyto úrovně odpovědnosti - připisování významů i odpovědnost za chování - mají pro psychoterapii dalekosáhlé důsledky.“ (Yalom, 2006a, s. 229). Společně s Kierkegaardem vidí Yalom východisko v lidském přijetí odpovědnosti. Stejně jako Kierkegaardova vážnost a poctivost každého člověka směřovala k autentickému bytí, tak zvyšování klientova vědomí o odpovědnosti za vlastní činy vede k úspěšné léčbě. „Souvislost mezi odpovědností v psychoterapii spočívá ve dvou vzájemně propojených tvrzeních: odmítání odpovědnosti neprospívá duševnímu zdraví, přijetí odpovědnosti v psychoterapii vede k úspěšné léčbě.“ (Yalom, 2006a, s. 270).

Kierkegaard dále tvrdil, že klíč k pravému bytí je ukryt v oddalování se od konečného a pocitování nekonečna. Toto nekonečno můžeme cítit jen skrze úzkost, které trpělivě čelíme a skrze víru, která nám otevírá brány k nekonečnu. „Člověk je syntéza nekonečna a konečna, časnosti a věčnosti, svobody a nutnosti, zkrátka syntéza.“ (Kierkegaard, 1993 s. 123). Svoboda, úzkost a následné přijetí zodpovědnosti jsou cestou k syntéze osobnosti, je to právě pocitování svého ducha: „Člověk je duch, co je však duch? Duch je „já“. Ale co je „já“? Já je poměr..., není však poměrem samým, ale tím, že má poměr k sobě samému.“ (c. d., s. 123). Podle Kierkegarda je směřování sama k sobě ten největší podnik. Je to přirozený paradox

⁴ Jaspers svojí filosofií přímo navazuje na Kierkegarda a právě v akcentu na odpovědnost za svůj život vidí jeho největší filosofický přínos.

struktury člověka, nekonečnost ztělesněná v konečnosti (Steward, 2011, s. 289). V případě, že člověk nenaplnuje svůj osud, není ochoten být vpravdě sám sebou a spěje k té nejzávažnější formě zoufalství. Jde o zjištění, že pokud člověk nežije tak plně a autenticky, jak by mohl: ztrácí čas neužitečnými věcmi, v posledku prožívá hluboký a silný pocit, který podle Kierkegaarda Yalom nazývá *existenciální vinou* (Yalom, 2006a, s. 289). Na tuto myšlenku navazuje mnoho myslitelů. Otto Rank, který napsal, že „pocitujeme vinu za nevyužitý život, za neodžitý život v nás.“ Vedle něho se o slovo hlásí také Rollo May se svojí analýzou existenciální viny, jako „pozitivní konstruktivní emoci, vnímání rozdílu mezi tím, co je, a co by mělo být“ (Yalom, 2006a, s. 289). Dále k nim můžeme zařadit také Heideggera se svým pojmem *schuldung* označující jak vinu, tak zodpovědnost, nebo také Tillicha, který říká, že od člověka se „žádá, aby ze sebe udělal to, čím by se měl stát, aby naplnil svůj osud.“

Kruh se uzavírá v odpovědi na otázku: jak člověk pozná, že sešel z vlastní cesty? Jak pozná, že činnostmi, kterými se zabývá, nerozvíjí svůj potenciál? Od všech těchto filosofů se ozývá jednohlasně: „Skrze vinu! Skrze úzkost! Skrze svědomí!“ (c. d., s. 288). A tak dal Kierkegaard jako první jasnou odpověď na problém existenciální viny, odpověď, která ještě dnes zaznívá v pokusech o utišení lidských vášní.

4.1.4 Osamělost

Pokud se budeme přidržovat Kierkegaardovy filosofie nabádající člověka, aby odstoupil od davu společnosti a vydal se pouze po stezkách subjektivity, musíme nutně narazit na další překážku, a to na jakousi *odloučenost od světa*. Pokud se vzdáme všech imperativů a jistot, které nám nabízí jak společnost, tak morálka ustanovená konsenzem či náboženství, co nám tedy zbyde? Zjeví se naše nutná, ontologicky podmíněná osamělost: podle vyjádření Yaloma *existenciální osamělost*. Existenciální osamělost je údolím samoty, do nějž vede mnoho cest. „Konfrontace se smrtí a se svobodou člověka nutně do tohoto údolí vede.“ (Yalom, 2006a, s. 363). Existenciální osamělost nejvíce ilustruje svoji moc v poznání vlastní smrti. Stejně jako jsem se sám do tohoto světa narodil, stejně tak musím sám z tohoto světa odejít, nikdo z bližních ze mě nemůže tuto povinnost odejmout.

Člověk je opuštěn ve vědomí vlastní svobody, opuštěn ve vědomí vlastní smrtelnosti, právě v tomto postulátu spatřujeme výchozí bod existencialismu, který zasel Kierkegaard a který se později rozrostl do široké koruny existenciální filosofie a existenciální psychologie. „Interpersonální osamělost je široce používané a aktuální paradigma psychopatologie.“

(Yalom, 2006a, s. 361).⁵ I přesto, že stejně jako moderní teoretikové psychopatologie (mezi nimi i Irvin Yalom) vycházejí ze stejné lidské situace, rozcházejí se ve svých stanoviscích v konkrétních řešeních problému. Pro Kierkegaarda je nejhorší možnou variantou boje proti této skutečnosti obětování vlastního Já v davu, v jiném člověku nebo činnosti. Kierkegaard utíká od davovosti, rezignuje na tento svět a stává se plně svobodnou a odpovědnou bytostí. „V nekonečné rezignaci je klid a mír a útěcha v bolesti.“ (Kierkegaard, 1993, s. 40). Svoji konečnost překračuje v plném odevzdání nekonečnu a to jeho známým *skokem do víry*. Tento stav je etickým vrcholem života, kdy člověk věří že „(...) se mu z milosti dostane vykoupění, odpuštění vin a spasení jeho zoufalé existence.“ (Thurnher, 2009, s. 20). Je to odkaz na niternou víru biblického Abrahama, který se ve svých útrapách natolik odevzdal své víře v Boha, že na jeho rozkaz vztáhl ruku na svého jediného syna Izáka. Irvin Yalom se ve svých závěrech dostává stejně jako Kierkegaard do fáze druhé - Sørenovým pojmoslovím – „*etické*“.

