

**Univerzita Palackého v Olomouci**  
**Cyrlometodějská teologická fakulta**  
**Katedra křestanské sociální práce**  
*Charitativní a sociální práce*

Hana Sahajová

*Smysl života v existenciální psychoterapii*

*Irvina D. Yalom*

Bakalářská práce

vedoucí práce: Mgr. Leoš Zatloukal Ph.D

**2011**

„Prohlašuji, že jsem práci vypracovala samostatně a že jsem všechny použité informační zdroje uvedl/a v seznamu literatury.“

.....  
Hana Sahajová

Děkuji panu Mgr. Leoši Zatloukalovi, Ph.D. za cenné rady a doporučení.

## Obsah

1.	Úvod.....	4
2.	Teoretická část.....	4
2.1	Existenciální filosofie.....	4
2.1.1	Vymezení pojmu existenciální filosofie.....	4
2.1.2	Hlavní body existencialismu .....	5
2.1.3	S. Kierkegaard .....	5
2.1.4	K. Jaspers .....	6
2.1.5	J. P. Sartre.....	7
2.2	Existenciální psychoterapie.....	8
2.2.1	J. Bugental – krátkodobá existenciálně humanistická terapie.....	9
2.2.2	F. a A. Strasserovi - existenciální časově omezená léčba .....	9
2.2.3	Terapie E. van Deurzena .....	10
2.2.4	Terapie E. Spinelliho.....	11
2.2.5	Terapie M. Coopera.....	11
2.3	Pohled dalších autorů na smysl .....	12
2.3.1	A. H. Maslow .....	12
2.3.2	K. Popielski .....	14
2.3.3	R. F. Baumeister.....	14
2.4	Logoterapie – hledání smyslu podle V. E. Frankla .....	15
2.4.1	Definice logoterapie .....	15
2.4.2	Existenciální vakuum .....	15
2.4.3	Kategorie hodnot .....	16
2.4.4	Smysly spojené se smyslem života .....	18
2.5	Smysl života podle I. D. Yaloma .....	19
2.5.1	Definice .....	19
2.5.2	Co je existenciální terapie? .....	19
2.5.3	Čtyři základní záležitosti.....	21
2.5.4	Smysl života a další základní záležitosti .....	21
2.5.5	Problém smyslu .....	22
2.5.6	Smysl života a hodnoty .....	23
2.5.7	Úspěšná psychoterapie dle I. D. Yaloma .....	24

3.	Kazuistická část.....	28
3.1	Kazuistika č. 1.....	28
3.2	Kazuistika č. 2.....	31
3.3	Kazuistika č. 3.....	33
4.	Závěr.....	36
5.	Zdroje .....	37

# 1. Úvod

V bakalářské práci budu pojednávat o smyslu života. Otázka smyslu života je pro člověka velmi důležitá. Každého jedince zajímá, proč je, jaký má jeho život smysl. Pokud si jedinec nedokáže tuto otázku uspokojivě zodpovědět, může se mu zdát jeho život bezsmyslný. Sociální pracovníci se často setkávají s klienty, kteří považují svůj život za zbytečný a nezajímavý. Proto je důležité, aby tito pracovníci měli základní znalosti o psychoterapii a dokázali jedince nasměrovat na další odborníky, kteří mu mohou pomoci v hledání odpovědi na otázku smyslu.

Teoretické vymezení existence a smyslu budu rozebírat v teoretické části. Jako první se budu zabývat existenciální filozofií, ta je považována za předchůdce existenciální psychoterapie. Poté přejdu k existenciální psychoterapii. Popíši autory, kteří s touto terapií pracovali, nejvíce se zaměřím na V. E. Frankla a I. D. Yaloma.

V praktické části se věnuji kazuistikám, na kterých jsou popsány a rozebrány otázky smyslu. Jedna kazuistika je převzata z knihy I. D. Yaloma. V dalších dvou kazuistikách popisují na krátkém rozhovoru existenciální psychoterapii. Jedná se o rozhovory mezi sociálním pracovníkem a terapeutem, kterým jsem v rámci praxe přihlížela.

Přestože považuji existenciální terapii jako velmi zajímavou, myslím, že jí není v české odborné literatuře, na rozdíl od jiných terapeutických přístupů, věnována dostatečná pozornost. Nebýt I. D. Yaloma, který ve svých knihách popisuje práci s klienty velmi čtivým a působivým způsobem, tuto terapii bych považovala za téměř nevyužívanou.

Proto je cílem mé práce existenciální psychoterapii více přiblížit. Popsat kořeny, základní otázky, kterými se zabývá, základní metody práce této psychoterapie. Ačkoli existenciální psychoterapie není přesně definována a využívá metody i dalších terapeutických přístupů, za cíl práce tedy především považuji dokázat, že se tato psychoterapie při práci s klienty využívá.

Při psaní práce jsem používala metodologii kompilace.

## **2. Teoretická část**

V teoretické části předkládám shrnutí základních pojmů a teorií, které se zabývají existencí. Je zaměřena na souvislosti mezi pojmy, které mají význam pro zpracování cíle bakalářské práce.

### **2.1 Existenciální filosofie**

Kořeny existenciální psychoterapie lze nalézt v existenciální filosofii. V této kapitole se budu zabývat tím, co je existenciální filosofie, jejími hlavními rysy. Dále zde zmíním významné existenciální filozofy, S. Kierkegaarda, K. Jasperse, J. P. Sartreho.

#### **2.1.1 Vymezení pojmu existenciální filosofie**

Existencialismus je variantou filozofie já. Ústřední myšlenkou je objasnit rozlišení mezi subjektivní a objektivní reflexí. Myslicí subjekt a jeho existence jsou objektivnímu myšlení lhostejné, subjektivní myslitel však, jakožto existující bytost je na svém bytí zainteresován, existuje v něm. V myšlení myslí to, co je všeobecné, ale protože existuje v tomto myšlení, tak se subjektivně izoluje. Existencialisté se domnívají, že člověk může reflektovat dvěma základními možnostmi. V případě objektivní reflexe se může se ohlížet sám od sebe, své niterní subjektivity a věnovat pozornost tomu, co je objektivně dáno. Nebo může jedinec pojmout sám sebe jako možnost. V subjektivní reflexi mu jde tedy o každé vlastní já, o osobní, subjektivní bytí, které je nazýváno existencí. Je to svoboda a možnost sám za sebe rozhodovat, projektovat se. Rozdíl mezi subjektivní a objektivní reflexí je pro existencialismus rozhodující. Existencialisté kladou důraz na vlastní svobodu. Nutí člověka realizovat nejvlastnější bytí. Člověk je vrhán do starostí, strachu, zoufalství, které vyvolává existence. Dle existencialistů prožívá člověk sám sebe jako svobodu a možnost v konečnosti. (Anzenbacher, 1991)

Při určité míře zobecnění lze říci, že existencialismus vznikl jako reakce na racionalistické a idealistické trendy ve filozofii. Představitelé reflektovali skutečnost, že filozofie ztrácí kontakt s realitou lidské zkušenosti tak, že se jí snaží pochopit intelektuální abstrakcí a tím ztrácí pohled na aktuálnost existence. Existenciální filozofie zdůrazňuje, že jejím úkolem není poznávat svět, společnost ani pátrat po objektivních pravdách. Odmítá

materialistické a filozofické problémy, nechce zodpovědět základní filozofické otázky. Jejím cílem je zabývat se konkrétním prožíváním skutečnosti u jedince. Jako společné znaky pro všechny existencialisty je zaměření na zkoumání člověka a jeho života. Existencialisté se dělili do dvou proudů. První proud je zaměřen ontologicky, druhý proud se zaměřuje na problémy etické. Dále se existencialisté orientují k teistickému pojetí, nebo ateistickému pojetí. (Petrová, 2005)

### **2.1.2 Hlavní body existencialismu**

Existencialismus není považován za filosofický systém, ale za filosofické hnutí. Soustřeďuje se na existenci, ta je pro člověka jedinou realitou. Člověk existenci nevlastní, protože je svou vlastní existencí. Ačkoli existencialismus toleruje rozmanitost názorů, lze najít shodná východiska. (Drapela, 2001)

Každý člověk je ve světě, v konkrétní situaci a době, a je na něm, aby se na situaci podílel, ponořil se do své vlastní existence. Každý člověk má potřebu tvořit svůj život tak, aby byl jedinečný, disponuje svobodou volby. Svoboda sebou nese osamocení, protože člověk sám za sebe musí učinit rozhodnutí. Osamocení je spojena s odpovědností, opravdovostí svého rozhodnutí člověk rozvíjí sebe i své okolí. Lidská existence je křehká, pokud si tuto skutečnost člověk uvědomí, zakouší existenciální úzkost. Ve své existenci zakoušet však člověk kromě úzkosti poznávat také radost a naplnění ve skutečných vztazích s druhými lidmi. (Drapela, 2001)

Při pochopení existenciální filozofie se klade důraz na existenciální motiv. Tento motiv lze rozložit do subsfér. Za prvé, jde o člověka – člověk existuje. Dále je existence způsob bytí člověka. Tento způsob bytí je úkolem – možností a zároveň i potřebou existenci neplnit. Člověk jakožto existující má možnost sebe získat či ztratit. Tato svoboda odlišuje člověka od všech jiných bytostí. (Matějka, 1995)

### **2.1.3 S. Kierkegaard**

Existencialismus je výklad jsoucího celku, který činí lidskou existenci východiskem porozumění bytí. U existující bytosti jde o bytí v bytí, protože člověk může způsobem svého existování sebe sama získat nebo naopak ztratit. Kierkegaard odhalil, že vědomí, že člověk je sám za sebe odpovídající jedinec a označil to jako základní vědomí v člověku. Vyzvedl je ze zasutosti v množství, vrátil mu původní podobu, kdy člověk stojí jako jednotlivec



před Bohem. Být tu znamená tedy, že člověk stojí bezprostředně před Bohem. Existencialismus tedy nepředstavuje žádný bezbožný antropocentrismus, před nímž by se musel každý, kdo nábožensky cítí chránit. Existencialismus staví jednotlivce do situace existenciálního rozhodování, buď postaví svoji existenci na svébytnost svobody nebo ji založí na paradoxním vztahu k Bohu ve víře. Jedinec tak musí sledovat dvojí úkol. Proniknout svou průměrnou davovostí nebo existenciálně rozvinout svou osamocenost před Bohem. Dav je možný způsob bytí každé existence. Jedinec ví, že je jen zlomek davu, ve kterém tvoří díl celku. Dle Kierkegaarda je dav nepravda, protože dav existuje a v anonymitě a v nezodpovědnosti. V davu nemá jedinec jméno. Být bezejmenný znamená existovat nepravdivě, neautenticky. Jedinec nemusí nést sám odpovědnost. Kierkegaard rozlišuje jednání podle toho, jak každý jedinec ob stojí před Bohem. Svědomí mluví jen k jednotlivci a týká se jen jeho. Jedinec existuje v plné vážnosti své odpovědnosti ke svému bližnímu v konkrétním světě a společnosti. (Janke, 1994)

#### **2.1.4 K. Jaspers**

Filozofie je podle něj metafyzikou, chce vědět, co bytí je, ale nelze to poznat. Snaha o objektivní poznání bytí je určena k zániku, protože vše, co se nám jeví jako objektivní, tím více je to podmíněno naším subjektivním dojmem. Základní Jaspersovou myšlenkou je idea svobody, člověk v sobě nachází, co jinde nenalézá, něco co uniká každé zkoumající vědě – svobodu. Svoboda se nedá ani dokázat, ani vyvrátit, vždy záleží na jedinci, jak se rozhodne. Svoboda se projevuje v konání, činech. Otevřenost existence znamená, že člověk volí sám sebe, přijímá sám sebe v celé situaci. Člověk může uchopit sám sebe, ale také se může minout. Jde o hlubší existenciální svobodu, o volbu být v existenci sebou.

