

# **DIPLOMOVÁ PRÁCE**

**2014**

**Bc. Jana Hrudková**

**Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích**

**Teologická fakulta**

**Katedra pedagogiky**

## **Diplomová práce**

**Název: Člověk, smysl a volný čas**

**Vedoucí práce: PhDr. Bc. Zuzana Svobodová, Ph.D.**

**Autor práce: Bc. Jana Hrudková**

**Studijní obor: Pedagogika volného času (NPVCK)**

**Ročník: Čtvrtý**

**Forma studia: Kombinovaná**

**2014**

Prohlašuji, že svoji diplomovou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

10. 3. 2014

Bc. Jana Hrudková

## **Poděkování**

Děkuji vedoucí diplomové práce PhDr. Bc. Zuzaně Svobodové, Ph.D. za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce.

## OBSAH

ÚVOD	9
<b>1 ČLOVĚK V POSTMODERNÍ SPOLEČNOSTI</b>	<b>11</b>
<i>1.1 Historická sonda do 19. a 20. století</i>	12
1.1.1 Období průmyslové revoluce – teorie Karla Marxe	12
1.1.2 Myšlenky Jiřího Wolкера	13
<i>1.2 Pohled na 21. století</i>	16
1.2.1 Sociologická studie z roku 2012: Jak lidé hodnotí současné majetkové poměry v ČR?	16
1.2.2 Sociologická studie z roku 2014: V ČR rychle přibývá sebevražd	17
<i>1.3 Analýza myšlenek Alvina Tofflera</i>	19
1.3.1 Popis dnešní společnosti	19
1.3.2 Reakce člověka na události dnešní doby	20
1.3.3 Jak má člověk zvládat náročné životní události?	22
<i>1.4 Rozbor pojmů moderna a postmoderna</i>	23
1.4.1 Pojem moderna	23
1.4.2 Pojem postmoderna	24
1.4.3 Postmoderna dle Jolany Polákové	25
<i>1.5 Analýza myšlenek Gillese Lipovetskyho</i>	26
1.5.1 Popis dnešní společnosti	26
1.5.2 Reakce člověka na události dnešní doby	27
1.5.3 Proces personalizace v (post)moderní společnosti	27

1.5.4	Moderní x postmoderní společnost	30
1.5.5	Jak má člověk zvládat náročné události dnešní doby?	33
<i>1.6 Analýza myšlenek Zygmunta Baumana</i>		33
1.6.1	Popis událostí dnešní doby a jejich dopad na člověka	33
1.6.2	Moderna či již postmoderna?	34
1.6.3	V jakém čase je situována naše společnost?	34
1.6.4	„Došly dějiny ke svému konci?“ Jaká je naše doba?	36
1.6.5	Co udělat pro lepší fungování člověka v dnešní době?	38
<i>Vyvození poznatků z 1. kapitoly</i>		38

## **2 ČLOVĚK V KRIZOVÉM STAVU HLEDAJÍCÍ SMYSL SVÉHO ŽIVOTA V SOUČASNÉM SVĚTĚ** 45

<i>2.1 Analýza myšlenek Zdeňka Eise</i>		45
2.1.1	Dopad náročných životních událostí na život současného člověka	45
2.1.2	Co je to životní událost?	46
2.1.3	Fungování člověka v životě dle Gabriela Marcela	46
2.1.4	Jak vzniká krizový stav člověka?	47
2.1.5	Jak vypadá člověk v krizovém stavu?	48
2.1.6	Doporučení, jak se dostat z krizového stavu?	50
<i>2.2 Analýza myšlenek Radka Honzáka</i>		52
2.2.1	Krize vázané na zdravotní stav člověka	52
2.2.2	Vztah náročných životních událostí k nemocnosti člověka	53
2.2.3	Jak umět zvládat náročné životní události?	54
2.2.4	Pracovní a tvůrčí krize	54
2.2.5	Desatero rad, jak se vypořádat s pracovní a tvůrčí krizí	55

2.3	<i>Další psychoterapeuti pracující s lidmi v krizovém stavu</i>	56
2.3.1	Verena Kastová	56
2.3.2	Petr Klimpl	57
2.3.3	Pavel Říčan	57
2.4	<i>Analýza myšlenek Jana Vymětala</i>	58
2.4.1	Co je to duševní krize?	58
2.4.2	Jaká je odolnost vůči psychické zátěži?	58
2.4.3	Doporučení, aneb jak zvládat náročné životní události?	59
2.5	<i>Analýza myšlenek Jana Cimického</i>	59
2.5.1	Popis dnešní společnosti – jaké náročné životní události přináší a jak na ně člověk reaguje?	59
2.5.2	Co znamená duševní selhávání člověka a jak k němu dochází?	60
2.5.3	Co je to stres a jak působí na člověka?	61
2.5.4	Deset vysoce stresujících pracovních profesí	62
2.5.5	Praktické desatero vůči stresu	62
2.5.6	Co vede ke krizovým projevům ve společnosti?	63
2.5.7	Problematika psychosomatiky	64
2.6	<i>Analýza myšlenek Viktora E. Frankla</i>	64
2.6.1	Franklova psychoterapeutická koncepce	65
2.6.2	Logoterapie jako doplnění dosavadní psychoterapie	65
2.6.3	Hledání smyslu svého života	66
2.6.4	Zmařená vůle ke smyslu života	67
2.6.5	Dereflexe jako jedna z metod logoterapie	67
2.6.6	Důsledky působení náročných životních událostí na smysl lidského života	68
2.6.7	Noodynamika x homeostáza	69
2.6.8	Pocit úplné nesmyslnosti života	70
2.6.9	Co znamená v pojetí logoterapie pojem smysl lidského života?	70

2.6.10	Překonání teorie pandeterminismu	72
2.6.11	Výsledky studie: Vnímání smyslu v životě člověka	72
	<i>Vyvození poznatků z 2. kapitoly: (prohloubení dílčích cílů práce)</i>	73
<b>3</b>	<b>VOLNÝ ČAS JAKO SMYSLUPLNÝ ČINITEL PRO ČLOVĚKA DNEŠNÍ DOBY</b>	81
3.1	<i>Vymezení pojmu volný čas dle různých autorů</i>	82
3.2	<i>Analýza myšlenek Jiřiny Pávkové a kolektivu</i>	83
3.2.1	Vymezení kategorie volný čas	83
3.2.2	Problematika volného času z různých pohledů	83
3.2.3	Souvislosti volného času a životního stylu člověka (práce a volný čas)	85
3.2.4	Pedagogika volného času jako pomocník při hledání smysluplnějšího života	86
3.2.5	Nové přístupy v pedagogice volného času	87
3.3	<i>Analýza myšlenek Ludmily Muchové</i>	89
3.3.1	Pohled na dnešní společnost a volný čas	89
3.3.2	Jaké vlivy jsou pro volný čas současného člověka ohrožující?	90
3.3.3	Jak naplňovat volný čas hodnotně a ubránit se tlakům konzumní společnosti?	91
3.4	<i>Ovlivňuje (naplňuje) náboženství volný čas současného člověka?</i>	
	<i>Analýza myšlenek Michala Kaplánka</i>	92
3.4.1	Pojem volný čas dle M. Kaplánka	92



3.4.2	Co představuje náboženství v životě člověka?	93
3.4.3	Ovlivňuje náboženství (ve formě transcendence) volný čas člověka?	95
3.4.4	Význam zážitku pro současného člověka	96
3.4.5	Pojem rituál	98
3.4.6	Nové módní náboženské proudy	98
	<i>Vyvození poznatků z 3. kapitoly</i>	100
	ZÁVĚR	104
	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	106
	SEZNAM PŘÍLOH	109
	PŘÍLOHY	109
	ABSTRAKT	112
	ABSTRACT	113

# ÚVOD

Téma své diplomové práce s názvem *Člověk, smysl a volný čas* jsem si zvolila na základě zájmu o problematiku smyslu lidské existence obecně. Tato oblast se pro mě stala motivující zejména na základě absolvovaných předmětů na Teologické fakultě, jejichž dílčím konceptem bylo právě jmenované téma.

V diplomové práci je proto předmětem mého zájmu zmapovat smysl lidského života v náročných životních situacích soudobé společnosti.

V tomto pojednání je navázáno na myšlenky jednotlivých autorů, kteří se zabývají popisem minulé a soudobé společnosti, oblastí volného času současného člověka, problematikou krizí v lidském životě, omezením či ztrátou životního smyslu. Popisují takové životní události, které jsou pro některou skupinu lidí náročné a vyvolávají tak určité vybočení z „normálu“. Chtěla bych zmapovat i to, jakým způsobem se tito lidé pokouší smysl života opět nalézat. Otázka volného času se pak zaměřuje na jeho význam (smysl) pro člověka v současných životně náročných situacích.

## *Výzkumný problém – cíl práce:*

Výzkumný problém, který je v diplomové práci zkoumán, je rozdělen do dvou dílčích otázek:

1) *Odráží se dopad náročných životních událostí na subjektivní pojetí smyslu lidského života?*

2) *Napomáhá volný čas naplňovat (nalézat) životní smysl současného člověka?*

Hlavní cíl práce v podobě výzkumného problému je dále rozpracován do dílčích cílů s následující formulací:

a) Najít shody/rozdíly myšlenek autorů na otázku životního smyslu v náročných životních událostech postmoderní společnosti.

- Shodují se autoři na tom, že prudké dobové změny mohou být pokládány jako náročné životní události?

- Shodují se autoři na tom, že tyto změny mohou pro mnohé znamenat omezení či ztrátu hodnot a smysluplného života? Odráží se jejich dopad na subjektivním pojetí smyslu lidského života?

b) Zmapovat, jakým způsobem tito autoři danou problematiku řeší, co doporučují.

c) Popsat, jaký je význam volného času pro člověka v životně náročných situacích a zda je možné jeho využití pro naplňování smysluplného života (zejména pomocí výchovných metod a technik pedagogiky volného času).

Diplomová práce je postavena na teoretickém výzkumu s využitím odborných textů. Metodou dedukce (analýza-komparace-dedukce) byly porovnány myšlenky jednotlivých autorů (výzkumný vzorek), kteří se zabývají otázkou životního smyslu a popisují náročné životní situace dnešní doby, které mohou zapříčinit jeho ohrožení či úplnou ztrátu.

Práce je rozdělena do tří hlavních kapitol, z nichž každá obsahuje dílčí podkapitoly.

První kapitola poukazuje na člověka v postmoderní společnosti. Záměrem bylo uvedení do dané problematiky, vymezení základních pojmů, charakteristika současnosti – výzvy nové doby, přibývání nových požadavků na člověka, jeho reakce na svět. Zde bylo započato ve zkoumání výzkumného problému – Odráží se dopad náročných životních událostí na subjektivní pojetí smyslu lidského života? V závěru kapitoly by měly být vyvozeny částečné poznatky vztahující se k cílům práce. Využity byly myšlenky A. Tofflera, G. Lipovetskyho, Z. Baumana a jiných.

Druhá část práce navazuje na problematiku kapitoly první. Jsou zde popsány náročné životní situace a jejich konkrétní dopad na člověka, na jeho smysl žití v určitých stádiích života. Došlo k vysvětlení pojmu smysl lidského života, omezení (ztráty) životního smyslu, popisu člověka v krizovém stavu, jeho vedení ke znovunalézání svého (subjektivního) životního smyslu zejména pomocí psychoterapeutických metod a technik. Využity byly myšlenky psychoterapeutů (na základě toho, že náročné životní události vyvolaly v životě člověka takovou nerovnováhu, že je nutná odborná péče). Zde byly opět vyvozeny shody/rozdíly myšlenek autorů (Z. Eis, J. Cimický, V. E. Frankl a další) na tuto problematiku a jejich konkrétní řešení daných obtíží. Byly důkladněji rozebrány pojmy: Co je to krize? Co jsou náročné životní události? Jak na ně lidé reagují? Co je smysl lidského života? Došlo k prohloubení výzkumného problému a k propojení poznatků vyvozených z první kapitoly.

Poslední část práce se zabývá otázkou volného času – vymezením kategorie volný čas, poukázáním na jeho význam pro současného člověka. Charakterizovány byly náročné životní události vyvolávající omezení/ztrátu smyslu života (zejména u současné mládeže), které se však pomocí nějakého podpůrného nástroje nemusí rozvinout. Člověk díky němu může nalézt skutečnou seberealizaci a pozitivní vnímání své osoby. Důraz byl kladen zejména na metody pedagogiky volného času jako tzv. pomocníka při nalézání bohatšího a smysluplnějšího života v určitých životně náročných situacích, které přináší požadavek nové doby. Objasněna byla také souvislost mezi volným časem a náboženstvím. Došlo zde k vyvození několika dílčích poznatků. Výzkumný problém byl logicky provázán a prohlouben v souvislosti s volným časem. Rozvinut byl v otázce – Napomáhá volný čas naplňovat (nalézat) smysl lidského života současného člověka? (Rozebrány byly hypotézy zejména J. Pávkové, M. Kaplánka, L. Muchové a jiných).

## **1. Člověk v (post)moderní společnosti**

V první kapitole s názvem Člověk v (post)moderní společnosti bude zmapován pohled na soudobý svět, ve kterém se člověk ocitá (tzv. postmoderní společnost). Výzvy nové doby, přibývání nových požadavků na člověka, jeho reakce na svět. Dojde zde k započítí uvažování o výzkumném problému v otázce: Odráží se dopad náročných životních událostí doby na subjektivní pojetí smyslu lidského života? Zamyslíme se nad tím, jaká je naše společnost, jaké místo v ní člověk zaujímá, jestli v ní nachází sám sebe a smysl svého života, nebo naopak, zda se v této společnosti ztrácí jako „pouhý“ a osamělý jednatel a svůj životní smysl pokládá jako omezený či zcela ztracený.

Budeme pracovat s několika důležitými pojmy, které se nám pokusí vysvětlit, o co jde v moderním a postmoderním světě, jak se v něm člověk pohybuje a jak na něj reaguje.

Zauvažujeme nad tím, zda se výzvy nové doby a přibývání nových požadavků na člověka dají pokládat jako náročné životní události. Úvahy pak prohloubíme

v hypotéze, zda tyto náročné životní události mohou způsobovat omezení či ztrátu životní existence.

Daní autoři, které budeme rozebírat, by nám tuto problematiku měli objasnit, zároveň bychom pak měli vyvodit, co můžeme pokládat za náročnou životní událost a jak na ni lidé reagují. Bližšímu rozebrání těchto pojmů bude pak věnována druhá kapitola.

## **1.1 Historická sonda do 19. a 20. století**

Nyní podnikneme malou historickou sondu do 19. a 20. století a zamyslíme se nad tím, jestli se tyto dobové přelomy daly pokládat za náročné životní události, a zda některým lidem způsobovaly omezení či ztrátu dosavadních hodnot a smyslu vlastního života.

### **1.1.1 Období průmyslové revoluce – teorie Karla Marxe**

Za zmínku jistě stojí pohled zpět do 19. století, které „zavalilo“ člověka jako osobu převratnými změnami. Řada lidí nevěděla, jak se má s novou skutečností vypořádat a podléhala tak jejím tlakům. Zde také můžeme uvažovat o možných podobnostech minulého světa s tím dnešním. Pokud pohlédneme do období průmyslové revoluce (19. století), musíme uznat, že to znamenalo pro mnoho lidí neuvěřitelné životní změny. S nástupem moderní technologie se člověk v pracovním procesu dostal do pozadí, nastal zvrát v tom, že lidskou práci nahradily stroje a nové výrobní procesy. S lidskou prací a s člověkem samým bylo nakládáno jako se zbožím. To můžeme pokládat skutečně jako prudké a náročné změny v životech mnoha lidí. Člověk byl ponižován, utlačován, uvažoval vůbec někdo o jeho důstojnosti, o jeho pohledu na svět, o jeho smyslu žítí? Dobová sociální otázka se tak začala vyostřovat. Lidé přicházeli o práci a s nastupujícím kapitalismem vznikaly závratné rozdíly v třídním uspořádání společnosti. Samotná charita, která měla být v této době nápomocna, již nestačila řešit problémy nového světa. Nespravedlnost začala nabývat obrovských rozměrů, bylo proto nutné usilovat o nějaké spravedlivé uspořádání společnosti. Nutno připomenout, že docházelo k nelidskému chování zejména k dělnické třídě, spousta lidí migrovala do měst a dosavadní uspořádání společnosti se

zásadně změnilo. Tyto změny vyvolaly otázky, na které nebyly odpovědi (vykořisťování dělníků ze strany zaměstnavatele, vysoká míra nezaměstnanosti, nízké mzdy, dlouhá pracovní doba). Výrazné sociální změny vrcholného novověku, kdy nový způsob výroby radikálně poznamenal společenské vztahy a rozbil tradiční sociální struktury, měly obrovský morální a kulturní dopad.<sup>1</sup>

Propastné sociální rozdíly vyvolaly společenské napětí a objevovaly se ideologie, které na místo všeobecné solidarity kladly třídní nenávisť, revoluci a třídní zápas jako řešení, a které slibovaly dosažení „pozemského ráje“ – vzpomeňme na teorii marxismu-leninismu. Tato materialisticky zaměřená teorie s tzv. marxistickou periodizací dějin předpokládala, že dělnická třída, nositelka třídního boje, převezme moc v socialistické revoluci, kterou zapříčiní nerovnováha mezi výrobními silami a vztahy. Zakladatel této myšlenky – Karl Marx byl znám svým pojetím tříd. Tvrdil, že se společnost skládá ze dvou tříd – vlastníků a nevládníků (byrokracie x proletariát). Rozhodujícím článkem je zde kapitál, čili materiální prostředky, které vytvářejí ve společnosti propastné rozdíly. Jako východisko proto viděl nutnou sociální reformu vyvolanou na základě dělnických hnutí za spravedlnost – boje o třídní rovnost. Na tyto zásadní změny v zemi, které se promítaly až do 20. století nereagovali pouze ekonomové, politici, církevní představitelé, ale také široká veřejnost.<sup>2</sup>

### 1.1.2 Myšlenky Jiřího Wolкера

Zcela nepochybně stojí za úvahu, zda i v dnešní době je člověk pohlcen do moderních technologií, podobně jako tomu bylo právě v době průmyslové revoluce. Ve spoustě ohledech byla člověku omezena svoboda, společnost až příliš zasahovala do života jednotlivců. Zasáhla tato vlna změn, kterou můžeme pokládat jako náročnou životní událost, jednotlivcův pohled na smysl vlastního života? Určitě ano.

Mnozí autoři popisují tuto těžkou dobu zejména pro dělnickou třídu (v naší době podobně jako nižší střední nejpočetnější vrstva), se kterou upřímně soucítí. Abychom

---

<sup>1</sup> *Sociální encykliky. Rerum novarum.* www.kebrle.cz [online]. Dostupný z WWW: <http://www.kebrle.cz/katdocs/soc-enc/SocialniEncykliky.html>.

<sup>2</sup> ANZENBACHER, A. *Křesťanská sociální etika.* Brno: Centrum pro studium demokracie a kultury, 2004, s. 61.

si potvrdili, že se důsledky změn průmyslové revoluce promítaly do subjektivního pojetí smyslu lidského života, je třeba uvést autora, který je jedním z těch, kteří dokázali mistrně popsat dobovou situaci a nastínit pocity „trpících“ lidí.

Je jím Jiří Wolker, jeden z nejvýznamnějších představitelů proletářského umění. Je jakýmsi pokračovatelem žalostného popisu dělnické třídy, která byla vykořisťována bezohledným kapitalismem. Slovo obyčejného člověka zde bylo pokládáno za bezvýznamné. A právě Wolker (mezi jinými) sympatizoval s prostým lidem, poukazoval na reálné sociální problémy doby, kriticky „napadal“ toho, kdo za vším stojí (materialisticky založená společnost), ale zároveň nabízel možnosti řešení. Tématika byla tehdy nová a naléhavě současná, přicházely nové pohledy na život člověka v jeho sociálním začlenění, a také jeho touhy revolučně přeměnit svět.<sup>3</sup>

V této souvislosti se také objevují první sociální encykliky, které nabízely možná řešení z pohledu náboženství a církve.

Záměrně bylo vybočeno od autorů z vědeckého pole působnosti, neboť právě umělci (a mnozí lidé z řad široké veřejnosti) dokázali ztvárnit problémy tehdejšího světa se zcela jiným výrazem. Zřetelně se v uměleckých dílech (ať už literárních, malířských atd.) objevují hluboké prožitky lidí, kteří si s sebou nesli břímě doby. Pokud máme otázku po smyslu života pokládat za jednu z nejvyšších projevů lidství, je nutné zamyslet se nad tím, jak ho lidé právě dělnické třídy dokázali naplnit.

Zda se životně náročné situace tehdejší doby odrážely do subjektivního pojetí smyslu lidského života Wolker naznačuje v díle *Těžká hodina* (1922). Jedná se o sbírku poezie, odrážející samotný básníkuv život. Wolker vidí tehdejší svět plný rozporů a protikladů, naplněný bídou a utrpením, a apeluje na to, že je třeba ho změnit. Odklání se od dosavadního idylického stylu, naopak zde nalézáme verše z velkoměstského prostředí, ulic, továren, předměstí, které jsou naplněny dramatičností, bídou a tragikou. Základním hrdinou básní se stává dělnická třída a postava člověka – dělníka samotného. Wolker zachycuje neblahý úděl dělnictva, jeho strastiplný život, špatné sociální poměry, utrpení a strádání. Toto vše byly neblahé důsledky mocenského vzestupu elit, rozhodujícího vlivu kapitálu, které se postaraly o strádání nejpočetnější třídy. Omezení či ztrátu životního smyslu pociťovali tedy zejména lidé v nižších společenských vrstvách. Můžeme to

---

<sup>3</sup> *Universum: Všeobecná encyklopedie: Pojem Jiří Wolker*. Praha: Odeon, 1999-2001.

zaznamenat například ve Wolkerově básni – Balada o nenarozeném dítěti. Zde je zachycena bolest mladých milenců, kteří, právě kvůli nepříznivým sociálním podmínkám, nemohou přivést dítě na svět. Utrpení dělníka, který kvůli těžké práci ztrácí zrak a zdraví, autor vylíčil v Baladě o očích topičových. V další z balad s názvem Oči je básníkovým uvědoměním, že vedle šťastných lidí, žijících v bezstarostném světě, existují také lidé, jejichž svět je světem bídy, utrpení a strádání (nemocnice a předměstí s lidskou chudobou). Své cítění dále autor popsal v Baladě o snu, kde je vylíčen obraz, zachycující sociální rozdíly své doby. Toto vše si autor bolestně uvědomoval. Pokoušel se vystihnout cítění zuboženého lidu, který toužil po lepší budoucnosti, po lepším světě. I sám Wolker toužil po tom, aby byl „starý svět“ zničen a nahrazen světem lepším, toužil po světlejší budoucnosti, hlásal, že sny o ní se ale musí zničit, jedině tím, že se stanou skutečností. Nabádal proto k boji k odstranění veškerého vykořisťování ze strany společnosti.<sup>4</sup>

Můžeme pozorovat, že v podstatě všechny sociální problémy, které Wolker ve své tvorbě popisuje, se nijak neliší od těch dnešních. I dnes se svět kolem nás ostře vyděluje na ty silné a slabé, bohaté a chudé. Mezi těmito závažnými problémy se otevírají stále větší nůžky. Ústřední roli hraje kapitál, materiální prostředky a celková společenská prestiž. Tyto faktory většinou rozhodují o kvalitě života vůbec. V takto pluralitním světě máme sice nekonečně mnoho možností, zvolit to, či ono, ale často se neumíme nebo nemůžeme rozhodnout pro to, co je vlastně správné. Člověk tak bloudí a hledá, kam by mohl nějak zapadnout a kde by se cítil dobře. Většinou se však nechá strhnout vlnou masových reklam, které udávají určitý životní trend. V životě společnosti je nasazeno vysoké měřítko, kterému řada lidí převážně z ekonomických důvodů nemůže dostat.

Jedno globalizační negativum uvádí, že se demokratické struktury začínají opět nabourávat, a dochází znovu k formě autoritativního řízení. Člověk se tím nachází v proudu tak nastavených sociálních podmínek, kterých často nemůže dosáhnout.<sup>5</sup>

Nastává proto další období „sociálních hnutí“, které představují různé odbory, spolky, občanská sdružení, nestátní neziskové organizace a další. Všechny tyto dobrovolné organizace se snaží pečovat o druhé a poskytovat jim pomocnou ruku

---

<sup>4</sup> WOLKER, J. *Těžká hodina*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1958, s. 7-53.

<sup>5</sup> *Univerzum: Všeobecná encyklopedie. Pojem globalizace*. Praha: Odeon, 1999-2001.



v obtížných životních událostech. Do budoucna je tato činnost určitě nesmírně důležitá.

## **1.2 Pohled na 21. století**

Pokud zhodnotíme veškeré dění současné společnosti 21. století, zjednodušeně můžeme říci, že kapitál se opět dostává na žebříček hodnot a rozděluje lidi do širokých a vzdálených břehů (viz. uvedeno výše). V takovémto prostředí, kdy hodnota majetku převažuje nad vlastní hodnotou člověka, je jednoznačně podnětné ke vzniku bezpráví a nespravedlnosti mezi lidmi. Zároveň pak člověk může čím dál více cítit pocit frustrace a prožívat dojem nenaplněného života.

### **1.2.1 Sociologická studie z roku 2012: Jak lidé hodnotí současné majetkové poměry v ČR?**

Pojďme se nyní podívat na novou sociologickou studii z roku 2012, která se zaměřuje právě na to, jak lidé hodnotí současné majetkové poměry.