Opět klade důraz na vypořádání se s existenciální osamělostí a zároveň radí pacientovi, „aby se vrhl do svých pocitů ztracenosti a samoty.“ (Yalom, 2006a, s. 405). Třetí fázi samotné útěchy duše však koncipuje zcela jinak než Kierkegaard. Říká: „Společenství s druhými lidmi je naším hlavním dostupným zdrojem jak zmírnit hrůzu z osamělosti. Naš pocit osamění ustupuje v soucitu s druhými a my už nejsme zdaleka tak vystrašení.“ (c. d., s. 405). Jak Yalom, tak Kierkegaard tedy urgují jakési srovnání sebe sama v přímé konfrontaci s existenciálními záležitostmi našeho života, rozcházejí se v konečném řešení, ale paradoxně se přeci jen v něčem setkávají, a to v podlehnutí *absolutnímu zachráníci*⁶, před kterým oba tak naléhavě varovali. Kierkegaard ho našel v Bohu, Yalom poté v člověku.

4.1.5 Vyústění v psychoterapii

Z předešlých řádků je čitelná spojitost mezi Kierkegaardovou iracionální filosofií a existenciální psychoterapií. Jak Yalom tak Kierkegaard hledají pomoc a podporu člověka v jeho individuálním setkání a vypořádání se s hrozbami existence. Konfrontace s danostmi života je sice bolestivá, ale zcela uzdravující. Stejně tak i Rollo May Kierkegaarda vyzdvihuje, jako „jednoho z nejpozoruhodnějších psychologů všech dob, který svým myšlením anticipoval Freudovu teorii nevědomí“ (Steward, 2011, s. 277) a využívá jeho závěrů k vlastním stanoviskům. I přes značný vliv iracionální filosofie, která tvoří jádro

⁵ Část své práce jí věnovali myslitelé jako Horneyová, Fromm, Sullivan, Maslow, Rogers a May.

⁶ Tento pojem Yalom sám často používá v *Existenciální Psychoterapii*.

problému, ale musíme zdůraznit, že samotná východiska psychoterapeutů musí být nutně odlišná.

Psychoterapie je záležitostí pragmatickou, je metodou k úspěšnému uzdravení duše, proto i závěry dnešních vědců musí nabývat více praktického rázu. Všichni zacházejí s lidskou existencí, ale jako terapeuti zaujmají jiné závěry. Můžeme říci, že Yalomova exkluze do filosofie je statečná a pragmatická. Yalom testuje filosofickou moudrost s empirickou realitou a ve skutečném setkání s klientem nachází plnohodnotné terapeutické nástroje. V této praktické oblasti se opírá o jiný a neméně důležitý zdroj iracionalistického myšlení, a to o Fridricha Nietzscheho. Stejně jako Kierkegaard Nietzsche de facto říká, že každý člověk se zrodí vždy pouze z vlastního popela. Filosofický systém obou představitelů je uchopený odlišně, přestože se jejich východiska v určitých fundamentálních bodech přece jen setkávají. Nietzsche a Kierkegaard se v reálném životě nesetkali, navzdory tomu nyní sedí společně na židli existenciální psychoterapie i přesto, že spolu přímo nehovoří.

4.2 Fridrich Nietzsche

Hlavní myšlenková linie mnohdy nekonzistentních děl Fridricha Nietzscheho se vine kolem pojmu *vůle* a člověka, kterýžto se skrze tuto vůli stává nadčlověkem. V následující pasáži se pokusíme osvětlit Nietzscheho jako člověka, který uchopujíc vlastní introspektivní prožívání, nastolil systém účinných, pro praxi vhodných, terapeutických postupů. Dokladem nám k tomu bude inspirující Yalomova interpretace, záměrně vedená k integraci Nietzscheho filosofie do terapeutického systému existenciální psychoterapie. Sám Irvin Yalom shledal Nietzscheho jako nejvíce kreativního, nejvíce silného a nejvíce relevantního myslitele pro psychoterapii. Ukážeme si, jakým způsobem lze nahlížet Fridricha Nietzscheho jako terapeuta, léčitele a utěšitele lidských vášní.

4.2.1 Smrt

I přesto že není tematika smrti v Nietzscheho filosofii obecně uznávaná za princip, či záměr autorova filosofování, troufáme si tvrdit, že Nietzsche byl myslitel, který svůj myšlenkový systém koncipoval tak, aby byl ve svých reálných důsledcích v otázkách smrti nápomocný. Závěry Nietzscheho filosofie lidem ilustrují techniky, které pomáhají vyrovnávat se s jednotlivými důsledky smrti a úzkostnými pocity s ní nutně spojenými. U Fridricha Nietzscheho spatřujeme praktickou složku filosofie, která by v terapeutické praxi mohla

sloužit jako podnětný a inspirující materiál. Není divu, že se právě Nietzsche stal jedním z nejnvýznačnějších filosofů, jejichž spisy se Irvin Yalom pokusil uchopit a interpretovat do podoby pochopitelné běžným člověkem. V knize Pohled do Slunce dokonce Yalom přiznává, že filosofii považuje pro praxi důležitější než odbornou psychologickou literaturu (Yalom, 2008, s. 126).

V následujících pasážích si načrtneme Nietzscheho filosofická východiska, která stejně jako u Kierkegaarda vyvěrají v určitá pomyslná stádia lidské existence a která by měl jedinec prožít, aby se vyrovnal s životem v perspektivě hrozivého charakteru vlastní smrti. Zaprvé spějí k obhajobě Nietzscheova názoru, že smrt sama o sobě je prvek obohacující lidský život - prvek, který byť stojí v protikladu k životu, určuje jeho hodnotu a vážnost – zadruhé postupně vzbuzuje v člověku odhodlání žít. Témata objevující se v dílech našeho filosofa tedy spějí k fundamentálnímu problému konečnosti lidské existence a tvoří tak smysluplný, konzistentní celek. Struktura tohoto celku objímá napříč téměř veškerá témata existenciální psychoterapie, to znamená, že jednotlivé výzvy jsou výzvami k lidské svobodě, vůlí ji projevit, tvořit vlastní osud a žít tak smysluplným životem, který můžeme milovat. Nietzscheho aforismem řečeno: „To, na čem záleží, není odvaha jednat podle svého přesvědčení, nýbrž odvaha změnit své přesvědčení.“ (Josselson, 2009, s. 85).

4.2.2 Svoboda a odpovědnost: Smrt Boha

Nietzscheho prohlášení; „(...) bůh je mrtev!“ (Nietzsche, 1995, s. 9) považujeme za odrazový můstek jeho filosofických myšlenek, které ve své podstatě nesou psychoterapeutickou hodnotu. Tímto skandálním výrokiem chtěl Nietzsche postavit nový svět bez systémových hodnot, bez nadpřirozena. Tímto aktem postavil člověka do víru chaosu a nejistot, způsobil, že byl člověk náhle odtrhnut od pevného bodu a univerzální pravdy, kterou si během svojí krátké existence vystavěl. Zrušil tak iluzi posmrtného života a odhalil bolestnou pravdu o vlastní konečnosti.