Jaspers popisuje tři způsoby bytí. Prvním je takzvané objektivní jsoucno - dasein. To se projevuje v mnohosti, zprostředkovává svět poznatelného jako danost. Dalším bytím je já-bytí – ichsein. Toto vědomí zahrnuje lidské já jako subjekt i jako objekt. Bytí zde představuje možnost, ze které vyplývá lidská tvořivost a uvědomělé přiblížení k lidskému bytí. Třetím způsobem bytí je bytí o sobě – an-sich-sein. Jde o takový druh bytí, který se vymyká poznání, zahrnuje úsilí o univerzalitu. Přístupem k tomuto bytí ho člověk přeměňuje na bytí pro něj a tím jev. Člověk je původně pouhým bytím, jsoucnem. Projevuje se pudy, touhami. Pokud se člověk reflektuje, získává rozměr vědomí. To má podobu

vnitřních zážitků, člověk zvažuje, jak by se měl chovat. Existenční problémy se u jedince objeví ve chvíli, kdy neví, jak se má chovat.

Jaspers zdůrazňuje při charakteru bytí dvě kvality existenci a rozum. Existenci rozumí proces ustavičné proměny, rozvíjení možností. Rozum jako aspekt bytí zahrnuje logické a objektivní myšlení, ale také směřování k jednotě, k řádu. (Petrová, 2005)

### **2.1.5 J. P. Sartre**

„Existencialismem rozumíme učení, které umožňuje lidský život a které navíc prohlašuje, že každá pravda a každý čin zahrnují určité prostředí a určitou lidskou subjektivitu.“ (Sartre, 2004, s. 10)

Dle Sartreho (2004) zde existencialisty lze rozdělit do dvou proudů. První jsou křesťané, kteří jsou katolického vyznání, druzí jsou ateističtí existencialisté. Obě tyto školy však soudí, že existence předchází esenci. Existence předchází esenci, to znamená, že podstata nějaké věci – souhrn návodů a kvalit, které umožňují danou věc vyrobit a určit k čemu bude sloužit – předchází existenci. (Sartre, 2004)

Ateistický existencialismus tvrdí, že když neexistuje Bůh, pak je minimálně jedna bytost, u níž existence předchází esenci – která existuje dříve, než mohla být definována nějakým konceptem. Touto bytostí je člověk. Existence předchází esenci, znamená to, že člověk existuje, setkává se se světem, vynořuje se v něm a až poté definuje sám sebe. U všech lidí se nachází lidská přirozenost, což znamená, že každý člověk představuje jeden exemplář univerzálního konceptu. Lidská podstata předchází historické existenci, s níž se setkáváme v přírodě. Bůh je v existencialismu připodobňován k nejvyššímu řemeslníkovi – vůle sleduje chápání nebo ho přinejmenším doprovází a Bůh při stvoření přesně ví, co tvoří. Koncept člověka se nachází v mysli Boží a ten produkuje člověka podle technik a určité koncepce. Člověk takto uskutečňuje koncept, který se nachází v božském rozumu. (Sartre, 2004)

#### **Existencialistické pojetí člověka**

Člověk, tak jak ho vnímají existencialisté, není definovatelný proto, že zpočátku není ničím. Pouze je, takový za jakého se považuje, ale je i takový, jakým chce být. (Sartre, 2004)

Z toho vychází zásada existencialismu: člověk je jen takový, jaký se sám učiní. To, že člověk existuje, znamená, že budoucnost projektuje, že bude tím, kým se vědomě rozhodl, že bude. S tím souvisí zodpovědnost. Člověk je zodpovědný nejen za sebe, ale také za všechny lidi. Každý člověk si sice volí sebe sama, ale svou volbou volí všechny lidi. Se zodpovědností úzce souvisí svoboda. Dle existencialistů je člověk odsouzen ke svobodě. Ateistický existencialismus, který popírá víru v Boha, tvrdí, že pokud Bůh není, nemá člověk dáno žádné přikázání, které by ospravedlňovalo jeho činy. Protože je svobodný, musí volit a přemýšlet nad svými činy. (Sartre, 2004)

Protože je člověk v existencialistickém pojetí chápán jako projekt, existuje do té míry, dokud uskutečňuje sám sebe, je souhrnem svých činů, tvoří svůj život. Člověk se ve svém životě angažuje, načrtává životní podobu a mimo ni nic není. Je svým vlastním životem, svými očekáváními, sny a nadějemi, je řadou podniků, uspořádáním a celkem vztahů, které tyto podniky vytvářejí. Osud člověka spočívá v něm samém, jediné, co mu umožňuje kvalitně žít je jeho jednání. Člověk volí a svou volbou angažuje celé lidstvo, nelze se volbě vyhnout, protože i když nevolí, přece jen volí. (Sartre, 2004)

Sartre (2004) popisuje, že život nemá vůbec žádný smysl, není ničím před tím, než ho člověk žije, až člověk mu může dodat nějaký konkrétní smysl, je potřeba, aby člověk našel sám sebe a přesvědčil se, že ho nic nemůže zachránit právě před ním samým.

Existenciální filosofie tedy klade důraz na hledání smyslu i ve chvíli, kdy je člověk postaven před nějakou těžkostí. Hlavní myšlenkou existencialismu je to, že jedinec je zodpovědný sám za sebe a musí se sám angažovat ve svém hledání smyslu.

## **2.2 Existenciální psychoterapie**

V této kapitole popíše krátkodobou existenciálně-humanistickou terapii J. Bugentala, existenciální časově omezenou léčbu F. a A. Strasserových, terapie E. Van Deuzena, E. Spinelliho a M. Coopera. Větší část bude zaměřena na terapii I. D. Yaloma, kde budu popisovat jeho doporučení z klinické praxe, jak vést terapii.

## 2.2.1 J. Bugental – krátkodobá existenciálně humanistická terapie

Ve své práci James Bugental stručně nastiňuje některé předběžné úvahy o krátkodobé existenciálně humanistické terapii. Podle něj krátkodobá terapie vyžaduje vymezené a omezené zaměření úsilí (cíl léčby) k udržení maximálního zisku z klientových omezených možností. To se skládá z řady po sobě jdoucích etap, z nichž každá může zabírat jedno nebo více sezení. Ačkoli délka závisí zcela na každém klientovi, terapeut mu s tím pomáhá. (Cooper, 2003)

### **Etapy v terapii jsou následující:**

**Hodnocení.** Terapeut a klient se domluví, čeho by chtěli dosáhnout. Problém tak může být lépe izolován od svého kontextu a být brán objektivně. V této fázi se prověřuje, zda je klient schopen zapojit se do intenzivního terapeutického procesu. Pokud ano, klient a terapeut mohou pokračovat do druhé fáze. (Cooper, 2003)

**Identifikace.** Klient předkládá svůj problém v co nejvíce stručné formě a snaží si stanovit konkrétní cíl. (Cooper, 2003)

**Proces vyhledávání.** V této fázi klient přezkoumává své subjektivní zkušenosti, které se týkají jeho problému. (Cooper, 2003)

**Identifikace odporu k dosažení cíle.** Klient identifikuje význam svého odporu k poznání svého problému. (Cooper, 2003)

**Terapeutické práce.** Klient a terapeut se zabývají ústřední otázkou problému, terapeut klientovi nedovolí zabývat se jinými problémy. (Cooper, 2003)

**Ukončení.** Klient zhodnotí a posoudí, čeho bylo na terapeutickém sezení dosaženo a co je ještě potřeba udělat. (Cooper, 2003)

Klient a terapeut si můžou, podle potřeby, dojednat další řadu krátkodobých terapeutických sezení. (Cooper, 2003)

## 2.2.2 F. a A. Strasserovi - existenciální časově omezená léčba

Velmi odlišný přístup prezentovali F. a A. Strasserovi. Jejich přístup souvisí s britskou školou existenciální analýzy. Na rozdíl od Bugentala, Strasserovi naznačují, že pro existenciální terapeuty je spousta výhod, pokud pracují v existenciálně časově omezené léčbě. Hodně z tohoto se točí kolem faktu, že limitovanost odráží v mnoha ohledech časově

omezenou povahu lidské existence. Například klient, který má tendence zacházet s časově omezeným terapeutickým vztahem tak, jako by měl trvat věčně, má tendence ignorovat skutečnost, že jeho život na zemi je omezený. Úkolem terapeuta je poukázat na tuto skutečnost, a podporuje klienta s vyrovnáním se s konečností jeho bytí. Pomáhá klientovi najít cestu, jak nejlépe využít čas, který na toto vyrovnání má. Strasserovi dále tvrdí, že časově omezená terapie může být účinná při pomáhání klientovi překonat přehnaně vysoká očekávání od života. (Cooper, 2003)

Tato terapie trvá pouze dvanáct týdnů, případná změna terapie musí být opět nutně časově omezená. Konec terapie je předem nevyhnutelný a vyvolá nějakou citovou reakci klienta (strach, smutek, vzpomínky). Časově omezená povaha terapeutického procesu pomáhá klientům k tomu, aby se naučili, co mohou očekávat za určitou dobu. To by si s sebou měl klient přenést do života, to znamená, že bude vědět, co může od života jako celku realisticky očekávat. Terapie pomáhá klientům vytvořit si povědomí o konkrétních oblastech jejich života, uvědomit si reálné hodnoty a vytvořit strategie jejich zvládnání. Strasserovi píší, že je neustále nutné připomínat klientovi konec terapeutického procesu, aby byl schopen pracovat v krátké době pod tlakem prostředí. Další významný rozdíl mezi Bugentalovou krátkodobou existenciálně-humanistickou terapií a existenciální časově omezenou terapií Strasserů je, že časově omezená terapie se nezaměřuje na jeden konkrétní problém, ale stanovuje konkrétní cíl či více cílů. Tvrdí, že všechny klientovy problémy jsou vzájemně propojeny s jeho životními zkušenostmi. (Cooper, 2003)

### **2.2.3 Terapie E. van Deurzena**

Místo rad poradců či terapeutů se ukázalo, že klienti budou pravděpodobně v terapii těžit z jejich vlastního pohledu na svět. Terapie jim pomáhá zjistit, že jsou schopni vytvářet nový smysl života, ve kterém odhalí novou hloubku svého života. Během tohoto poznávání budou klienti čelit faktům života, které předtím ignorovali nebo nerozpoznali. Lidé ve své podstatě nejsou navzájem tak odlišní. Každý člověk má zásadní otázky ohledně svého života, které se dříve nebo později položí. Individuální rozdíly mezi lidmi mohou být v postojích a v tom, jak k těmto otázkám každý jednotlivec individuálně přistupuje. (Deurzen, 2002)

Co se může zdát ze začátku jako nepříznivé životní otázky, může se v průběhu terapie ukázat jako výzva naučit se tyto překážky přijímat pozitivně. Člověk sám se musí naučit rozpoznat, do jaké míry jsou pro ně tyto hodnoty zásadní. Hledání smyslu a účelu života

je v tomto směru obohacující a uspokojující způsob jak žít. Člověk se musí naučit využít své příležitosti a s těmi pracovat. (Deurzen, 2002)