Na otázku Kdo smí být v České republice bohatý, lidé z úspěšných a bohatých spoluobčanů tolerují vědce, sportovce a intelektuály. Naopak nepříliš oblíbení jsou miliardáři, vysocí politici a kupodivu i některé hvězdy showbusinessu. Tyto výsledky vyplývají z odborné publikace „Soudržnost v diferencující se české společnosti“ vydané Sociologickým ústavem AV. Tento postoj nemá prý ani tak původ v typické české vlastnosti – závisti, „opepřené“ dřívější rovnostářskou společností, ale spíše v praktické zkušenosti, že majetkové rozdíly mezi lidmi se v poslední době zvětšily například i kvůli pracovnímu úsilí a velkým schopnostem. Mnoho lidí si dokonce myslí, že bohatství je často dosahováno nepoctivou cestou. Až neuvěřitelné výsledky získala ze svého průzkumu agentura STEM, která uvedla, že 68% občanů cítí poměrně silné napětí mezi bohatými a chudými a kolem 88% lidí soudí, že u nás spíše než výkonnost a schopnosti rozhodují konexe a známosti. Řada psychologů se domnívá, že sociální napětí sílí, pokud je vysoké procento obyvatel ohroženo na základních životních potřebách a když vlastnictví bohatých není dostatečně

vysvětleno a ospravedlněno. Pokud lidem nezbyvají peníze na seberealizaci, sport, kulturu, umění, na rozvoj dětí, pak prožívají dlouhodobou frustraci, pocity méněcennosti a s tím i pocity vyčlenění ze společnosti. To u mnoha lidí může prohlubovat stres, depresi i pocit nenaplněného života.<sup>6</sup>

### **1.2.2 Sociologická studie z roku 2014: V České republice rychle přibývá sebevražd**

Problematiku současných majetkových poměrů můžeme také zpozorovat ve zcela nové studii z roku 2014 z oddělení demografické statistiky Českého statistického úřadu (ČSÚ), která vypovídá o přibývání sebevražd v České republice zejména kvůli současným společenským a ekonomickým poměrům. V průměru se jejich počet zvýšil o pětinu za posledních pět let. Klíčové slovo zde představuje *beznaděj*. Hlavními důvody, které stojí za rostoucím počtem sebevražd v České republice, jsou podle odborníků zejména dluhy, ztráta zaměstnání, chybějící rodinné zázemí a minimální vyhlídky na lepší budoucnost. Současní psychologové se ve své praxi setkávají často s lidmi na pokraji beznaděje ze ztráty společenské prestiže. Dalším podstatným zjištěním je totiž fakt, že lidé dneška přestali „věřit“, věřit v lepší budoucnost. Psychiatr Ivan David je přesvědčen, že za strmým nárůstem sebevražd lze vidět zhoršující se sociální situaci velké části lidí. Problémy s nezaměstnaností začaly sice Česko trápit již v devadesátých letech, tehdy ale lidé ještě věřili v lepší budoucnost. Dnes už tuto problematiku totiž lidé nevnímají jako nějakou přechodnou záležitost, která se zlepší, ale jako něco, co se bude trvale zhoršovat. Odborníci se dále vyjadřují k tomu, že prudký nárůst sebevražd skutečně historicky provázal ta období, kdy do života lidí náhle zasáhly společenské či ekonomické krize. Český statistický úřad (ČSÚ) dokazuje, že v minulém století prokazatelně nejvíce sebevrahů ukončilo svůj život za hospodářské krize v první polovině 30. let. Nejtragičtější byl z tohoto hlediska pak rok 1934 se 4007 sebevraždami. Další nárůst následoval

---

<sup>6</sup> VAVROŇ, J. Češi nezavídí bohatství sportovcům a vědcům. Novinový článek [online]. 25.2.2012, [cit.2013-01-12]. Dostupný z WWW: <http://www.novinky.cz/ekonomika/260114-cesi-nezavidi-bohatstvi-sportovcum-a-vedcum.html>.

v počátcích normalizace 70. let, kdy z poválečných méně než dvou tisíc případů vzrostl počet sebevrahů na dva a půl tisíce.<sup>7</sup>

Z těchto údajů je tedy patrné, že bychom se nad současným světem měli zamyslet a měli bychom hledat možná řešení, aby lidé dneška nepropadali beznaději a pocitům zmařeného života beze smyslu.

Z předchozích textů jsme částečně obhájili postoj, že prudké změny 19. a 20. století se dají pokládat za náročné životní události, které skutečně působily na subjektivní smysl lidského života a mohly způsobovat tak jeho omezení. Důsledky těchto změn se promítají i do 21. století.

Můžeme tedy shrnout, že od počátku věků se člověk pohybuje v dynamicky se měnícím světě. Musí neustále reagovat na jeho změny a proměny. Někteří sociologové minulého století vyslovili revoluční myšlenku, že člověk jde cestou pokroku. Je ale schopen odolávat všem těm změnám a inovacím (ale i degeneracím), které nový svět přináší? Ano, člověk je zcela nepochybně adaptibilní bytost, nesmíme však opomenout, že každá lidská individualita je něčím neopakovatelným, něčím, co dělá každého z nás zcela originální osobnost. Logicky tedy každý reaguje na měnící se systémy jiným způsobem.

Je známo, že člověk je bytost tělesná, duševní a sociální. Je ale nutné, uvědomit si i jeho složku duchovní. Příčinami mnoha utrpení, které přináší náročné životní události, mohou být právě poruchy v duchovní oblasti člověka, která je často opomínána. Lidská bytost se pak stává „obětí“ determinace z pohledu biologického, psychologického a sociálního. Pokud připustíme determinující faktory, které ovlivňují budoucí chování člověka jako je dědičnost, stavba a funkce mozku či výchovné (sociální) prostředí, neodpustíme si otázku – je tu ještě vůbec nějaký prostor pro svobodu? Člověk ale má určitou omezenou, avšak volně přístupnou oblast rozhodování a vůle. Svobodu vůle v malé „mikrooblasti“, kterou též nazýváme duchovní dimenzí. V tomto prostoru je vždy možnost se otevřít a „napravit“, je to místo, kde máme schopnost porozumění a sebekontroly.<sup>8</sup>

---

<sup>7</sup> KOUKAL, J. *V Česku rychle přibývá sebevražd, klíčovým slovem je beznaděj.* Novinový článek [online]. 6.2.2014, [cit.2014-02-14]. Dostupný z WWW: <http://www.novinky.cz/ekonomika/326875-v-cesku-rychle-pribyva-sebevrazd-klicovy-slovem-je-beznadej.html>.

<sup>8</sup> LUKASOVÁ, E. *Logoterapie ve výchově.* Praha: Portál, 1997, s. 69.

Možná právě v této oblasti jsme schopni přijímat změny současného světa a adaptovat se na ně. Snad právě v duchovní dimenzi své osobnosti pojmáme svůj smysl života ze zcela jiného úhlu.

### 1.3 Analýza myšlenek Alvina Tofflera

Nad tím, že důsledky změn z dob minulých si nepochybně neseme i my, lidé dneška, se zamýšlel Alvin Toffler ve své knize Šok z budoucnosti.

#### 1.3.1 Popis dnešní společnosti

Toffler pojednává o fenoménu, který se týká nás všech, a který nás buď zasáhne, nebo již zasáhl. Jedná se o neustálou *změnu* všeho a všech, která nás denně „bombarduje“ a může v nás vyvolat jakýsi „šok“ z budoucnosti. Hovoří také o tom, jak se změně přizpůsobujeme, jaká je naše schopnost adaptace. Někdy často selháváme a poklesáváme na mysli. Toffler se pokouší člověka změnit, jemně, ale významně u něj posílit vědomí budoucnosti. Vysvětluje, že šok z budoucnosti znamená tzv. nemoc ze změny pro ty, kteří se na ni dostatečně nepřípravili (psychické a fyzické problémy). Autor v této souvislosti tvrdí, že změna není jen potřebná k životu. Ona sama je život, a proto žít znamená adaptovat se. Můžeme tedy shrnout, že dle této teorie je společným jmenovatelem celé naší společnosti *změna*.

Dalším poznatkem dnešní doby je to, že dochází k dynamickému zrychlování díky novým technologiím. Mění se tak úplně všechno a všichni. I sama technologie se stále mění a je schopna inovace. Autor tvrdí, že je proto nutné se v těchto věcích vzdělávat a získávat nové informace a vědomosti. Ve vědění totiž také dochází ke změně, přibývají nové vědomosti a vytváří se nové technologie. Tím zrychlují změnu. Svět kolem nás se tak stává pomíjivým.<sup>9</sup>

Toffler se dále zamýšlí nad tím, že se celkově zrychluje tempo našeho života, což významně ovlivňuje naše vztahy k lidem, věcem, místům, organizacím, informacím a dalším věcem. Stále rychleji toto vše prochází našimi životy. Stáváme se součástí

---

<sup>9</sup> TOFFLER, A. *Šok z budoucnosti*. Praha: Práce, 1992, s. 10.

tzv. „kultury věcí na jedno použití“, která produkuje dočasné výrobky k uspokojování dočasných potřeb člověka. Vztahy k místům se projevují častou změnou bydliště, stěhování se za prací, dojížděnkou do práce, a za lepšími životními podmínkami do jiných zemí. Z uvedeného tedy vyplývá, že se mění a zkracují naše vztahy k lidem a nejrůznějším věcem. Důležitá je proto opět adaptabilita člověka.<sup>10</sup>

Toffler upozorňuje i na to, že dochází také ke změně vztahů člověka k organizacím. Tvrdí, že byrokracie včerejška, která není schopna zvládat rychlé tempo společnosti, se mění v tzv. adhokracii zítřka. Autor v tomto smyslu míní funkci úkolových týmů a skupin, vytvořených k určitému úkolu (projektu) na krátkou dobu. S tímto také souvisí změna vztahů k informacím. Neustále se mění skutečnost, zvyšuje se množství informací a vědomostí. To je příčinou, že dochází k užší specializaci v jednotlivých oborech. Jak toto vše vnímá sám člověk? Může žít skutečně smysluplně svůj život v takových podmínkách? Dokáže se vždy plně oddat úkolu či člověku a tím naplňovat svůj život? Podle Tofflera se naše představy o realitě a o světě rychle mění, a proto vše směřuje k nestálosti. Taková pomíjivost ale také přináší novost, nové možnosti, nové objevy, potřeby či nepředvídatelné situace. U některých jedinců se ale objevují problémy s adaptací na tyto novinky.<sup>11</sup>

### 1.3.2 Reakce člověka na události dnešní doby

Každý člověk reaguje na nové životní události jiným způsobem. Bylo dokázáno, že zejména banality vyvádějí lidi z míry, někdy mohou vyvolat až psychické potíže či poruchy. Lidé, kteří jen s obtížemi snášejí nové události, mají tendenci vzdávat se a utíkat před nimi. (Post)moderní člověk chce ale žít dobře a úspěšně, což často vyvolává ony úzkostné stavy z nenaplněných přání. Krédem dnešní doby je neúměrný nárůst spotřeby, který je považován za štěstí a nutí člověka k hektickému obstarávání věcí. Za životní událost tedy můžeme pokládat to, co v jistých souvislostech prožíváme jako něco normálního, nevybočujícího z běžného širokého rámce toho, co v životě může potkat každého člověka. Životní událost, která má být brána jako náročná, může mít vztah k naší nespokojenosti, ke konfliktům a selháním,

---

<sup>10</sup> TOFFLER, A. *Šok z budoucnosti*. Praha: Práce, 1992, s. 12.

<sup>11</sup>Tamtéž, s. 20.

k pocitům vnitřní nepohody, prázdnoty či k pocitům bezsmyslného života. Toto vše vede až k poruchám a nemocem. Bylo dokázáno, že i kladné, pozitivní životní události v našem životě nás mohou „porazit“ a přivést do krizového stavu.<sup>12</sup>

Cítí se člověk jako jednatel v takové době ještě vůbec potřebný?

Toffler tvrdí, že novost, kterou doba přináší, s sebou také nese rozmanitost. Výběr z nepřeberného množství možností volby. A je to právě rozmanitost, co zasahuje do našich hmotných i duchovních statků. Můžeme říci, že působí nejenom v materiální oblasti, ale také v kultuře, umění, službách, vzdělávání, ekonomice i v samotném uspořádání společnosti a ve společenských strukturách. Proto také v současné době existuje řada subkultur, které jedincům poskytují určitou identitu. Tu jim většinová společnost někdy nabídnout nedokáže, nemůže nebo neumí. Každá subkultura vyjadřuje sebe sama na základě vlastního životního stylu, „osvobozuje“ své členy od nadměrného výběru, se kterým si třeba nevědí rady. Sama jim pak určuje, co si vybrat, což často o svobodě volby každého ze členů nic nevypovídá. Proto změna životního stylu probíhá v současné době stále rychleji a častěji. Toffler v této souvislosti přichází s hypotézou, že společnost budoucnosti bude podporovat rozmanitost životních stylů. Nevidí v tom ale žádná pozitiva, neboť tvrdí, že změna životního stylu, subkultury i pokus o změnu vlastní identity povede ke krizím v mnoha lidských životech.<sup>13</sup>

Autor se tedy domnívá, že šok z budoucnosti bude pro mnohé znamenat fyzické i psychické obtíže, způsobené přetížením tělesně adaptabilních systémů lidského organismu a jeho procesů rozhodování. Podle Tofflera totiž existují hranice změny, které může lidský organismus snést. Proces adaptace je tak pro některé lidi velkým úsilím. Někdy to také může souviset s nemocí. Čím významnější změna v životě určitého člověka, tím vážnější nemoc může odstartovat. Neustálé tempo společnosti podle autora způsobuje narušení psychické rovnováhy člověka, jelikož každý jedinec vykazuje tzv. adaptační pásmo. Pokud je toto pásmo překročeno směrem výše, dochází u člověka k nadměrné stimulaci, pokud níže, nastává fáze nedostatečné stimulace. Můžeme tedy říci, že změna a zrychlování přináší v této souvislosti nadměrnou stimulaci. Výsledkem může být zmatek, dezorientace, únava, úzkost,

---

<sup>12</sup> EIS, Z. *Krise všedního dne*. Praha: Grada, 1994, s. 59.

<sup>13</sup> TOFFLER, A. *Šok z budoucnosti*. Praha: Práce, 1992, s. 52.

napětí a následná apatie a rezignace. Toto vše je totiž reakce na překročení hranice adaptace člověka, reakce na nadměrnou stimulaci, která představuje právě šok z budoucnosti. Šok z budoucnosti jako náročná životní událost tak vyvolává v životech mnoha lidí omezení či ztrátu životního smyslu. Toffler dedukuje o tom, že pokud onemocní šokem z budoucnosti jedinec, může onemocnět i celá společnost.<sup>14</sup>

### 1.3.3 Jak má člověk zvládat náročné životní události?

Toffler si v této části pokládá otázku – jak se tedy máme bránit šoku z budoucnosti a zachovat si tak své tělesné, duševní i duchovní zdraví?

Autor navrhuje postavit se změně tvořivostí, kreativitou. Tím totiž můžeme vytvořit možné budoucnosti, které by byly v souladu s požadovanou společností. Je to ale vůbec možné?

Také vypracoval tzv. *strategii pro přežití*, která představuje několik možností, jak se se změnou vyrovnat. Podívejme se nyní na její formulaci. Buďto můžeme usilovat osobně, tzn. ovlivňovat a omezovat množství změn a jejich rychlost, a tím si udržovat zónu stability, naučit se změnu ovládat či potlačit ji, anebo se vyrovnáváme se změnou na společenské úrovni ve formě zakládání různých institucí. Jedná se např. o situační skupiny, poradenské služby pro krizové situace, domy na půli cesty a další. Všechny tyto instituce jsou totiž nápomocny na změnu a systematickou přípravu člověka na budoucnost. Velice důležité je také to, aby se přizpůsobilo i vzdělávání. Toffler tvrdí, že jeho cílem by do budoucna mělo být zejména zvýšení adaptační schopnosti člověka k ustavičným změnám, naučení se „předvídat“ svou vlastní budoucnost. Důraz by měl být pak kladen na poskytování informací o tom, co nás čeká. Autor je totiž toho názoru, že být předem varován, znamená být předem vyzbrojen. Celkově lze říci, že člověk by měl technický pokrok umět regulovat, proto je důležité rozhodovat o jeho intenzitě a podporovat bezpečné a společensky žádoucí technologie.<sup>15</sup>

Toffler ve svém pojednání dále uvažuje o společnosti budoucnosti a nazývá ji „superindustriální společností“, vysoce technologickou společností, která se zaměřuje

---

<sup>14</sup> TOFFLER, A. *Šok z budoucnosti*. Praha: Práce, 1992, s. 62.

<sup>15</sup> Tamtéž, s. 183.

na budoucnost a sama si ji dlouhodobě a humánně plánuje. Společností, která si stanovuje cíle za účasti všech, kterých se týkají, společností, která se naučila změnu ovládat a kontrolovat ke svému prospěchu, neboť ví, že nekontrolovatelné, neřízené, ochromující a zrychlující se změna je „nepřítelem“ života. Taková společnost potom ví, že „změna je samotný člověk“. <sup>16</sup>

Tofflerovo vnímání postmoderní společnosti je velice zajímavé. Jeho progresivní myšlenkou je teorie změny, která postihuje všechny a všechno v současném světě. Ke změně musí být ale člověk vychováván, aby ji porozuměl a uměl se v ní orientovat. Pokud tomu tak není, ztrácí se lidé v záplavě nových věcí, aniž by věděli, jak na ně reagovat, což často vede k negativním důsledkům, jímž může právě být nenaplněný smysl lidského života.

## **1.4 Rozbor pojmů *moderna* a *postmoderna***

Jestliže pracujeme s termíny moderní, postmoderní, měli bychom si podrobněji objasnit, co se jimi vlastně míní a proč jsou pro naše pojednání tak klíčová.

### **1.4.1 Pojem *moderna***

Pojem *moderna* pochází z latinského slova *modernus*, což znamená nynější, nový. Představuje označení pro různé umělecké, filosofické i náboženské proudy, které se vesměs vymezují proti nějakým předchozím a starším tendencím. V širším slova smyslu znamená i označení pro evropský (západní) novověk, případně jen jeho novější část. Slovo *moderna* také vychází od latinského *modo* – teď a nyní, a poprvé se objevuje ve středověku jako ironické označení pro ty, kdo se domnívají, že přesáhli své předchůdce. Už v pozdním středověku však může označovat i proudy a hnutí, které se snaží překonat různé vady a nedostatky předchozího čili „starého“. Pojem „moderní“ se pak stává heslem těch, kdo se staví proti humanistickému obdivování antiky a soudí, že její výkony lze překonat, případně že už jsou překonány. Důležitou epizodou tohoto sporu bylo, když Descartes ve své Geometrii podal obecné řešení

---

<sup>16</sup> TOFFLER, A. *Šok z budoucnosti*. Praha: Práce, 1992, s. 202.



úlohy, která v antice platila jako neřešitelná. Koncem 17. století pak vznikl rovněž ve Francii „Spor starých a moderních“, jehož téma – překonávání klasické antiky – se pak táhne až do současnosti. Slovo „moderní“ se tak stalo synonymem osvěty, pokroku, rozumu a svobody, protikladem starého tmářství a útlaku.

Pozitivně, i když ve velmi neurčitěm smyslu, se k němu koncem 19. století hlásí moderní umění. Již v romantismu se ale objevují postoje, které tuto modernu kritizují, vytýkají jí přerušení tradice, ztrátu hodnot, případně i rozbití morálky a společenské soudržnosti. Počátkem 20. století papež Pius X. ostře odsoudil modernismus v katolické církvi, reformní hnutí, které chtělo církev přiblížit „modernímu“ světu.

Radikální kritiku moderny představují konzervativní myslitelé konce 20. století, kteří pokládají vývoj moderní společnosti za slepou uličku (L. Strauss, A. MacIntyre). Bez společensky závazné a všemi přijímané morálky, bez obecné shody v zásadních etických otázkách není podle nich společnost vůbec možná.<sup>17</sup>

#### 1.4.2 Pojem *postmoderna*

Opačnou kritiku moderny představuje tzv. *postmoderna*.

Slova „postmoderna“, „postmoderní“ jsou v současné době velice frekventovaná, stala se přímo módními. Vymezení jejich významu bývá ale velice vágní a obsahuje i různé protimluvy. Také hodnocení postmoderny jsou až protikladná. Od názoru, že jde o snobské pozice jakési intelektuální etiky až k vážným otázkám, zda skutečně žijeme v postmoderním věku. Od nadšení z překonání novověkého myšlení, které začalo Descartesem a Baconem, od potřeby nového způsobu myšlení až k obavám, které pokládají postmodernismus za nihilistickou sílu, která nahlodává tradiční hodnoty.<sup>18</sup>

Jak bylo uvedeno, o termínu „postmoderní“ neexistuje shoda (konsensus). Jeden z hlavních představitelů postmoderny, francouzský filosof J. F. Lyotard, vysvětluje, že pod slovem postmodernost se mohou seskupovat nejprotichůdnější perspektivy.

---

<sup>17</sup> *Universum: Všeobecná encyklopedie. Pojem moderna.* Praha: Odeon, 1999-2001.

<sup>18</sup> SKALKOVÁ, J. *Pedagogika a výzvy nové doby.* Brno: Paido, 2004, s. 45.

Dle jeho názoru tento výraz nechce zachycovat především určitou epochu. Spíše se snaží vyjádřit způsob myšlení, vypovídání, senzibility a dobový pocit přelomu.<sup>19</sup>

### 1.4.3 Postmoderna dle Jolany Polákové

Z našich českých autorů, kteří se věnují otázkám postmoderní společnosti, je nutné jmenovat **Zdeňka Neubauera** (práce: Přímluvce postmoderny, Svět a smysl, Biomoc a další) a **Jolanu Polákovou**. Ta tvrdí, že postmoderní dobu můžeme chápat jako dobu postupného uplatnění trendu, který zpochybňuje dosud samozřejmá východiska moderní kultury a civilizace. Nejeví se tak jako pouhá součást či dohra moderní doby, ale nové a tvořivé podněty už přesahují integrační schopnost moderních stereotypů myšlení a jednání i jejich sebekorekční možnosti. Postmodernu už tedy nelze zredukovat na další vnitřní vzpouru moderny proti sobě samé. Autorka uvádí dva ustavující pohyby postmoderní doby, a to uvolňování od systémových společenských vazeb a prolamování horizontů moderního rozumu. Postmoderní dobu ale také charakterizuje nezvyklý stres z šířící se mentality osamělého hledání bez autoritativního usměrnění, s nedostatkem pevných souřadnic života. To vyvolává zároveň i tendence k únikům všeho druhu – k drogám v nejširším slova smyslu. Poláková se dále vyjadřuje k tomu, že pluralita idejí často funguje jako ideové vakuum – vyvolává úzkost s následnou regresí k „premoderní“ sektářské mentalitě. S těmito specifickými riziky se postmoderní doba musí umět vyrovnat vlastními duchovními prostředky.<sup>20</sup>

Co se míní termínem vlastní duchovní prostředky? Autorka vysvětluje, že se jedná o prostředky, které důsledně prozkoumávají vnitřní prostor svobody a její možnosti. Zejména pak svoboda v plném rozsahu (hluboká a otevřená) představuje prostor, kde člověk nachází na dně své duše svou neopakovatelnou a tvořivou

---

<sup>19</sup> LYOTARD, J. F. *O postmodernismu*. Praha: Filosofický ústav AV ČR, 1993, s. 38.

<sup>20</sup> POLÁKOVÁ, J. *Dva ustavující pohyby postmoderní doby* [online]. Dostupný z WWW: <http://www.teologicketexty.cz/casopis/1993-1/Dva-ustavujici-pohyby-postmoderni-doby/6.html>.

jedinečnost (která teprve dává jeho svobodě nějaký obsah, řád a smysl), a v níž je také schopen překročit sám sebe a svou vnější bezprostřednost opravdovými vztahy.<sup>21</sup>

Proč jsme vlastně pojmy moderní a postmoderní rozebírali? Vyjadřují určitý přelom jedné epochy do druhé? Pozitivní či negativní? Daní autoři se je snaží jasně zkonkretizovat při charakteristice současné společnosti. Pokouší se vyjádřit, co přineslo tzv. postmoderní myšlení lidem a jaká vlastně postmoderní společnost je.

Abychom mohli předešlé úvahy prohloubit dále, je nutné je porovnat s dalšími teoriemi, které se dotýkají současného světa, ve kterém vzniká jakýsi nový prostor, do kterého člověk dneška vstupuje. Lze ho pokládat jako náročný a ohrožující vlastní smysl lidské existence?

## 1.5 Analýza myšlenek Gillese Lipovetskyho

Významným autorem, který se zabýval charakteristikou postmoderní společnosti je Gilles Lipovetsky.

### 1.5.1 Popis dnešní společnosti

Ve své knize *Éra prázdnoty* uvažuje o jediném obecném problému, který zatěžuje současnou společnost. Je jí povaha otřesů, které dnes, v masově konzumní době, zasahují společnost, lidské chování i každého člověka, vznikem zcela nového způsobu socializace a individualizace oproti minulým stoletím. Všimněme si, že Lipovetsky dnešní dobu označuje jako masově konzumní, z čehož jasně vyplývá, na co je orientována. Tvrdí, že se vznikem světa věcí, obrazů a informací, nástup hedonistických, permissivních a psychologizujících hodnot, které s ním souvisejí, vedly ke vzniku nové formy ovládnání lidského chování. Zároveň také způsobily rozrůznění způsobů lidského života, neustálé výkyvy v soukromém i pracovním životě, ve víře i v životních rolích. Zamýšlí se nad tím, že v dějinách západního

---

<sup>21</sup> JANATA, M. *Skrze postmoderní fundamenty se propadáme do svobody* [online]. Rozhovor s Jolanou Polákovou. Dostupný z WWW: <http://www.jolana-polakova.cz/clanky/Skrze-postmoderni-fundamenty-se-propadame-do-svobody.html>.

individualismu tak nastala nová fáze. Lipovetsky uvažuje o tom, že prožíváme další individualistickou revoluci, která se vyznačuje dalším rozšiřováním soukromého prostoru, rozrušováním sociálních identit, odklonem od ideologií i od politiky vůbec, a stále se zrychlující destabilizací osobnosti.<sup>22</sup>

### 1.5.2 Reakce člověka na události dnešní doby

Pro mnoho lidí tyto změny opět představují náročné životní události, se kterými se musí denně vyrovnávat. Řada slabších jedinců tak může prožívat pocit prázdnoty, nenaplnění hodnot či pocity bezsmyslného života, neboť na spoustu nových věcí není vyzbrojena jako ostatní. Jedná se zde opět o problematiku adaptability člověka na nové požadavky doby?