Smrt Boha v člověku probudí otázky, které ho skrze svoji bezvýchodnost vrhají do nesmyslného světa, ve kterém nejde jinak než volit mezi množstvím nejistých alternativ. Výstižně to později formuloval Jean-Paul Satre: „Existencialista si myslí, že je velmi nepříjemné, že Bůh neexistuje, neboť s ním zaniká veškerá možnost nalézt hodnoty v inteligibilním nebi, není již apriorního dobra, protože není již nekonečného a dokonalého vědomí, které by je myslelo, nikde není napsáno, že dobro existuje, že je nutno být

počestným, že nemá lhát, protože jsme právě tam, kde jsou jen lidé.“ (Sartre, 2004 cit. podle Blechy, 2000, s. 416). V tomto bodě se tedy teze existenciální filosofie slévají do termínu *nejistota*, která je emoci podněcující lidského ducha k rozvíjení vlastní autentické existence. Tento bod vyniká v celé oblasti existenciální filosofie, fundamentálně u Heideggera, Kierkegaarda⁷, přes Nietzscheho až k Sartrovi. Dnes nalzáme následné přežívání „archimédovského bodu“ *nejistoty* v existenciální psychoterapii Irvina Yaloma, který se na jeho obhajobu staví bok po boku k Nietzschemu a říká, že iluze nesmrtnosti vytvořená náboženstvím je jedním z typických mechanismů obrany proti zakořeněnému strachu ze smrti (Josselson, 2009 s. 79).

Latentní touha zajistit vlastní nesmrtnost se vpíjí do struktury a charakteru člověka a ústí do více či méně patologického chování - workoholismu, soustředění se na vlastní úspěchy, dokonalé přípravy na vše, co může přijít v budoucnosti, shromažďování hmotných statků, rozpínavosti, touze po moci, či přání vyniknout. (c. d., s. 79). Yalom v této souvislosti obhajuje svůj ateismus těmito slovy: „Smysl, moudrost, morálka, dobrý život - na víře v Boha nestojí. Věnuji se tomu, že pomáhám druhým k uzdravení a růstu. Žiji morální život. Cítím soucit s lidmi kolem sebe. Žiji v láskyplném vztahu se svoji rodinou a přáteli. Nepotřebuji, aby mi náboženství dodávalo morální kompas.“ (Yalom, 2008 s. 140). Stejně tak Nietzsche vybízí k větší lásce k životu, který o ni byl připraven, místo plýtvání pozornosti ke smyšlené bytosti (Nietzsche, 2001, s. 90).

S rozbitím morálky tedy přichází svoboda pro kreativní činnost každého jedince, možnost vytvářet hodnoty a smysl vlastního bytí. V tomto procesu jedině člověk sám na základě vlastní vůle a odpovědnosti vymezuje pojmy jako je „dobro“ a „zlo“. To znamená, že morálka je člověkem podrobena přísné kritice a člověkem znovu vystavena. To je pointa Nietzscheho výroku: „Dobro a zlo jsou předsudky boha.“ (c. d., s. 125). Člověk se vymaňuje z područenství pravidel, stává se spontánnějším, nespoutanějším a odpovědnějším jedincem, tvořícím sebe sama a svůj svět. Tato teze tedy nutně implikuje další radikální pochopení; neexistuje žádný z vnějšku daný smysl, který by lidskou bytost ujišťoval v existenci kauzálního zřetězení a tím i hodnotě sebe sama jako významné součásti celku.

Nietzscheho nesmyslnost bytí je dále umocňována myšlenkou *věčného návratu*. Jedná se o představu, že svět nemá smysl a jen věčně trvá, to vyzývá člověka k přijetí faktu, že se vše pouze opakuje. Pokud člověk tento fakt přijme, uzná i nutnost osudu vyvěrajícího do

⁷ Povšimněme si však rozdíl mezi Kierkegaardem jakožto teistickým myslitelem, pro kterého je nejistota a její plné přijetí posledním krokem sebenalézání, zatímco u ateistického Nietzscheho stojí na samém počátku a předznamenává samotný pohyb k sebenalézání.

smrti a zvítězí tak i nad úzkostmi pramenícími z vědomí konečnosti. V tomto přijetí ale zároveň dokáže přitakat vlastní *vůli k moci* a razit skrze ni cestu k *nadčlověku*.

Myšlenka věčného návratu je pro Irvina Yaloma terapeutickým experimentálním nástrojem. Spočívá v samotném apelu na člověka, aby si představil, že znovu a znovu odžívá svůj život v té samé podobě, jak jej utváří v nynějším okamžiku. Podle Yalomovy praxe si má pacient tuto nutnost neustálého odžívání svého života představit a konfrontovat se s ní. Právě tak si může uvědomit, jakým způsobem sám přispívá k negativním aspektům svého života a jak velká moc změnit vlastní osud spočívá v jeho rukou. Dále, podle Nietzscheho, pokud se cyklus života neustále točí, neexistuje žádná skutečná minulost ani budoucnost; vše splývá jen do neustálého opakování *přítomného okamžiku*. Nietzscheho přínos myšlenky věčného návratu téhož tedy implicitně vyzývá člověka, ať žije takovým způsobem, aby sled za sebou jdoucích okamžiků přinášel uspokojení a smysluplnost. Odtud také Yalomův apel na *tady a ted'*.

Přístup *tady a ted'* se týká bezprostředních událostí terapeutické hodiny a je úzce spojen s pozorností a empatií ke klientovi. Tvoří nezaměnitelnou složku složitého mechanismu terapie, která vede k odhalení pravých příčin pacientova trápení (Yalom, 2012). Skrze slova obou autorů docházíme k uvědomění, že jediné reálné, to co vskutku je, je přítomný okamžik. „Nic jiného nemáme a ani nikdy mít nebudeme. Jedině v přítomnosti můžeme doopravdy existovat.“ (Yalom, 2006, s. 170). Jak Yalom tak Nietzsche tedy akcentují potřebu žít takový život, kterému můžeme kdykoli přitakat, život, který každým okamžikem milujeme.