#### **2.2.4 Terapie E. Spinelliho**

Cílem existenciální psychoterapie je pomoci člověku zkoumat, konfrontovat, vyjasnit a přehodnotit chápání jeho života a pochopit jejich limity stanovené na základě jejich možností ve světě. Existenciální přístup k poradenství se zaměřuje na zkoumání způsobu, jak vidět život, svět a sebe reálně a živě. Předtím, než člověk uspořádá svůj životní styl se svými prioritami, má přezkoumat vlastní předsudky a předpoklady, které mu stojí v cestě v jeho osobním rozvoji. Člověk po přezkoumání zjistí, že hodně z toho, co bylo vždy považováno za samozřejmé, je často znovu přezkoumáno z hlediska hledání pravdy o životě. V existenciální psychoterapii je důraz kladen na zkoumání vědomí klientů a zkušenost bytí ve světě – tzn. různé postoje, hodnoty, názory, možnosti a předpoklady, co to pro člověka znamená. Zjišťuje se také to, jak je člověk schopen spolupracovat při dosahování cílů sám se sebou, s ostatními a se světem obecně. Toto klientovo vyjasnění pohledu na svět je pro terapii velmi důležité. (Spinelli, 2005)

#### **2.2.5 Terapie M. Coopera**

Cílem terapeutické práce je pomoci klientům stát se více autentickým: aby si klient byl více vědomý skutečné existence a žít více v souladu s jeho skutečnými hodnotami vycházejícími z jeho přesvědčení a zkušeností. Terapeuti mají tendenci pracovat s konkrétními skutečnostmi ze zkušeností klientů, pokud jde o abstraktní nebo hypotetické konstrukty. Klienti by si měli tyto skutečnosti přiznat a reagovat více na svoji svobodu a odpovědnost. Klienti by měli přijmout své negativní pocity jako je úzkost, pocit viny, zoufalství a tragédie. Klienti by měli prozkoumat jejich současné i budoucí zkušenosti, stejně jako poznat své zkušenosti minulé. Klienti by měli prozkoumat všechny aspekty svého bytí: emoce, přesvědčení, chování, fyziologické reakce a tak dále - a uvědomit si, že tyto aspekty jsou zásadně propojeny. (Cooper, 2003)

V terapii jsou terapeuti v kontaktu přímo se svými klienty, nepřijímají pouze roli prázdné obrazovky. (Cooper, 2003)

## **2.3 Pohled dalších autorů na smysl**

Otázkou smyslu se zabývá velké množství autorů. Zmíním zde ty, jejichž přínos k této problematice považuji za důležitý.

### **2.3.1 A. H. Maslow**

Otázkou smyslu života se zabývala i humanistická psychoterapie, ta se zaměřuje na pomoc lidem v jejich duchovním růstu. Pomáhá člověku realizovat svůj duševní potenciál. Zabývá se jedincem v jeho celosti. Pomáhá člověku se uskutečňovat a projevovat jeho tvořivé dosahování cílu, které přesahují jedince. (Kratochvíl, 2006)

Významným představitelem humanistické psychoterapie je A. Maslow. Popisuje, že sebeaktualizující se lidé jsou něčemu oddáni, pracují na něčem, co je jim drahé, cítí se být k něčemu povolání. To, co dělají, mají současně rádi. Zasvěcují život hodnotám bytí. Tyto hodnoty jsou hodnoty konečné, které již nelze redukovat na nic jiného. Patří k nim spravedlnost, dokonalost, jednoduchost, úplnost, dobro, řád. Tito lidé se dokážou radovat i z drobných věcí kolem sebe. (Kratochvíl, 2006)

Mezi významný přínos patří rozdělení lidských potřeb do pěti skupin, dle důležitosti. Níže uvedené potřeby musí být dostatečně uspokojeny, aby se mohli realizovat vyšší úrovně. (Kratochvíl, 2006)



Obr. 1. Maslowova pyramida potřeb, <http://www.studiummba.cz/slovník-pojmu/motivace/>

První čtyři hodnoty lze označit jako nedostatkové, které motivují k jednání, pokud člověku něco chybí a potřebuje to získat, je sebeaktualizace potřebou růstovou, která nesměřuje k odstranění nedostatku, ale tato potřeba směřuje k přesazení přítomného stavu k nadosobním cílům. Pomocí směřování k vyšším cílům člověk překonává neuspokojení základnějších potřeb svého života. (Kratochvíl, 2006)

Maslow řadí hledání smyslu mezi takzvané abundanční motivy, to jsou motivy, které překračují rámec přijatelného stavu uspokojení. (Tavel, 2007)

„Hledání smyslu podle Maslowa vytváří vícevrstvé abundance:

1. Oceňování je individuální rozhodování o tom, co člověk považuje za důležité pro sebe a pro ostatní.
2. Životní orientace má pomocí příkladů vést k realistickému přístupu ke štěstí.
3. Přítakání bytí interpretuje samotný život jako smysluplný („vědomí smyslu“).



4. Morálka životní orientaci zdánlivě zužuje (vyloučením jednání, které je považováno za nemorální), ale tímto ohraničením se nabídka se smysluplnému životu zvyšuje.“ (Tavel, 2007, s. 101, 102)

Podle Maslowa je smysl života vnitřní vlastnost člověka, která je motivační síla, jestliže jsou uspokojeny nižší potřeby. Smysl zažívá sebeaktualizovaný a motivovaný člověk, který používá tvořivé schopnosti k rozvíjení svých osobní potencí. Humanistická psychoterapie tvrdí, že člověk je svobodný ve volbě smyslu života, avšak je důležité, aby si vybrali takový smysl, který jim pomáhá naplnit vlastní vnitřní přirozenost. Smysl života je zde metapotřeba, která musí být naplněna proto, aby člověk mohl zdravě fungovat. Nenaplnění může způsobit poruchy. (Tavel, 2007)

### 2.3.2 K. Popielski

Popielski uvádí čtyři komponenty, které jsou pociťovány ve smyslu života. Intelektuální komponent se vztahuje k poznání lidského života, prostředí i osobních cílů. Týká se schopnosti jedince poznávat svou přirozenost. Emocionálně-citový komponent se týká schopnosti člověka zakoušet sám sebe, reagovat na hodnoty, své vlastní prohry či úspěchy. Volně-slahový komponent se váže na schopnost člověka vybrat si cíle a zaujímat postoje. Existenciálně-činnostní komponent se vztahuje k tomu, že člověk pociťuje smysl života a to má efekt na jeho existenci. (Tavel, 2007)

### 2.3.3 R. F. Baumeister

Baumeister vytvořil teorii čtyř potřeb, které vytvářejí snahu o smysluplný život.

**Potřeba pociťování cílů v životě** – s tou souvisí prožívání činností a událostí ve vztahu k budoucím výsledkům. **Potřeba kontroly a účinnosti** – objasňuje události ve směru, který podporuje přesvědčení, že člověk ovlivňuje výsledky a důležité věci svého života. **Potřeba hodnoty a oprávnění** – přenesení zodpovědnosti, potvrzení hodnosti a morální oprávněnosti konkrétních činností. **Potřeba vlastní hodnoty** – spočívá v touze člověka po pocitu vlastní ceny. (Tavel, 2007)

## **2.4 Logoterapie – hledání smyslu podle V. E. Frankla**

V této kapitole budu pojednávat o smyslu života podle V. E. Frankla. Do své práce ho zahrnuji, protože mě jeho myšlenky velmi oslovily. Frankl se začal otázkou smyslu zabývat v koncentračním táboře v Osvětimi, kde byl vězněn. O této zkušenosti napsal knihu s názvem „Člověk hledá smysl“, ve které popisuje osudy své i osudy spoluvězňů. Později se otázce smyslu života začal věnovat více a vytvořil psychotherapeutický přístup nazvaný Logoterapie.

### **2.4.1 Definice logoterapie**

„Logoterapie se soustřeďuje na smysl lidské existence i na lidské hledání tohoto smyslu. Podle ní úsilí nalézt smysl vlastního života je prvořadou motivační silou v člověku.“ (Frankl, 1994, s. 65)

„Logoterapie se zaměřuje spíše k budoucnosti, tj. k úkolům a významům, které má pacient v budoucnosti splnit. Současně ruší jeho soustředění na sebe, kruh jeho bludných formací a mechanismů zpětné vazby, které hrají velkou úlohu v rozvoji neuróz.“ (Frankl, 1994, s. 65)

Za psychotherapeutickou koncepcí je velmi konkrétní filosofická antropologie, která rozlišuje v člověku tělo, duši (psyché) a ducha (logos). Duše je pro Frankla (1994) mostem mezi tělem, který člověka řadí do přírody, a duchem, který je noogenní vrstvou bytí; participace na ní člověka nesmírně vyvyšuje nad vše existující. Frankl (1994) zde výslovně nemluví o Bohu, ale věřící mohou tuto konstantu takto interpretovat.

### **2.4.2 Existenciální vakuum**

Frankl (2006) si jako lékař všiml, že přibývá lidí, kteří si stěžují na pocit bezsmyslnosti. Stěžují si nejen na pocit bezsmyslnosti, ale také na pocit prázdnoty, který je označen existenciální vakuum. Při vysvětlování existenciálního vakuu poukazuje Frankl (2006) na fakt, že na rozdíl od zvířete neříkají lidem instinkty, co má dělat, v dnešní době to lidem neříkají již ani žádné tradice. Často se proto stává, že lidé nevědí, co chtějí. Proto často chtějí jen to, co dělají či chtějí dělat ostatní. Člověk žije ve společnosti

nadbytku, nejen materiálního, ale i informačního. Smysl nemůže být dán, musí být nalezen. Je-li člověk podporován k pocitu zodpovědnosti vůči naplnění smyslu, je to rozhodující krok k překonání existenciálního vakuu. (Frankl, 2006)

V životě lidí nejde o dávání smyslu, ale o jeho hledání. Mnoho lidí se během hledání smyslu života uchýlí k užití nějaké drogy, tím pro ně nabývá svět, dosud bezsmyslný velkou smyslovou plností. To však není smysl života, ale pouhý pocit smyslu. (Frankl, 2006)

Frankl (2006) tvrdí, že při hledání smyslu vede člověka jeho svědomí, které je orgánem smyslu. Upozorňuje však, že svědomí může člověka oklamat, či dokonce až do posledního vydechnutí člověk neví, zda naplnil smysl svého života nebo zda se spíše nezmýlil. Ani v okamžiku smrti člověk neví, zda jeho svědomí nepodlehlo smyslovému klamu, zda svědomí druhého nemohlo mít přece jen pravdu. To neznamená, že pravda neexistuje. Může existovat jedna pravda, ale nikdo neví, zda ji má on nebo někdo jiný. (Frankl, 2006)

Otázku po smyslu života lze označit za otázku specificky lidskou. Proto pochybnosti o smyslu života nejsou samy o sobě výrazem něčeho chorobného, je to spíše specifický výraz lidského bytí vůbec. Otázka smyslu v celé své radikálnosti může člověka dokonce zdolat. To je častý případ, zvláště v pubertě, kdy se otvírá problematika lidského bytí duchovně zrajícímu a duchovně bojujícímu mladému člověku. Otázky po smyslu života se rozvíjejí v letech dospívání, ale často se rozvíjejí i v případech nějakého otravného zážitku, který člověka zasáhne. Tak jako pochybnosti o smyslu života v období dospívání nejsou vlastně ničím chorobným, není ani celé duchovní utrpení člověka, bojujícího o obsah života, celý jeho duchovní obsah, ničím patologickým. (Frankl, 2006). Smysl života se mění, ale nikdy nepřestává. Lze jej dosáhnout třemi způsoby: prováděním činu, zakoušením hodnoty, utrpením. (Frankl, 1994)

### **2.4.3 Kategorie hodnot**

Frankl (2006) stanovil kategorii tří hodnot, na kterých ukazuje, čím se člověk při hledání smyslu řídí, co je pro něj důležité. Díky uvědomění si těchto hodnot může jedinec dosáhnout smysl i ve chvíli, kdy považoval svůj život za zcela bezsmyslný.