### 1.5.3 Proces personalizace v (post)moderní společnosti

Lipovetsky přichází s progresivní myšlenkou, že čím víc se rozvinuté demokratické společnosti vyvíjejí, tím je k jejich pochopení nezbytná určitá nová logika, kterou nazývá *procesem personalizace*. Tato logika podle něj neustále a hluboce proměňuje všechny oblasti lidského života, které ovšem nejsou tímto probíhajícím procesem zasaženy vždy ve stejné míře ani stejným způsobem. Autor tvrdí, že proces personalizace určuje hlavní vývojovou linii, pocit čehosi nového, onen typ společenského uspořádání a řízení, jimiž se vymaňuje z řádu disciplinovaně revolučních konvencí. Její smysl tkví v zásadním rozchodu s počáteční fází moderních společností – disciplinovaně demokratických, univerzálně rigoristických a ideologicky donucovacích. Jedna z Lipovetskyho hypotéz říká, že to, k čemu dnes dochází, je globální sociologická mutace, historický zrod podobný tomu, co Castoriadis nazývá „ústřední obrazný význam“, což znamená synergickou kombinaci uspořádání a významů, jednání a hodnot.<sup>23</sup>

Autor hodnotí proces personalizace z pozitivního i negativního pohledu a dochází k závěru, že v negativním smyslu vede tento proces k zániku socializace založené na

---

<sup>22</sup> LIPOVETSKY, G. *Éra prázdnoty*. Praha: Prostor, 2008, s. 7.

<sup>23</sup> Tamtéž, s. 8.

disciplíně. Ve smyslu pozitivním pak podporuje vznik pružné společnosti založené na informacích a na stimulování potřeb, na sexu a ohledu k „lidským faktorům“, na kultu přirozenosti, srdečnosti a humoru. Tento proces autor totiž pokládá za nový způsob, jak se společnost může uspořádat a nabrat směr, nový způsob, jak „řídít“ chování jedinců. Rozhodně by neměl být založen na pedantské krutovládě, nýbrž naopak na co nejmenším omezování a co největší možnosti soukromé volby. Dále pak na minimální strohosti a maximální touze, na co nejmenším donucování a co možná největším pochopení. Lipovetsky tvrdí, že jde o proces personalizace v pravém slova smyslu, jelikož podobný sklon ke zlidštění, k rozrůznění, k psychologizaci podmínek socializace nyní projevují i společenské instituce. Ty se přizpůsobují motivacím a přáním, vybízejí k účasti a organizují volný čas. Celkově tedy můžeme zhodnotit, že po rozkazujícím řízení přichází tzv. volitelné programování na objednávku. Autor dále polemizuje, že s novými postupy se objevují nové společenské cíle a oprávněné postoje. Lipovetsky si zde klade otázku – co jiného znamenají hédonistické hodnoty, respektování odlišnosti, kult osobního osvobození, uvolněnosti, humoru a upřímnosti než to, že autonomie jedince nabyla nového významu a zdaleka předstihla ideál, který si kdysi vytyčil autoritativně demokratický věk? <sup>24</sup>

Z uvedeného je tedy patrné, že se autor ztotožňuje s myšlenkou, že do poměrně nedávné doby spočívala logika politického, produktivního, morálního, výchovatského i pečovatelského života v tom, že jedinec zmizel v moři jednotlivých pravidel, osobité záliby a jedinečný svéráz byly pokud možno vyhlazeny, utonuly v jednotném a univerzálním zákoně, ať už to byla „obecná vůle“, společenské zvyklosti, mravní imperativ, pevné a ustálené zákony či podřízenost a sebezapření vyžadované revoluční stranou. Lipovetsky je přesvědčen, že přicházejí nové hodnoty, jejichž účelem je umožnit svobodné rozvinutí skryté osobitosti, ospravedlnit slast, uznat neobvyklé požadavky a přizpůsobit instituce tužbám jedinců. <sup>25</sup>

Je ale skutečně možné takové hodnoty naplnit? Mohou pomáhat naplňovat smysl lidského života?

---

<sup>24</sup> LIPOVETSKY, G. *Éra prázdnoty*. Praha: Prostor, 2008, s. 9-10.

<sup>25</sup> Tamtéž, s. 11.

Autor se také vyjadřuje k tomu, že moderní ideál podřízenosti individuálních zájmů racionálním pravidlům zájmů kolektivních byl rozprášen. Tvrdí, že proces personalizace postavil do popředí osobní realizaci a respektování subjektivních zvláštností a jedinečné osobitosti jakožto základní hodnotu. Lipovetsky popisuje, že právo být naprosto sám sebou a co nejvíc si užívat je neoddělitelné od společnosti, která svobodu člověka povýšila na základní hodnotu, a je pouze nejzazším projevem individualistické ideologie. Autor rozvíjí tuto myšlenku v hypotéze, že tento rozvoj práv a přání jedince a tato změna v pořadí individualistických hodnot mohly nastat jen díky změně životního stylu související s konzumní revolucí. Lipovetsky přemýšlí o tom, že to byl skok individualistické logiky kupředu, tzn. že teoreticky neomezené právo na svobodu, v praxi doposud společností omezované na hospodářství, politiku, vědu, zasáhlo i lidské chování a každodenní život. Žít svobodně bez veškerého omezování, sám si zvolit vlastní způsob života. Autor tvrdí, že toto je ta nejvýznamnější společenská a kulturní událost naší doby, a v očích našich současníků také to nejpoptatelnější právo.<sup>26</sup>

Lipovetsky dále uvažuje o tom, že proces personalizace je jednou z globálních strategií, strategická přeměna toho, co naše společnosti chtějí a co dělají. Říká, že ale musíme rozlišit jeho dvě tváře. Ta první „vlastní“ či operativní, vytyčuje soubor proměnlivých pokynů bez nároku na stálost. Druhá tvář procesu personalizace, tvář jakoby „nezkrocená“ nebo „paralelní“, se vyznačuje vůlí po autonomii skupin i jedinců. Konkrétními projevy jsou např. neofeminismus, uvolnění mravů a sexuality, požadavky regionálních a jazykových menšin, psychologické metody, touha vyjadřovat a rozvíjet své já či různá alternativní hnutí. Lipovetsky tvrdí, že společenské i individuální jednání už není motivováno snahou po univerzálnosti, nýbrž hledáním vlastní identity. Oba tyto póly mají jistě svá specifika, ale přesto společně pracují na zániku společnosti založené na disciplíně. Autor dochází k závěru, že proces personalizace se objevil ve světě založeném na disciplíně, takže končící moderní věk se vyznačoval skloubením dvou protichůdných logik. Byly jím stále zjevněji zasahovány nejrůznější sféry společenského života a zároveň nastával odklon od procesu založeného na disciplíně. To nás tedy vede k tomu, že mluvíme

---

<sup>26</sup> LIPOVETSKY, G. *Éra prázdnoty*. Praha: Prostor, 2008, s. 13.

o postmoderní společnosti, o takové společnosti, která zevšeobecňuje jednu z původně menšinových tendencí modernosti.<sup>27</sup>

Nyní se dostáváme k našim klíčovým pojmům moderní, postmoderní. Jakým způsobem o nich uvažuje G. Lipovetsky?

#### 1.5.4 Moderní x postmoderní společnost

Tvrdí, že výraz „postmoderní společnost“ vyjadřuje historický zvrat cílů a způsobů socializace, odehrávající se nyní ve jménu otevřených a pluralitních pravidel. Vyjadřuje skutečnost, že hédonistický a personalizovaný individualismus je nyní oprávněný a již nenaráží na odpor. Autor popisuje postmoderní společnost jako takovou, kde panuje masová lhostejnost, kde převládá pocit neustálého omílání a přešlapování na místě, kde osobní nezávislost je samozřejmostí, kde je nové přijímáno jako staré, kde inovace jsou něčím zcela všedním a kde se už budoucnost nespojuje s nevyhnutelným pokrokem.<sup>28</sup>

Lipovetsky se domnívá, že moderní společnost byla dobyvatelská. Věřila v budoucnost, ve vědu a techniku. Vznikla ve jménu univerzálnosti, rozumu a revoluce a nyní před našimi zraky zaniká. Autor na základě tohoto tvrdí, že naše společnosti se vytvářejí zčásti proti jejím futuristickým principům, a proto je můžeme označit jako postmoderní. Touží po identitě, po odlišnosti, po zachování, uvolnění, po okamžitém osobním naplnění. Důvěra a víra v budoucnost tak mizí, na zářné zítřky revoluce a pokroku už nikdo nevěří. Všichni chtějí žít ihned, tady a teď. Chtějí si uchovávat mládí, a ne vytvořit nového člověka. Postmoderní společnost pak v tomto smyslu znamená zkracování společenského a individuálního času, zatímco čas kolektivní je stále nutnější plánovat a organizovat. Představuje tak vyčerpání modernistického vzletu k budoucnosti, rozčarování a monotónnost všeho nového. Znamená „dýchavičnost“ společnosti, které se podařilo zneutralizovat to, na čem stojí – *změně*. Na základě těchto myšlenek pak autor dochází k závěru, že hlavní moderní

---

<sup>27</sup> LIPOVETSKY, G. *Éra prázdnoty*. Praha: Prostor, 2008, s. 143.

<sup>28</sup> Tamtéž, s. 12-13.

osy – revoluce, disciplína, světskost a avantgarda byly opuštěny ve prospěch hédonistické personalizace.<sup>29</sup>

Lipovetsky dále uvažuje o tom, že postmoderní společnost nemá žádné idoly ani žádná tabu, nevidí sama sebe nijak oslavně, nemá žádný historický projekt, který by ji mobilizoval. V takové společnosti se nás může zmocňovat prázdnota, která však v sobě nemá nic tragického ani apokalyptického. Autor se vyjadřuje k tomu, že by bylo omylem unáhleně hlásat konec konzumní společnosti, když je zřejmé, že proces personalizace její hranice naopak stále posouvá. Můžeme to pozorovat na současném hospodářském poklesu, energetické krizi či ekologickému uvědomění konzumního věku. Lipovetsky říká, že je nám dáno dál konzumovat, i když možná jinak, stále více věcí a informací, sportů a cestování, vzdělávání a vztahů, hudby i lékařské péče. Právě to je postmoderní společnost – nikoli překonání konzumnosti, nýbrž její nárůst, její rozšíření i do soukromé sféry až k samotnému vnímání a utváření ega, odsouzeného ke stále rychlejšímu zastarávání, proměnlivosti a destabilizaci.<sup>30</sup>

Autor na základě svých poznatků dochází k názoru, že konzumujeme svou vlastní existenci, a to prostřednictvím médií, zábav či seznamovacích technik. Proces personalizace také plodí prázdnotu, existenciální kolísání způsobené přemírou vzorů, byť příkrášlených družností, ekologismem nebo psychologismem. Přesněji řečeno autor v této souvislosti uvažuje o tom, že se nacházíme ve druhé fázi konzumní společnosti, již ne hot, ale cool, kde se konzum vyrovnal s kritikou nadbytku. Postmoderní kultura se tak vyznačuje rysy jako je snaha o kvalitní život, nesmírné zaujetí pro osobnost, citlivost k ekologickým otázkám, odklon od velkých názorových systémů, kult spoluúčasti a sebevyjádření, móda retro i návrat k místním a regionálním hodnotám a k některým tradičním představám a praktikám.<sup>31</sup>

Lipovetsky se domnívá, že není namístě stavět proti sobě „pasivně“ konzumní éru a tzv. postmoderní proudy, vyznačující se kreativností, ekologismem a revivalismem. Společně totiž dokonávají zánik rigidní moderní éry a usilují o větší pružnost, rozmanitost, soukromou volbu, o širší aplikaci principu individuálních zvláštností. Autor tedy dochází k závěru, že postmodernost nezačíná nějakým zvláštním

---

<sup>29</sup> LIPOVETSKY, G. *Éra prázdnoty*. Praha: Prostor, 2008, s. 14.

<sup>30</sup> Tamtéž, s. 15.

<sup>31</sup> Tamtéž, s. 16.



kulturním nebo uměleckým jevem, nýbrž tím, že historicky začal převládat proces personalizace a veškeré sociální aspekty se podřídily jeho novým zákonům. Postmoderní kultura pak představuje „nadstavbový“ pól společnosti, který opouští typ jednotného, řízeného uspořádání, a za tímto účelem odvrhává základní moderní hodnoty, zdůrazňuje minulost a tradici, znovu přikládá význam místním odlišnostem a prostému životu, ruší převládající centralismus, rozptyluje kritéria pravdy a ospravedlňuje potvrzení osobní identity v souladu s hodnotami personalizované společnosti. V té totiž záleží na jediném – být sám sebou.<sup>32</sup>

Lipovetsky shrnuje, že postmoderní kultura je zároveň decentralizovaná a různorodá, materialistická i psychologická, pornografická i diskrétní, novátorská i retro, konzumní i ekologická, vyumělkovaná i spontánní. Ani v budoucnu se nejspíš nerozhodne pro jednu z těchto tendencí, naopak, bude tuto podvojnou logiku a pružnou spolupřítomnost protikladů rozvíjet. Dalo by se také říci, že postmoderní kultura je jedním z vektorů rozšiřování individualismu. Autor tvrdí, že ovšem není pravda, že bychom byli vydáni napospas tápání po smyslu života a že by pro nás vše pozbylo legitimity. I v postmoderní době totiž přetrvává jedna neporušitelná základní hodnota, která není popírána v žádném ze svých nesčetných projevů. Je to člověk a jeho právo na osobní naplnění a svobodu, hlásané tím silněji, čím jsou metody společenského ovládnutí jemnější a humánnější. I když tedy proces personalizace v dějinách vyvolává určitý přerыв, pokračuje v díle, na němž se pracuje již po staletí – na vytváření individualistické demokratické modernity. Sám pojem „postmoderní společnost“ totiž jasně říká, že jedna fáze končí a začíná nová, která je s našimi politickými a ideologickými počátky spjata mnohem složitějšími pouty, než bychom si na první pohled mysleli. Ke schématu procesu personalizace se autor uchyluje nejen kvůli novým, nenásilným metodám ovládnutí, ale i kvůli působení tohoto procesu přímo na jednotlivce. Procesem personalizace se individualismus mění v to, co po vzoru amerických sociologů autor nazývá narcismem. Pokládá si zde zajímavou otázku - jaký jiný výraz by lépe ilustroval naši dnešní situaci, kdy rozhodujícím společenským jevem už není třídní příslušnost a antagonismus, nýbrž rozptýlenost sociálního momentu?<sup>33</sup>

---

<sup>32</sup> LIPOVETSKY, G. *Éra prázdnoty*. Praha: Prostor, 2008, s. 17.

<sup>33</sup> Tamtéž, s. 18-19.

### **1.5.5 Jak má člověk zvládat náročné události dnešní doby?**

Z autorova pojednání vyplývá, že všichni máme šanci naplnit smysluplně svůj život. Musíme však opět být vychováni ke změně. Důležité je zvýšení schopnosti adaptability člověka na nové podmínky. V této problematice je nutné se vzdělávat a umět tak předvídat ony změny. Měli bychom se naučit využívat pozitivních prvků, které nám postmoderní společnost nabízí a realizovat tak svůj život.

## **1.6 Analýza myšlenek Zygmunta Baumana**

Jedním z dalších významných autorů, kteří se pokusili osvětlit pojmy moderní a postmoderní, je Zygmund Bauman.

### **1.6.1 Popis událostí dnešní doby a jejich dopad na člověka**

Podobně jako Lipovetsky se zamýšlí nad tím, zda časy, v nichž žijeme, jsou ještě moderní, nebo zda jsou již úplně postmoderní. Připouští názor, že s dnešní modernitou to není tak úplně v pořádku, že se nám jaksí proměnila, že z ní cosi ubylo a cosi v ní přibylo. Zde ale také shoda končí a začíná spor. K této problematice se vyjadřuje i Habermas, který říká, že realie lidského života sice nejsou takové, jaké kdysi bývaly, ale úkol, který z nich vyplývá, se nezměnil. Není proto žádný důvod, abychom o jeho smyslu pochybovali. Tvrdí, že projekt, který z našeho světa činil svět moderní a dal mu jméno, není ještě dokončen. Další z významných sociologů, Giddens, maluje jeden z nejbarvitějších obrazů světa do krajnosti změněného, obraz naprosto nepodobný těm, jež byly malovány před pouhým půl stoletím, ale to, co namaloval, označuje jako portrét pozdní modernity. A podobně jedná i Ulrich Beck. Snad jen s tím rozdílem, že se rozhodl označit svůj popis reality jako portrét modernity reflexivní. Podrobně však tyto jednotlivé teorie nebudeme rozebírat a zůstaneme u myšlenek Z. Baumana.<sup>34</sup>

---

<sup>34</sup> BAUMAN, Z. *Úvahy o postmoderní době*. Praha: Slon, 2002, s. 7.

## 1.6.2 Moderna či již postmoderna?

Autor si ve svém pojednání pokládá otázku, zda se doba, ve které se dnes ocitáme, dá označit jako moderní či postmoderní. Konkrétně se k této problematice vyjadřuje tak, že jde o to, jak přistoupit k tvorbě tohoto portréту doby, jak se dobrat popisu tohoto světa, co v něm hledat a na co se ptát. Na otázku, proč se vlastně dohadujeme o postmodernismu autor tvrdí, že pro to existují různé důvody. V sázce je totiž hodnota kapitálu nahromaděného tradičními firmami, dále také dnešní užitná i směnná hodnota zboží, a v sázce je i užitečnost firemních statutů a předpisů, které jsme se již naučili nazpaměť a v jejichž uplatňování i dodržování jsme dosáhli mistrovství. V neposlední řadě je v sázce i klid duše, blahodárná stálost autority a vědomí smyslu toho, co děláme. Toto vše se totiž zakládá na tezi, že máme určité statuty a předpisy, jež vyvolávají úctu již svou starobylostí a také tím, že se je tolik lidí naučilo pokládat za samozřejmé. Autor na základě toho shrnuje, že právě o to jde ve „sporů“ o postmodernitu především.<sup>35</sup>

Bauman se zamýšlí nad tím, že v průběhu posledních staletí se strategie filosofie, sociologie a snad všech humanitních oborů utvářely ve svérázné symbióze s modelem světa, v němž byly situovány. Autor se domnívá, že právě tato dokonalá symbióza, právě toto úspěšné vzájemné přizpůsobení je dnes zpochybněno. Dřívější svět byl svět, v němž byly formulovány a realizovány cíle a v němž byl obecný cíl rozložen do řady řešitelných problémů. Takový svět mohl fungovat, pokud se každá složka, každé „ozubené kolečko“ otáčelo přesně podle parametrů místa, v němž se mělo nacházet, a podle role, kterou mělo plnit. Velkou roli pak hrálo probuzení chuti dělat to, co je člověk povinen dělat pro soudržnost celku.<sup>36</sup>

## 1.6.3 V jakém čase je situována naše společnost?

Bauman se dále zabývá myšlenkou, že tento svět je projektem ve stavu realizace. Je situován v čase, který je současně časem kumulativním, orientovaným a finálním.

---

<sup>35</sup> BAUMAN, Z. *Úvahy o postmoderní době*. Praha: Slon, 2002, s. 8-9.

<sup>36</sup> Tamtéž, s. 10.

Pouze v takovém čase je možné projektování a tvorba projektů. Co se ale tímto označením času míní?

Kumulativním časem popisujeme, že to, co v něm probíhá, nezaniká, ale zůstává a ovlivňuje to, co má teprve započít. Události v tomto čase jsou „reálné“ v tom smyslu, že spojují předem to, co ještě nenastalo. Čas, v němž je moderní svět situován, je také, orientovaným a finálním časem. Orientovaný znamená, že ontologické rozdíly mezi minulostí a budoucností jsou v něm ostré a nedvojznačné, minulost je modalitou celkové určitosti a nutnosti, a budoucnost je pak modalitou neúplné určitosti a svobody. Komunikace s minulostí i s budoucností je monologická, jednosměrná, ale tyto směry jsou zcela opačné. Poslední složkou tohoto času je i čas finální. Znamená to, že směřuje k jakémusi cílovému stavu, cílovému bodu. Je to nejen čas, v němž je projektování možné, ale také čas, který je sám o sobě projektem, který vede k něčemu jinému, než co v dané chvíli existuje. Bauman tedy shrnuje, že moderní čas je příhodný nejen pro projektování, ale i pro „vizi dokonalosti“, čili takového stavu, k němuž nelze již nic dodat a z něhož nelze nic ubrat, aniž by to vedlo ke zhoršení stavu věcí. Každá změna může totiž být jen změnou k horšímu. Autor uzavírá svoji hypotézu tím, že právě toto se má dnes na mysli, když se při pohledu zpět mluví o modernitě jako o „projektu“.<sup>37</sup>

Dále autor uvažuje nad tím, že snad největší a co do důsledků nejvýznamnější odlišnost naší doby spočívá v tom, že nejen nemyslí, ale ani o sobě nemůže přemýšlet jako o „projektu“. Bauman tvrdí, že nejcharakterističtější rysem našeho času je náhlá popularita plurálu. Frekvence, s jakou dnes vystupují v množném čísle, v plurálu, ta substantiva, jež se kdysi objevovala jen v čísle jednotném, singuláru. Můžeme tedy říci, že dnes žijeme projekty, nikoli jedním projektem. Samotné projektování totiž podleho privatizaci, deregulaci a fragmentarizaci. Jsme stejně jako dříve zaměstnání řešením problémů a obstaráváním, ale ani tyto činnosti, ať už vykonávané v osamocení nebo ve skupině, ani samotné věci a problémy, jichž se týkají, se neskládají v celek. A navíc, to pokládá autor za nejdůležitější, není mezi nimi „problém problémů“, metaproblém, „problém, jak skončit s problémy“, jak zařídit zařizování věcí jednou provždy.<sup>38</sup>

---

<sup>37</sup> BAUMAN, Z. *Úvahy o postmoderní době*. Praha: Slon, 2002, s. 11.

<sup>38</sup> Tamtéž, s. 12.

#### 1.6.4 „Došly dějiny ke svému konci?“ Jaká je naše doba?

Bauman vyslovuje hypotézu, že dnes stále častěji slyšíme názor, že „dějiny došly ke svému konci“, což znamená právě jen to, že nevěříme myšlence, že by se naše budoucnost měla zásadně lišit od toho, co je dnes. Můžeme tedy říci, že postmodernita je vlastně pouze totéž, co zánik projektu, superprojektu, který nezná plurál. Autor si pokládá otázku - jak k tomu došlo? Tvrdí, že se na tom podílela řada příčin. Ale co především? Univerzalita projektu totiž vyžaduje moc, jež má univerzální ambice. Takovou moc dnes jaksi není nikde vidět. Rozklad a ochablost státní moci, která měla kdysi řádovotné poslání, se den ze dne prohlubuje. Pravidelnost lidských činů, udržování a opakování rutiny života a soužití se dnes skvěle obejde bez dotěrného zasahování státu. Autor uvádí, že s potřebami, jejichž uspokojování kdysi vyžadovalo pracné utváření konsensu za pomoci zastrasování a ideokracie, si dnes dobře poradí trh, který se nebojí ničeho více než podobnosti zálib, vkusů a přesvědčení. Bauman se v této fázi zamýšlí nad tím, že namísto normativní regulace občana nastoupilo svádění konzumenta. Namísto ideové ideokracie nastoupila reklama. Namísto legitimizace moci přispěchala masová média. Kdo má tedy dost síly na to, aby takový projekt vzal na svá bedra? A proč by to vlastně měl dělat? Autor říká, že navíc již minuly časy, kdy Západ, kolébka modernity, mohl pokládat zbytek světa za prázdný prostor, za nulový bod dějin „rozumu a sféry absolutního počátku“. Francouzský filosof Cioran říká, že dnes se svět staví na odpor, dějiny již nejsou vlastnictvím Západu, není proto důvod na tvrzení, že ony dějiny, v nichž moderní civilizace plavala jako ve svém vodním živlu, skutečně došly svého konce.<sup>39</sup>

Bauman se také dále zabývá myšlenkou, že už víme, jak se žije ve společnosti-zahradě (komunismus), se státem v roli zahradníka, jenž rozhoduje o tom, které rostliny jsou pro zahradu vhodné a které jsou plevelem, jenž musí být vyhuben. Autor dokládá, že není proto divu, že opatrnost se nám stala matkou moudrosti, když jsme se takto spálili. Hledíme proto s podezřením a nedůvěrou na obrazy rajských zahrad, odvracíme se. Někdy s odporem, někdy se strachem, od samozvaných „sociálních inženýrů“ a hledáme, kde bychom se schovali, když zaslechneme: „Dejte mi moc a já

---

<sup>39</sup> BAUMAN, Z. *Úvahy o postmoderní době*. Praha: Slon, 2002, s. 13.

si poradím“. Hlavně už dnes ale nevěříme, že současné trápení je nutné ve jménu budoucího štěstí. Bauman tvrdí, že nežijeme ani tak v době pokroku, jako spíše v čase rizika.<sup>40</sup>

Další úvahu, kterou autor rozvádí je to, že moderní civilizaci přemohly její vnitřní rozpory, rozpory, s nimiž se narodila a z nichž se nemohla vyvléci. Říká, že jsme se naučili myslet si, že moderní kultura byla ušita na míru moderní společnosti, sloužila jí a razila jí cestu dějinami. Nevěnovali jsme ale pozornost tomu, že tato kultura společnosti, kterou „obsluhuje“, slouží osobitým způsobem. Modernita potřebovala kulturu bojovnou, podezíravou, kulturu, která vyhlásila válku na život a na smrt iluzím, pustým fantaziím, sebeklamům, vědomým lžím. Kulturu bytostně skeptickou, nespokojenou a rozhněvanou. Autor tedy dochází k závěru, že moderní kultura by se mohla pokládat za kulturu zoufalství a pochyb, kritiky a odporu. Svůj optimismus vůči budoucnosti živila pesimismem vůči současnosti. Předmětem kritiky byly vždycky aktuální výkony moderní civilizace a žádný v této zkoušce neobstál. Kritika výkonů modernity se proměnila v kritiku jejích záměrů. Bauman tvrdí, že postmoderní kritika modernity je tedy poněkud paradoxně, konečným triumfem moderního ducha. Poslední bariéra stojící před kritickým rozumem, ustoupila nakonec pod náporem „hubitelů“ iluzí. Autor v této souvislosti uvažuje nad tím, že skutečně rádi děláme to, co dělat umíme. Například Thomas Kuhn byl jedním z autorů, kteří podrobně popsali obranné mechanismy, k nimž utíkáme, abychom hájili smysl toho, co umíme a tedy i rádi děláme.<sup>41</sup>

Baumanovou další úvahou je myšlenka, že v postmoderních časech je také velice důležité umět se zeptat, jaké má být vědění, aby se pro ně v lidském životě znovu našlo důležité místo a užitečná role. K tomu je nezbytná i otázka, co mají dělat ti, kteří se tvorbě vědění zasvětili, aby právě takové místo a takovou roli vědění zajistili. Autor je přesvědčen, že podstatou věcí dnes není odmítnutí či zřeknutí se určitých kategorií, jež byly centrálními kategoriemi sociologie moderní doby, jako spíše vymanění se z myšlenkových návyků a stereotypů, které jsou s používáním těchto kategorií spojeny. Bauman se také zmiňuje o tom, že neurčitost a mnohoznačnost komunikujících elementů není projevem nemoci systému, ale naopak podmínkou

---

<sup>40</sup> BAUMAN, Z. *Úvahy o postmoderní době*. Praha: Slon, 2002, s. 14.