4.2.3 Vůle: Vůle k životu

Jak naložíme s vědomím své konečnosti je v konečném důsledku vždy otázkou naší svobodné vůle. Nietzsche takto rozlišuje dva způsoby adaptace; zprvu se jedná o *nihilismus* jako stav, který pozbývá jakékoliv činnosti potvrzující hodnoty života, stav plný apatie a pasivity. Druhou správnou možností je volba milovat svůj osud - *amor fati* - která představuje ideál člověka akceptujícího smrt a potvrzujícího život. „Přijmout svůj život takový jaký je a přitakat mu i v okamžiku vlastní smrti, to znamená milovat vlastní osud - vydat s cestou *amor fati!*“ (Nietzsche, 2001, s. 344). Yalom toto poznání překládá do běžné klinické situace jako: „Co mě nezabije, to mě posílí.“ (Yalom, 2008 str. 79). Všechny tyto výzvy vlastně představují pouze povzbuzení vlastní vůle k životu, vůle stát se tím, kým jsme.

Tématika vůle hraje v Nietzscheho koncepci filosofie velmi důležitou roli, rozvinutí vůle k moci je totiž přímo závislé na schopnosti vykonávat lidskou svobodu, skrze kterou dochází jedinec k autentickému naplňování vlastního života. Hodnota sebeaktualizace je jasně potvrzena v autorově výroku „Staň se tím, kým jsi“, nebo výroky jako „Dovrš svůj život“ a „Zemři v pravý čas.“ (Yalom, 2001, s. 144). Ve všech těchto variantách nás Nietzsche nabádá, abychom se vyvarovali neprožitého života. Říká nám: Uspokoj se, naplň svůj potenciál, žij směle a naplno. Potom, a jedině potom, zemři bez lítosti.“ (Yalom, 2008, s. 78). Následky nebytí svým vlastním projektem se projevují, jak bylo zmíněno v předešlé kapitole, v Yalomově koncepci nejtěžšího druhu vinný a to vinný existenciální.

4.2.4 Vyústění Nietzscheho myšlenek v psychoterapii

Hlavním přínosem Nietzscheho filosofie je pro Yaloma přitakání životu ve smyslu amor fati. Klade akcent na sílu člověka, skrze niž může uchopit pevně osud do svých rukou. Koncepce nadčlověka: „Nadčlověk oplývá silou a moudrostí a štědře ji rozdává druhým. Je tím, kdo přitakává životu, kdo miluje svůj osud a říká životu „ano“.“ (Josselson, 2009, s. 98).

Yalom dokonce tvrdí, že i Freud Nietzscheho uznává jako filosofa, který došel cestou intuice k překvapivě podobným závěrům, ke kterým se jiní psychoterapeuti dostávali skrze systematickou práci na poli psychoanalýzy. Jedná se především o poznání významu abreakce⁸ a vytěsnění, které nahlížíme v Nietzscheově apelu na uvědomění si své vlastní konečnosti a chápání nemoci jako důsledku nadměrné citlivosti vůči životním výkyvům a ranám osudu⁹. A jakou radu může Nietzsche nabídnout dnešnímu uspěchanému člověku? Řečí dnešní psychoterapie: Neschovávej se za povinnosti, nikdy nepoznáš svoji svobodu. Tvoř svůj osud, který budeš milovat.

4.3 Arthur Schopenhauer

Arthur Schopenhauer jako další filosof myšlenkového směru iracionalismu může být z hlediska dnešního prizmatu považován za myslitele, který měl přímý vliv na Sigmunda Freuda a tedy na celé intelektuální bohatství psychoanalýzy. V době, kdy Freud studoval, bylo

⁸ Abreakce je dramatické znovuprožití nějakého traumatického zážitku ukrytého v nevědomí, v psychoanalýze vyvolané většinou buď v bdělém, či hypnotickém stavu.

⁹ V této oblasti však Nietzscheho citlivost není nikterak pokroková, neboť znamená fundamentální předpoklad celého existencialismu.

Schopenhauerovo dílo „*Vůle a představa*“ velmi ceněno a v akademických kruzích hojně diskutováno. V čem ale spočívá jeho přínos pro fenomenologické psychoterapie? Můžeme v případě nenapravitelného pesimisty, jakým Schopenhauer neoddiskutovatelně byl, vůbec mluvit o nějakém implicitním vlivu na praktiky používané k utišení bolestí duše? Rozporuplné otázky na tematiku Schopenhauerovy filosofie obsírněji rozvedeme na následujících stranách.

Dichotomie Schopenhauerovy filosofie a existenciálního přístupu

Schopenhauer svoji filosofii zcela jistě navazuje na Kanta.¹⁰ Kant oddělil svět jako fikci či přelud, který je vyprodukován kognitivně nespolehlivou myslí člověka a svět jako prvotní entitu *Ding an sich* (Věc o sobě). Arthur Schopenhauer podobně jako Immanuel Kant postuluje obdobnou entitu; *vůli* jakožto nepoznatelnou podstatu, ze které se vyděluje všechno bytí. Na rozdíl od Kanta ale zastává názor, že se k této podstatě můžeme dostat podstatně blíž, a to skrze introspekci. Nástrojem k tomuto přiblížení je naše vlastní tělo jako nositel neuvědomovaných informací, které se pozvolna projevují v našem prožívání pomocí pocitů. Moc *vůle* si jedinec neuvědomuje, protože znalost její hlubší podstaty (krutosti, strachu, závisti, sexuálního chtíče, agrese, egoismu) by mu způsobovala značné rozčarování, uvědomění absence jakéhokoli reálného štěstí a v konečném důsledku rezignaci na život.¹¹

Na tomto místě se tedy musíme pozastavit nad značnou podobností freudovského nevědomí, primitivních procesů, idu apod. (Yalom, 2006b, s. 226). „Schopenhauer byl první filosof, který se podíval na impulzy a pocity zevnitř, a po zbytek životní dráhy psal rozsáhlé práce o vnitřních záležitostech člověka: o sexu, lásce, smrti, snech, utrpení, víře, sebevraždách, vztazích s druhými, marnivosti, sebeúctě.“ (c. d., s. 277).

Stejně jako Nietzsche je Schopenhauer filosofem voluntaristickým a stejně jako Nietzsche uchopuje lidskou otázku po smysluplném bytí člověka. Bodem, kde však končí veškerá účinná psychoterapeutická invence, je Schopenhauerův zakořeněný pesimismus, který ústí do odmítnutí života jako takového. „Myšlenková východiska Nietzscheho a Schopenhauera byla stejná, lidskou situaci popisují oba stejně. Odpověď je však diametrálně odlišná. Nietzsche život objímá a Schopenhauer jej odmítá.“ (Josselson, 2009, s. 109).

¹⁰ Prvořadě tím, že navazuje na Kantovo přesvědčení, že skutečnost spíš vytváříme, než vnímáme.

¹¹ Což je proti přirozenosti vůle, která nás k životu naopak pudí, táhne.