Protože lidé tvrdí, že jejich činnost postrádá vyšších hodnot, je třeba poukázat na to, že je nakonec lhostejné, kde člověk stojí v povolání, co dělá, daleko spíše záleží na tom,

jak pracuje. Důležité tedy není, jak velký jeho akční rádius, důležité je, jak plní okruh svých úkolů. Neexistují však pouze hodnoty, které lze uskutečnit nějakou tvůrčí činností – hodnoty tvůrčí, existují hodnoty, které se uskutečňují v prožívání – zážitkové hodnoty. Jsou realizovány v přijímání světa, např. vnímání hudby, umění. Plnost smyslu, jaký mohou dát tyto hodnoty člověku, se nesmí podceňovat. (Frankl, 2006)

O smysluplnosti života často rozhodují vrcholné body a jeden jediný okamžik může dát zpětně smysl celému životu. Život se však může jevit jako smysluplný, i když není ani tvořivě plodný, ani bohatý na zážitky. (Frankl, 2006)

Frankl (2006) zmínil ještě třetí kategorii hodnot, jejichž realizace spočívá v tom, jak se člověk staví k nějakému omezení ve svém životě. Právě v jeho počínání proti jeho omezeným možnostem se člověku otevírá specifická říše hodnot, která náleží dokonce k hodnotám nejvyšším. Tyto hodnoty jsou nazvány hodnotami postojovými. Realizace této hodnoty, postoje vzniká tehdy, kdykoli je člověk postaven proti osudu. Jde o postoje jeho statečnosti ve chvílích utrpení. Při zahrnutí postojových hodnot do oblasti možných hodnotových kategorií se ukazuje, jak tvrdí Frankl (2006), že lidská existence nemůže být bezsmyslná. V životě se mění příležitost obrátit se jednou k této, jednou k jiné skupině hodnot. Jednou má člověk obohacovat svou činností svět, jindy zase obohacovat sebe sama svými prožitky. (Frankl, 2006)

Život člověka má unikátní cíl, k němuž vede jednou daná cesta. Jestliže člověk tvrdí, že neví nic o smyslu jeho života, lze mu odpovědět, že jeho první úkol spočívá v tom najít vlastní smysl a postupovat k němu v jeho jednorázovosti a jedinečnosti. (Frankl, 2006)

Nikdo nemá právo odvolávat se na vlastní nedostatečnost, tedy považovat vlastní vnitřní možnosti za nepatrné. Úkol, který má člověk splnit v životě, je totiž zde v životě a proto je splnitelný. Cílem existenciální analýzy je dát člověku prožít jeho odpovědnost za splnění úkolu, čím více člověk chápe charakter života jako úkolu, tím smysluplnější se mu život bude jevit. Pokud si člověk není vědom odpovědnosti, přijímá život jako danost, existenciální analýza ho učí život vidět jako něco, co je uloženo. (Frankl, 2006)

Být odpovědný za svůj život znamená pro člověka být od počátku odpovědným za realizaci hodnot. V otázce smyslu života je člověk odkázán jen na sebe jako na někoho, kdo je tázán životem, jako na toho, kdo má zodpovědět svůj život. (Frankl, 2006)

## 2.4.4 Smysly spojené se smyslem života

Frankl (2006) popisuje další smysly, které úzce spojuje se smyslem života. Jedná se o smysl smrti, smysl svobody a odpovědnosti, smysl v utrpení.

**Smysl smrti.** Smrt zpochybňuje smysl života, protože smrt musí smysl nakonec zničit. Avšak kdyby byl člověk nesmrtelný, mohl by každé jednání odsouvat do nekonečna, protože by nezáleželo na tom, kdy je vykonáno. Vidina smrti však klade na člověka tlak, aby dokázal využít svůj život naplno a nenechal bez užitku projít kolem sebe jedinečné příležitosti. (Frankl, 2006)

**Svoboda a odpovědnost.** Svoboda lidského rozhodování a vůle, je pro člověka samozřejmost, člověk prožívá život jako svobodný. Odpovědnost člověka je odpovědnost vzhledem k jeho existenci, lidská existence je odpovědná vzhledem ke své konečnosti. Jedinečnost života zahrnuje jedinečnost každého osudu. Pokud se člověk staví negativně ke svému osudu, pak přehlíží smysl osudu. Osud jedince se neopakuje, protože nikdo nemá stejné možnosti jako on a on sám je nemá nikdy znovu. Svoboda bez osudu není možná, může být pouze svobodou vůči nějakému osudu, svobodným chováním k osudu. Člověk je sice svobodný, ale nachází se uprostřed spleťtých vazeb. Člověk musí během svého života neustále volit mezi více možnostmi. (Frankl, 2006)

**Smysl utrpení.** Smysl života se může naplnit nikoli pouze v tvorbě a radosti, ale i v utrpení. (Frankl, 2006) Duševní svoboda umožňuje člověku nalézat příležitost ke smysluplnému utváření života. Smysl má nejen život činný, v němž člověk uskutečňuje hodnoty, ale i život, jemuž je dána (právě jako v koncentračním táboře) jediná, poslední možnost mravně cenného chování, způsob, jakým se člověk k omezení svého bytí staví. To neznamena, že jeho život už nemá smysl. Právě naopak, má-li život vůbec nějaký smysl, pak musí mít smysl také utrpení. Pokud nějaká situace ukládá utrpení, bude muset člověk i v něm vidět úkol a to úkol také neopakovatelný. I v utrpení se člověk musí propracovat k vědomí, že tento jeho úděl je pro něj neopakovatelný a jedinečný. Nikdo mu nemůže tento úděl odejmout, nikdo nemůže toto utrpení prožít místo něj. V utrpení je však dána neopakovatelná možnost jedinečného činu, který záleží v tom, jak je přijímáme a neseme. (Frankl, 1994)

Frankl (1994) v koncentračním táboře dospěl k závěru, že otázku po smyslu života je třeba položit ne jako, co očekáváme od života my, ale co očekává život od nás. Dle Frankla (1994) nemůže být smysl života stanoven všeobecně a jednou provždy.

## **2.5 Smysl života podle I. D. Yaloma**

I. D. Yalom se otázkou smyslu zabývá v terapii, kterou nazval existenciální psychoterapie. Cílem této kapitoly je vysvětlit, co to existenciální psychoterapie je a jak s pomocí ní Yalom hledá smysl. Existenciální psychoterapie se též nazývá daseinsanalýza. Název existenciální psychoterapie se používá v USA, odkud je i Yalom, proto se budu v popisu terapie spíše držet tohoto označení.

### **2.5.1 Definice**

„Daseinsanalýza vychází z faktu člověka „bytí ve světě“ a pokouší se o analýzu jeho prožívání, v psychopatologii pak o analýzu jeho psychotické nebo neurotické existence. Chce být cestou k pochopení lidské existence. Chce pomoci pacientovi pochopit a uskutečňovat jeho existenci. Předkládá řadu tezí o podstatě člověka: člověk je schopen uvědomovat si sám sebe i to, co dělá. Je schopen činit rozhodnutí a nést za své jednání odpovědnost. Je schopen si též uvědomit možnost úplné izolace, ztráty všech významných vztahů k okolí i možnost neexistence, smrti. S tím souvisí i pocit úzkosti. Význam člověka není v tom, čím byl v minulosti, nýbrž v tom, čím je nyní, a zejména ve směru jeho vývoje, který má směřovat k uskutečňování, k aktualizaci jeho vrozených schopností.“ (Kratochvíl, 2006, s. 87, 88)

### **2.5.2 Co je existenciální terapie?**

„Existenciální terapie je dynamický přístup k terapii, který se zaměřuje na záležitosti hluboce zakořenění v bytí člověka.“ (Yalom, 2006, s. 13)

Yalomův existenciální přístup k psychoterapii nepatří do hlavního proudu. Málokterý terapeutický přístup ve svých osnovách zmiňuje existenciální přístup. Existenciální přístup je psychoterapeutický přístup, jehož úkolem je starat se o lidské zoufalství. (Yalom, 2008)

„Existenciální pozice zdůrazňuje typ konfliktu, který pramení z konfrontace člověka a s podmínkami existence.“ (Yalom, 2006, s. 16) Dokáže-li člověk svůj každodenní svět odstrčit stranou a uvažovat hluboce o jeho situaci ve světě, o existenci, hranicích a možnostech, pak nutně stojí před podmínkami existence. Tato reflexe nastává obvykle v okamžiku, kdy člověk prožije určité krizové zážitky. Tyto hraniční situace (jak se nazývají) zahrnují prožitky jako je konfrontace se smrtí, či nějaké důležité nezvratné rozhodnutí nebo zhroucení nějakého schématu, které poskytovalo životu smysl. (Yalom, 2006)

Základním materiálem psychoterapie je určitá existenciální bolest, protože lidé jsou bytosti, které potřebují znát smysl. Pocit smyslu také poskytuje pocit rutiny: člověk se cítí být bezmocný, čelí náhodným, neuspořádaným událostem, které se snaží uspořádat a přitom nad nimi získat pocit kontroly. Smyslu života lze dosáhnout tím, že člověk jde po různých křivolakých cestách. Smysl rodí smysluplná aktivita, což znamená, že čím více se jej člověk snaží najít, tím méně je pravděpodobné, že ho najde. Otázky, které si člověk o smyslu klade, vždy přežijí odpovědi na ně. (Yalom, 2006)

Smysl života? Člověk pátrající po smyslu se musí vrovnat s obtížemi vzniklými z toho, že byl vržen do vesmíru, který vnitřně postrádá jakýkoliv smysl. Při hledání smyslu má člověk dva úkoly. Za prvé vynalézá nebo objevuje smysluplný životní projekt. Za druhé musí dokázat zapomenout na svůj akt vynalézání a přesvědčit sám sebe, že smysluplný životní projekt objevil, že má svou vnější existenci. Některé lidi pohání životem vize pomsty, někteří, jiní sní jen o klidu, odpoutání a osvobození od bolesti, někteří zasvětili život úspěchu, jiní usilují o sebepřekročení a ponoří se do nějakého případu nebo jiné bytosti, další nalézají smysl života ve službě, v sebeuskutečnění nebo v tvůrčím vyjádření. (Yalom, 2010)

Yalom používá pojem existenciální v klinické praxi k označení existence. Stanovisko psychoterapie předpokládá, že kromě ostatních zdrojů zoufalství trpí člověk rovněž svou nevyhnutelnou konfrontací s lidským stavem – s daností existence. (Yalom, 2008)