<sup>41</sup> Tamtéž, s. 15.

jeho životnosti. V takovém systému ale nelze předvídat jeho budoucí stavy. Autor na základě toho uvažuje o tom, že všechny velké, skutečně podstatné proměny našeho století přišly neočekávaně a nepředvídaně a žádnou nebylo možné včas vydedukovat ze statistických trendů. Je tedy možné si v současné době jasně naplánovat svou budoucnost? <sup>42</sup>

### **1.6.5 Co udělat pro lepší fungování člověka v dnešní době?**

Bauman své hypotézy uzavírá tím, že současným posláním filosofů a sociologů by mělo být zejména odhalování slibů jistoty a poklidného řádu, jež ve skutečnosti vidinou slibovaného osvobození vábí do „totalitního vězení“. Měli by se proto vysmívat vychloubání těch, kteří hlásají svou jedinou a absolutní pravdu, kteří se staví do pozice, že všude byli a všechno znají. Měli by také vyvolávat neklid, nikoli ho mírnit. Jejich doporučení ale nemá slibovat snadný život. Mají co nabídnout lidem, kteří ať už z vlastní volby nebo z nutnosti jsou zaujati seberealizací a sebetvorbou. Nesvádějí pod slibem moudrosti, která vyloučí neurčitost, ale učí, jak moudře žít v tomto stavu neurčitosti. Autor se také vyjadřuje k tomu, že zejména napomáhají k tomu, abychom zahlédli příkaz solidarity lidí sdílejících stejný osud, lidí, kteří jsou odsouzeni k náhodnosti bytí a kteří si jsou toho „rozsudku“ vědomi. <sup>43</sup>

Klíčovým pojmem je zde opět schopnost adaptability člověka na nové podmínky dnešní doby.

## ***VYVOZENÍ POZNATKŮ Z 1. KAPITOLY:***

Abychom si mohli částečně odpovědět na dílčí cíle, které jsou uvedeny v úvodu práce, je nutné zrekapitulovat obsah první kapitoly.

Z pohledu na dobovou situaci 19. a 20. století jsme zjistili, že převratné změny způsobené dopadem průmyslové revoluce - moderní technologií a celkovým pohledem na svět a na člověka byly pokládány jako náročné životní události, které ovlivňovaly pohled na vlastní smysl lidského života. Zjistili jsme, že vlastní hodnota

---

<sup>42</sup> BAUMAN, Z. *Úvahy o postmoderní době*. Praha: Slon, 2002, s. 16.

<sup>43</sup> Tamtéž, s. 17.

člověka začala klesat, s lidmi bylo zacházeno jako se zbožím, byli ponižováni, utlačováni a zavražďováni. Kapitál a moc se stala vůdčí silou. Potvrdili jsme si, že zejména nižší vrstva obyvatelstva nebyla na tyto změny „vyzbrojena“, neuměla se tak s požadavky a výzvy nové doby srovnat, přizpůsobit se jim. Selhávala tedy hlavně adaptabilita člověka na nové podmínky. Závratné sociální rozdíly mezi lidmi vyvolávaly odpor, frustraci a pocit bezsmyslného života. Vše tedy nutně muselo vést k vlně pokusů o sociální reformu.

Jedním z autorů, kteří se pokusili popsat život prostého člověka tehdejší doby byl Jiří Wolker. Záměrně bylo odhlédnuto od autorů z vědeckého pole působnosti, aby byla co nejvýstižněji zachycena dobová atmosféra pro člověka z nižší střední vrstvy. Wolker vyjádřil tehdejší náročné životní události, které se promítaly do subjektivního pojetí smyslu lidského života. Dokladem o tom jsou jeho sociální balady vykreslující tehdejší svět plný rozporů, utrpení a bezpráví pro lidi, kteří se nemohli nebo neuměli přizpůsobit novým podmínkám, a nemohli tak plně realizovat svůj život. Autor proto kritizuje dosavadní společnost a ty, kteří se na to beztrestně dívají. Nabádá tak lidi, aby bojovali za odstraňování veškerého vykořisťování ze strany společnosti ve formě nejruznějších hnutí a spolků.

I v 21. století jsou cítit podobné tlaky. Zjistili jsme, že kapitál a celková společenská prestiž se dostává na žebříček hodnot. Obecně tedy lze shrnout, že hodnota majetku se opět dostává do popředí nad vlastní hodnotu člověka. Vzniká tak vlna bezpráví a nespravedlnosti mezi lidmi. Všechny tyto ukazatele jsou patrné z nových sociologických studií, které se zaměřovaly právě na současné majetkové poměry. Nadále vznikají závratné sociální rozdíly mezi lidmi, které vzbuzují odpor vůči společnosti, která má takto nastavené podmínky. Lidé s omezeným příjmem či nižší společenskou prestiží pak mohou zakoušet pocity méněcennosti a stavy bezsmyslného života, neboť novým výzvám a požadavkům doby neumí odpovědět. Obrovský technologický pokrok tak může znamenat, stejně jako v době průmyslové revoluce, katastrofální dopad na život člověka jako jednotlivce. Spousta lidí se totiž s tak prudkými změnami neumí vypořádat a jako osamělí jedinci se nechají vláčet konzumní společností, aniž by pociťovali smysl ze svého konání. V této souvislosti bylo také poukázáno na přibývání sebevražedného jednání právě na základě společenských či majetkových poměrů mezi lidmi.



Celkově tedy můžeme zhodnotit, že prudké dobové změny jsou pokládány jako náročné životní události. Jejich dopad se odráží na žití lidí a mnohým způsobuje omezení či ztrátu smyslu vlastního života.

Myšlenky Alvina Tofflera, které byly rozebírány, nám potvrdily, že důsledky z dob minulých si neseme i my, lidé současného světa. Dle jeho názoru je společným jmenovatelem celé naší společnosti *změna* – všeho a všech. „Nemoci ze změny“ pak podléhají ti, kteří se na ni dostatečně nepřipravili. Objevují se u nich tělesné, duševní i duchovní problémy. Zakouší pocity frustrace, méněcennosti a pocitu bezsmyslného života. Náročnou životní událostí doby může tak pro spoustu lidí být právě onen „šok z přítomnosti“ a následný „šok ze své budoucnosti“, který je podporován neustálou změnou. V současné „kultuře na jedno použití“, kterou Toffler takto spatřuje, je pak nejdůležitější schopností člověka jeho vlastní adaptabilita na změnu, na nové podmínky. Tvrdí totiž, že pro každého člověka zvláště platí určité hranice změny, které mohou unést. Slabí jedinci tak často podléhají pocitu prázdnoty, jelikož jejich adaptační pásmo bylo narušeno. Ti, kteří se umí snadněji adaptovat novým dobovým požadavkům, mohou spatřovat pozitiva tam, kde slabší jedinci nikoli. Jedná se například o novost – rozmanitost, kterou současná společnost podporuje. Máme nepřehledné množství možností, pro mnohé lidi to ale opět vyvolává krize v nejrůznějších oblastech života.

Jak se tedy máme bránit a usilovat o plnohodnotný život se smyslem žití, který je vlastní každému člověku? Toffler navrhuje postavit se čelem svou tvořivostí a kreativitou. Tzn., že vidí potenciál každé lidské individuality bez ohledu na její postavení ve společnosti. Je nutné umět si vytvořit možné budoucnosti, které budou v souladu s požadavky společnosti a zároveň v souladu s naším pohledem na vlastní smysl života a pozitivní vizi naší budoucnosti.

Autor vypracoval „strategii přežití“ v dnešní době a navrhuje, že se můžeme bránit změnám osobně, tzn., ovlivňovat a omezovat množství změn a jejich rychlost v našem životě, naučit se změnu ovládat a potlačovat ji. Nebo se můžeme postavit změnám na společenské úrovni ve formě zakládání nejrůznějších institucí, které poskytují pomocnou ruku slabším jedincům. Ať to jsou již situační skupiny, poradenské služby pro krizové situace či domy na půli cesty, pomáhají lidem nalézt sebe sama v chaosu dnešní doby.

Další prvek, který je nutno podporovat, je přizpůsobit vzdělání, obecné vědění o současném světě. Jeho cílem by mělo být především zvýšení adaptační schopnosti člověka k neustálým změnám, výzvám a požadavkům nové doby. Důležité pak je poskytování informací o tom, co nás čeká, neboť předem varován znamená být předem vyzbrojen. Nutné je tedy naučit se předvídat svou vlastní budoucnost. Člověk by měl být schopen technický pokrok doby umět regulovat, rozhodovat o jeho intenzitě a podporovat společensky bezpečné a žádoucí technologie. Ke změně, která nás dnes provází, by měl být člověk ale vychováván, aby ji porozuměl a uměl se v ní orientovat.

Z Tofflerových hypotéz je tedy patrné, že se shoduje na tom, že prudké změny dneška a obava o vlastní budoucnost se dají pokládat za náročné životní události. Konkrétně nejvíce zátěžově působí změna na jedince s narušenou schopností adaptace na nové podmínky. Zejména ti pak podléhají psychickým, fyzickým a jiným potížím, které se pak dotýkají kvality jejich života.

Potvrzuje i to, že se dopad těchto náročných událostí promítá do subjektivního smyslu lidského života. Doporučuje proto několik rad, jak „přežít“ v této době a nepodlehnout tak jejím tlakům.

V první kapitole jsme také rozebírali pojmy moderní, postmoderní společnost. Význam těchto termínů byl pak objasněn v pojednáních jednotlivých autorů.

Jedním z nich byl Gilles Lipovetsky, který se pokusil charakterizovat pojem postmoderní společnost. Přemýšlí o dnešní společnosti, kterou obecně nazývá jako masově konzumní. Tvrdí, že se vznikem nového světa věcí, obrazů, informací a nového pohledu na člověka, kde převažují hédonistické hodnoty, nastala nová forma „ovládání“ lidského chování. Popisuje, že došlo k rozrůznění způsobu lidského života, neustálým výzvám v soukromé i pracovní sféře života jedince, ve víře i v životních rolích. Shoduje se proto na tom, že všechny tyto životní události se dají pokládat jako náročné. Potvrzuje, že slabší jedinci mohou opět bojovat s destabilizací své vlastní osobnosti, dochází u nich k pocitům bezesmyslného života a stavům prázdnoty. Zde můžeme vyvodit shodu s Tofflerovou hypotézou, že podléhají zejména ti jedinci, kteří na změnu dneška nebyli dostatečně připraveni. Vše se tedy opět týká problematiky adaptability člověka na nové podmínky.

Lipovetsky tvrdí, že postmoderní společnost s sebou přináší nové hodnoty, jako je umožnění svobodného rozvinutí skryté osobnosti, uznání neobvyklých požadavků a přizpůsobení se přáním jedinců. Zároveň ale dochází ke ztrátě starých pravidel a norem, které byly vždy pokládány za samozřejmé. Mění se také žebříček hodnot. V takovýchto podmínkách ale opět „štěstí přeje připraveným“ a adaptivnějším jedincům. Pouze silní jedinci se v takovém světě umí lépe orientovat, slabší lidé, kteří z různých důvodů nemohou dostat výzvam doby, podléhají depresím a pocitům bezesmyslného života.

Autor uvádí, že k pochopení dneška je třeba určitá nová logika. Tu nazývá procesem personalizace, který proměňuje všechny oblasti lidského života. Tento proces má však svá pozitiva i negativa. Sice by měl vést ke „zlidštění“ podmínek a celkového zájmu o člověka, nese s sebou ale také prázdnotu (konzumujeme svou vlastní existenci). Staví do popředí osobní realizaci a respektování subjektivní zvláštnosti jakožto základní hodnotu. Je tomu skutečně tak pro všechny jedince? Postmoderní společnost sice podporuje osobitý individualismus, panuje v ní však masová lhostejnost. Lidé touží po vlastní identitě, odlišnosti, po okamžitém osobním naplnění. Většina razí heslo: „Žít tady a teď“. Důvěra a víra v budoucnost tak obecně mizí a lidé se jí spíše obávají. Opět zde nacházíme shodu s úvahami A. Tofflera, který „šok z budoucnosti“ předvídá pro ty, co se nepřipravili žít v současných podmínkách. Pocity osamělého jedince, který nenachází v takovém světě své místo. Příčinami této ztráty pevné půdy pod nohama může být i to, že dle Lipovetskyho byly všechny moderní osy dosavadního světa opuštěny. Pro mnoho lidí, pro něž byl pevný řád zakotvenou povinností, se dnes nemůže smířit s rozrušováním těchto starých tradic.

Co ale autor doporučuje? Jak se bránit v masové konzumní společnosti, která vyvíjí čím dál tím větší tlaky na jedince?

Tvrdí, že v podstatě protikladná postmoderní kultura může přinést pro lidi i to dobré. Je však za potřebí držet se těch zakořeněných pravidel, která se nám po celá staletí osvědčila a rozvíjet je v možnostech dnešní doby. Všichni máme tedy šanci obstát v této době, je opět nutná naše schopnost adaptace na nové výzvy a požadavky. Je nutné, abychom byli vychováváni k pružnému přizpůsobení se doby plné pokroku. Zároveň bychom si měli uchovat své hodnoty a tradice a snažit se je uplatňovat.

Můžeme tak předejít pocitu vyčlenění ze společnosti, která sice preferuje práva jednotlivce, ale zároveň jí obyčejný jednatel v podstatě nezajímá.

Z Lipovetskyho hypotéz můžeme tedy dojít k závěru, že moderní věk pokládá za „překonaný“ a přiklání se k označení postmoderní společnost. V takové společnosti, která přichází i se svými neskutečnými vymoženosti je však zapotřebí „držet se na pozoru“. Může nás díky své nakloněnosti k individualismu nejenom podpořit, ale také srazit na kolena.

O tom, zda jsou tyto časy moderní nebo již postmoderní uvažoval i Zygmund Bauman. Ve svých hypotézách potvrzuje, že máme své zažité statuty a předpisy, které jsme se naučili v *moderním* světě nazpaměť. Proto zde přichází spor o tzv. postmodernitu, o *postmoderní* svět. Autor polemizuje s myšlenkou, zda „dějiny došly ke svému konci“, neboť mnoho lidí dnes zpochybňuje to, kam došlo dosavadní vědění. Opět se tak dostáváme k velkému problému – spousta lidí neumí v takové době, kde je vše „dosavadně stálé“ zpochybněno, plnohodnotně fungovat. Mohou na základě toho propadat strastem bezsmyslného života.

Zde tedy můžeme vyvodit shodu s ostatními autory, že za náročné životní události jsou pro mnohé pokládány nové výzvy a požadavky doby, na které řada jedinců není vyzbrojena dostatečnými adaptačními schopnostmi.

Autor se ve svém pojednání snaží vysvětlit, že každá změna, kterou současná společnost přináší, nemusí být pokládána za změnu k lepšímu. Pokouší se také poukázat na dnešní ochablost státní moci, korupci, která se oproti minulosti představuje v mnohem větší míře. Bauman se přiklání k názoru, že žijeme spíše v době rizika než v době pokroku, kdy všechny výtěžky (post)moderní doby nemusí nutně znamenat hodnotný krok pro člověka.

K čemu autor tedy nabádá? Jak se umět vyrovnat s dnešní situací?

V této části se shoduje s předešlými autory na tom, že je nutné umět se v dnešním světě orientovat, vybírat z něj to podstatné a adaptovat se na jeho nové podněty. (Post)moderní věk tak opět představuje ve formě protikladů stejně jako Lipovetsky, který uvádí, že je nutno dosáhnout rovnováhy mezi nabízenými možnostmi a možnými ohroženími nového světa.

Na otázku - jaké má být vědění v (post)moderním světě? autor tvrdí, že je nutné umět převzít to důležité a hodnotné z dřívějších dob a správně to zasadit do požadavků současného světa. Je ale možné naplánovat si svou budoucnost?

Bauman tvrdí, že prudké dobové změny přišly tak náhle, že se na ně řada lidí neuměla připravit a zakouší kvůli tomu pocit bezesmyslného života. Zde můžeme opět vyvodit shodu v myšlenkách s předešlými autory na problematiku adaptability člověka. Důležitým doporučením je tedy schopnost orientace v problematice dnešní doby a také připravenost na neočekávané změny. Podstatné je nepodléhat obavám, ale snažit se pochopit své místo, své poslání v tomto světě bez ohledu na tlaky masové konzumní společnosti. Pokud se naučíme žít v této době „neurčitosti“, budeme schopni své vlastní seberealizace v tom správném směru.

V první kapitole s názvem Člověk v postmoderní společnosti jsme se pokusili shrnout myšlenky jednotlivých autorů, kteří se zabývají charakteristikou současného světa, popisují výzvy nové doby, přibývání nových požadavků na člověka a zaznamenávají také jeho reakce na dnešní (postmoderní) svět.

Po zhodnocení této části práce jsme došli k závěru, že daní autoři se shodují na tom, že prudké dobové změny mohou být pokládány jako náročné životní události. Autoři se dále shodují, že tyto náročné životní události mohou vyvolávat omezení či ztrátu dosavadních hodnot a životního smyslu. Můžeme tedy potvrdit hypotézu, že jejich dopad se odráží na subjektivním pojetí smyslu lidského života.

Doporučením autorů na tuto problematiku je především zvýšení schopnosti adaptace každého člověka na změny, které „nový“ svět přináší a vnímání své budoucnosti nikoli jako rizikového faktoru.

Proč jsme se ale rozebíráním současného světa a člověka v něm vlastně zabývali?

Souhrn fakt, která byla vyvozena, nám pomohou lépe se vpravit do problematiky kapitoly druhé s názvem Člověk v krizovém stavu hledající smysl svého života v současném světě.

## **2. Člověk v krizovém stavu hledající smysl svého života v současném světě**

Následující část práce navazuje na problematiku první kapitoly. Budou v ní popsány náročné životní události a jejich konkrétní dopad na člověka, na jeho smysl žití. Dojde k popisu člověka v krizovém stavu, jeho vedení ke znovunalezení svého (subjektivního) životního smyslu pomocí psychoterapeutických metod, zejména pak pomocí metod a technik logoterapeutického přístupu. Dále vysvětlíme pojem smysl lidského života a způsob jeho znovunalezení, pokud u člověka z nějakého důvodu došlo k jeho omezení či ztrátě. Využity budou zejména myšlenky psychoterapeutů, kteří pracují s lidmi, u nichž náročné životní události způsobily takovou životní nerovnováhu, že je nutná odborná péče. V této kapitole prohloubíme výzkumný problém v otázce Odráží se dopad náročných životních událostí na subjektivní pojetí smyslu lidského života? Pokusíme se opět najít shody/rozdíly myšlenek daných autorů na otázku životního smyslu v náročných životních událostech současné společnosti.

Z předchozích textů jsme vyvodili, že prudké dobové změny můžeme pokládat jako náročné životní události, které mohou způsobit omezení či ztrátu životního smyslu.

### **2.1 Analýza myšlenek Zdeňka Eise**

Jedním z psychoterapeutů, který se zabývá prací s lidmi s narušeným smyslem života, je Zdeněk Eis.

#### **2.1.1 Dopad náročných životních událostí na život současného člověka**

Autor ve svém pojednání tvrdí, že každý člověk reaguje na životní události jiným způsobem. Říká, že paradoxně zejména banality vyvádějí lidi z míry, někdy až ke vzniku psychických potíží či poruch. Autor se domnívá, že lidé se špatným nebo nesprávným stylem vyrovnávání se s životními událostmi, prožijí více životních krizí

než druzí. Ti, kteří jen s obtížemi snášejí konfliktní situace, mají tendenci se vzdávat a utíkat před nimi. Samotný útěk může mít ale pro každého jedince mnohoznačné následky, nejčastěji stavy úzkosti. Eis říká, že vše neřešené, odkládané má tendenci se vracet. Pokud pohlédneme na současného moderního člověka, zjistíme, že chce žít především dobře a úspěšně. Možná právě toto vyvolává v mnohých lidech ony úzkostné stavy, tápání po smyslu svého života. Autor popisuje, že štěstí a pohoda platí jako lidský ideál teprve od konce 18. století. Už řecký filosof Epiktétos ale doporučoval žít uměřeně. Jak je tomu ale dnes? Dochází k neúměrnému nárůstu spotřeby, který je vydáván za štěstí a nutí tak člověka k hektickému obstarávání věcí. Problém domnělého štěstí totiž úzce souvisí s pohodou. Pohodou řada lidí míní například silná rodinná pouta, stále zaměstnání, uspokojení z příjmů, pravidelné oddechové činnosti, pěstování zálib, časté kontakty s lidmi, pružnost v chápání reality, stanovení si realistických cílů či dobrý pracovní výkon (nepohoda je pak opakem všeho, co jsme uvedli výše).<sup>44</sup>

### **2.1.2 Co je to životní událost?**

Eis říká, že životní událost je něco, co v jistých souvislostech prožíváme jako něco běžného, nevybočujícího z širokého rámce toho, co může v životě potkat každého člověka. Záleží tak na každém jednotlivci, jak tyto situace vnímá a jak na ně reaguje – práh citlivosti je u každého člověka jiný. Životní událost může mít také vztah k naší nespokojenosti, ke konfliktům a selháváním, k pocitům vnitřní nevyrovnanosti, k poruchám i k nemoci. Zajímavé je, že i to kladné nás v našem životě může „porazit“ a přivést do krizového stavu.<sup>45</sup>

### **2.1.3 Fungování člověka v životě dle Gabriela Marcela**

Problematikou toho, jak fungujeme jako lidé, se zabýval francouzský filosof Gabriel Marcel. Ten dospěl k závěru, že každý z nás plní nějakou společenskou funkci, zastává určitou roli. S životem každého jedince je tak úzce spjaté jeho funkční

---

<sup>44</sup> EIS, Z. *Krise všedního dne*. Praha: Grada, 1994, s. 59.

<sup>45</sup> Tamtéž, s. 61.

začlenění v prostředí, ve kterém žije a pracuje. Marcel také říká, že každého jedince někdy zachvacuje pocit prázdnoty, kdy ztrácí vědomí smysluplnosti. Na základě duševní rovnováhy musíme těmto stavům čelit a nesmíme život vidět pouze omezen na naše nesporné funkce. Právě to vede k vnitřní prázdnotě, která je kolébkou všech krizí. Autor tvrdí, že člověk v průběhu svého života mění některé své funkce i role. To v podstatě funguje od dětství až do stáří, a pro mnoho lidí představuje tato dynamika velkou zátěž. Marcel také poukázal na to, že svět funkcí a fungování člověka v životě je světem problémů a jejich řešení. Problémy a jejich řešení v osobním i pracovním životě nás pak přivádějí na práh krizí a krizových stavů.<sup>46</sup>

#### 2.1.4 Jak vzniká krizový stav člověka?

Od problémů, které řešíme především pomocí lidského rozumu, se můžeme dostat až ke starostem, které jsou více zatíženy našimi emocemi. Starosti také provázejí obavy, které představují výraz našeho emočního světa. Zbytnělá obava, která se pro slabší jedince stává neúnosnou, má tendenci přerůst až v úzkost. Vleknoucí se úzkostné stavy a neustále odkládané řešení životních událostí provázených úzkostí pak mohou vzejít ve zchroučání úzkosti. Eis zastává názor, že starost jako taková, náleží k životnímu běhu každého jedince, avšak krizový stav se rodí ze střetu mezi prostředím, životními událostmi, nahromaděnou starostí a konkrétní osobností, stavem a strukturou jejího JÁ. Proto autor nabádá k tomu, odstraňovat ze svého života vše, o čem předem víme, že by nás mohlo nějak rozhodit, zaskočit. Životní události, které vedou ke krizovým stavům, začínají obvykle psychickým stavem zvaným *discomfort*, neboli poklesnutím na mysli. Eis tvrdí, že starost tvoří část našeho duševního neklidu způsobeného nesnázemi, jedná se o stav lidské psychiky mezi rozkolísanou duševní rovnováhou, hrozící její úplnou ztrátou. Je také doprovázena ztrátou jistoty. Toto vše také souvisí s pojmem svědomí. Jím máme na mysli cit, úsudek a soud zároveň. Jeho základem je pak mravní smysl, zvláštní schopnost poznávat obecná pravidla mravního jednání a pociťovat jejich příkazní a zavazující moc. Pocit viny a svědomí tak souvisí s rozvíjením či stagnací osobnosti. Svědomí můžeme také pokládat za orgán poznání hodnot. Berlínský psychoterapeut Josef

---

<sup>46</sup> EIS, Z. *Krize všedního dne*. Praha: Grada, 1994, s. 63.