Význam Schopenhauera na existenciální psychoterapii je vůči Kierkegaardově nebo Nietzscheově přínosu diametrální. Schopenhauerova filosofie slouží Yalomovi de facto jako vymezení vlastních názorů od názorů Schopenhauerových, dále podněcuje teorii psychoterapie k argumentaci na obranu života v nietzscheovském smyslu amor fati. Debatu mezi Schopenhauerovou filosofií odmítající život a Nietzscheovou filosofií život objímající Yalom inspirativně vkládá do románu „*Léčba Schopenhauerem*“. Nastíníme si tento dialog a jeho možné vyústění. Z tohoto důvodu je Schopenhauer, byť starší než Nietzsche, v textu řazen až za něj.

4.3.1 Vůle: popření vůle

Román „*Léčba Schopenhauerem*“ pojednává o muži jménem Filip, který se díky „geniální myslí“ Schopenhauera zbavil svých sexuálně kompulzivních myšlenek. Jeho nemoc byla psychoterapeutem popsána jako - „ovládaný sexem od třinácti - nutkavé masturbování, s pokračováním dodnes - někdy čtyřikrát, pětkrát denně - neustálá posedlost sexem, masturbuje, aby si dopřál klidu.“ (Yalom, 2006b, s. 24). Z toho vyplývá, že Filip nadržel kontrolu sám nad sebou a zmítán neukojitelnou touhou vězel v područí neznámého vyššího principu. Dokonale tento princip vystihl právě Schopenhauer ve výše zmiňované koncepci *vůle* jakožto životní síly, která nemá nic společného s racionalitou, nemá směr ani cíl, projevuje se v puzení člověka k činnostem zabezpečujícím jedině udržení rodu.

Schopenhauer představuje vůli takto: „(...) zdá se, že svět se vším, co v něm je, je bezúčelná a proto nepochopitelná hra nějaké věčné nutnosti. To pohoršlivé, ba pobuřující tohoto nevyhnutelného a nevyvratitelného náhledu na svět nemůže být zásadně odstraněno žádným jiným postulátem než tím, že každá bytost na světě, jako je jednak jevem, nutně určeným zákony jevu, tak je z druhé strany o sobě vůlí, a to vůlí naprosto svobodnou, tedy že všechna nutnost vychází jedině z formy, která celá přísluší jevu, totiž prostřednictvím věty o důvodu v jejích různých tvarech: takové vůli však potom také musí příslušet nadřazenost. Jako svobodná, tj. jako věc o sobě a tedy nepodřízená větě o důvodu, jak ve svém bytí a bytnosti, tak ve svém konání a působení, nemůže být závislá na ničem jiném.“ (Schopenhauer, 1998, s. 234). Zákonitě se ocitáme v moci všeprostupující, do přírody vsunuté vůle. Chtění je neodmyslitelnou složkou lidského prožívání, stejně jako nuda, která se dostaví bezprostředně po jeho uspokojení.

Kierkegaard i Nietzsche popisovali tento fenomén lidského bytí z perspektivy optimistické, Schopenhauer se vydal směrem opačným, když řekl, že se jedná o obecný stav člověka - chtění, chvilkové nasycení, nuda, další chtění – a proto je život životem na tom

„nejhorším světě, ze všech možných světů“. „Jedině přijetím tohoto postulátu získáme tolik svobody, kolik je třeba k vyrovnání nevyhnutelně přísné nutnosti, která ovládá běh světa.“ (Schopenhauer, 1998, s. 234). Cestami jak vzbudit alespoň nějaký pocit štěstí je filosofie, tedy vědění a dále askeze a vymanění se ze vztahovosti. Toto Schopenhauerovo doporučení může do určité míry zastupovat psychotherapeutickou funkci; „(...) čím víc vztahů člověk má, tím tíživější se život stává a tím větší utrpení člověk zažívá, když je od těchto vztahů odloučen. Jak Schopenhauer, tak buddhismus uvádějí, že se člověk musí vymanit ze vztahů (...).“ (Yalom, 2006b, s. 101). K tomuto je nutno doplnit, že „Schopenhauer cítil sympatie k východním meditativním postupům s jejich důrazem na vyčištění mysli, na prohlédnutí iluzí, a s jejich přístupem k úlevě od utrpení výukou umění vzdát se vztahů a pout.“ (c. d., s. 106)

Následující tuto Schopenhauerovu radu se smyslem života stává stav vnitřní vyrovnanosti oproštěn od jakýchkoliv tužeb, vášní a životních vzruchů. To nutně znamená ponoření se do samoty a odmítnutí kontaktů s lidmi a života vůbec. „Téměř každý kontakt s lidmi představuje zamoření, znečištění. Vylezli jsme na svět osídlený žalostnými tvory, k nimž nepatříme. Měli bychom si vážit a ctít těch několik málo, kdo jsou lepší, narodili jsme se, abychom ostatní učili, ne abychom se s nimi družili.“ (Yalom, 2006b, s. 207).

Popření vůle k životu, úplná askeze a popření všech pudů, hlavně pudu sexuálního je jediná naděje člověka v tragickém, vůlí ovládaném světě. „Člověk musí rozpoznat životní sílu existující ve veškeré přírodě, která se projevuje prostřednictvím individuální existence každého člověka a která nakonec tuto sílu nabude, až jedinec přestane coby fyzická entita existovat.“ (Yalom, 2006, s. 280). Takto obeznámený jedinec musí říct: „(...) mým cílem v životě je toužit co možná nejméně a znát co možná nejvíce. Láska, vášně, svádění – to jsou mocné pocity, součást zabudovaného mechanismu nutného k opakování našeho druhu.“ (c. d., s. 162)

Předstupeň k překonání vůle je hudba, která nás vtáhne do dynamiky vůle tak, že s ní přestaneme zápasit a překvapivě také soucit, který odlehčí vší bolesti. Navzdory Schopenhauerovu apelu na zbavení se všech vztahů se vynořuje Schopenhauerův závěr, že k umrtvení těla a zbavení se veškerého egoismu vede člověka soucit s druhými lidmi. Toto je podle Yaloma pochopení základní lidské potřeby, být *spolucestujícími* v tomto těžkém údělu být člověkem. Soucit se stává morální hodnotou a hraničním kamenem etiky.