Existenciální pohled na svět přijímá racionalitu, vyhýbá se nadpřirozeným vírám a přepokládá, že život vznikl z náhodných událostí. Ačkoli člověk touží po přetrvání jeho bytí, je uvržen do své existence sám, bez předurčené životní struktury a osudu, že si sám za sebe musí rozhodnout, jak má žít co nejplněji, nejšťastněji a nejsmysluplněji. (Yalom, 2008)

Existenciální psychodynamika se vztahuje k čtyřem základním záležitostem: smrti, svobodě, osamělosti a ztrátě smyslu a k vědomým i nevědomým obavám a motivům,

jež z nich pramení. Střetnutí jedince s každou z těchto zkušeností tvoří obsah existencionálního dynamického konfliktu. (Yalom, 2006)

### 2.5.3 Čtyři základní záležitosti

**Smrt** představuje z pohledu existenciální psychoterapie nejsnáze představitelnou základní záležitost. Nyní existujeme, ale jednou existovat přestaneme. Před smrtí nikdo neunikne. Na tuto pravdu jedinec reaguje smrtelnou hrůzou. Klíčovým existencionálním konfliktem je napětí mezi vědomím smrti a přáním stále existovat. (Yalom, 2006)

**Svoboda** je považována za pozitivní pojem. Svoboda viděná z pohledu poslední instance je svázána s hrůzou. V existencionálním smyslu svoboda označuje nepřítomnost vnější struktury, v tomto smyslu znamená, že nemáme žádnou pevnou půdu pod nohama. Klíčovou existencionální dynamikou je střet mezi konfrontací s prázdnotou a touhou po pevné půdě. (Yalom, 2006)

**Existencionální osamělost je z pohledu terapie chápána** ve smyslu izolace člověka jak od živých bytostí, tak od světa. Nezáleží na tom, jak blízko se člověk navzájem přiblíží k ostatním lidem, každý člověk vstupuje do života sám a musí z něj sám odejít. Existenciální konflikt je napětím mezi vědomím absolutní osamělosti a touhou po kontaktu, přáním být součástí širšího celku. (Yalom, 2006)

**Absence smyslu** klade otázku, zda když člověk musí zemřít, jaký pak má život smysl? Proč žije? Tento existenciální dynamický konflikt pramení z rozporu bytosti, hledající smysl, jenž podle ní žádný smysl nemá. (Yalom, 2006)

### 2.5.4 Smysl života a další základní záležitosti

Lidé se snaží překonat smrt tím, že po sobě zanechají něco, na čem jim záleží. Smysl, použitý ve významu, že člověk svým životem něco změnil, že část sebe zanechal pro potomstvo, se zdá být odvozený od přání nezaniknout. I když smrt dodává smyslu další rozměr, smysl a smrt spolu nesplývají. I kdyby člověk žil věčně, přesto by stále hledal smysl. (Yalom, 2006)

Úzkost ze smrti se maskuje jako absence smyslu, ale také úzkost pramenící z vědomí svobody a osamělosti se často zaměňuje s úzkostí z absence smyslu. (Yalom, 2006)



## 2.5.5 Problém smyslu

Člověk potřebuje smysl. Žít bez smyslu, cílů, hodnot, ideálů vyvolává značné problémy. V těžkých případech to může vést až k rozhodnutí skoncovat se životem. (Yalom, 2006)

### **Smysly života**

Jaký je smysl života? To je dotaz na kosmický smysl, zda život zapadá do nějakého celkového soudržného vzorce. Jaký je smysl mého života? Tento dotaz nazývají někteří filozofové pozemským smyslem. Pozemský smysl zahrnuje účel. Kdo má pocit smysluplnosti, vnímá život, jako že má určitý účel nebo funkci, kterou je možné naplnit cíl, o který je možné usilovat. Kosmický smysl implikuje plán, který existuje mimo a nad člověkem a nutně poukazuje na nějaké tajemné, duchovní uspořádání vesmíru. Pozemský smysl může mít základy, které jsou světské. Člověk může mít osobní pocit smysluplnosti bez nějakého kosmického smyslu. Člověk, který má pocit kosmického smyslu, obecně vnímá i odpovídající pocit pozemského smyslu. Pozemský smysl člověka tedy spočívá v naplnění kosmického smyslu nebo v tom, být s ním v souladu. (Yalom, 2006)

**Sekulární osobní smysl.** Lidé nacházejí útěchu ve víře, že život má nějaký ucelený řád, že každý člověk má v tomto plánu nějakou konkrétní úlohu. Člověk dostává cíl a úlohu, ale také pokyny, jak by měl svůj život žít. Při prožívání sekulárního osobního smyslu je důležitá ne otázka „Proč žijeme?“, ale otázka „Jak máme žít?“ Sekulární lidé hledají, jak si vytvořit vlastní smysl – smysl tak pevný, aby se o něj dal opřít celý život. (Yalom, 2006)

**Světské aktivity a smysl života.** Světské aktivity jako jsou altruismus, tvořivost, hedonistické řešení a seberealizace mohou poskytnout člověku životní smysl. Tyto aktivity se zdají správné, jsou vnitřně uspokojující a nemusí se zdůvodňovat žádnou motivací. **Altruismus.** Lidé, kteří jsou altruističtí, nalézají smysl života ve zpříjemnění života druhým lidem, službě druhým, účastní se charitativních činností. Lidé, kteří prožívají hluboký smysl, žijí plněji a čelí smrti s menším zoufalstvím než ti, jejichž život nemá smysl. Altruismus představuje důležitý zdroj smyslu pro psychoterapeuty a další pracovníky pomáhajících profesí, kteří si uvědomují, že rozvoj člověka může mít lavinový efekt, ze kterého těží mnozí lidé, kteří se s pacientem setkají. Přesvědčení, že je dobré dávat, být druhým užitečný je mocným zdrojem smyslu. **Tvořivost.** Vytvořit něco nového, dává člověku velký smysl života. Tvorba něčeho sama sebe zdůvodňuje, je svou vlastní omluvou pro bytí. Je správné,

když se člověk věnuje tvoření. Tvořivý přístup dává životu něco hodnotného. Tvořivost je úzce spjata s altruismem v tom, protože lidé se snaží být tvořiví, aby zlepšili svět, nejen kvůli nim samým, ale pro radost druhých. **Hedonistické řešení.** Cílem života z hlediska hédonistického řešení žít plně, uchovat si údiv před zázrakem života, vrhnout se do života, hledat potěšení v nejhlubším možném smyslu slova. I chování, které směřuje k bolesti, strádání nebo sebeobětování, může být hédonistické, protože může být považováno za investici do slasti. **Seberealizace.** Dalším zdrojem osobního smyslu je přesvědčení, že lidé by se měli realizovat, zaměřit na uskutečnění svého vrozeného potenciálu. (Yalom, 2006)

### **Ztráta smyslu: klinické implikace**

Mnoho klinických psychologů popisuje, že pacienti přicházejí do terapie stále často kvůli stížnostem spojeným s chybějícím životním smyslem.

U ztráty smyslu Yalom (2006) popisuje, podobně jako Frankl (1994), že obyvatelé předprůmyslového zemědělského světa byli zatíženi problémy, ale pocit bezsmyslnosti mezi těmi problémy nebyl. Dříve byli lidé často zaměstnaní úkolem uspokojovat základnější potřeby pro přežití a neměli čas zkoumat svou potřebu smyslu. (Yalom, 2006)

Absence smyslu je spjata s volným časem a neangažovaností, pokud je člověk zapojen do každodenního procesu žití, tím méně řeší problém bezsmyslnosti. Obyvatelé preindustriálního světa měli ve svém každodenním životě další aktivity, které jim poskytovaly smysl, cítili se součástí přírody, zajišťovali své pokračování v budoucnu prostřednictvím dětí. Jejich dennodenní práce byla tvořivá. Měli silný pocit sounáležitosti s širším celkem, jako je rodina, společenství a v tomto kontextu přijímali své role. Obyvatelé dnešního, industrializovaného světa musí čelit životu bez nábožensky podloženého významového systému a odříznutí od spojení s přírodním světem a elementární řetězcem života. V dnešní době mají lidé mnoho času, klást si zneklidňující otázky. Volný čas je pro lidi problematický, protože ohrožuje lidi svobodou. Práce již smysl neposkytuje, protože většinou postrádá svou vnitřní hodnotu. (Yalom, 2006)

### **2.5.6 Smysl života a hodnoty**

Yalom (2006) vidí význam smyslu života v tom, že tiší úzkost. Existuje i další důvod, proč lidé potřebují smysl. Ve chvíli, kdy objeví pocit smyslu, dává tento pocit povstat lidským hodnotám, které dále spolupůsobí na posílení pocitu smyslu. Hodnoty představují kodex,

podle kterého se dá formulovat systém jednání. Umožňují umístit způsoby chování do hierarchie souhlas-nesouhlas. Člověk však musí učinit důležitá rozhodnutí, která jsou vodítkem pro rozhodnutí následná. Hodnoty umožňují, aby lidé fungovali ve skupinách, díky nim má život prvek předvídatelnosti. Lidé, kteří patří ke konkrétní kultuře, mají nějaké shodné pojetí toho, co je, a z tohoto pojetí si vytvářejí názor na to, co se má udělat. (Yalom, 2006)

### **2.5.7 Úspěšná psychoterapie dle I. D. Yaloma**

Dle Yaloma musí existenciální terapeut otevřeně přijmout a zkoumat zásadní otázky a otázka smyslu je nejvíce komplikovaná a neřešitelná otázka ze všech. Tato otázka se nesmí v terapii popírat. Nestačí jí záměrně nevěnovat pozornost, odvracet se od ní nebo ji přeměnit na nějakou méně závažnou, ale lépe zvládatelnou otázku. (Yalom, 2006)

Na základě dlouhodobé a úspěšné praxe v existenciální psychoterapii sepsal Yalom některá doporučení, které by mohli začínajícím i zkušeným terapeutům, sociálním pracovníkům a v neposlední řadě i klientům pomoci pochopit význam terapie.

Na základě přečtení knihy Chvála psychoterapie, kdy mě tato doporučení jako laika oslovila, jsem se rozhodla tato doporučení popsat, protože si myslím, že jsou velmi dobře a čtivě zpracovány.