Rattner pronesl zajímavou myšlenku: „Každá neuróza je onemocnění svědomí, každá psychoterapie je pak léčbou fenoménu svědomí.“<sup>47</sup>

Eis se přiklání k názoru, že vnitřní psychický rozpor ve formě oslabení, kolísání tkví v nejistotě naší psychické rovnováhy. Dochází tak ke střetu mezi vnějším, vědomým stavem naší psychiky a jeho stránkou vnitřní nebo i nevědomé. Rozpor vnějšího světa s naším vnitřním světem způsobuje nevyřešenost vztahu mezi JÁ a TY (JÁ a MY) – „protějšek v člověku samém“ (o této problematice hovoří také Martin Buber). Autor je přesvědčen, že nahromaděné vnitřní rozpory mohou přerůst v něco závažnějšího, něco, co se v nás postupně ukládá. Životní praxe však říká, že člověk bez vnitřních rozporů vlastně neexistuje. Rozdílem ale je, že opakovaně neřešené vnitřní rozpory, které nás dostávají do duševního oslabení, je nutné řešit odpovídající pomocí. Autor je toho názoru, že vnitřní psychické rozpory, potíže, starosti, i psychické krizové stavy nejsou nemocí v obvyklém slova smyslu. Už samotná pasivita vede k setrvávání člověka ve starostech. Jak již bylo výše uvedeno, každý člověk má ale svůj určitý práh citlivosti. Slabší jedinci mohou až rezignovat. Starost se rezignací neodstraňuje, nýbrž prohlubuje! Neřešené starosti pak vedou k soužení – nejeden krizový stav člověka má na svědomí právě neřešená, odsouvaná starost. Autor se domnívá, že i tvrdý osud je pevně vklíněn do našeho života s jeho příjemnými i nepříjemnými stránkami. Každý, kdo se dostal do nesnází, má naději, že nic není tak bezútěšné, aby se nedala najít cesta ven (poučení se o chybách). Eis tvrdí, že krizové stavy většinou vznikají z náhodných, drobných zátěží či nepříjemných situací, dokáží ale přinést i něco nového.<sup>48</sup>

### **2.1.5 Jak vypadá člověk v krizovém stavu?**

Podle autora jde v krizovém stavu především o ztrátu psychické rovnováhy. V tomto stavu se člověk necítí dobře, je svým způsobem „infekční“ pro své okolí. Co je to vlastně psychická rovnováha? Dle Eise se jedná o psychické rozpoložení, ve kterém se cítíme vyrovnaní a v přiměřené duševní pohodě. Její ztráta má proto pro člověka neblahé následky. Na začátku krizového stavu bývá dle autora nějaká

---

<sup>47</sup> EIS, Z. *Krize všedního dne*. Praha: Grada, 1994, s. 65.

<sup>48</sup> Tamtéž, s. 67.

zátěžová životní událost, která se odsouvala. Za nejobtížnější jsou pak považovány ty situace, kdy se člověk po prvním náporu krizového stavu „otřepe“ a snaží se na to zapomenout. Projevy krizového stavu jsou individuální. Vedou přes pláč, útočnost, netečnost, bezbrannost, bezmocnost až k nejistotě. Jak se člověk ve stavu krize vlastně chová? Eis uvádí, že obecně každý krizový stav představuje pro člověka oslabení, tzn., že dotyčný není v kondici a nepodává očekávaný výkon. Spolu s tímto přichází i ztráta pozitivní nálady, člověk sám sebe podceňuje, má zábrany a touží po osvobodivém chování.<sup>49</sup>

Jaké nebezpečí mu může v tomto stavu hrozit?

Autor se zmiňuje o nebezpečí emočního ohrožení. Citové oslabení se objevuje především z toho, co na nás opět čeká a čeho se už předem obáváme – „balvan na duši“. Dále přichází pokles dobré nálady (někdy až její pozvolná ztráta), která je spojena s vnitřní rozladou. Člověk si většinou sám neumí s těmito stavem poradit, nebo s nimi neumí zacházet. Postupně se tedy rozvíjí stav krize, který se neustále prohlubuje a společně s ním dochází k rozkolísanosti psychické stability.<sup>50</sup>

Autor tedy tvrdí, že se naše emoční oslabení často projevuje jako vnitřní rozepře. Emoční tlak pak v krizovém stavu dospěje až do stupně rozháranosti, která představuje emoční stav, kdy upadáme do extrémů – střídáme protikladné postoje a jednání. Rozháranost jako projev oslabení má jen krůček ke zklamání. To však patří dle Eise mezi psychické každodennosti, které člověk prožívá s velkou intenzitou. Jedná se o souhrn našich pocitů, ve kterých jde především o nenaplněné, případně vykonstruované naděje. Nebezpečí každého zklamání tkví pak právě v promarněné naději. To je ta cesta k zakyslosti a nedůvěře, člověk je tak hnán do izolace a samoty. Toto vše pak bývá doprovázeno frustrací, kdy převládají pocity zmaru, překažení a nenaplněnosti. Eis se domnívá, že mnohá zklamání nás mohou najednou uvrhnout do stavu beznaděje, ve kterém se nás zmocňuje pocit, že jsme byli poraženi. Vytrvale pak hledáme viníky, abychom svou beznaděj mohli na někoho vrhnout a tím se osvobodit. Autor dále popisuje to, že se beznaděj a pocit opuštění velice často a snadno mění v zoufalství. Myslíme jím pak stav totální nepřítomnosti naděje.<sup>51</sup>

---

<sup>49</sup> EIS, Z. *Krize všedního dne*. Praha: Grada, 1994, s. 70.

<sup>50</sup> Tamtéž, s. 73.

<sup>51</sup> Tamtéž, s. 76-81.

## 2.1.6 Doporučení, jak se dostat z krizového stavu?

K čemu tedy Eis nabádá? Co doporučuje? Jak se z onoho krizového stavu dostaneme?

Autor tvrdí, že veřejnost vychází velice často z mylného předpokladu, že existují univerzální rady, které by vyřešily utrpení člověka v krizovém stavu. Eis došel k závěru, že „věčné“ a „trvalé“ návody, jak žít, když si nevím rady sám se sebou nebo se svým okolím, jsou k ničemu. Každý člověk je totiž natolik jedinečný a svébytný, že potřebuje určitý individuální přístup, případnou a odpovídající psycho-péči, „šitou na tělo“. Právě v tomto dle autora spočívá základní předpoklad, zda se to člověku, který se chce dostat z krizového stavu, podaří či nepodaří. První, co bychom měli udělat, je spočítat si vlastní síly či možnosti k sebezáchově. Všichni bychom tedy měli vědět, na co stačíme. Eis se zde opět skepticky vyjadřuje k udělování rad člověku, který se ocitl v krizovém stavu. Základním pravidlem a počátkem psychoterapeutického procesu je pak dle autora regule, že vycházíme z podstaty, z JÁ subjektu v krizovém stavu. K podstatným dovednostem odborníka by měla patřit dovednost „zmapovat“ možnosti, rozměry a mantinely svého klienta a nevtíravým způsobem ho provázet klikatými uličkami jeho krizového stavu a dovést ho k určité životní stabilitě.

Eis dále popisuje svoji odbornou praxi a zmiňuje zejména dvě pravidla, podle kterých se řídí:

- 1) Rady mohou být udělovány pouze v těch případech, kdy jsou na místě.
- 2) Rady bychom neměli přijímat od kdekoho, náhodně, bez osobní, osobnostní a odborné záruky.<sup>52</sup>

Co ale opravdu pomáhá? Autor se domnívá, že pomůže důkladný prožitek plného a konečného uvědomění si vlastního dna. Skutečné dno v jeho nejhlubším slova smyslu se totiž stává prvním pomocníkem každému z nás, vědomím, že to dál už nejde, že se musí něco změnit, protože se člověk ocitl na konci svých sil. Po prožitku takového dna a konce musí přijít pokračování něčeho jiného. To „jiné“ se tak pozvolna stává zvratem, prvním náznakem změny, a v tom okamžiku jde o první pokus odrazit se ze dna někam dále a výše. Eis uvádí, že samozřejmě existují

---

<sup>52</sup> EIS, Z. *Krize všedního dne*. Praha: Grada, 1994, s. 88-9.

pravidla, která bychom měli dodržovat, abychom se na dno vlastního krizového stavu nikdy nemuseli dostat. To nejzákladnější zní: „Človče, žij tak, aby ses vyhnul, případně minimalizoval krizové stavy.“<sup>53</sup>

Když se však už člověk dostal do takového vnitřního rozpoložení, že je nutné vyhledání odborné péče, je cílem psychoterapeuta postiženému pomoci, zbavit ho utrpení a vyvést ho z krizového stavu. Přitom v první fázi cesty ze dna propasti je jeho úkolem udržovat v něm prožitek dna otevřený a živý tak dlouho, jak to dotyčný unese. Trpící, i ten, kdo pomáhá, by měli mít čas objevit smysl krizového stavu, do něhož člověk upadl a nevěděl si s ním rady. Eis uvádí, že jedním z možných přístupů k člověku v krizovém stavu je metoda psychoterapeutické krizové intervence. Její cíle především směřují ke stabilizaci klientova JÁ, k dovednosti rozpoznat a porozumět jeho krizovému stavu.

Co tedy autor doporučuje při hledání pomoci? Tvrdí, že každý, kdo se dostal do krizového stavu, by měl začít sám u sebe, zformulovat si, co tvoří základ jeho života. Tzn., měl by si položit základní životní otázky – Jaké mám cíle? Čeho chci dosáhnout? Každý člověk totiž ve větší nebo menší míře má tendenci dát svému životu smysl, určitý význam. Na něčem mu velice záleží. Patří to mezi nosné sloupky jeho života a dodává to jeho životu smysl. Eis zdůrazňuje, že i taková idea či přání je životně velice nosné. Na odborníkovi tedy záleží, aby rozpoznal, co je pro určitého a konkrétního člověka důležité a významné a co je naopak pomíjivé, dokonce i zavrženíhodné.<sup>54</sup>

Autor dále popisuje, že jinou základní stránkou naší každodennosti je denní rytmus. Mnozí lidé pokládají pravidelnost a opakování za nudu, za něco, čemu nevěnují přílišnou pozornost. Zaběhnuté návyky však každému pomáhají přenést se přes nejedno úskalí všedního dne!

Jaké jsou tedy náznaky strategie, jak se dostat z krizového stavu? Eis uvádí, že je nutné, vyhnout se přímým radám, které jsou v převážné většině zavádějící. V popředí zájmu psychoterapeutické krizové intervence by mělo stát zejména funkční obnovení psychického stavu klienta. Měla by končit doporučením k následné psychoterapeutické péči „šité na tělo“. Autor jsou myšlenku uzavírá tím, že velikost

---

<sup>53</sup> EIS, Z. *Krize všedního dne*. Praha: Grada, 1994, s. 92.

<sup>54</sup> Tamtéž, s. 98.

člověka spočívá právě v jeho schopnosti vzepřít se životním překážkám a neustále se snažit je překonávat. Překonáváním krizového stavu by pak mělo dojít ke zdokonalování člověka samého, k jeho hlubší kultivaci. Tím, že se člověk napravuje, zdokonaluje a dotváří, jde dál. Jeho cesta životem pak může vytvářet příklad pro ostatní lidi a také zpětně dotvářet sebe sama.<sup>55</sup>

## 2.2 Analýza myšlenek Radka Honzáka

K jedním z dalších autorů, kteří se zaměřují na člověka v krizovém stavu, na jeho vnímání životního smyslu, na popis náročných životních událostí, je psychoterapeut R. Honzák. Autor se ve svých úvahách zabývá několika oblastmi lidského života, ve kterých může dojít ke krizovým stavům. Jedná se např. o životní krize vázané ke generačním obdobím, krize v mezilidských vztazích, problémy vztahující se ke zdravotnímu stavu a zdravotní důsledky krize, v neposlední řadě také o důsledky pracovní a tvůrčí krize.

### 2.2.1 Krize vázané na zdravotní stav člověka

Pojďme se nyní zastavit u krizí vázaných na zdravotní stav člověka. V této souvislosti si zcela nepochybně musíme položit otázku: Co je to vlastně zdraví? Autor uvádí, že Světová zdravotnická organizace (WHO) zdraví definuje jako stav naprosté tělesné, psychické a sociální pohody, jako stav aktivní pohotovosti k této pohodě a k možnostem jejího zajištění. Je tedy označeno jako pozitivní stav, nikoli jako pouhá nepřítomnost choroby. Co oproti tomu představuje nemoc? Honzák uvádí, že se jedná o nečekaný zásah do našich plánů, nutí nás, abychom se měnili, je jakýmsi „nespravedlivým“ vstupem do našeho života a činí ho méně kvalitním. Její následky nám mohou vnutit zcela jiný životní styl, o kterém jsme nikdy předtím neuvažovali.<sup>56</sup>

Autor se dále zabývá tím, jaký existuje vztah mezi krizí a nemocí. Říká, že na něj můžeme pohlížet ze dvou aspektů. Prvním z nich je, že zažíváme krizové životní

---

<sup>55</sup> EIS, Z. *Krize všedního dne*. Praha: Grada, 1994, s. 101-5.

<sup>56</sup> HONZÁK, R. *Krize v životě, život v krizi*. Praha: Road, 1994, s. 52.

situace, které ve svých důsledcích mohou vyvolat stav vyčerpání i závažná onemocnění. Druhým aspektem pak je to, že nemoc se sama stává krizovou situací. Honzák popisuje, že krizová situace je doprovázena stresovou reakcí. Jejím úkolem je nejprve uvést organismus člověka do stádia nejvyšší pohotovosti, při neúspěchu tohoto řešení pak do stavu celkového útlumu.<sup>57</sup>

### **2.2.2 Vztah náročných životních událostí k nemocnosti člověka**

Nyní obrátíme pozornost k teorii životních událostí, které jsou pro mnoho lidí považovány za náročné. Honzák uvádí, že na základě poznatků pečlivě doložených statistickými údaji byl zahájen široce pojatý klinický výzkum, který intenzivně probíhal téměř dvacet let a na kterém pokračují upřesňující a ověřující práce dosud. Výzkum se zaměřil na sledování závažných životních událostí a jejich vztah k nemocnosti. V 60. letech dva američtí badatelé Holmes a Rahe stanovili z dosavadních poznatků určitý klasifikační systém, přidělující zásadním životním událostem přesnou bodovou hodnotu. Bylo zjištěno, že překročení empiricky stanovené hranice ( 250 bodů za náš předešlý uplynulý rok) má často za následek tělesné či duševní onemocnění. Autor tvrdí, že pochopitelně záleží na mnoha dalších okolnostech, například na postoji člověka k dané události, míře sociální podpory v tíživé situaci, způsobu přijetí a zacházení s nepříznivými okolnostmi, věkovém období, kdy člověka krize zastihne, atd. Na samotnou tabulku náročných životních událostí se můžeme podívat v Příloze I. Honzák říká, že položky v ní obsažené nebyly stanoveny nijak náhodně, ale byly vypočítávány z desítek klinických studií.<sup>58</sup> Honzák popisuje, že sečeme-li si poctivě body za poslední rok a získáme-li 250 a více bodů, měli bychom si uvědomit, že jsme prožili takovou míru stresu, že se organismus může dostávat na pomezí svých rezerv. Autor dle své praxe poukazuje na to, že lidé často přicházejí k lékařům s náhlými potížemi, které se objevily jakoby bez souvislosti, v době, kdy již všechny nepříznivé události jsou za nimi. Jistá varování zde nesporně musela být, ale tlak nepříznivé situace nám dovolil je přehlédnout. Často jsme také dlouhodobě vedeni a vlastně systematicky trénováni, abychom si

---

<sup>57</sup> HONZÁK, R. *Krize v životě, život v krizi*. Praha: Road, 1994, s. 53.

<sup>58</sup> Tamtéž, s. 57.

podobných upozornění „nevšimli“. To je jedna z daní civilizaci a je to také důvod, proč se stresové vlivy pozvolna sčítají. Honzák tvrdí, že mnoha zde popsaným životním událostem se nelze vyhnout a řada z nich je prožívána dokonce jako pozitivní. Život bez nich by byl chudý a šedý.<sup>59</sup>

### **2.2.3 Jak umět zvládat náročné životní události?**

Co tedy autor doporučuje? Jak můžeme v našem životě eliminovat zátěžové životní situace, které nabourávají naše dosavadní hodnoty a smysluplné pojetí vlastního života?

Honzák přichází s názorem, že proti stresu, ať již v jeho poplachové nebo útlumové fázi, stojí především uvolnění, relaxace. Jednou z cest je tzv. autogenní trénink. Je to metoda, která po dokonalém zvládnutí přispívá k rychlé obnově sil, k odstranění příznaků napětí a neklidu, umožňuje příznivé ovlivňování některých regulačních a tělesných funkcí a může být užitečná při zbavování se některých obtížných a nechtěných návyků. Její základní principy jsou dva – relaxace a koncentrace. Další protistresovou aktivitou je pohyb. Autor uvádí, že jednak pomáhá spalovat nepotřebné přebytky stresového plýtvání a zamezuje tak jejich ukládání, jednak svými specifickými cestami vede i k psychickému vyrovnání a uklidnění.

Honzák však jednoznačně doporučuje to, že nalezení smyslu je ideálním řešením každé krize, nalezení smyslu svého života je cíl, ke kterému bychom se měli všichni upnout.<sup>60</sup>

### **2.2.4 Pracovní a tvůrčí krize**

Autor se ve svých úvahách dále zabývá problematikou pracovní a tvůrčí krize. Uvažuje o tom, že i tato oblast života je pro člověka natolik důležitá, že je schopen kvůli problémům, spojených se zaměstnáním, ztratit smysl svého života.

Proč je práce nepostradatelným článkem lidského života?

---

<sup>59</sup> HONZÁK, R. *Krize v životě, život v krizi*. Praha: Road, 1994, s. 58.

<sup>60</sup> Tamtéž, s. 59-61.

Honzák tvrdí, že práce má různou hodnotu a různý význam. Někteří z nás ji bytostně potřebují, jiní nikoli. Pro někoho je ztráta zaměstnání úpadkem sociální jistoty a způsobuje ohrožení smyslu vlastní existence. Autor zdůrazňuje, že práce (kromě svého bezprostředního efektu – zdroj obživy) přináší do života určitý řád a dává mu smysl.<sup>61</sup>

Samozřejmě že si autor uvědomuje aktuální problematiku nezaměstnanosti a dalších problémů v této sféře, proto se snaží pomoci alespoň svým doporučením - „desaterem“ pro lidi v tíživých životních situacích.

### **2.2.5 Desatero rad, jak se vypořádat s pracovní a tvůrčí krizí**

1. Berte současný stav jako východisko do budoucnosti, nikoli jako svou definitivní porážku.
2. Co chci, to mohu – je třeba naučit se chtít správné věci, nutné je v sobě nalézt tvořivost.
3. Zachovejte si navykly životní rytmus – existuje řada poruch vázaných na víkendové dny. Rozrušení režimu není rozumné.
4. Zachovejte si úroveň – pocit vyřazení má tendenci přestat se o sebe starat. Nedokáže-li se totiž člověk postarat o sebe, nebude zvládat ani svěřené povinnosti.
5. Zachovejte si přátele – udržte mezilidské vztahy. Člověk je společenský tvor, u dalších lidí čerpáme bezpečí a jistotu.
6. Zachovejte a upevněte své rodinné zázemí – v současnosti častá krize rodiny se odrazila zejména v nárůstu rozvodovosti. (Čtyři základní okruhy, které definovala zakladatelka rodinné terapie Virginia Satirová).
7. Udělejte něco pro zlepšení vašeho zdravotního stavu – doporučení k aktivnímu zlepšování celkového stavu, k posilování zdraví.
8. Vyhněte se alkoholu – alkohol v kritických momentech zamlžuje analytické i rozhodovací schopnosti. Alkohol je látka, která vyvolává depresi, rozladěnost a agresivitu.

---

<sup>61</sup> HONZÁK, R. *Krize v životě, život v krizi*. Praha: Road, 1994, s. 63.



9. Buďte aktivní v úvahách i v jednání – o většině věcí rozhodujeme sami, nikdo to za nás neudělá. Nejlepším protistresovým prostředkem je tělesná a společenská aktivita, nikoli „prášky na uklidnění“.

10. Pomozte slabším – je dobré řídit se heslem: „Mohu-li někomu něco poskytnout, nejsem zcela bezmocný a nepotřebný“. Morální odměna přináší vnitřní uspokojení, dodává naději a zabraňuje stavům marnosti a demoralizace.<sup>62</sup>

Takto své pojednání shrnuje R. Honzák, který se pokusil ze své vlastní psychotherapeutické praxe vymezit několik krizových (náročných) životních událostí. Ty postihují každého člověka, záleží však na každém z nás, jak se s nimi dokážeme „poprat“. Všechny vývojové stupně člověka jsou totiž provázeny krizí. Jedinec, který krizí prošel, je v podstatě o něco chudší i bohatší o nabyté zkušenosti.

## **2.3 Další psychotherapeuti pracující s lidmi v krizovém stavu**

Nyní krátce uvedeme několik dalších autorů, kteří se zabývají prací s lidmi s narušeným psychickým či tělesným schématem, se ztrátou životního smyslu, s lidmi, kteří se se svými obtížemi už nedokáží vypořádat sami.

### **2.3.1 Verena Kastová**

Jednou z autorek je *V. Kastová*. Ve svých studiích popisuje typy krizí v životě člověka, zabývá se krizovou intervencí u jedinců se sebevražednými sklony, zkoumá vývoj sebevražedného jednání atd. (s. 63). Dále popisuje krizovou intervenci u krizi ze zármutku, uvádí, jak probíhá proces truchlení (s. 89). Vysvětluje, jak funguje krizová intervence při zjištění životu ohrožující nemoci (s. 94) apod.

Proces truchlení, který se dostavuje na základě prožitých náročných životních událostí popisuje autorka v několika fázích. Uvádí, že nejdříve přichází fáze popření, dále fáze propukání chaotických emocí. Poté následuje fáze hledání, nalézání

---

<sup>62</sup> HONZÁK, R. *Krize v životě, život v krizi*. Praha: Road, 1994, s. 69.

a odpoutávání se. Jako poslední pak nastupuje fáze nového vztahu k sobě a ke světu. Při těchto obtížích je pak nutná odborná psychoterapeutická pomoc.<sup>63</sup>  
O celé této problematice pak více v její knize *Krize a tvořivý přístup k ní*.

### 2.3.2 Petr Klimpl

*P. Klimpl* ve svém pojednání *Psychická krize a intervence v lékařské ordinaci* uvádí: „Význam mezilidské komunikace je pro tělesné i duševní zdraví člověka naprosto zásadní.“<sup>64</sup>

Zabývá se stylem a cílem psychoterapeutického rozhovoru (s. 15), neformální pomocí v krizi (s. 55), vzájemnou pomocí v krizi (s. 61) či krizovou intervencí a psychoterapií (s. 89).

### 2.3.3 Pavel Říčan

*P. Říčan* v knize *Cesta životem* představuje jednotlivé vývojové fáze člověka (od kojence po seniora), která jsou spojena s určitou krizí.

Popisuje, jak je to s naplněním životního smyslu ve stáří, na konci „cesty životem“. Říká, že pokud pohlédneme ke starému člověku, měli bychom vnímat celistvost jeho života. Musíme bojovat v napětí mezi životním naplněním, ale i prázdnotou. Autor dále zmiňuje Eriksona, který tvrdí, že posledním velkým životním tématem by měla být integrita. Toto téma se ve stáří dostavuje na první místo. Znamená to, že jsme už splnili své hlavní, generativní poslání, které se samo stává naplněním (celistvostí). Protipólem životního naplnění (integrity) je pak zoufalství. Stáří je totiž tvrdou zkušeností, ve kterém neobstojí životní nepravda, neupřímnost k sobě i k jiným či neobstojnost ani celoživotního úsilí o vlastní dokonalost. Všechno se hroutí a na pokus začít znovu je už příliš pozdě.<sup>65</sup>

---

<sup>63</sup> KASTOVÁ, V. *Krize a tvořivý přístup k ní*. Praha: Portál, 2010, s. 89.

<sup>64</sup> KLIMPL, P. *Psychická krize a intervence v lékařské praxi*. Praha: Grada, 1998, s. 15.

<sup>65</sup> ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. Praha: Portál, 2006, s. 423.

## 2.4 Analýza myšlenek Jana Vymětala

Významným autorem, který se zabývá duševní krizí v životě člověka, je J. Vymětal. Opět se shoduje s předešlými psychoterapeuty na tom, že duševní krize k člověku neodmyslitelně patří, přispívá k osobnostnímu růstu a zrání, pokud je včas překonána. Pokud ne, může naopak způsobovat psychickou labilitu, poruchy zdraví a snižování kvality života člověka.