4.3.2 Náležitost Schopenhauerovy filosofie k existenciální psychoterapii

Právě na tomto místě Yalom Schopenhauerovi přitakává: „Existuje-li vykoupění z tragického údělu člověka, pak se odvozuje z pochopení, že jsme spolucestujícími, že zoufalství z marnosti života i vášnivá láska k němu jsou nám všem společné“, zároveň ale obohacuje tento pohled o aspekt lásky: „(...) podstatou tohoto vykoupění je autentické rozhodnutí pro láskyplné vztahy s druhými lidmi.“ (Josselson, s. 109). Právě vztahovost je pro Yaloma nejpřirozenější terapií každého člověka, „vztahy, spousta vztahů jsou nepostradatelnou součástí plného života, a vyhýbat se vztahům kvůli očekávanému utrpení je docela jistě recept, jak být jen částečně naživu.“ (Yalom, 2006b, s. 102). Zde se Yalom obrací jak na Kierkegaarda, tak na Nietzscheho, když upřednostňuje perspektivu života, ve kterém je vědomí utrpení a vědomí bolesti plně integrováno do prožívání. Život přinášející utrpení i bolesti, ten, kterému však člověk přitaká ve smyslu amor fati. Negativní skutečnosti života nás utužují, formují a připravují naše síly k přijetí „vůle k moci“, nebo v Kierkegaardově smyslu ke skoku do víry. I přesto bychom mohli Schopenhauerův soucit vložit do struktury poradenství a využít ho jako reliabilní metodu terapie.

Paralelu mezi Nietzschem a Schopenhauerem Yalom vysledoval ve specifickém způsobu obrany proti úzkosti ze smrti. „Schopenhauer měl ještě jednu metodu, jak držet úzkost ze smrti na uzdě: úzkost ze smrti je nejmenší tam, kde je největší sebeuplatnění.“ (Yalom, 2006b, s. 329). Znamená to, že i přes pesimistickou rezignaci nalézáme nějaké utišení ve smyslu Zarathustovy cesty angažmá ve vlastním životě, na kterém nám záleží tak, abychom byli ochotni ho až navěky opakovat? Tuto otázku nechejme otevřenou, neboť i kdyby se v tomto bodě názory obou filosofů setkaly, nic by se nezměnilo na základní klíčové diferenci, že totiž Schopenhauer v konečném důsledku život popírá, zatímco Nietzsche ho objímá, přičemž Yalom, jak již bylo řečeno, zaujímá postoj vedle Nietzscheho

Ke konci je ale nutno zmínit ještě jeden společný názor Yaloma a Schopenhauera - názor na náboženství. Schopenhauer věřil, že „církvní hodnostáři zneužívají nenahraditelné potřeby člověka po metafyzičnu a že dělají z veřejnosti děti a sami setrvávají ve stavu neustálého klamu tím, že odmítají přiznat, že záměrně halí své pravdy do alegorií.“ (Yalom, 2006b, s. 197). Můžeme tedy říci, že se oba muži vyjadřují v metafoře náboženství jako světlušky, které poskytují světlo pouze v temnotě nevědomosti.

Vliv samotného Schopenhauera na rozvoj psychologie je přese všechno velmi značný. Yalom říká: „Věřím, že bez Schopenhauera by nebyl žádný Freud - a když už jsme u toho, ani žádný Nietzsche, jak ho známe.“ (Yalom, 2006b, s. 278). Padla by jak samotná psychoanalýza, tak existenciální filosofie, které lidem na poli existenciální psychoterapie kongruentně splétají pevná záchranná lana.

5 Závěr

V této bakalářské práci jsme se snažili dokázat, že právě existenciální psychoterapie je tím odvětvím terapie, které je pevně usazeno v ontologickém podloží, v nejhlubších strukturách lidského bytí a může proto nabídnout určitou terapeutickou invenci pro konečné zklidnění lidských vášní. „Existenciální paradigma má široký zájem: spojuje a zužitkovává poznatky mnoha filosofů, umělců a terapeutů o bolestných a mučednických důsledcích konfrontace se základními záležitostmi“ (Yalom, 2006a, s. 490), kterými jsou podle Irvina Yaloma smrt, vůle, osamělost a ztráta smyslu.

Cílem práce bylo nejen dokázat prvenství tradice iracionalismu v základních teoretických východiscích existenciální psychoterapie, ale také tuto tradici vynést na povrch a demonstrovat obtíže spojené s tematikou existenciálního uchopování sebe sama. V teoretické části jsme si nastínili fakt, že by tato tematika měla být probrána před tím, než bude jednatlivec schopen individuálního zakotvení, plné akceptace sebe sama a světa, který je mnohými sociology nazýván jako postmoderní a zasluhuje si pro svoji zmatečnost řádnou pozornost.

Mnou zvolení protagonisté iracionalismu tedy Kierkegaard, Nietzsche a Schopenhauer pojednávají o lidské situaci mnohdy více či méně obdobně, ale co je hlavní – všichni ovlivnili pohled na klíčové záležitosti prožívání každého člověka a navrhli systém doporučení, která jsou dnes využívána v praxi a dopomáhají k utišení lidských vášní.

V tematice smrti se nejvíce angažuje Kierkegaard a Nietzsche. Oba nabádají k absolutnímu a bezpodmínečnému přijetí vlastní smrtelnosti, která implikuje zbavení se úzkosti bezprostředně vyvěrající z konečnosti našeho života. Oba svým způsobem nabádají ke zboření konvencionální morálky a vyzývají člověka, ať se vydá na pospas nejistotě – nihilismu, ať ale nikdy nezapomíná žít podle své vlastní reže.

Otázka vůle je základním pilířem filosofie jak Nietzscheho, tak Schopenhauera. Myslitelé k ní však přistupují odlišným způsobem. Pro Schopenhauera je vůle všudypřítomným negativním principem, jaký nemůže být ničím překonán. Pro Nietzscheho je silou - lidskou dynamis - která jediná může vést k životu, který dokážeme milovat. Schopenhauer vůli postupujícím životem nenávidí a ve svých závěrech doporučuje rezignovat na život prostřednictvím askeze. Nietzsche naopak vůli oslavuje a nabádá k volnému činu každého jednotlivce tvořit život ve smyslu amor fati.

Osamělost je základním postulátem celého iracionalismu. Všichni tři myslitelé odsuzují davovost a vedou člověka k zanevření na společenské a světské požitky. Poukazují, že jen skrze vlastní nitro lze dojít k vyrovnanosti a utišení duševních trápení.

Východiska každého z filosofů jsou odlišná v otázce samotného smyslu života. Kierkegaard vidí jediné možné východisko ve skoku do víry, pro dnešního člověka tedy ponoření se do kontempace, smíření se s osudem a vydáním sebe sama do rukou Božích. Nietzsche zase mluví o uchopení vůle k moci a o konečném přitakání životu v angažovanosti a rozvíjení vlastní potence. Schopenhauer nakonec přistupuje k askezi nebo intelektualismu, tedy k zapomenutí na aktivní život.