#### **Doporučení I. D. Yaloma pro psychoterapii**

**Odstranění překážek v růstu.** Yalom se svými klientem hledá překážky, které klientovi brání v nějakém problému. Tento problém má zpravidla existenciální charakter, například žena, které zemřel manžel, měla problém se znovu zamilovat, protože lásku k jinému muži považovala za zradu. (Yalom, 2004)

**Žádné diagnózy.** Podle Yaloma (2004) se v současné době klade příliš velký důraz na diagnózu. Diagnóza má zásadní význam při zvažování léčby u vážných stavů biologické podstaty (např. schizofrenie), ale u pacientů méně vážně poškozených je diagnóza často kontraproduktivní. Psychoterapie je proces postupného odhalování, terapeut se snaží klienta poznat tak dokonale, jak jen je to v jeho silách možné. Yalom (2004) tvrdí, že diagnóza omezuje schopnost vidění. Jakmile je nějaká stanovena, terapeut mnohdy přehlédne to,

co do diagnózy nezapadá a místo toho věnuje velkou pozornost znakům, které původní diagnózu potvrzují. (Yalom, 2004)

**Zapojení klienta.** Protože klienti prožívají konflikty ve sféře důvěrnosti, terapie jim pomáhá již samotným prožitkem vztahu s terapeutem. Někteří klienti se důvěrností bojí, domnívají se, že je na nich něco nepřijatelného. Někteří se vyhýbají důvěrnostem z obavy, že budou využiti. Yalom využívá pro zapojení klienta otázky typu: Jak si dnes vy a já stojíme? Jak prožíváte prostor mezi námi? (Yalom, 2004)

**Terapeut má být oporou.** Pro klienta má velkou hodnotu pozitivní podpora ze strany terapeuta. Je důležité, aby terapeut vyjadřoval své pozitivní myšlenky a pocity vůči svým klientům, které se týkají jejich vlastností. Terapeut má velkou moc, která pramení z toho, že je zasvěcen do nejintimnějších životních prožitků, myšlenek pacienta. Přijímání a podpora od někoho, kdo klienta důvěrně zná je pro něj velmi cenná. Podpora může mít i podobu poznámek týkajících se vzhledu. (Yalom, 2004)

**Empatie.** Za důležitou složku úspěšné terapie považuje Yalom empatii. Je důležitá ve sféře okamžité přítomnosti – v situaci tady a teď během terapeutické hodiny. Schopnost dívat se pacientovými očima zlepšuje terapeutovi znalosti klientovi minulosti, což umožní větší přesnost empatie. Úkolem terapeuta je pomoci prožít empatii s klientem a klienti ji automaticky přenesou na další důležité osoby jejich života. (Yalom, 2004)

**Uznání chyby.** Pro terapii je velmi důležité, aby terapeut, pokud udělá nějakou chybu, ji dokázal před klientem připustit. Otevřeně přiznaná chyba je v terapii pro klienta dobrý model chování a působí na něj jako znamení, že je pro terapeuta důležitý. (Yalom, 2004)

**Vytvořit pro každého pacienta novou terapii.** Yalom (2004) kritizuje standardizovanou terapii, protože tvrdí, že pokud terapeut přistupuje ke klientům podle nějakého standartu, stává se pak terapie méně skutečnou a účinnou. Dle něj by měla být terapie spontánní. Úkolem terapeuta je pacienta informovat o tom, že jejich společným úkolem je vytvořit vztah, který pomůže při změně. Terapeut musí být připraven jít za klientem, kamkoliv se vydá, dělat vše, pro utváření důvěry a bezpečí vztahu. Důležité je s každým klientem najít co nejlepší způsob práce. (Yalom, 2004)

**Pokračování v osobní terapii.** Yalom (2004) míní, že nejdůležitější součástí psychoterapeutického výcviku terapeuta je osobní psychoterapie. Terapeutovým nejcennějším nástrojem je jeho vlastní já. Terapeut musí pacientům ukázat cestu osobním vzorem. Musí dát najevo ochotu vstoupit s klientem do důvěrného vztahu, to je proces, který od terapeuta vyžaduje zběhlost ve využívání zdrojů spolehlivých informací o klientovi – terapeutových

pocitů. Terapeut by měl být obeznámen s jeho vlastními temnými stránkami a musí být schopný se vcítit do lidských tužeb a impulzů. (Yalom, 2004)

**Používání přístupu tady a teď.** Přístup tady a teď je hlavním zdrojem terapeutické síly, úspěchu terapie. Tady a teď se týká bezprostředních událostí terapeutické hodiny, toho, co se odehrává tady (tzn. v ordinaci) a teď, v tuto dobu. (Yalom, 2004)

**Využití terapeutových vlastních pocitů jako informací.** V existenciální psychoterapii terapii je důležité, aby terapeut věnoval pozornost svým pocitům. Např. pokud při terapeutickém sezení cítí nudu, je to hodnotná informace, protože se dá předpokládat, že klient nutí i jiné lidi v jiných prostředích a z toho může terapie začít vycházet. (Yalom, 2004)

**Sebeodhalení terapeuta.** Sebeodhalení je souhrn projevů chování, z nichž některé terapii usnadňují a některé jsou problematické. Yalom (2004) mluví o třech oblastech odhalování: mechanismus terapie, pocity ze situace tady a teď, terapeutův osobní život. Nyní je rozeberu blíže. **Mechanismus terapie:** úkolem terapeuta je připravit nové pacienty důkladným informováním o psychoterapii – o jejich základních východiscích, důvodech, o tom, co může klient udělat pro svůj maximální pokrok v terapii. Pocity ze situace tady a teď: pro plné zapojení do upřímného vztahu s klientem je zásadní odhalit terapeutovy vztahy vůči klientovi v bezprostřední přítomnosti. Pokud terapeut pociťuje během sezení, že je klient plachý, bázlivý,...jsou to cenné informace, a terapeut musí hledat způsob, jak z nich udělat výhodu. Terapeutův osobní život: zde by měl dát terapeut pozor, co na sebe odhalí. Jistá odhalení se mohou ukázat nápomocná v urychlení terapeutické práce. Terapeut může klientovi sdělit informace o tom, zda je ženatý, má děti, jaké se mu líbí filmy. Pokud terapeut zůstane neprůhledný, nemůže mít upřímný vztah s druhým člověkem. (Yalom, 2004)

**Povzbudit sebeodhalení pacienta.** Žádný pacient nemá prospěch z terapie, pokud se sám neodhalí. Rozlišuje se mezi vertikálním a horizontálním odhalením. Vertikální odhalení se týká hloubky odhalení, jde o jeho obsah. Horizontální odhalení je odhalení, které se týká skutku. (Yalom, 2004)

**Poskytování zpětné vazby.** Yalom (2004) varuje před použitím obecné zpětné vazby. Je lepší, když je zaměřená a jednoznačná. Je také důležité se vyvarovat jednoduchých souhlasných odpovědí na obecné otázky pacientů. Zpětnou vazbu by měl terapeut poskytovat klientovi efektivně, ale zároveň jemně. (Yalom, 2004)

**Pomáhat pacientům přebírat zodpovědnost.** Terapeut musí své klienty povzbudit k převzetí odpovědnosti – k tomu, aby pochopili, jak sami přispívají k vlastnímu strádání.

Převzetí odpovědnosti je zásadní první krok terapeutického procesu. Jakmile klienti uznají svou roli při vytváření vlastních životních nesnází, uznají také, že jen oni mají tu moc situaci změnit. (Yalom, 2004)

**Nerozhodovat za klienta.** Informace, které klient předává terapeutovi, mohou být zkreslené, je pravděpodobné, že se budou v průběhu času měnit. Informace předkládané klientem podporují určitý sled kroků a klient hledá z nějakého z řady možných důvodů podporu pro určité rozhodnutí, které může, ale nemusí být nejlepší. Terapeut by nikdy neměl za klienta rozhodovat, měl by nechat rozhodnutí na něm, i když s rozhodnutím není zcela ztotožněn. Činit rozhodnutí za klienty je způsob, jak klienty ztratit. (Yalom, 2004)

**Zabývání se otázkami spojenými s výročími a životními etapami.** Určitá data pootevívají různými způsoby možnosti terapeutického pátrání. Zejména výročí, jako jsou třeba kulaté narozeniny, mohou být u klienta spouštěčem k existenciálním otázkám a vést k úvahám o životním cyklu. Proto je důležité, aby terapeut s klientem mluvil o smrti. Protože každého člověka bez rozdílu otázka smrti pronásleduje. Naučit se dobře žít znamená naučit se dobře zemřít. (Yalom, 2004)

**Mluvit o smyslu života.** Yalom (2004), stejně jako například Frankl (2006) tvrdí, že kvůli obavám o smyslu života vyhledává terapii víc pacientů, než jsou si terapeuti mnohdy vědomi. Na rozdíl od ostatních témat existence, doporučuje Yalom (2004) mluvit o otázce smyslu života nepřímo.

**Mluvit o svobodě.** Přestože podle Yaloma popis terapeutických přístupů jak pracovat se svobodou v psychologických učebnicích chybí, je důležité na ni klást důraz. Protože s odpovědností, chtění, přání, rozhodování jsou často v terapii velmi důležité. Převzetí odpovědnosti je důležitý krok terapeutického procesu. Ve chvíli, kdy člověk uzná svoji roli při vytváření vlastních životních nesnází, uzná, že právě a jen on má tu možnost to svým svobodným rozhodnutím změnit k lepšímu. (Yalom, 2004)

**Pláč pacienta.** Pláč znamená vstup do hlubších emocí, není úkolem terapeuta, aby se klient snažil přestat plakat. Yalom doporučuje, aby se terapeut klienta zeptal otázkou: „Kdyby slzy mluvily, co by říkaly?“ (Yalom, 2004).

### 3. Kazuistická část

V této kazuistické části popíšu tři kazuistiky. První kazuistika bude od I. D. Yaloma. Na dalších dvou kazuistikách popíši prvky existenciální psychoterapie, se kterými jsem se setkala během své praxe. V rozboru kazuistiky vždy napíšu, kdy podle mého názoru terapeut jednal podle Yalomových doporučení.

#### 3.1 Kazuistika č. 1

První a zároveň nejobsáhlejší kazuistika pochází Yalomovy z knihy *Láska a její kat* (2006), příběh se jmenuje *Tlustá dáma*. Tuto kazuistiku jsem vybrala z důvodu, že zde I. D. Yalom v praxi popisuje využití jeho doporučení pro úspěšnou psychoterapii. Kazuistika se týká obézní ženy jménem Betty, která se cítila izolovaná a z toho důvodu se přejídala. Kazuistika rozkrývá mnohem složitější problémy.

„Toho dne, kdy Betty vstoupila do mé ordinace – ve chvíli, kdy jsem ji viděl, jak kormidluje své mohutné sto pětadvacet kilogramů těžké tělo k mé křehké a technicky úžasné kancelářské židli – jsem věděl, že je přede mnou těžká zkouška mého protipřenosu. Vždy mě odpuzovaly tlusté ženy. (...) Ubohá Betty nic z toho, co mi probíhalo hlavou, díkybohu netušila.(...). Jako obvykle jsem pro své vlastní zorientování začal anamnestickými otázkami. Betty mi řekla, že jí je dvacet sedm let, že je svobodná a pracuje v oddělení public relations u velkého newyorského obchodního řetězce, odkud se před třemi měsíci přesunula do Kalifornie, kde bude po dobu osmnácti měsíců asistovat při otevření nové pobočky. Vyrůstala jako jedináček na malém chudém ranči v Texasu, kde její matka žila od smrti otce již patnáct let sama. Betty byla dobrá studentka, ukončila státní univerzitu, začala pracovat pro obchodní dům v Texasu a po dvou letech ji přeložili na centrálu do New Yorku. Nadváhou trpěla vždy, výrazně tloustnout začala koncem puberty. (...) Usoudil jsem, že je čas pustit se do práce, a položil jsem svou standardní úvodní otázku: „Co vás trápí?“ „Všechno,“ odpověděla Betty. S ničím v životě není spokojená. Vlastně jak řekla, ani žádný život nemá. Pracuje šedesát hodin týdně, nemá v kalifornii žádné přátele, žádný společenský život, ani žádné aktivity. (...), „Řekněte mi něco víc o tom, s čím se ve svém životě potýkáte,“ začal jsem. „Přejídání se vymklo mé kontrole,“ řekla Betty, zachichotala se a dodala, „možná