### 2.4.1 Co je to duševní krize?

Vymětal uvádí, že duševní krize je časový a dynamický pojem, stav, vyvrcholení děje, který dospěl do rozhodující chvíle obratu. Můžeme ji vysvětlit i jako určitý předěl, zlom, bod zvratu. Je to situačně krajní nouze, ale i příležitost k pozitivnímu obratu. Autor dále tvrdí, že do krizového stavu se dostáváme, pokud se střetneme s překážkou, kterou nejsme schopni zvládnout. Podobně jako Z. Eis říká, že krizový stav představuje hlavně ztrátu psychické (duševní) rovnováhy, která vyvolává tzv. syndrom psychického ohrožení. Narušení psychické rovnováhy způsobuje psychické a zdravotní potíže, zejména pak depresivní a úzkostné stavy.<sup>66</sup>

### 2.4.2 Jaká je odolnost vůči psychické zátěži?

Jaká je ale odolnost vůči psychické zátěži? Vymětal popisuje, že je tvořena zejména třemi proměnnými – rodinným zázemím, osobnostním charakterem (autonomie, identita, autenticita) a navyklým způsobem, kterým řešíme svízelné situace. Dále autor popisuje základní způsob, jakým se člověk vyrovnává s náročnými životními událostmi. Jedná se o útěk, útok a volání o pomoc. Od těchto reakcí na náročnou životní událost se pak odvíjí celá řada způsobů jednání člověka. Nejúčinnější strategií v zátěži by pak měl být racionální přístup.<sup>67</sup>

---

<sup>66</sup> VYMĚTAL, J. *Duševní krize a psychoterapie*. Hradec Králové: Konfrontace, 1995, s. 13, 33.

<sup>67</sup> Tamtéž, s. 22.

### 2.4.3 Doporučení, aneb jak zvládat náročné životní události?

Autor popisuje řešení pomocí různých psychotherapeutických metod. Tvrdí, že pojem psychoterapie je řeckého původu a vzniká spojením slov *psyché* – motýl, duše, životní síla a zdroj života, a *therapeuó* – sloužení. Dobrému psychoterapeutovi by tedy zejména mělo jít o člověka v jeho celistvosti, o jeho život, jeho smysl a naplnění, pravdu a dobré vztahy. Cílem psychoterapie by pak mělo být umožnit trpícímu člověku pravdivější orientaci ve světě, prohloubení sebepoznání, porozumění souvislosti se svým utrpením a způsobem svého života. Vymětal uvádí zejména tři základní formy psychoterapie, a to individuální, skupinovou a působení léčebného společenství. Jako nejčastější metody pak jmenuje psychotherapeutický rozhovor (základní psychotherapeutická metoda), psychogymnastiku (neverbální metoda při skupinové psychotherapii) a autogenní trénink.<sup>68</sup>

## 2.5 Analýza myšlenek Jana Cimického

Významným psychiatrem, který se zabývá rozbohem současného světa a popisem odrazu změn v našem životě, je Jan Cimický.

### 2.5.1 Popis dnešní společnosti – jaké náročné životní události přináší a jak na ně člověk reaguje?

Autor ve svém pojednání polemizuje s názorem, že základní společenské změny v našem životě zamíchaly i pořadí na žebříčku hodnot. Tvrdí, že v dnešní době sice máme stimulační možnost podnikat, vydělat si a uspět. Současná společnost ale také vyvíjí tlaky v programování nových životních cest a může tak pro mnohé znamenat stresové situace, na které nevíme, jak reagovat. Cimický ze své praxe uvádí, že se v ordinacích objevuje mnoho lidí pouze s tělesnými obtížemi, avšak psychika převedla své narušení a dlouhodobé vyčerpání rezerv na tělesné schéma. Takovými příznaky mohou být bolesti hlavy, nespavost, alergie, poruchy imunity, žaludeční

---

<sup>68</sup> VYMĚTAL, J. *Duševní krize a psychoterapie*. Hradec Králové: Konfrontace, 1995, s. 53-63.

křeče, bolest v hrudníku a další. Autor tvrdí, že nezbytností (či vymožeností?) dnešní doby, ve které dle něj vede pud sebezáchovy, je mít svého psychiatra, terapeuta či psychologa.<sup>69</sup>

Cimický dále představuje výsledky amerických statistik současné doby, které tvrdí, že asi 80% tělesně nemocných osob má primárně psychický základ. Ten je způsoben převážně dlouhodobým stresem, nadprahovou zátěží či opakovanými drobnými traumaty. V dnešním světě by měl proto každý znát sebeobranu proti stresu, který je všude kolem nás, obklopuje, ovlivňuje i drží pohromadě. Autor zastává tvrzení, že stres jako takový má svůj pozitivní i negativní náboj.<sup>70</sup>

### **2.5.2 Co znamená duševní selhávání člověka a jak k němu dochází?**

Cimický je toho názoru, že duševní selhávání člověka vyvolává stresující tempo a tlak společnosti, ale také opoždění vlastních adaptačních protistresových mechanismů. (V této části můžeme pozorovat shodu s autory první kapitoly na problematiku adaptability člověka na nové podmínky). Autor dále rozvádí, že organismus reaguje na stres poplachovou reakcí, která spustí mohutné a mocné mechanismy. „Mozkový počítač“ má tak nastavený program pouze na nebezpečí fyzické, které ale platí i v situaci psychického ohrožení. Cimický uvádí, že člověk nemůže sám zásadně změnit své dané parametry, jelikož původní program (stará reakce) se nijak nezmodernizovala, neadaptovala. Dá se tedy říci, že stejná reakce platí na různé typy stresů. Mnoha odbornými výzkumy bylo dokázáno, že časté, nepřipravené a protahované stresy vyvolávají psychosomatické poruchy.<sup>71</sup>

Cimický uvažuje o tom, že lidé současného světa musí neustále reagovat na spoustu nových podnětů a informací, které jsou často nevstřebatelné a vyvolávají pro člověka určitou zátěž. Organismus tak odpovídá nerovnováhou, která se projevuje výbuchy agrese, strachem či úzkostí. Jakýkoli útok stresorů pak může vychýlit vnitřní rovnováhu člověka (homeostázu).

---

<sup>69</sup> CIMICKÝ, J. *Sám proti stresu*. Havlíčkův Brod: Layout Cadis, 2007, s. 6.

<sup>70</sup> Tamtéž, s. 7.

<sup>71</sup> Tamtéž, s. 8.

I malé odchylky dokáží organismus korigovat, avšak velký a protahovaný stres vede k systematickému poškozování, nahlodávání a někdy i k zahubení organismu člověka. Zde se autor dostává k jádru celého problému. Tvrdí, že člověk má v sobě nastaven „základní program“, který je trvalý, reprodukovatelný a dokud se někomu nepodaří jej inovovat či upravit, bude vše pokračovat podle tohoto „programu“. Člověk jako takový tedy nemůže zásadně změnit své dané parametry. Cimický v této souvislosti uvádí, že všechny generace člověka, jakožto zástupce nejdokonalejšího živočišného druhu, se opakují podle konkrétního klíče. Dá se tedy shrnout, že „program“ zůstal stejný, a proto je stejný i „produkt“ – člověk sám.<sup>72</sup>

### 2.5.3 Co je to stres a jak působí na člověka?

Autor uvádí, že stres ve svém životě pociťujeme všichni, obklopuje nás a působí na nás. Není to ani diagnostická jednotka, ani choroba či porucha. To, co prožíváme, je jen důsledek stresu, který jsme nezvládli, protože byl nadprahový, vytrvalý a monotónní, zkrátka nad naše kompenzační síly.<sup>73</sup>

Podle odolnosti vůči stresu lze dle Cimického lidstvo obecně rozlišit do tří skupin. Do první, tzv. Áčka patří lidé velice aktivní, neustále nasměrovaní na vítězství, soupeření. Často jsou ale značně agresivní, impulsivní, útoční a spěchající. Mají proto velice blízko k infarktu, žaludečním vředům a dalším nemocem, jelikož u nich při stresových situacích stoupá krevní tlak až 3x více než ostatním jedincům. Druhou skupinu tvoří tzv. Běčko, lidé vyrovnaní, klidní a harmoničtí. Bohužel, těch je ale poměrně málo. Do poslední, třetí skupiny, tzv. Céčka patří lidé utajeně emotivní, kteří v sobě vše tutlají a neumějí ventilovat své problémy. Často u nich proto dochází ke ztrátě imunity, velké únavnosti, depresím a vyčerpání systému. Potýkají se tak s problémem dokonalého „vybití baterie“, což vede k časté nemocnosti. Cimický uvažuje o možných souvislostech s emocemi. Uchyluje se k tvrzení, že emoce jsou velice důležitým mechanismem, kterým se reguluje vnitřní harmonie organismu. Mezi nejdůležitější patří smích a napětí, které se střídají. Velmi nebezpečnými

---

<sup>72</sup> CIMICKÝ, J. *Sám proti stresu*. Havlíčkův Brod: Layout Cadis, 2007, s. 12.

<sup>73</sup> Tamtéž, s. 13.

emocemi jsou pak vztek či hněv. Autor uvádí, že je potvrzen fakt, že neschopnost uvolnění (relaxace) stojí na počátku řady tělesných i psychických onemocnění.<sup>74</sup>

#### **2.5.4 Deset vysoce stresujících pracovních profesí**

Cimický poukazuje na rámcově deset vysoce stresujících pracovních profesí (celosvětově statisticky nejohroženější), které vyžadují větší fyzické i psychické rezervy a také větší schopnost se přizpůsobit (adaptovat). Patří mezi ně piloti, lékaři/zdravotníci, sekretářky, dozorčí letového provozu, učitelé, ženy v domácnosti (na mateřské dovolené), kontrolní pracovníci velínů elektráren, novináři, podnikatelé/manažeři a dělníci u pásu. V poslední době se také přidružila další skupina – nezaměstnaní lidé.<sup>75</sup>

Autor dále popisuje základní varovné kontrolky, které znamenají, že jsme ovládnáni stresem. Jedná se zejména o chronický únavový syndrom, poruchy spánku, dráždivost a vznětlivost, poruchu koncentrace pozornosti, chuť na sladké a poruchy výživy, střevní obtíže a poruchu mobility, tiky, nekoordinované pohyby a třes, či další tělesné a psychické projevy.<sup>76</sup>

#### **2.5.5 Praktické desatero proti stresu**

Cimický si pokládá otázku: Jak se ale bránit a odolávat tlakům současného světa plného novosti?

V této souvislosti přichází autor s praktickým desaterem proti stresu. Co si pod tím můžeme představit?

Zejména doporučuje naučit se probouzet a vstávat v pohodě, naučit se usmívat, nikdy a nikde se sebou nenechat manipulovat, nepropadat panice, když si nemůžeme na něco vzpomenout, každý den si udělat malou radost, zachovávat přátelské vazby a nezanedbávat přátele, každý den si rezervovat chvíli jen pro sebe, nepřepínat své

---

<sup>74</sup> CIMICKÝ, J. *Sám proti stresu*. Havlíčkův Brod: Layout Cadis, 2007, s. 15.

<sup>75</sup> Tamtéž, s. 19.

<sup>76</sup> Tamtéž, s. 21.

síly, naučit se uvolňovat a relaxovat a učit se vyhýbat zbytečným a nudným zvyklostem.<sup>77</sup>

### 2.5.6 Co vede ke krizovým projevům ve společnosti?

Cimický vychází z předpokladu, že k významným potřebám člověka patří ale i nutnost jistoty a bezpečí. Tuto nutnost totiž člověk odjakživa zachovával a pěstoval jako základní podmínku pro přežití. Stejně důležitá je ve známém i neznámém prostředí také nutnost orientace. Selhává-li totiž orientace, člověk reaguje zbrkle, zběsile a často nepochopitelně. Dá se to vysvětlit na schématu bloudících lidí v jednom kruhu. Historické zkušenosti nám ukazují, že pro člověka je svým způsobem nutný určitý obranný systém, který se promítá i do jeho vlastního života. Takový systém se ale dle autora buduje po celá léta.<sup>78</sup>

Cimický se domnívá, že právě na toto všechno se dnes jaksi zapomnělo a nic z toho se nerespektovalo. Autor to pokládá jako důsledek vzniku nových faktorů civilizačních chorob. Každý jedinec je totiž vystaven určité zátěži, která právě v jeho případě může být nadprahová a může vést ke zvýšené zranitelnosti, k nahromaděné úzkosti či dalším problémům. Co konkrétně vede ke krizovým projevům ve společnosti? Podle sociologických studií k tomu přispívají jevy jako je moderní koncepce rodiny – rozvolněnost vztahů, rozvodovost, uspěchanost rodičů, malá trpělivost, což často vede k citové vychudlosti ve vztazích dětí a rodičů. Dále jsou to sociální problémy, např. ekologie bydlení, nezaměstnanost, výkyvy ekonomické prosperity, časté delegování výchovných pravomocí na generaci prarodičů či zvýšené nároky na finanční krytí rodinného rozpočtu. Cimický také vnímá fakt, že v dnešní (post)moderní době se setkáváme s erozí idejí, myšlenek a směrů myšlení, což vede k časté ztrátě důvěry zejména mladých lidí v tradiční politické strany, favorisaci extrémních hnutí a sekt. Dochází také k narušení morálky a náboženských a filosofických tradic. Autor tvrdí, že silné projevy individualismu a konzumní společnosti jdou ruku v ruce s informační explozí. Současná společnost je také známa poruchou až ztrátou komunikace. Nahromaděná úzkost u mnoha lidí pak může vést

---

<sup>77</sup> CIMICKÝ, J. *Sám proti stresu*. Havlíčkův Brod: Layout Cadis, 2007, s. 138.

<sup>78</sup> Tamtéž, s. 199.



k různým agresivním reakcím, ale především k frustraci, nejistotě a narůstajícím pochybnostem. Toto vše pak ovlivňuje sebedůvěru a posiluje potřebu náhradního zdroje smyslu života (pseudosmysl). U některých osob může vyvolat poruchu, zvanou sociální fobie, neboli strach ze společnosti.<sup>79</sup>

### **2.5.7 Problematika psychosomatiky**

Z následujícího textu je patrné, že současná společnost prochází skutečně neuvěřitelnými změnami, které se dotýkají všech stránek lidského života. Některým lidem se proto „bytí“ v takové době zdá velmi náročné, někdy až bezradné.

Cimický se pokusil charakterizovat odrazy těchto společenských změn na psychiku člověka. Potvrdil poznatek, že lidská psychika je v naprosté rovnováze s tělesným schématem, a proto se narušení jedné ze složek obvykle projeví i na druhé (problematika psychosomatiky).

Všichni uvedení autoři nám uvedli možné příčiny narušeného životního smyslu člověka dnešní doby. Dle jejich úvah vycházíme z předpokladu, že lidská bytost se skládá z několika instancí. Tělesné, duševní (psychické) a sociální. V následujících textech budeme ale uvažovat také o její stránce duchovní. Všechny tyto složky člověka determinují. Nás nyní bude prioritně zajímat duchovní oblast člověka, neboť možná právě v ní dochází k největšímu strádání v životech mnoha lidí současné doby. Právě v této oblasti možná pocítujeme onen pocit bezsmyslného života nejvíce.

## **2.6 Analýza myšlenek Viktora E. Frankla**

Abychom mohli myšlenky předchozích autorů rozvést dále, je nutné uvést dalšího autora, který nám detailně objasní problematiku smyslu lidského života, místo člověka v současném světě a možné problémy, které náročné životní události dneška přináší do života mnoha lidí a způsobují tak pocit bezsmyslného života. Je jím Viktor E. Frankl, vídeňský psychiatr a zakladatel „třetí vídeňské školy psychoterapie“

---

<sup>79</sup> CIMICKÝ, J. *Sám proti stresu*. Havlíčkův Brod: Layout Cadis, 2007, s. 201.

(*logoterapie*), která se zaměřuje právě na smysl lidské existence a na lidské hledání tohoto smyslu. Sám autor prošel třemi koncentračními tábory, takže ho k těmto myšlenkám nepřivedly „pouze“ nějaké etické předpoklady, ale hluboká osobní zkušenost v mezních životních situacích.

### **2.6.1 Franklova psychoterapeutická koncepce**

Za Franklovou psychoterapeutickou koncepcí je velmi konkrétní filosofická antropologie, která rozlišuje v člověku tělo, duši (psýché) a ducha (logos). Duše pro Frankla představuje most mezi tělem, který člověka řadí do světa přírody, a duchem, jež je noogenní vrstvou bytí. Participace na ní člověka nesmírně vyvyšuje nad vše existující. Logos je pak nositelem objektivního existujícího smyslu, který člověk v životě buď najde, nebo se s ním mine či ho ztratí. Poté ho hledá ve formě tzv. psedosmyslů = náhradních smyslů, které jsou orientovány převážně na úspěch, štěstí prožitku či na egocentrické sebeprosazování. Skutečný smysl života se tak dá považovat za transcendentující (překračující), který tkví v hodnotě výkonu, zážitku či postoje. Logoterapie by měla být léčba založená na obnově smyslu života. (Slovo logoterapie vzniká ze slova logos, jímž míníme smysl, duch).<sup>80</sup>

Proč je tato psychoterapeutická škola tak významná? A proč se stala tak oblíbenou a vyhledávanou pomocí při řešení existenciálních otázek mnoha lidí současného světa?

Nejdříve se pokusíme objasnit to, proč jsme logoterapii nazvali třetí vídeňskou školou psychoterapie.

### **2.6.2 Logoterapie jako doplnění dosavadní psychoterapie**

Než Frankl formuloval svoje převratné postoje, na výsluní stála při řešení problémů Freudova psychoanalýza a Adlerova hlubinná (individuální) psychologie. Freudova teorie tak obracela největší intenci člověka ke slasti (vůle ke slasti) a Adlerova hlubinná psychologie tvrdila, že lidská vůle ke obrací převážně k moci (vůle k moci). Pokud tedy dle těchto teorií člověk nějak selhává, projeví se to ve

---

<sup>80</sup> FRANKL, V. E. *Člověk hledá smysl*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 1994, s. 5.

formě nejrůznějších problémů. Logoterapie jako třetí z těchto terapeutických škol pak přišla se zcela novým argumentem. A to takovým, že nejvyšší hnací silou je pro člověka touha (vůle) ke smyslu.<sup>81</sup>

Proto se její pozorností stala duchovní stránka člověka zaměřená na vůli ke smyslu. Franklova logoterapie se soustředí na smysl lidské existence a na hledání tohoto smyslu. Říká, že to je prvořadá motivační síla v člověku. Logoterapie je tak oproti psychoanalýze zaměřena především na budoucnost (považuje totiž člověka za bytost, jejímž hlavním zájmem je naplnění životního smyslu a uskutečňování hodnot, než pouhé uspokojování instinktů – Freud, či snaha přizpůsobit se společnosti a prostředí – Adler). Logoterapie proti tomu směřuje k úkolům či významům, které má léčící se člověk v budoucnu splnit. Ruší jeho soustředění na sebe a zaměřuje se na smysl jeho existence a konfrontaci s ním. Zejména neurotičtí lidé se snaží uniknout plnému uvědomění si svého životního úkolu, a proto je pokusem logoterapie, snažit se probudit plnější vědomí tohoto úkolu.<sup>82</sup>

### 2.6.3 Hledání smyslu svého života

Co se míní formulací „vůle ke smyslu“, hledání smyslu svého života?

Hledání smyslu je dle Frankla v životě člověka primární silou. Tento smysl je jedinečný a každý člověk ho může naplnit sám. Smysl a hodnoty jsou tedy více než pouhé „obrané mechanismy“. Člověk je totiž schopen i zemřít pro své ideály a hodnoty. Potřebuje „něco“, pro co by žil. Dle studií je pak vůle ke smyslu pro většinu fakt, nikoli jen naše víra.

*Co je to vlastně smysl lidského života (existence)?*

Několikrát již zaznělo, že logos (smysl) je něčím, s čím je naše existence konfrontována. Není pouhým výrazem lidského „já“ nebo myšlenkovou projekcí služby, ztratil by totiž povahu požadavku či nároku, jimiž na člověka apeluje a volá ho k odpovědnosti. Smysl své existence tedy nevynalzáme, ale spíše odhalujeme. Můžeme také přijmout tvrzení, že hodnoty člověka neženou, ale spíše ho táhnou. V tom zakoušíme svobodu přijmout či odmítnout, co se nám v životě nabízí. Frankl

---

<sup>81</sup> FRANKL, V. E. *Psychoterapie pro laiky*. Brno: Cesta, 1998, s. 12.

<sup>82</sup> FRANKL, V. E. *Člověk hledá smysl*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 1994, s. 65.

tvrdí, že v člověku obecně neexistuje nějaká mravní nebo náboženská hnací síla, která by určovala jeho bytí na způsob základních instinktů. K morálnímu chování není tedy člověk puzen, nýbrž se k němu vždy rozhoduje, tzn. chová se mravně kvůli věci, které se oddal, kvůli člověku, kterého miluje, nebo kvůli svému Bohu. (Zde se můžeme setkat s protichůdným tvrzením Rudolfa Otta, který naopak zdůrazňuje přirozenou náboženskou tendenci člověka).<sup>83</sup>

#### **2.6.4 Zmařená vůle ke smyslu života**

Co se ale stane, pokud je u člověka například na základě prožité náročné životní události vůle ke smyslu zmařena? Dostavuje se tzv. *existenciální frustrace*. Ta se vztahuje k existenci jakožto specificky lidského způsobu bytí, ke smyslu existence a k úsilí nalézat konkrétní smysl osobní existence a tedy vůli ke smyslu. Tato frustrace může vyústit až v neurózu. V rámci logoterapie nazývá Frankl takovou neurózu *neurózou noogenní*. Oproti psychogenní neuróze nemá původ v psýché (duši), kterou poznáváme psychologicky, ale v noos (mysli, duchu), který představuje hlubší dimenzi lidské existence. Tímto termínem směřuje logoterapie k „duchovnímu“ jádru lidské osobnosti. Termín „duchovní“ pak nemá náboženský význam, ale v tomto případě význam psychiatrický. Noogenní neuróza tak nepramení v konfliktech mezi hnacími silami a instinkty, ale spíše v konfliktech mezi rozmanitými hodnotami. Těmto konfliktům pak říkáme morální či duchovní problémy. A zde právě nabízí pomocnou ruku logoterapie. Na noogenní neurózy se jeví jako vhodnější než běžná psychoterapie. Troufá si totiž vstoupit do duchovní dimenze člověka. Jak již bylo zmíněno, termín „duchovní“ ponecháváme v psychiatrickém významu, nikoli náboženském.<sup>84</sup>

#### **2.6.5 Dereflexe jako jedna z metod logoterapie**

Jako zdařilá léčba noogenní neurózy se jeví jedna z metod logoterapie, a to *dereflexe*. Název již napovídá, že se jedná o opak sebereflexe a znamená tak odvrát

---

<sup>83</sup> FRANKL, V. E. *Člověk hledá smysl*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 1994, s. 66.

<sup>84</sup> Tamtéž, s. 67.

od sebezpozorování, od braní sebe sama jako toho, kdo je nejdůležitější, a celkově od všeho myšlenkového kroužení kolem vlastního „já“. Trend dnešní doby však směřuje k tomu, aby člověk stavěl do středu všeho sám sebe – to je „znakem“ dnešní doby. Všechny tyto tlaky ale mohou u lidí vyvolat psychosomatické obtíže. Dnes jimi trpí značná část obyvatelstva. Často se jedná o bolestivé, urputné tělesné příznaky, které ale nemají základ v organickém postižení! Tito lidé totiž velice intenzivně pozorují své tělo a všímají si sebemenší změny. A právě to zesiluje jejich psychosomatické obtíže.<sup>85</sup>

Dle Frankla představují duchovní otázky touhu, usilování o smysluplný život, nebo o jeho zdaření. Logoterapie tedy o tom pojednává duchovně. Bere tyto otázky upřímně a vážně. V žádném případě pak nesleduje jejich nevědomé kořeny a nezachází s nimi jako se záležitostmi instinktu. Zde můžeme pozorovat jistý protiklad duchovní a instinktivní dimenze života.

#### **2.6.6 Důsledky působení náročných životních událostí na smysl lidského života**

Z předchozího textu jsme se již dozvěděli, že Frankl nazývá omezenou či zmařenou vůli ke smyslu života jako existenciální frustraci. Domnívá se, že není patologického ani patogenního původu. K tomuto závěru dochází na základě předpokladu, že zaujetí se pro cenu života a zoufalství nad otázkami, zda stojí za to žít, jsou důsledky spíše duchovní tísně než duševní choroby. Úkolem logoterapie je pak pomáhat léčícím se lidem, aby se ve svém životě pokusili nalézt smysl života. Zajímá se o duchovní reality, které představují potenciální smysl lidského života, který má být naplněn. Zde by měla být patrná ona vůle ke smyslu. Cílem logoterapie je tedy přivést klienta k vědomí toho, po čem ve skutečnosti v hloubi svého bytí touží.<sup>86</sup>

Souhrnně tedy můžeme říci, že důsledky náročných životních událostí dnešní doby se projevují zejména ve formě noogenní neurozy, psychosomatických obtíží či neurotické rozladě. Uvedené příklady jsou případy „přebytečného“ utrpení, které vzniklo z různých důvodů, převážně pak subjektivních. Existují ale i taková utrpení,

---

<sup>85</sup> LUKASOVÁ, E. *Logoterapie ve výchově*. Praha: Portál, 1997, s. 21.