V závěrečném srovnání kapitol pojednávajících o myšlení jednotlivých filosofů byla jejich teorie propojena s praxí Yalomovy terapie. Kierkegaard psychoterapii nejvíce ovlivnil ve směru přitakání hrozbám existence. Je potřeba konfrontovat se s danostmi života, aby u člověka započaly hojící proces duše.

Nietzsche potom nejvíce inspiroval Yaloma v pochopení, že se nemusíme bát vlastní smrti, když naplníme svůj potenciál a žijeme plně. Žijeme tedy život teď a tady, jsme ochotni ho neustále opakovat a v posledku přijmout svůj osud takový, jaký je.

Schopenhauer obohatil Yalomovu koncepci psychoterapie o soucit s druhými lidmi, o intenci být spolucestujícími, tedy prokazovat v terapii lidskou danost a obyčejnost ve spožití.

Všichni dohromady ale Yalomovi ukazují, že nejlepším způsobem, jak utišit vášně, je učit sebe sama i klienty ze svých vlastních zkušeností. I když musíme uznat, že by se na tomto závěru těžko shodli výše diskutovaní filosofové, pro Irvina jako psychoterapeuta to znamená „v empatii a soucitu odhalit sebe sama, nechat druhé vstoupit do svého osobního prostoru a přistupovat k příběhu klientů lidským způsobem.“ (Josselson, 2009, s. 43).

Na závěr si tróufám tvrdit, že jsme dokázali, jak užitečná je další případná práce na neprobádaném území existenciální terapie. Věřím také, že teoretické závěry diplomové práce mohou být inspirací, která podnítl mnohé studenty psychologie k zájmu o existenciální tematiku a zapříčiní tak její hlubší empirická zkoumání.

Totíž i přesto, že myšlenky našich filosofů podávají určité impulzy pro praktickou terapii, nesmíme zapomínat, že ve výkladu filosofie se jedná vždy především o jistou interpretaci autora, který myšlenky dávných časů mnohdy tvaruje do té podoby, která je vhodná pro jeho úhel pohledu. Irvin Yalom tomu není výjimkou a tak můžeme vznést otázku, zda je smysl myšlenkových závěrů filosofů iracionalismu opravdu takový, jak ho vnímá Irvin Yalom. On sám říká: „Často se budu odvolávat na filosofická díla, abych osvětlil, rozvedl

nebo ilustroval některé klinické otázky; avšak není mým záměrem, abych podrobně rozebíral díla nějakého filosofa nebo základní principy existenciální filosofie.“ (Yalom, 2006a, s. 24). Z toho vyvěrá problém, že témata iracionalismu můžou být mnohdy interpretována unáhleně. Celá tematika si tedy zaslouží reinterpretaci dalších filosofů či psychologů než je Irvin Yalom.

Je ale důležité si uvědomit, že úmyslem celého existenciálně psychologického podniku je, aby byla jeho léčba klinicky užitečná, nikoli verifikovaná z hlediska historie filosofie. Psychoterapie zaměřená na otázky smysluplnosti života i na úzkosti spojené s jejím koncem by měla zůstat v ohnisku zájmu dnešních pomáhajících profesí a dále by měla být podrobena komplexnějšímu a hlubšímu bádání. Existenciální paradigma pojednávané psychoterapie považuje sám Irvin Yalom za prvotní formulaci, podloženou klinickými pozorováními, „jež jsou nutně omezená co do zdroje, cíle i počtu.“ Dále říká: „Byl bych rád, aby toto paradigma bylo živé - aby se nejen ukázalo užitečné pro terapeuty ve své současné formě, ale aby stimulovalo debatu nutnou pro jeho pozměnění a obohacení.“(c. d., s. 490).

Neboť jak práce demonstruje - existenciální psychoterapie je jednou z možností, jak utišit lidské vášně - je pouze na nás, zda se této výzvy zhostíme a přispějeme tak k postupnému uzdravení celé společnosti.

Zdroje

Literatura

ANZENBACHER, Arno, 2010. *Úvod do filosofie*. Vyd. 3., V Portálu 2. Praha: Portál. 377 s. ISBN 978-80-7367-727-5.

BENEŠ, Milan a kol., 2002 *Idea vzdělávání v dnešní společnosti*. 1. vyd. Praha: Eurolex Bohemia. 110 s. Andragogika. ISBN 80-86432-40-8.

BLECHA, Ivan, 1994. *Fenomenologie a existencialismus*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého. 121 s. ISBN 80-7067-352-4.

FILÁK, Michal. *Srovnání vůle u Friedricha Nietzscheho a Arthura Schopenhauera*. Olomouc, 2012. Bakalářská diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci. Vedoucí práce Doc. PhDr. Zdeněk Novotný, CSc.

GIBSON, Rowan, ed. , 2007. *Nový obraz budoucnosti: přední osobnosti světového managementu a sociálního myšlení o budoucnosti podnikání, konkurence, řízení a trhu = Rethinking the future: [rethinking business, principles, competition, control & complexity, leadership, markets and the world]*. 3., dopl. vyd. Praha: Management Press. 261 s. Knihovna světového managementu; sv. 19. ISBN 978-80-7261-159-1.

JOSELSON, Ruthellen, 2009. *Irvin D. Yalom: O psychoterapii a lidském bytí*. Vyd. 1. Praha: Portál. 149 s. ISBN 978-80-7367-533-2.

KIERKEGAARD, Søren Aabye, 1993. *Bázeň a chvění; Nemoc k smrti*. Praha: Svoboda-Libertas, 240 s. Filoz. dědictví. ISBN 80-205-0360-9.

KRIST, Jan, 1996. ed. *Sešity k dějinám filosofie <<IX=09>>: vybrané kapitoly poklasického iracionalismu*. 1. vyd. Praha: Vysoká škola ekonomická. 104 s. ISBN 80-7079-655-3.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2006. *Psychologie smysluplnosti existence: otázky na vrcholu života*. Vyd. 1. Praha: Grada. 204 s. Psyché. ISBN 80-247-1370-5.

MASAŘÍK, Milan, 2011. *Camus a Kierkegaard: Existence a její naplnění*. Olomouc. Bakalářská diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci. Vedoucí práce Mgr. Martin Jabůrek Ph.D.

MAY, Rollo. *Láska a vůle*, 2007. Překlad Radka Zárybnická. Praha: Pragma. 349 s. ISBN 978-807-3490-706.