byste řekl, že se při jedení nikdy nekontroluji, ale teď je to už *opravdu* mimo veškerý rámec. Přibrála jsem za uplynulé tři měsíce kolem deseti kil a nejsem schopná se dostat do většiny svých šatů.“ (...) „Máte i jiné důvody, proč jste se rozhodla přijít právě teď?“ „Minulý týden jsem byla u lékaře, protože mě bolela hlava a ten mi řekl, že mám nebezpečně zvýšený krevní tlak, kolem 220 na 110, a že budu muset začít hubnout.“ (...) Kde začít? Jak začít? Snažil jsem se najít něco, čeho bych se mohl chytit. Upozorňování na její tloušťku k ničemu nevedlo. Betty dala jasně najevo, že doufá, že jí terapie pomůže dostat se k bodu, kdy by mohla začít vážně přemýšlet o snížení nadváhy, ale od tohoto bodu byla v současné době velmi daleko. (...) Prvním krokem ve všech terapeutických změnách je převzetí zodpovědnosti. Pokud se člověk necítí žádným způsobem odpovědný za své potíže, jak je může změnit? To byla přesně situace Betty. Problém prostě stál mimo ni – spočíval ve sterilní kalifornské kultuře, v absenci kulturních událostí, ve sportovně založené společenské scéně nebo v negativním přístupu společnosti k tlustým lidem. (...) Mohla odmítnout odpovědnost za cokoli jiného – za absenci přátel ve svém současném životě, za nelehký svět svobodných, za hrůzu z předměstí – ale *nechtěl* jsem jí dovolit odmítnout zodpovědnost za to, že je nudná. Neodvážil jsem se použít slovo nudná – bylo příliš vágní a příliš pejorativní. (...) „Betty, později vám vysvětlím, proč to po vás chci, ale rád bych dnes zkusil něco nového. Zkuste ohodnotit sama sebe na stupnici od jedné do deseti, jak moc jste mi toho během dnešní naší společné hodiny prozradila.“ (...) Betty odpověděla tím, že si dala „desítku“. Oněměl jsem úžasem (očekával jsem „dvojku“ nebo „trojku“) a řekl jsem jí to. Bránila své hodnocení tím, že mi prozradila věci, které nikdy předtím nikomu neřekla. (...) „Jak se cítíte, když mi o tom vyprávíte?“ „Cítím se u toho dobře“ „Můžete použít jiné slovo než *dobře*? Musí to být děsivé nebo třeba osvobozující říkat to poprvé!“ (...) Betty mi připadala tak nudná: nejednala se mnou fér, v našich rozhovorech tvář v tvář nebyla nikdy autentická, ale falešně „zábavná“. „To, co jste řekla o své zábavnosti nebo spíše jejím předstírání, mě opravu zajímá. Domnívám se, že jste se rozhodla – a podle toho i jednáte – bavit i mě.“ (...) „Děláte to od našeho prvního setkání. Vyprávíte mi o životě, který je plný zoufalství, ale tváříte se, jako by nás to mělo oba pobavit.“ „Jsem už taková.“ „Když jste v jednom kuse takhle rozverná, ztrácím pojem o tom, jakou bolest prožíváte.“ (...) Během tří nebo čtyř sezení její „zábavné“ chování zmizelo a Betty začala poprvé mluvit o svém životě s vážností, kterou si zasloužil. Říkala, že musela být veselá, aby si udržela pozornost ostatních. Namítl jsem, že v mé ordinaci je opak pravdou: čím více se mě snažila pobavit, tím vzdálenější jsem se cítil a pocíťoval jsem i méně zájmu. (...) Požádal jsem ji tedy, aby



odhodila veškerý svůj společenský repertoár. Odhalit sebe samu? Pokud by se měla odhalit, co se ukáže? Uvnitř nic není. Je prázdná. (...) V tomto bodě měla Betty moji naprostou podporu. *Ted'* jak jsem ji upozornil, opravdu riskuje. *Ted'* je na osmičce nebo devítce na stupnici sebeodhalování. Uvědomuje si ten rozdíl? Pochopila to rychle. Řekla, že cítí úzkost, jako by skákala z letadla bez padáku. *Ted'* jsem se nudil méně. (...) Nejenže pro ni jídlo znamenalo zdroj požitku, nejenže to byla cesta jak zmírnit pocity samoty, nejenže šťihlost evokovala bolest ze smrti otce, ale cítila také – podvědomě – že úbytek hmotnosti vyústí v její smrt. (...) Bettini rodiče se až do úplného konce bránili myšlence, že je otec vážně nemocný. Tak mohutné popírání vždy poznamená pozůstalé – a Betty nebyla ani připravená na otcovu smrt, ani neměla možnost se s ním rozloučit. (Yalom, 2006)

### **Rozbor kazuistiky**

Z příběhu Betty vyplynulo, že její obezita pramení ze strachu ze smrti. Se smrtí, na kterou nebyla u svého otce připravena. V tomto rozboru popíši příklad konkrétních doporučení I. D. Yaloma, uvedeny v předchozí části, kterými se v případě „Tlusté dámy“ řídil.

Zapojení klienta je v této kazuistice zřejmě zejména z vět „Zkuste ohodnotit sama sebe na stupnici od jedné do deseti, jak moc jste mi toho během dnešní naší společné hodiny prozradila.“ „Jak se cítíte, když mi o tom vyprávíte?“

Yalom Betty vyjádřil oporu: „Měl jsem z ní obrovskou radost a každý týden jsem ji mohutně za její úsilí chválil.“

Ukázka empatie „...že pokud se mi podaří odstranit překážky, které jí leží v cestě, podnikne sama Betty nějaké kroky k tomu, aby se začala starat o své tělo.“

Vytvoření nové terapie jen pro Betty. Tato terapie ukazuje, že se Yalom zaměřoval na Betty a vycházel z informací o ní (co vycítil, co mu sama sdělila), následně se spolu snažili hledat způsob, jak najít cestu.

Yalomovo použití přístupu tady a teď: „Zaprvé musíte přesně vědět, co mám na mysli. Nevadilo by vám, kdybych vás od teď během našich vždy přerušil a upozornil na to, že se mě – v daném okamžiku – snažíte bavit?“

Yalom poskytl Betty zpětnou vazbu například ve větě: „*Ted'* jak jsem ji upozornil, opravdu riskuje.“

Yalom v terapii využívá své pocity jako informace. To je zřetelné z vět: Byla pravda, že to doopravdy byla velmi nudná dáma a že jsem ji potřeboval s touto skutečností konfrontovat nějakým přijatelným způsobem.

Sebeodhalení Yaloma proběhlo ve chvíli, kdy vyprávěl Betty jeho vlastní obtíže při vyrovnávání se se smrtí.

Povzbudit sebeodhalení pacienta. Znovu a znovu jsem jí kladl tutéž otázku: „Co, kdo vám působí bolest?“

Yalom se zabývá klientčinými životními etapami – zde klade význam přestěhování a hlavně úmrtí otce.

Otázka smyslu života je patrná z části: „Čím méně naplněný život nebo čím více nerealizovaných možností, tím větší hrůza ze smrti. Byl jsem přesvědčen a řekl jsem to i Betty, že až se do života vrhne naplno, ztratí svůj strach ze smrti – částečně, ne úplně.“

Mluvení o svobodě „Betty, být milovaná není pouhá náhoda nebo osud. Můžete to ovlivnit dokonce víc, než myslíte. Teď jste lásce daleko přístupnější, než jste byla před několika měsíci. Vidím a cítíme ten rozdíl.“

## **3.2 Kazuistika č. 2**

V první kazuistice budu popisovat existenciální přístup ke klientce v domově pro seniory. Klientka nastoupila do domova po smrti manžela. Její děti bydlely ve vzdáleném městě a navštěvovaly ji jen jednou za měsíc. Klientka ve velmi omezené míře komunikovala s personálem, ostatních seniorů se stranila, byla velmi pesimistická, nezapojovala se do aktivit pořádaných domovem. Dle slov terapeutky špatně spala a pronásledovaly ji zmatené zlé sny, které nedokázala blíže popsat. Terapeutka se s klientkou pokoušela navázat bližší kontakt a zjistit, co ji trápí, důvod toho, proč se straní. Setkání probíhala vždy jednou týdně. Účastnila jsem se osobně čtvrtého setkání, kdy jsem měla možnost sledovat rozhovor mezi klientkou a terapeutkou. Na tomto setkání již byla klientka více otevřená. Terapeutka se zeptala, klientky, zda jí nevádí má přítomnost a vysvětlila, že si poslechnu rozhovor mezi nimi v rámci studentské praxe. V přepisu rozhovoru označuje K klientku a T terapeutku. Protože jsem v rámci praxe podepsala mlčenlivost, jméno klientky je zaměněno.

T: „Dobré ráno.“

K: „Dobré, ráno.“

T: „Tak, paní Marie, jak se dnes máte? Co se od našeho minulého setkání se mnou změnilo? Byla jste si sednout s ostatními do společenské místnosti, jak jsme se domluvili?“

K: „Nic zajímavého, mám se pořád stejně, stejně špatně. Ne, nebyla, nechtělo se mi mezi ně. Nemám zájem mluvit s lidmi a oni nemají zájem mluvit se mnou.“

T: „Ale to je škoda, že jste tam nebyla, minule jste mi říkala, že určitě půjdete. Co změnilo Vaše rozhodnutí? Proč si myslíte, že s Vámi lidé nechtějí mluvit? Vždyť se mnou teď mluvíte a já s Vámi také mluvím. A myslím, že nám mluvení jde pěkně.“

K: „No to ano, ale s Vámi je to jiné, protože Vy se mnou musíte mluvit, protože je to Vaše práce. Ostatní se mnou nechtějí mluvit, protože je nezajímám...ani ty děcka za mnou nejezdí...nikoho nezajímám, protože už jsem stará a jen čekám na smrt, nic jiného nemá už smysl.“

T: „Ano, mluvit s Vámi je má práce. Ale také bych chtěla, aby jste mou práci chápala jako snahu o odstranění překážek, které vám brání v zapojení do kolektivu a pomoci Vám vyřešit problémy....“

K: „Ale já nemám problém, to že jsem stará a zemřu, je pravda, tak co, proč bych se měla teď s někým seznamovat, když stejně umřou, i můj manžel umřel. A víte, jaké to je, když Vám zemře jediný člověk, který mi rozuměl? Já si tady chci jen v klidu dožít, nic víc mě nezajímá.“

T: „Chápu, že pro Vás byla smrt manžela bolestivou ztrátou, se kterou se musíte snažit postupně vyrovnat. A já Vám s tím mohu pomoci, společně můžeme tuto bolest zmírnit. Ale přesto si myslím, že byste se mohla více zapojit do kolektivu, najít si zde nějakou přítelkyni, která by Vám naslouchala. Kdybyste měla zájem, mohla bych Vám domluvit rozhovor s paní Bětkou, také se vyrovnávala se smrtí manžela. Možná byste si mohli navzájem promluvit o svých pocitech z tohoto nepříjemného zážitku. Ale je to samozřejmě Vaše rozhodnutí.“

K: „No, mohla bych se s ní zkusit sejít, asi by mi to mohlo pomoci. Ale nejsem si jistá, která to je a kde ji potkat?“

Během dalších setkání, kterých jsem se již nezúčastnila, souhlasila paní Marta se setkáním s lidmi v domově, kterým také zemřel někdo blízký. Postupně si mezi těmito lidmi našla nějaké přátele, se kterými začala trávit volný čas. Také se jí podařilo navázat lepší vztah ke svým dětem a postupně byla méně pesimistická a otevřená také k personálu.