<sup>86</sup> FRANKL, V. E. *Člověk hledá smysl*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 1994, s. 68.

kteřá člověka zasáhnou náhle, bez jeho přičinění. Ta způsobují například úzkost, starosti, obavy, vnitřní tíseň. Náročnými životními událostmi mohou být v tomto případě smrt blízké osoby, těžká nemoc, ztráta zaměstnání, finance, rodina, nespravedlivé rozhodnutí. Zkrátka takové věci, které již nelze napravit a neexistuje pro ně uzdravení ani náhrada.<sup>87</sup>

Autor se dále zabývá problematikou pomíjivosti lidského života. Tvrdí, že je to další věc, která zbavuje lidský život smyslu. Máme tím na mysli určitý druh utrpení, umírání, neštěstí, nemoc atd. V tomto případě Frankl opět tvrdí, že pomíjivost života nezbavuje naši existenci smyslu, ale naopak zakládá naši vlastní odpovědnost za život! Vzniklé komplexy, konflikty a traumata jsou pak často považovány za příčiny neuróz, autor je však toho názoru, že se jedná spíše o jejich příznaky. Říká, že každá doba má svoji vlastní „kolektivní neurózu“ a k jejímu zdolání potřebuje vlastní psychoterapii. Existenční vakuum je jakousi masovou neurózou přítomnosti a může být popsáno jako soukromá a osobní forma nihilismu (tvrzení, že bytí nemá smysl).<sup>88</sup>

### 2.6.7 Noodynamika x homeostáza

Hledání smyslu života a hodnot může vést ke vzniku vnitřního napětí než k niterní rovnováze (homeostáza). Toto napětí je ale nepostradatelnou podmínkou duševního zdraví. Celý koloběh označuje Frankl jako noodynamiku, neboli duchovní dynamiku. Autor je totiž zastáncem názoru, že nic jiného na světě nemůže člověku tak účinně pomoci přežít i nejhorsí životní podmínky jako je poznání, že v jeho životě je ještě nějaký smysl. Krásným citátem se v této souvislosti jeví Nietzscheho výrok: „Kdo má *proč* žít, může vydržet téměř každé *jak*.“ Frankl tvrdí, že nebezpečným omylem duševní hygieny je právě domněnka, že člověk na prvním místě potřebuje rovnováhu (homeostázu). Takový stav je totiž stavem bez napětí. Člověk oproti tomu musí vyvíjet úsilí, zápas o nějaký cíl, kterého je hoden, nebo vnímat výzvu potencionálního smyslu, který čeká na naplnění.

Autor tedy shrnuje, že pro člověka je významnější noodynamika, nikoli homeostáza. Duševní zdraví je totiž založeno na jistém stupni napětí mezi tím, co jsme již dosáhli

---

<sup>87</sup> LUKASOVÁ, E. *Logoterapie ve výchově*. Praha: Portál, 1997, s. 34.

<sup>88</sup> Tamtéž, s. 82.

a tím, co máme ještě splnit. Také bychom to mohli vyjádřit jako rozpor mezi tím, co jsme, a tím, čím bychom se měli stát. Takové napětí je člověku vlastní, a proto je nepostradatelné k duševnímu zdraví.<sup>89</sup>

### 2.6.8 Pocit úplné nesmyslnosti života

Frankl se dále zabývá popisem člověka, který prožívá pocit úplné nesmyslnosti života. Říká, že současná doba zapříčiňuje přibližně 20% neuróz, které jsou podmíněny a způsobeny pocitem bezesmyslnosti. Takovému člověku chybí vědomí smyslu, pro který by stálo za to žít. Zažívá tak zkušenost životní prázdnoty, pocit nevyplněné vnitřní mezery. Tento stav nazýváme *existenčním vakuem* – pochybnosti o smyslu svého života a tázání se, zda ho lze vůbec najít<sup>90</sup>.

Autor tvrdí, že je to velice rozšířený jev 20. (i 21.) století, který se projevuje hlavně stavem nudy – co si počít s nově nabytým časem? Často lidé v této souvislosti podléhají sociopatologickým jevům, jako je alkoholismus či zneužívání drog. Zmařená vůle ke smyslu je někdy také kompenzována vůlí k moci a penězům (Adler), nebo vůlí k nějaké přehnané libosti (Freud).<sup>91</sup>

### 2.6.9 Co znamená v pojetí logoterapie pojem *smysl lidského života*?

Dle Frankla se u člověka smysl života rychle mění, a proto záleží nikoli na obecném smyslu života, ale na smyslu života určité osoby v daném okamžiku. Neměli bychom proto hledat nějaký abstraktní smysl své existence, jelikož má každý člověk v životě své specifické povolání a poslání. Každý je tak „povinen“ uskutečnit konkrétní určení, které si žádá svoje splnění. Úkol každého jedince je pak stejně jedinečný jako jeho specifická příležitost tomuto závazku dostát. Správně pochopenou otázku smyslu života neklade člověk životu, ale naopak život člověku. Člověk by se tedy neměl ptát, co je smyslem jeho života, ale vzít vážně konkrétní otázky, které mu život každodenně klade. Pravou odpovědí na tyto otázky je ona

---

<sup>89</sup> LUKASOVÁ, E. *Logoterapie ve výchově*. Praha: Portál, 1997, s. 69.

<sup>90</sup> FRANKL, V. E. *Lékařská péče o duši*. Brno: Cesta: 2006, s. 52.

<sup>91</sup> FRANKL, V. E. *Vůle ke smyslu*. Brno: Cesta, 1994, s. 8.

odpovědnost za vlastní život. V odpovědnosti totiž logoterapie vidí podstatu lidské existence!<sup>92</sup>

Kategorickým imperativem by pro ni tedy mohlo být: „Žij tak, jako by jsi žil podruhé a jako by jsi byl v prvním životě jednal tak nesprávně, jak hodláš jednat právě teď“. Logoterapie se pomocí svých technik snaží léčícího se člověka přivést k plnému vědomí odpovědnosti. Nepoučuje a nekáže, musí mu nechat možnost volby a samotného pochopení, čemu (komu) je odpovědný. Na člověku samém pak závisí, zda má svůj životní úkol interpretovat jako odpovědnost před společností, nebo před svým svědomím. Úkolem logoterapie je tak rozšířit zorné pole pacienta, aby se mu stalo viditelným a mohlo tak do jeho vědomí vstoupit celé spektrum významů a hodnot.<sup>93</sup>

Frankl se domnívá, že reálný účel lidské existence nemůže být nalezen v tzv. seberealizaci. Podstata lidské existence závisí spíše na neustálém transcendentování, tzn. překročení sebe sama. Čím více se totiž člověk soustřeďuje na sebe, tím více se mívá účelem své existence. Autor je přesvědčen, že člověk uskutečňuje své pravé lidství tím, nakolik se odevzdá naplňování smyslu svého života! Sebeuskutečňování může pak být dosaženo, pokud se stane vedlejším výsledkem sebezpřekračování člověka. Frankl dochází k závěru, že smysl života se podle logoterapie dosahuje prováděním nějakého činu, zakoušením nějaké hodnoty či utrpením. Domnívá se, že smysl lásky je jediným způsobem, jak uchopit lidskou bytost v nejhlubším jádru její osobnosti. Nikdo si nemůže plně uvědomit vlastní podstatu jiného člověka, dokud ho nemiluje. Lásky je pak stejně původním jevem jako je sex, který můžeme pokládat za vyjádření lásky, nikoli v tomto případě za prostředek lásky. Dále se autor zamýšlí nad smyslem utrpení jakožto příležitosti uskutečnit nejvyšší hodnotu a naplnit nejhlubší smysl, který je ukryt právě v něm. Nejvíce totiž záleží na našem postoji, jímž své utrpení přijímáme. Samotné utrpení přestává být utrpením, jakmile nalezneme smysl (i smysl oběti) – člověk je totiž ochoten i trpět, pokud jeho utrpení má smysl. Suprasmyslem se pak míní poslední stupeň utrpení, který přesahuje intelektuální schopnosti člověka. Člověk není žádán, aby vydržel bezsmysluplnosti života, ale aby unesl svoji neschopnost rozumově pochopit smysluplnost (logos je hlubší než logika).

---

<sup>92</sup> FRANKL, V. E. *Co v mých knihách nenajdete*. Brno: Cesta, 1997, s. 7.

<sup>93</sup> FRANKL, V. E. *Člověk hledá smysl*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 1994, s. 72.



Frankl tedy dochází k názoru, že za problémy jeho pacientů stojí spíše potíže s filosofickými otázkami, než s emocionálními konflikty (x Cimický).<sup>94</sup>

### 2.6.10 Překonání teorie pandeterminismu

Frankl kritizuje dosavadní teorii o člověku „nic – než“, která tvrdí, že člověk není nic víc než výsledek biologických, psychologických a sociologických podmínek, že je to „produkt“ dědičnosti a prostředí. Říká, že to by z člověka činilo robota, nikoli lidskou bytost! Frankl tak překonává tuto teorii pandeterminismu (extrémní názor, že člověk je totálně determinován svými konstitučními a genetickými vlohami a enviromentálními vlivy, na nichž je osudově závislý) a přichází s tvrzením, že člověk není zcela podmíněn a determinován, určuje se sám v tom, zda se podmínkám poddá nebo se jim postaví. Má také schopnost sebeurčení, tzn. nejenom prostě existuje, ale také se rozhoduje, čím bude v příštím okamžiku, jaká bude jeho existence. Každý člověk má totiž svobodu se v každém okamžiku změnit. Frankl apeluje na to, že jedním z hlavních znaků lidské existence je schopnost se nad podmínky biologické, psychologické a sociologické pozvednout a překračovat je (transcendence). Finálně pak člověk překračuje sám sebe. Z této úvahy můžeme říci, že lidské bytí je sebetranscendující! Frankovým psychiatrickým krédem se pak stává heslo, že neexistuje nic, co by podmiňovalo člověka natolik, aby mu nezůstala žádná svoboda. Proto je důležité při neurotických i psychotických případech ponechat člověku určitý zbytek této svobody (prvky Franklovy „zlidštělé psychiatrie“).<sup>95</sup>

Nalezení smysluplnosti svého života je pak cílem veškeré pomoci trpícímu člověku dnešní doby.

### 2.6.11 Výsledky studie: *Vnímání smyslu v životě člověka*

Franklova žačka, která je v naprosté shodě s jeho teoriemi, doktorka filosofie, klinická psychologka a psychoterapeuta, Elizabeth Lukasová na toto téma předkládá výsledky studie, zaměřující se na *vnímání smyslu v životě člověka*. Mezi lety

---

<sup>94</sup> FRANKL, V. E. *Člověk hledá smysl*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 1994, s. 74.

<sup>95</sup> Tamtéž, s. 84.

1987 - 1994 podnikli vědci R. Tausche, H. Schirmak, N. Richter a M. Doll rozsáhlé výzkumy na více než 400 respondentech. Na základě výzkumů tak bylo dokázáno, že smyslem naplněný život chrání před duševním onemocněním jako málokterý ochranný faktor. Člověk, který vnímá svůj život jako smysluplný, se většinou cítí spokojený, klidný, přeje dobro sobě i druhým. Prožívání smyslu tak koreluje s vnímáním svých osobních cílů a usilováním o jejich dosažení.<sup>96</sup>

V Příloze II. jsou k nahlédnutí jednotlivé body této studie.

## ***VYVOZENÍ POZNATKŮ Z 2. KAPITOLY (prohloubení dílčích cílů práce):***

Ve druhé části práce s názvem Člověk v krizovém stavu hledající smysl svého života v současném světě byl prohlouben výzkumný problém v otázce: Odráží se dopad náročných životních událostí na subjektivním pojetí smyslu lidského života? Na základě rozboru myšlenkových teorií jednotlivých autorů jsme mohli pozorovat jejich vzájemné názorové shody i rozpory a vyvodit tak následující hypotézy. Pozornost byla věnována především popisu náročných životních událostí a jejich dopadu na člověka, poukázání na člověka v krizovém stavu s omezeným či téměř zmařeným smyslem života a jeho vedení ke znovunalezení svého subjektivního životního smyslu pomocí psychoterapeutických metod.

Významným autorem těchto témat byl Z. Eis. Ve svém pojednání tvrdí, že každý člověk reaguje na životní události jiným způsobem. Pro někoho může znamenat i banalita všedního dne náročnou situaci, s kterou si neví rady. Zejména pak nesprávný styl vyrovnávání se s životními událostmi, může v takovýchto lidech vyvolávat více krizí než u ostatních. Stávají se tak pro ně náročnými. Toto autor vysvětluje argumentem, že každý člověk má svůj odlišný práh citlivosti. Avšak ani odhlížení či útek od konfliktních situací nemusí přinášet klid. Naopak, lidé pak často podléhají stavům úzkosti a pocitům prázdnoty. Eis říká, že je to opět důsledek dnešní doby. Současný člověk totiž chce žít především dobře a úspěšně, a možná právě toto vyvolává stavy deprese a tápání po smyslu svého života. Idolem dnešní doby je

---

<sup>96</sup> LUKASOVÁ, E. *Logoterapie ve výchově*. Praha: Portál, 1997, s. 167.

hlavně neúměrný nárůst spotřeby, který nutí člověka k hektickému obstarávání věcí. Podle autora představuje životní událost něco běžného, co denně prožíváme, něco, co může kdykoliv potkat každého člověka. Lidé jsou ale různí, proto na ně každý reaguje jiným způsobem. Životní událost může mít také vztah k naší nespokojenosti, k vnitřní nevyrovnanosti, k poruchám i k nemoci. Některé lidi i to kladné může zavést do krizového stavu. Zejména pak vleknoucí se úzkostné stavy a odkládané řešení náročných životních událostí může vzejít až ke zchroničtění úzkosti. Náročná životní událost navíc způsobuje střet mezi vnějším (vědomým) stavem naší psychiky a jeho stránkou vnitřní (nebo i nevědomé). Tento střet pak představuje rozkolísanost naší psychické rovnováhy až její úplnou ztrátu. Jak tedy vypadá člověk ve stavu krize? Dle Eise jde hlavně o narušení či ztrátu psychické rovnováhy (homeostázy), kdy se přestáváme cítit vyrovnaně, v dobré duševní pohodě. Na jeho začátku stojí nějaká náročná (zátěžová) životní událost, která se odsouvala. Projevy krizového stavu jsou ale velmi individuální, mohou začínat emoční rozladou, poklesem dobré nálady, vnitřní nepohodou až samotným stavem krize, projevujícím se rozkolísaností psychické stability.

Co tedy autor doporučuje? Jak se ubránit životním událostem dnešní doby, které pro nás představují zátěž? Eis je toho názoru, že bychom již předem měli ze svého života odstraňovat vše, co by nás mohlo nějak překvapit či ohrozit, tzn., že je nutné předcházet krizovým stavům. Zároveň se ale zamýšlí nad tím, že člověk bez vnitřních rozporů vlastně neexistuje. Opakované vnitřní rozpory, které způsobují duševní oslabení, je však nutné řešit! Autor tvrdí, že každý člověk je natolik jedinečný, že potřebuje individuální způsob pomoci – psychopéči „šitou na tělo“. Popisuje metodu krizové intervence, která má člověka dovést k určité životní stabilitě, má proniknout do klientova „já“, rozpoznat a porozumět jeho krizovému stavu. Následně má pak být vybrána konkrétní forma psychoterapie, odpovídající danému člověku. Každý člověk totiž má tendenci dát svému životu smysl! Eis tak dochází k závěru, že velikost člověka spočívá v jeho schopnosti vzepřít se životním překážkám a neustále se snažit o jejich překonání. Pokud se člověku podaří překonat krizový stav, dochází ke zdokonalování jeho samého, k jeho hlubší kultivaci, člověk se tak dotváří, jde ve svém životě dál.

Celkově tedy můžeme shrnout, že Eis potvrzuje naši hypotézu, že se dopad náročných životních událostí odráží na subjektivním pojetí smyslu lidského života.

Teorie R. Honzáka, které jsme ve druhé kapitole práce rozebíraly, nám poukázaly na důsledky životních krizí vázaných ke generačním obdobím, krizím v mezilidských vztazích, problémům vázaných na zdravotní stav a v neposlední řadě také na důsledky pracovní a tvůrčí zátěže. Autor uvádí tabulku životních událostí, které jsou pro mnohé lidi náročné a mohou tak způsobit omezení smysluplného života - krizi ve formě stavu vyčerpání, ale i závažného onemocnění. Výzkum, na základě něhož byla tato tabulka sestavena, se zaměřil na sledování závažných životních událostí a jejich vztah k nemocnosti. Bylo dokázáno, že překročení uvedené bodové hranice za uplynulý rok, má za následek řadu tělesných a psychických onemocnění. Autor ale uvádí, že těmto náročným životním událostem se v podstatě nemůžeme vyhnout a řada z nich může být prožívána i jako pozitivní. Honzák se shoduje s názorem Eise, že všechny stresové vlivy, způsobující samotnou krizi, se pozvolna sčítají, proto je nutné je řešit a neodkládat. Říká, že je to jakási daň odevzdávaná naší konzumní společnosti.

Jak se tedy máme bránit stresovým vlivům? Honzák doporučuje zejména uvolnění a relaxaci pomocí psychoterapeutické metody zvané autogenní trénink. Tímto způsobem dochází k rychlé obnově sil a odstranění duševního neklidu a napětí. Autogenní trénink na základě relaxace a koncentrace příznivě ovlivňuje regulační a tělesné funkce. Dalším osvědčeným receptem k psychickému vyrovnání a uklidnění pak autor uvádí pohyb. Jednoznačně však doporučuje snahu o nalezení svého životního smyslu. Tvrdí, že je to ideální řešení každé krize, je to cíl, ke kterému bychom se měli všichni upnout.

Myšlenkovou shodu s předešlými autory můžeme pozorovat i u J. Vymětala, který je toho názoru, že duševní krize k člověku neodmyslitelně patří. Pokud je včas překonána, může přispívat k osobnostnímu růstu a zrání. Pokud ne, způsobuje psychickou labilitu, poruchy zdraví a celkově sníženou kvalitu lidského života. Podle autora představuje krize určitý zlom, zvrát, předěl, situačně krajní nouzi, ale i příležitost k pozitivnímu obratu.

Další shodu s Eisem i Honzákem můžeme pozorovat v odpovědi na otázku: Co vyvolává krizový stav člověka? Dle autora dochází především ke ztrátě psychické

rovnováhy (homeostázy), která vyvolává syndrom psychického ohrožení a způsobuje psychické i zdravotní obtíže. Předchozí autoři tedy dochází ke stejnému závěru jako Vymětal, že na začátku všeho stojí nějaká náročná životní událost, která se neřešila.

Vymětal se dále vyjadřuje k otázce: Jaká je odolnost vůči psychické zátěži? Autor tvrdí, že existují tři základní proměnné – rodinné zázemí, osobnostní charakter člověka a navyklý způsob, jak obvykle řeší svízelné situace.

Co autor doporučuje proti ztrátě psychické rovnováhy? Opět se shoduje s Eisem v názoru, že navrácení smyslu do života trpícího jedince je možné pomocí psychotherapeutických metod „šitých na tělo“. Popisuje, co je cílem psychoterapie a říká, že by měla především ukazovat člověku pravdivější orientaci ve světě, prohloubit jeho sebepoznání, porozumět souvislostem jeho utrpení a způsobu jeho života (ať již v jedné ze tří základních forem psychoterapie – individuální, skupinové, léčebném společenství, a využitím jejích hlavních metod – psychotherapeutického rozhovoru, psychogymnastiky a autogenního tréninku).

Na základě předchozích myšlenek můžeme shrnout, že Vymětal dochází opět k názorové shodě s předešlymi autory zejména v klíčové myšlence, že nalezení smyslu v životě by mělo být cílem každého člověka!

Abychom mohli náš výzkumný problém v otázce: Odráží se dopad náročných životních událostí na subjektivním pojetí smyslu lidského života prohloubit, uvedli jsme dalšího psychotherapeuta, psychiatra J. Cimického. Autor ve svém pojednání hovoří o tom, že jako náročné životní události můžeme považovat základní společenské změny, které zamíchaly pořadí na žebříčku hodnot. Dále to jsou nové podněty a informace, požadavek zvýšení schopnosti adaptace a orientace člověka v „novém“ prostředí, ale také prohloubení nutnosti jistoty a pocitu bezpečí pro člověka dnešní doby (to by mělo představovat jednu ze základních potřeb člověka). Cimický se vyjadřuje k tomu, že tyto nové životní cesty jsou pro mnohé lidi velice stresující a způsobují tak určitou zátěž. Autor se zde shoduje s Eisem v myšlence, že každý člověk na tyto situace reaguje jiným způsobem, jelikož máme odlišný práh citlivosti. Cimický tvrdí, že co způsobuje psychické vychýlení, objeví se i v poruchách tělesného schématu. Proto zde potvrzuje teorii tzv. psychosomatiky a uvádí výsledky studií, které dokazují, že asi 80% tělesných onemocnění má psychický základ! Projevy člověka pak spočívají v podobě dlouhodobého stresu,

nadprahové zátěže a opakovaných traumat. Autor se shoduje s Eisem i v hypotéze, že stres má svůj pozitivní i negativní náboj. Může tedy do života přinést i něco kladného.

Jaký je dopad náročných životních událostí na člověka, a jak dochází k psychickým i tělesným poruchám?

Cimický vyjadřuje názor, že za tato selhávání, která způsobují i omezení životního smyslu, může stresující tempo a tlak současné společnosti, opoždování vlastních adaptačních protistresových mechanismů, a všechno jmenované následně podporuje vznik civilizačních chorob. Zde můžeme pozorovat názorovou shodu s autory první kapitoly (problematika adaptability člověka na nové podmínky).

Cimický je ale toho tvrzení, že člověk nemůže sám zásadně změnit své dané parametry, jelikož se původní program (stará reakce) nijak nezmodernizovala, neadaptovala. V této části také sledujeme shodu s autory druhé části práce, kteří tvrdí, že časté, nepřipravené a protahované stresy způsobují psychosomatické poruchy.

Autor se dále vyjadřuje k problematice psychické nevyrovnanosti, která vyvolává vychýlení vnitřní psychické rovnováhy (homeostázy). Tvrdí, že stres není porucha ani choroba, ale je to důsledek stresu, který byl nad naše kompenzační síly - opět shoda s Eisem ohledně toho, že každý člověk má svůj vlastní práh citlivosti. Stres má podle autora souvislost s emocemi, které regulují vnitřní harmonii organismu.

Cimický popisuje, co vede ke krizovým projevům ve společnosti. Za příčinu uvádí zejména moderní koncepci rodiny, která způsobuje rozvolněnost vztahů, dále sociální problémy, projevující se v bydlení, nezaměstnanosti, ekonomických výkyvech atd. Dle autora dochází také k erozím idejí, myšlenek a směrů myšlení, což vede ke ztrátě důvěry v politické strany, dochází tak k podporování sekt a extrémních hnutí. V současném světě také můžeme pozorovat narušení morálky, náboženských a filosofických tradic. Cimický v tom vidí silný vliv individualismu a konzumní společnosti, která vše podporuje. V neposlední řadě autor poukazuje na poruchu a ztrátu komunikace. Tento fakt vede k nahromadění úzkosti, pocitům bezsmyslnosti a frustrace ve svém životě. V takovém případě řada lidí hledá nějaké náhradní životní smysly, které autor nazývá pseudosmysly. Ty poté podporují vznik sociálních fobií.

Co jsme se tedy dozvěděli z Cimického doporučení, aneb jak se bránit náročným životním událostem, které způsobují omezení smysluplného a tudíž kvalitního života?

Autor je opět ve shodě s předchozími autory, kteří radí zejména umět se uvolnit (relaxovat). Pokud toto člověk nedokáže, hrozí řada tělesných i psychických onemocnění. Cimický na základě této hypotézy jmenuje deset pracovních profesí, ve kterých je nutné mít větší fyzické i psychické rezervy a větší schopnost adaptace na nové podmínky. Dále podobně jako Honzák uvádí „Desatero“ proti stresu a vypořádání se s náročnými životními událostmi dneška.

Myšlenky J. Cimického nás tedy v našich úvahách posunuly dále a my jsme proto mohli opět potvrdit naši hypotézu, že dopad náročných životních událostí se odráží na subjektivním pojetí smyslu lidského života. Tento názor jsme mohli podpořit, jelikož autor podává konkrétní příčiny „utrpení“ současného člověka. Zároveň jsme mohli v jeho pojednání pozorovat myšlenkovou shodu s autory první kapitoly, a podařilo se nám odpovědět na dílčí cíle výzkumného problému. Cimický potvrdil naši hypotézu, že prudké dobové změny mohou být pokládány jako náročné životní události, které mohou mj. znamenat omezení/ztrátu hodnot a smysluplného života člověka dnešní doby. Můžeme tak konstatovat, že jejich dopad se odráží na subjektivním pojetí smyslu lidské existence.

Z předešlých úvah jsme se dozvěděli, že problémy současného člověka tkví především v nahromaděných stresech, vychýlené psychické rovnováze, autoři nám také potvrdili problematiku psychosomatiky, tzn. že tělesné a psychické schéma lidského organismu jsou v naprosté rovnováze. Pokud tedy jedna ze složek selhává, stává se ohroženou i ta druhá. Bylo také poukázáno na příčiny těchto „poruch“ – náročné životní události, které se promítají do jakékoliv oblasti lidského života. Podle prahu vnímání, citlivosti na tyto události pak každý člověk reaguje jiným způsobem. Ti, co v dnešní době selhávají a hledají tak smyslem naplněný život, obvykle ztrácejí naději v jeho nalezení. V předchozích textech proto bylo uvedeno několik málo metod z oblasti psychoterapie (autoři také potvrdili fakt, že je nutná individuální péče „šitá na tělo“ každého jedince). Samozřejmě se autoři shodují na základním cíli každé psychoterapie – jejich doporučením je proto dovést člověka k vytyčení si svého životního cíle, směřovat k jeho naplnění a celkově tímto způsobem dát svému vlastnímu životu určitý smysl.

Bylo také naznačeno, že člověk jako takový se skládá z několika instancí. Tělesné, duševní, sociální, ale také duchovní. Pojďme nyní zrekapitulovat myšlenky

V. E. Frankla, který doplnil psychoterapii o její další část. Pro nás možná převratnou v hypotéze, že pojem smysl lidského života úzce souvisí s duchovní stránkou člověka.