- MOORE, Thomas, 2011. *Planety v nás: astrologická psychologie Marsilia Ficina*. Vyd. 1. Praha: Malvern, 262 s. ISBN 978-80-86702-95-7.
- NIETZSCHE, Friedrich, 2001. *Radostná věda*. 3., přehlednuté a opr. vyd. Praha: Aurora. 259 s. ISBN 80-7299-043-8.
- NIETZSCHE, Friedrich, 1995. *Tak pravil Zarathustra*. Olomouc: Votobia. 367 s. ISBN 80-85885-79-4.
- PETROVÁ, Alena, 2005. *K problematice psychologie existence*. Olomouc: Votobia. 115 s. ISBN 80-7220-244-8.
- PONGS, Armin, 2000. *V jaké společnosti vlastně žijeme?: společenská koncepce - srovnání. Sv. 1*. Praha: ISV. 265 s. Sociologie. ISBN 80-85866-59-5.
- ŘÍHOVÁ, Martina, 2012. *Nietzsche a smrt*. Olomouc. Bakalářská diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci. Vedoucí práce Mgr. Martin Jabůrek, Ph.D.
- SAHAJOVÁ, Hana, 2011 *Smysl života v existenciální psychoterapii Irvina D. Yaloma*. Olomouc. Bakalářská diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci. Vedoucí práce Mgr. Leoš Zatloukal Ph.D.
- SARTRE, Jean-Paul, 2004. *Existencialismus je humanismus*. Vyd. 1. Praha: Vyšehrad. 109 s. Krystal; sv. 4. ISBN 80-7021-661-1.
- SCHOPENHAUER, Arthur, 1998 *Svět jako vůle a představa II*. Pelhřimov: Nová tiskárna Pelhřimov s.r.o. ISBN 80-9019-16-4-9.
- ŠESTOV, Lev, 1997. *Kierkegaard a existenciální filosofie: (výbor statí)*. 1. vyd. Praha: Oikoymenh. 100 s. Oikúmené. ISBN 80-86005-44-5.
- THURNHER, Rainer, RÖD, Wolfgang a SCHMIDINGER, Heinrich. *Filosofie 19. a 20. století. III, Filosofie života a filosofie existence*. Vyd. 1. Praha: OIKOYMENH, 2009. 523 s. Dějiny filosofie; sv. 13. ISBN 978-80-7298-177-9.
- URBAN, Lukáš, 2011. *Sociologie trochu jinak*. 2., rozš. vyd. Praha: Grada. 271 s. Sociologie. ISBN 978-80-247-3562-7.
- YALOM, Irvin D, 2006a. *Existenciální psychoterapie*. Vyd. 1. Praha: Portál. 527 s. ISBN 80-7367-147-6.

YALOM, Irvin D, 2006b. *Léčba Schopenhauerem*. Vyd. 1. Praha: Portál. 343 s. ISBN 80-7367-087-9.

YALOM, Irvin D, 2012. *Chvála psychoterapie: otevřený dopis nové generaci psychoterapeutů a jejich pacientů*. Vyd. 3. Praha: Portál. 244 s. ISBN 978-80-262-0210-3.

YALOM, Irvin D, 2008. *Pohled do slunce: o překonávání strachu ze smrti*. Vyd. 1. Praha: Portál. 205 s. ISBN 978-80-7367-376-5.

ZEIG, Jeffrey K, 2005. *Umění psychoterapie: C. Rogers, V. Satirová, P. Watzlawick, A. Ellis, A. Beck, A. Lazarus a další*. Vyd. 1. Praha: Portál. 710 s. ISBN 80-7178-972-0.

Online

ADAMEC, Jiří. *Psychologie v dějinách filosofie* [online]. Brno, 2010 [cit. 2014-02-28]. Dostupné z: <http://www.psychostudium.cz/index.php?id=jiri-adamec>. Učebnice.

HEZCKO, Stanislav. *Obraz světa v pojetí postmoderny: úvod do problematiky*. *Politikon.cz: deník nejen o politice* [online]. 2005 [cit. 2014-02-28]. Dostupné z: <http://www.politikon.cz/index.php/publicistika/6/1149-obraz-svta-v-pojeti-postmoderny-uvod-do-problematiky>

Abstrakt

Dědictví iracionalismu – myšlení utěšující lidské vášně

Tato bakalářská práce je zaměřena na propojení sociologické, filosofické i psychologické problematiky člověka jak v rovině sociální, tak v rovině individuální. Předpokladem zkoumání je nevyhnutelná nutnost přímé konfrontace člověka se základními existenciálními skutečnostmi života. Zdrojem inspirace v sociologické problematice jsou významní sociologové pojednávající o současné postmoderní době a jejich vedlejších účincích na duševní prožívání jedince. Dále práce dokazuje přímou inspiraci filosofie iracionalismu, tedy myslitelů: Sorena Kierkegaarda, Fridricha Nietzscheho a Arthura Schopenhauera na specifické odvětví fenomenologicky zaměřené terapie: konkrétně existenciální psychoterapie. Předním představitelem této pomáhající terapeutické oblasti je americký psycholog Irvin Yalom. Komparace filosofie s psychologií vychází především z Yalomovy knihy „*Existenciální psychoterapie*“.

Cílem práce je především prokázat vliv filosofických systémů iracionalismu na dnešní psychoterapii a poukázat na potřebu tuto existenciálně humanistickou oblast podrobit hlubšímu bádání s přihlédnutím k věku postmoderny a popřípadě ji inspirovat dalšími filosofickými vhledy, které jsou dědictvím myšlení utěšující lidské vášně.

Abstract

Heritage of irrationalism – thinking comforting human passions

This bachelor work is focused on an interconnection of sociological, philosophical and psychological human issues at both the social and individual level. The precondition for exploring is the inevitable necessity of man's direct confrontation with basic human existential realities of life. The sources of inspiration in the sociological issues are prominent sociologists dealing with the contemporary postmodern era and its side effects on mental experience of an individual.

Furthermore, the work demonstrates the direct inspiration of irrationalism of the following thinkers: Soren Kierkegaard, Friedrich Nietzsche and Arthur Schopenhauer, on a specific branch of phenomenologically orientated therapy: namely, existential psychotherapy.

The prominent exponent of this helping therapeutic field is the American psychologist Irvin Yalom. The comparison of philosophy and psychology is based primarily on Yalom's *Existential Psychotherapy*.

The aim of the work is to demonstrate the influence of philosophical systems of irrationalism on today's psychotherapy and point to the need for this existential humanistic area to undergo, taking into account the age of postmodernism, a deeper exploration of the case, and in case of need, it should be inspired by other philosophical insights that are the legacy of thoughts comforting human passions.