### **Rozbor kazuistiky**

Z rozhovoru je patrné, že terapeutka pracuje s klientkou technikami existenciální psychoterapie. Snaží se aktivně zapojit klientku do rozhovoru, ptá se jí na její pocity. Ústředním tématem terapeutických sezení byla smrt manžela, kdy terapeutka s klientkou o smrti otevřeně mluvila, tomuto tématu se nevyhýbali. Snaží se pro pacientku vytvořit novou terapii tak, že jí nabízí možnost sejít se s někým, kdo měl stejný problém. Terapeutka také pomohla převzít klientce zodpovědnost zapojit do kolektivu, avšak v žádném případě za ní nerozhodovala. Navrhla jen řešení, ostatní záleželo na klientce.

Myslím, že terapeutka zkoušela během sezení více terapeutických metod, avšak existenciální přístup převládal.

### **3.3 Kazuistika č. 3**

Tato kazuistika pochází z obecně prospěšné společnosti, ve které jsem pracovala jako dobrovolnice. Organizace pomáhá klientům, kteří jsou závislí na alkoholu, léčích a hazardních hrách. Poskytuje informace, sociální poradenství a terapeutický program. Cílem je pomoci lidem najít vhodné zaměstnání. Já jsem tam pracovala v centru podpory zaměstnání, kdy jsem klienty učila jak napsat životopis, přípravu na pracovní pohovor, základy práce na počítači a základní orientaci na internetu. Měla jsem možnost účastnit se i terapeutického sezení s klientkou, která se záznamem rozhovoru souhlasila. Tato klientka byla dlouhodobě nezaměstnaná, měla problém vyjít s financemi. Často si brala půjčky, které potom měla problém splatit. Občas se živila nějakou výpomocí, například úklidem, ale na hledání adekvátního pracovního místa na plný úvazek již rezignovala. Problém klientky byl, že riziková skupina. Její věk byl kolem padesáti let, neměla dokončenou střední školu, a její profesní zkušenosti byly dle jejích slov „dělala jsem, co se dalo“. Měla také problém vyjádřit přesně své potřeby. Dalším problémem, který se terapeut snažil vyřešit, byla její velká záliba ve zvířatech. Ač měla sama málo finančních prostředků, ke svému domu po rodičích si pořídila několik psů, koček, morčat, křečků. Vyhledat odbornou pomoc přiměl klientku její manžel, který už platby dluhů nezvládal.

K: „Dobrý den, pardon, že jdu pozdě, úplně jsem zapoměla, že už je tolik hodin. To víte, než se člověk postará o všechnu tu drobotinu....“

T: „Dobrý den, chápu, že jste zapoměla sledovat čas, ale minule jsme se domluvili, že budete na schůzky chodit včas a přál bych si, abyste se tuto domluvu snažila dodržovat. Čas, který na sebe máme je omezený, proto prosím, abyste si tento termín schůzky hlídala. Tak, můžeme začít“.

K: „Ano, ano, moc se omlouvám, ale to víte, manžel se o zvířata nepostará, všechno je na mně, on je pořád v práci, domů se chodí jen vyspat a pořád mi vyčítá, že nemám žádné peníze.“

T: „Máte na manžela vztek, že není doma? Nebo Vám spíše vadí jeho výčitky?“

K: „Ale vždyť já vím, že musí pracovat, abychom měli z čeho žít, ale nemusí mi pořád připomínat, že já práci nemám. Vždyť mně to taky vadí, ale co nadělám, aspoň se snažím, aby se měl dobře, vařím peru, znáte to, taková žena v domácnosti....(smutný povzdech)...a on si toho vůbec neváží... A jak má ženská po padesátce hledat práci? Dříve, když jsem byla mladší, to se vždycky něco našlo, ale teď? Má vůbec nějaký smysl ještě něco dělat?“

T: Důležitým krokem je, že jste se rozhodla tuto situaci řešit. Společně se podíváme, co by se dalo dělat, což je první krůček k úspěchu.“

K: „Když vy to tak pěkně říkáte, ale já jsem se byla ten minulý týden zeptat na práci v té pekárně a tam mi řekli, že mají teď plno. A tak to říkají vždycky a všude kam jdu, prostě mě nechtějí zaměstnat a tak se pořád vymlouvají. Mně už se vůbec nechce chodit nikam ptát, opravdu, všude to samé. Opravdu mě to už štve.“

T: „Rozumím Vašemu rozčílení, Vaše situace není jednoduchá, ale jak jsem říkal, opravdu si cením toho, že máte zájem pracovat. Také bych Vás chtěl pochválit, že si zkoušíte práci najít sama a jen nečekáte, co Vám zprostředkujeme my.“

K: „No, ale stejně si nikdy nic nenajdu, protože nic neumím...(pláč)“

T: „Proč pláčete? Kvůli tomu, že nemůžete najít práci, nebo kvůli tomu, že podle Vás nic neumíte?“

K: „To je tak všechno najednou, nějak je toho ně mě moc...“

T: „Od toho jsme tady, abychom s tím něco udělali. Teď si, pokud souhlasíte, uděláme krátké cvičení. Já budu zaměstnavatel a vy uchazečka o práci. Až toto cvičení dokončíme, řeknu Vám, co jste dělala dobře a v čem byste se mohla ještě zlepšovat. Potom se zaměříme na tu oblast, ve které si nejste jistá, ano?“

### **Rozbor kazuistiky**

Během sledování tohoto rozhovoru měla pocit, že si klientka zcela nepřipouští svou situaci. Ač se snaží hledat práci, měla jsem pocit, že se snaží vinu za neúspěch svalit na ostatní. Kdyby ji manžel nepřiměl se situací něco dělat, zřejmě by se sama poradenství nevyhledala.

Myslím, že v kazuistice jsou vidět některé existenciální prvky terapeutovi práce. Protože se jednalo o klientku hledající práci, terapeutka s ní pracovala pomocí cvičení, které jí může pomoci odstranit překážky v růstu. Tak vlastně tvořili novou terapii. Tím se snažila klientku i zapojit. Terapeut jí byl oporou a zároveň byl velmi empatický. Terapeut také vyjadřoval svou podporu, když se klientka snažila převzít zodpovědnost za hledání práce.

## 4. Závěr

V celé mé bakalářské práci jsem se zabývala otázkou existence a hledání smyslu života. Zaobírala jsem se náhledem různých autorů v různých obdobích na otázku smyslu a otázky s tím spojené. Došla jsem k závěru, stejně jako zmínění autoři, že téměř každý člověk je určitou dobu postaven před otázkou: „Jaký má můj život smysl?“ Je jen na každém jedinci, jak si dokáže odpovědět. Někdo může najít svůj smysl v pomoci druhým, někdo v uspokojivé práci, někdo v plnohodnotném vztahu. Záleží také, do jaké míry se člověk sám touto otázkou zabývá. Někdy ji dokáže vyřešit v rychlém čase sám, někdy potřebuje odbornou radu. V tu chvíli si myslím, že existenciální psychoterapie je terapie, která mu může velmi pomoci.

Cílem mé práce také bylo, kromě teoretického shrnutí pojmů, dokázat, že se existenciální psychoterapie využívá též v praxi. Na kazuistikách je patrné, že si existenciální psychoterapie našla mezi jinými terapiemi místo a bývá v praxi využívána.

Po napsání této práce myslím, že ačkoliv je existenciální psychoterapie stále okrajovou terapií, dokáže odborně vzdělaný sociální pracovník člověku, prožívajícímu krizi smyslu, pomoci. Může spolu s klientem zjistit příčinu ztráty smyslu a spolu mohou najít řešení, jak smysl znovu obnovit, či najít nový, který je přizpůsobený klientovým možnostem.

*„Je zhola zbytečné se ptát, má-li život smysl či ne. Má takový smysl, jaký mu dáme.“ Seneca*

## 5. Zdroje

### Literatura:

DRAPELA, Victor, J., *Přehled osobností*, 3. vyd, Praha, Portál, 2001, 175stran, ISBN 80-7178-606-3

FRANKL, Viktor E. *Člověk hledá smysl: úvod do logoterapie*. Vyd. 1. Praha : Psychoanalytické nakladatelství J. Kocourek, 1994. 86 s. ISBN 9788090160149.

SARTRE, J. P. *Existencialismus je humanismus*. Vyd. 1. Praha : Vyšehrad, 2004. 112 s. ISBN 80-7021-661-1.

FRANKL, Viktor E. *Vůle ke smyslu : Vybrané přednášky o logoterapii*. Vyd. 2. Brno : Cesta, 2006. 216 s. ISBN 80-7295-084-3.

FRANKL, Viktor E. *Lékařská péče o duši : Základy logoterapie a existenciální analýzy*. Brno : Cesta, 2006. 216 s. ISBN 80-7295-084-3.

KRATOCHVÍL, Stanislav. *Základy psychoterapie*. Vyd. 4. Praha : Portál, 2006. 383 s. ISBN 80-7367-122-0.

TAVEL, Peter. *Smysl života - podle Viktora Emanuela Frankla*. Vyd. 1. Praha : Triton, 2007. 304 s. ISBN 8072549154.

YALOM, Irvin D. *Existenciální psychoterapie*. Vyd. 1. Praha : Portál, 2006. 528 s. ISBN 80-7367-147-6

YALOM, Irvin D. *Pohled do slunce*. Vyd. 1. Praha : Portál, 2008. 208 s. ISBN 978-80-7367-376-5.

YALOM, Irvin D. *Láska a její kat*. Vyd. 1. Praha : Portál, 2010. 304 s. ISBN 978-80-7367-811-1. YALOM, Irvin D. *Máma a smysl života*. Vyd. 1. Praha : Portál, 2002. 226 s. ISBN 80-7178-731-0. COOPER, Mick. *Existential Therapies*. Vyd. 1. London : SAGE Publications Ltd, 2003. 170 s. ISBN 0761973206.

VAN DEURZEN , Emmy. *Existential Counselling & Psychotherapy in Practice*. Vyd. 2. London : SAGE Publications Ltd, 2002. 224 s. ISBN 076196223.

SPINELLI, Ernesto. *The interpreted world an introduction to phenomenological psychology*. Vyd. 2. London : SAGE Publications Ltd, 2005. 238 s. ISBN 1412903041. Yalom, chvála psychoterapie

JANKE, Wolfgang. *Filosofie existence*. Vyd. 1. Praha : Mladá fronta, 1994. 248 s. ISBN 80-204-0510-0.



ANZENBACHER, Arno. *Úvod do filozofie*. Vyd. 2. Praha : Státní pedagogické nakladatelství Praha, 1991. 305 s. ISBN 80-04-26038-1.

MATĚJKA, Marek. *K filosofii existence*. Vyd. 1. Praha : Magnet-Press, 1995. 94 s. ISBN 80-85847-39-6.

PETROVÁ, Alena. *K problematice psychologie existence*. Vyd. 1. Olomouc : Katedra psychologie psatopsychologie PdF UP v Olomouci, 2005. 115 s. ISBN 80-7220-244-8.

### **Internetové zdroje**

*Studium MBA* [online]. 2010 [cit. 2011-11-01]. Slovník pojmů. Dostupné z WWW: <<http://www.studiummba.cz/slovník-pojmu/motivace/>>.