Autor si tedy této stránky všímá nejvíce a označuje jí jako *logos*, který je nositelem objektivního existenciálního smyslu. Člověk ho ve svém životě může najít, nebo se s ním zcela minout. Potom hledá náhradní smysly života, kterým říkáme pseudosmysly. Zde můžeme pozorovat shodu s Cimickým.

Frankl vytváří nový systém psychoterapie zvaný *logoterapie*, která stojí vedle dosavadních velkých systémů jako je Freudova psychoanalýza či Adlerova hlubinná (individuální) psychologie. Autor je toho názoru, že právě ona může být nápomocna při znovuoživení svého životního smyslu. Pomáhá při řešení problémů způsobených náročnými životními událostmi jako je nově nabytý prostor volného času pro současného člověka a s ním spojený stav nudy – co si sním počít? Člověk ve svém životě ale také pátrá po řešení existenciálních otázek, snaží se o neustálé hledání smyslu své existence. Frankl tvrdí, že právě logoterapie přichází s převratnou myšlenkou, že nejvyšší hnací silou pro člověka je touha ke smyslu! Zaměřuje se tak především na budoucnost konkrétního člověka. V této části můžeme říci, že Frankl doplňuje až překračuje svými tvrzeními Cimického a další autory, jelikož dochází k závěru, že hledání smyslu a hodnot pro kvalitní život je něco více než pouhé obranné mechanismy člověka!

Dále se autor vyjadřuje k tomu, jaký je dopad náročných životních událostí na člověka. Tvrdí, že dochází především ke zmaření vůle ke smyslu. Pak nastupuje tzv. existenciální frustrace, která může vyústit až v neurózu. Frankl ji nazývá noogenní neurózou. Poukazuje na to, že nepramení v konfliktech mezi hnacími silami a instinkty, ale spíše v konfliktech mezi rozmanitými hodnotami. Na řešení těchto duchovních problémů se logoterapie jeví účinnější než běžná psychoterapie. Troufá si totiž vstoupit zejména do duchovní dimenze člověka. Právě tyto otázky dle autora představují usilování o smysluplný život, nebo o jeho zmaření.

Frankl se dále zabývá hypotézou, že hledání smysluplného života a hodnot způsobuje vnitřní napětí. Toto napětí je ale dle autora nepostradatelná podmínka duševního zdraví! Zde se dostáváme do střetu s předešlymi autory, neboť ti vidí dokonalým stavem v člověku stav vnitřní psychické rovnováhy (homeostázy). Frankl ale přichází



s termínem noodynamika (duchovní dynamika), která je podle něj mnohem důležitější než homeostáza! V této souvislosti se vyslovuje k omylu duševní hygieny, která tvrdí, že člověk potřebuje na prvním místě rovnováhu (homeostázu). Autor říká, že takový stav je stavem bez napětí. Člověk oproti tomu stále potřebuje vyvíjet nějaké úsilí, zápas o nějaký cíl, který má být naplněn.

Lidé, kterým mohou náročné životní události způsobit pocit úplné nesmyslnosti života, prožívají stav tzv. existenčního vakuua. Frankl v této souvislosti doporučuje především metodu logoterapie – dereflexy (či existenciální analýzu). Metoda dereflexe spočívá především v odhlédnutí od sebe sama, od sebezpozorování, naopak podporuje zaměření se na ostatní lidi, či nějakou smysluplnou věc. Vede tak člověka k plné odpovědnosti za svůj život, který má být pojímán jako smysluplný. K této problematice se také vyjadřuje Lukášová, která je v naprosté shodě s názory Frankla.

Frankl potvrzuje tezi, že člověk tápe ve spleťtých sítích dnešní doby. Opět je zde promítán problém adaptability člověka na nové podmínky současného světa, které se mohou jevit jako náročné. Frankl oproti předchozím autorům dochází k závěru (názoru), že tyto problémy vznikají především v duchovní oblasti člověka (x duševní, tělesné, sociální).

Ze závěrů V. E. Frankla můžeme opět potvrdit naši hypotézu, že prudké dobové změny jsou pro řadu lidí pokládány jako náročné životní události, které mohou vyvolat omezení/ztrátu smysluplného života člověka. Jejich dopad se tak odráží na subjektivním pojetí smyslu lidské existence. Podle Frankla jsou tyto „tlaky“ nejvíce vnímány a promítány právě do duchovní dimenze člověka. V souvislosti s těmito tvrzeními tak můžeme uvažovat o jakémisi „překročení“ v dosavadním psychotherapeutickém smýšlení o člověku. Franklovy myšlenky zcela nepochybně posunuly vědění o smyslu lidské existence do zcela jiné dimenze. (jiného úhlu pohledu). Obecně tak můžeme shrnout, že se shoduje s předešlými autory v názoru, že každá psychoterapie by měla vést člověka k nalezení svého životního smyslu. Franklova logoterapie navíc oproti běžné psychoterapii se na řešení duchovních problémů jeví mnohem účinnější.

### **3. Volný čas jako smysluplný činitel pro člověka dnešní doby**

Obsahem poslední části práce bude otázka volného času jako potencionálního smysluplného činitele pro člověka. Pokusíme se vymezit kategorii volný čas a bude poukázáno na jeho nadbytek pro současného člověka, což možná vyvolává problémy s jeho smysluplným využitím. Zaměříme se na působení pedagogiky volného času jako tzv. pomocníka při nalézání bohatšího a smysluplnějšího života v určitých životně náročných situacích, které přináší požadavek nové doby. Pozornost bude také věnována souvislosti pedagogiky a logoterapie ve výchově a její pomoc při hledání smysluplného života zejména mladého člověka ve volném čase. Objasníme také možné souvislosti volného času a náboženství.

Budeme se tedy snažit prohloubit náš výzkumný problém v otázce: Napomáhá volný čas naplňovat (nalézat) životní smysl (současného) člověka?

Díličními cíli pak bude :

- Vymezení kategorie volný čas
- Co představuje prostor volného času pro člověka – jaký je jeho význam?
- Jakým způsobem můžeme trávit volný čas smysluplně?
- Je možné se ve sféře volného času mnohem více realizovat než v jakékoliv jiné životní sféře?
- Nalezne zde člověk hodnoty pro svůj kvalitní život a pocit subjektivního naplnění smysluplného života?
- Může volný čas v náročných životních událostech eliminovat krizi v životě člověka?

### 3.1 Vymezení pojmu volný čas dle různých autorů

V následující části se podíváme na různé definice volného času, které uvedlo velké množství odborníků. Jejich názory se určitým způsobem prolínají, překrývají, ale do jisté míry se i liší pohledem, z kterého volný čas posuzují.

Významný francouzský sociolog volného času J. Dumazedier například uvádí, že „volný čas představuje jen určitou část mimopracovní doby, do které dále patří osobní potřeby a povinnosti – biologické potřeby (strava, hygiena, spánek) a povinnosti rodinné (vaření, úklid, nákup, péče o děti).“

V. Spousta (1996) chápe volný čas jako „zbytkový čas, který přebývá po splnění všech povinností – pracovních, studijních, rodinných i po uspokojení všech fyziologických potřeb.“

M. Pásková a J. Zelenka (2002) považují „za volný čas ten, kde lidé nevykonávají činnosti pod tlakem pracovních závazků či rodinného systému.“

Obecně je potom volný čas definován jako „čas, v němž člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků plynoucích ze společenské dělby práce, nebo z nutnosti zachování biofyziologického či rodinného systému“ (Velký sociologický slovník, s. 156).

Pojem volného času také vymezuje Faltýsková, která uvádí, že je to „čas, v němž člověk svobodně volí a dělá takové činnosti, které mu přinášejí radost, potěšení, zábavu, odpočinek, a které obnovují a rozvíjejí jeho tělesné a duševní schopnosti, popř. i tvůrčí schopnosti“ (Němec, 2002, s. 17).

Někdy se tento pojem vymezuje také jako „čas, který zbývá po splnění povinností, pracovních i nepracovních – to je tzv. zbytková, reziduální teorie volného času“, jak poukazuje Hofbauer (2004).

Dle Baumana se při definici volného času neomezujeme jen na časový úsek, kdy se člověk věnuje vymezeným činnostem, ale zaměřujeme se i na to, jak kvalitativně a smysluplně jedinec svůj čas tráví. Fenomén „volný čas“ můžeme zkoumat z několika hledisek, která vycházejí z odlišných jazykových a kulturních prostředí. Anglosaský badatelský proud, tzv. „leisure studies“ (v USA „leisure science“) je pro dnešní dobu zejména inspirativní. Jedná se o pedagogiku volného

času, která nevychází pouze z praktických výchovných zkušeností, ale bere v úvahu podíl výsledků vědeckých prací, které se zabývaly studiem „volného času“ a jeho významem v životě člověka v (post)moderní době.<sup>97</sup>

## **3.2 Analýza myšlenek Jiřiny Pávkové a kolektivu (B. Hájek, B. Hofbauer, V. Hrdličková, A. Pavlíková)**

### **3.2.1 Vymezení kategorie volný čas**

Pojďme se nyní podívat na pojem *volný čas*, jak nám ho definuje J. Pávková. Ve svém pojednání uvádí, že volný čas je možno chápat jako opak doby nutné práce a povinností a doby nutné k reprodukci sil (Průcha, Walterová, Mareš, 2001). Je to doba, kdy si své činnosti můžeme svobodně vybrat, děláme je dobrovolně a rádi, přinášejí nám pocit uspokojení a uvolnění. Pod pojem volný čas se běžně zahrnují odpočinek, rekreace, zábava, zájmové činnosti, zájmové vzdělávání či dobrovolná společensky prospěšná činnost.<sup>98</sup>

### **3.2.2 Problematika volného času z různých pohledů**

Autorka uvádí, že na problematiku volného času je možné se dívat z různých pohledů. Tvrdí, že z *ekonomického hlediska* je důležité, kolik prostředků společnost investuje do různých zařízení pro volný čas. Z volného času se totiž stalo odvětví, které je využíváno jak pro výchovnou a vzdělávací činnost, tak komerčně (problém masmédií, reklamy...). Průmysl volného času je v tržních ekonomikách samostatným a většinou dobře prosperujícím odvětvím, který však často rezignuje na vzdělávací cíle a kultivaci osobnosti. Dále z *hlediska sociologického a sociálně-psychologického* Pávková uvádí, že je zapotřebí sledovat, jak činnosti ve volném čase přispívají k utváření mezilidských vztahů a zda pomáhají tyto vztahy kultivovat. Pokud pohlédneme do života současných mladých lidí, zpozorujeme, že absence pozitivních

---

<sup>97</sup> KAPLÁNEK, M. *Čas volnosti - čas výchovy*. Praha: Portál, 2012, s. 29.

<sup>98</sup> PÁVKOVÁ, J. et al. *Pedagogika volného času*. Praha: Portál, 2002, s. 13.

sociálních vazeb, nedostatek citu, pocit, že o se o mě nikdo nezajímá a nikdo o mne nestojí, dlouhotrvající pocit nudy – to jsou právě vlivy, které formují jedince, s nimiž lze posléze snáze manipulovat a kteří často hledají a nalézají možnost seberealizace v sociálně závadném prostředí (pseudosmysly). Samozřejmě nesmíme opomenout i *politické hledisko*, kdy je nutné uvážit, jak a do jaké míry bude stát svými orgány zasahovat do volného času obyvatelstva, a zda bude věnována patřičná pozornost i zařízením pro ovlivňování volného času. *Zdravotně-hygienický pohled* na využívání volného času pak především sleduje, jak lze podporovat zdravý tělesný i duševní vývoj člověka. Bylo totiž dokázáno, že správné využívání volného času se pozitivně projevuje ve zdravotním stavu člověka (s tím samozřejmě úzce souvisí i stránka psychická – psychosomatika). Jako poslední uvádí Pávková *pedagogická a psychologická hlediska*, která berou v úvahu věkové i individuální zvláštnosti každého jedince a jejich respektování ve volném čase. Nepochybně bychom se měli zamyslet i nad tím, zda a do jaké míry a jakým způsobem přispívají činnosti ve volném čase k uspokojování biologických a psychických potřeb člověka (i potřeby duchovní). Autorka tvrdí, že pedagogické ovlivňování volného času by mělo podporovat aktivitu lidí, poskytovat prostor pro jejich spontaneitu, uspokojovat potřeby nových dojmů, seberealizace, sociálních kontaktů, kladné citové odezvy, ale poskytovat i pocit bezpečí a jistoty (to je základní potřeba člověka). Studie dokazují, že činnosti ve volném čase konané na základě dobrovolné účasti a vhodným pedagogickým způsobem motivované a usměrňované, poskytují příležitost pro rozvoj všech stránek osobnosti, tělesných, duševních vlastností i sociálních vztahů (i velký rozvoj duchovní stránky člověka – bude uvedeno dále v souvislosti volného času a náboženství). *Hlavními dvěma úkoly pedagogického hlediska* jsou pak bezprostřední naplňování volného času smysluplnými aktivitami rekreačními i výchovně-vzdělávacími – tedy výchova ve volném čase. Druhým úkolem je výchova k volnému času, která má jedince seznámit s množstvím zájmových aktivit, poskytnout mu v nich základní orientaci a pomáhat mu najít oblast zájmové činnosti, která mu dá možnost uspokojení a seberealizace. Zde se také utváří návyk pro budoucí trávení volného času.<sup>99</sup>

---

<sup>99</sup> PÁVKOVÁ, J. et al. *Pedagogika volného času*. Praha: Portál, 2002, s. 15-18.

### 3.2.3 Souvislosti volného času a životního stylu (práce a volný čas)

Pávková se dále zabývá souvislostmi volného času a *životního stylu*. Poukazuje na to, že způsob využívání volného času je jedním z důležitých ukazatelů životního stylu. Co si ale můžeme představit pod pojmem životní styl? Autorka uvádí, že tento pojem je složitý a velmi komplikovaný. Jedna z mnoha definic vymezuje *životní styl* jako souhrn životních forem, které jedinec aktivně prosazuje (Bakalář). Zahrnuje hodnotovou orientaci člověka, projevuje se v jeho chování i ve způsobu využívání a ovlivňování materiálních i sociálních životních podmínek. Pávková tvrdí, že všechny tyto skutečnosti lze posuzovat také z hlediska volného času a hospodaření s ním. V našich úvahách můžeme dále tvrdit, že každý člověk má svůj individuální systém hodnot, který se utváří vlivem životních podmínek a aktivitou jedince. Autorka se zamýšlí nad tím, že z hlediska volného času lze členit lidi podle toho, jakou hodnotu volnému času přisuzují. Pro některé lidi je tak největší hodnotou *práce*, a volný čas někdy posuzují dokonce jako něco nepatřičného a nesprávného. Plnění povinností chápou jako své jediné životní poslání, často sami sebe přetěžují a nedokáží odpočívat bez výčitek svědomí. Pro jiné lidi jsou naopak podstatnou a nejvýznamnější životní náplní činnosti ve volném čase, osobní koníčky nebo různá zábava. Pracovní povinnosti chápou jako nutné zlo, snaží se jich co nejrychleji a nejsnadněji zbavit a pak se konečně věnovat svým zájmům. Pávková uvádí, že existuje i filosofický směr, který označuje volný čas jako největší bohatství člověka. Shrňme-li předchozí text, musíme říci, že ani podceňování ani přeceňování volného času není správné. Bylo by ideální, kdyby člověk dokázal uvést do rovnováhy pracovní i jiné povinnosti a svůj volný čas.<sup>100</sup>

Jeden ze zakladatelů současné německé pedagogiky volného času H. W. Opaschowski (dalším zakladatelem W. Nahrstedt) totiž správně postřehl, že problémem současného člověka není „smysluplné využití volného času“, ale spíše vztah mezi prací a volným časem. Využití volného času totiž vychází z toho, jak svůj volný čas chápou, co od něj očekávají a jak ho chci (nebo nechci) naplnit. Ve skutečnosti ale nemůžeme přemýšlet o volném čase izolovaně, ale pouze jako o součásti celého našeho života. Proto by jedním z cílů pedagogiky volného času

---

<sup>100</sup> PÁVKOVÁ, J. et al. *Pedagogika volného času*. Praha: Portál, 2002, s. 28-9.

měla být pomoc lidem k hospodaření s volným časem, což v sobě zahrnuje i otázku pořadí hodnot a smyslu života.<sup>101</sup>

Autorka dále popisuje, že dalším *důležitým ukazatelem životního stylu* jsou i sociální interakce a vztahy s lidmi kolem nás. Z hlediska volného času je významné, s kým a v jaké společnosti ho převážně prožíváme. Bylo dokázáno, že nedostatek kvalitních osobních zájmů je nutno chápat jako závažný negativní osobnostní rys. Kvalitní osobní zájmy člověka jsou totiž velkou celoživotní oporou. Obzvláště při příchodu náročných životních událostí jako je mateřská dovolená, odchod dospělých dětí z rodiny, odchod do důchodu, ztráta zaměstnání, ztráta životního partnera či nemoc. Pávková tedy potvrzuje, že *osobní zájmy a záliby vykonávané ve volném čase dokážou člověka doslova zachránit v náročných situacích, životních neštěstích a ztrátách*. Výchova ke zdravému životnímu stylu tak úzce souvisí s pedagogickým ovlivňováním volného času. Měli bychom vychovat člověka, který dokáže se svým volným časem rozumně hospodařit, uvědomuje si jeho životní hodnotu, má pestré a mnohostranné zájmy a také jeden svůj hluboký, celoživotní zájem.<sup>102</sup>

### **3.2.4 Pedagogika volného času jako pomocník při hledání smysluplnějšího života**

Pojetí pedagogiky volného času v českém prostředí můžeme v podstatě rozdělit na dva základní směry.

V prvním pojetí (mimoškolní výchova) jsou předmětem zkoumání volnočasové aktivity, jejich dopad na rozvoj jedince, zejména mladého člověka, a možnosti jeho ovlivňování. Bezprostředním cílem takto chápané pedagogiky volného času je pak *rozvinutí organizace a metodiky aktivit dětí, mládeže a dospělých ve volném čase tak, aby přispívali k rozvoji jejich osobnosti i prostředí, v němž žijí*. Toto pojetí, které zastává většina českých odborníků – ať už pedagogů volného času (Hofbauer, 2004), tak i teoretiků pedagogiky (Průcha, Walterová, Mareš, 2003) – chápe pedagogiku volného času jako *jednu z pedagogických disciplín*.

---

<sup>101</sup> KAPLÁNEK, M. *Základy pedagogiky volného času* [online]. ČB: TF JCU, 2009, s. 7. Dostupný z WWW: <http://www.tf.jcu.cz/getfile/2ac71dd74a48dcd4.html>.

<sup>102</sup> PÁVKOVÁ, J. et al. *Pedagogika volného času*. Praha: Portál, 2002, s. 30-1.

Druhým východiskem pro rozvoj pedagogiky volného času je samotný fenomén volného času a jeho zkoumání. Volný čas začal být tématem pro sociology, psychology, ekonomy a v neposlední řadě pro pedagogy. Rozšíření pojmu *pedagogika volného času* v 70. letech můžeme chápat spíše jako důsledek reflexe vzrůstající důležitosti volného času pro člověka než jako nějaké osamostatnění jedné z pedagogických disciplín.

Při prezentaci tohoto pojetí se opíráme o myšlenkové konstrukce nestora německé pedagogiky volného času Horsta Opaschowského (Opaschowski, 1996), jehož základy pedagogiky volného času jsou u nás zatím zprostředkovány jen z malé části (Vážanský, 2001).<sup>103</sup>

### 3.2.5 Nové přístupy v pedagogice volného času

Vraťme se ale zpět k Pávkové, která uvádí některé nové přístupy v pedagogice volného času, určené zejména mladým lidem, které se zdají být optimální k problematice nalézání kvalitnějšího a smysluplnějšího života ve volném čase. Autorka se zabývá myšlenkou, že pokud chceme nabídnout volnočasové aktivity „jiným“ mladým lidem, musíme najít „jiné“ formy práce. Taková forma musí vyjít z akceptování dnešní sociální struktury mladých, tj. subkultur a přirozených part, do kterých se současní mladí rádi sdružují. Musíme jim umět nabídnout prostory pro jejich setkávání, kde se budou cítit svobodně, kde je nikdo nebude komandovat a organizovat. Němečtí pedagogové takový prostor označují přímo jako „odpedagogizovaný“. Akceptování, přirozený prostor a vztah jsou základními předpoklady pro možnost pedagogického působení, které se bude odvíjet od iniciativy mladých lidí, od jejich nápadů, představ, požadavků a problémů.<sup>104</sup>

Pávková popisuje jednu z forem výchovné práce založené na vztazích, která se v Evropě stále více prosazuje, a tou je *animace*. Pedagogický slovník definuje animaci jako výchovnou metodu založenou na nedirektivních a akčních metodách povzbuzování mladých lidí k hledání vlastní cesty životem a schopnosti realizovat

---

<sup>103</sup> KAPLÁNEK, M. *Základy pedagogiky volného času* [online]. ČB TF JCU, 2009. Dostupný z WWW: <http://www.tf.jcu.cz/getfile/2ac71dd74a48dcd4.html>.

<sup>104</sup> PÁVKOVÁ, J. et al. *Pedagogika volného času*. Praha: Portál, 2002, s. 77.



svou svobodu a autonomii. Zároveň se jim předkládá velké množství přiměřených, zajímavě strukturovaných pozitivních možností seberealizace. Termín animace souvisí se slovem „*anima – duch, duše*“. Doslovně tedy znamená *oživit, nadchnout nebo také naplnit životem, resp. duchem*.<sup>105</sup>

Autorka tvrdí, že v této oblasti je důraz kladen především na dobrovolnost, možnosti volby, prostor pro iniciativu „vychovaných“, apel na vytváření rezistence vůči negativním sociálním vlivům atd. Stručně tedy Pávková shrnuje, že výchovná animace znamená vytvořit lidem tak zajímavou nabídku konstruktivních činností, kdy různé formy protispolečenského jednání ztratí samy svou přitažlivost bez moralizování a zakazování. Animace může být zaměřena na duševní, tělesný a sociální život lidí v určité oblasti (obci, městské čtvrti), který je vede k novým prožitkům a zkušenostem, umožňuje jim sebeuvědomění, sebevyjádření a vědomí sounáležitosti s ostatními.<sup>106</sup>

Pávková uvádí další významnou volnočasovou metodu, ve které může člověk smysluplně naplňovat svůj život, a tou je **výchova zážitkem** (zážitková pedagogika). Tyto postupy založené na prožitku, zkušenosti, představují široký proud nových nebo znovuobjevených metod výchovy ve volném čase, který zpětně významně ovlivňuje celou pedagogiku. Můžeme se s nimi setkat pod různými názvy jako výchova zážitkem, prožitkem, výchova dobrodružstvím, výchova v přírodě apod. Společné jim je to, že se opírají o intenzivní prožitky a zkušenosti získávané aktivní účastí v programu zahrnujícím obvykle fyzicky náročné činnosti spojené s určitou mírou (kontrolovaného) rizika ve vnějším, přírodním i městském prostředí. Autorka říká, že jsou zaměřeny především na rozvoj sebepojetí, sociálních vztahů a vztahů k životnímu prostředí, proto kromě fyzického výkonu zahrnují obvykle sebereflexi, reflexi sociální interakce a pozorování (uvědomování si) prostředí. Předpokládá se totiž, že prožití a zpracování (řízená reflexe) takto získaných podnětů může vést ke změně chování a jednání a k pozitivnímu rozvoji osobnosti (Neuman, 1998).

Za zakladatele soudobé výchovy prožitkem je považován německý pedagog působící v Anglii Kurt Hahn, který navrhoval nápravu negativních jevů moderní civilizace

---

<sup>105</sup> OPASCHOWSKI, H.W. *Einführung in die freizeit-kulturelle Breitenarbeit. Methoden und Modell der Animation*. Bad Heilbronn: Klinkhardt, 1979, s. 52.

<sup>106</sup> PÁVKOVÁ, J. et al. *Pedagogika volného času*. Praha: Portál, 2002, s. 78.

prostřednictvím programů zahrnující tělesná cvičení a trénink využívající nejrozličnějších her a cvičení v přírodě. Hahn se totiž domníval, že tato aktivita povede účastníky k výrazným prožitkům a tyto prožitky se později v rozhodujících životních chvílích vybaví a převezmou roli opěrných bodů pro překonání krizí (Neuman, 1998; Neuman a kol., 1999).<sup>107</sup>

Jak bychom tedy mohli shrnout myšlenky J. Pávkové?

Autorka dochází k názoru, že volný čas je doba, která nám zbývá po splnění povinností. Je o oblast naší svobodné volby. Zahrnuje činnosti, které vykonáváme dobrovolně, rádi, přinášejí nám radost a uspokojení. Došli jsme také k poznání, že volný čas je možné posuzovat z mnoha různých pohledů, a to ekonomického, sociologického, sociálně-psychologického, politického, zdravotně-hygienického, pedagogického a psychologického, ale i historického. Autorka tvrdí, že tyto jednotlivé aspekty se však prolínají, a nelze je posuzovat odděleně. Mohli jsme se také dozvědět, že způsob využívání volného času je jedním z důležitých ukazatelů životního stylu. Je důležitou hodnotou, lidé mu však přisuzují různý význam.<sup>108</sup>

### **3.3 Analýza myšlenek Ludmily Muchové (Krise svobody je již minulostí?)**

V následujícím textu se zaměříme na pojednání L. Muchové, která popisuje soudobou společnost a míru volného času pro současného člověka. Autorka vychází z knihy U. Beera s názvem *Legend-kraft aus Lebenskrisen*.

#### **3.3.1 Pohled na dnešní společnost a volný čas**

Autorka uvádí, že nikdy v dějinách neměl člověk tolik volného času jako nyní. O dnešní společnosti tvrdí, že je nazývána „společností volného času“, která na významu získává během 20. století. Zkrácením pracovní doby člověk získal více volného času. Vznikly tak ohromné masy konzumentů – to, co je vyprodukováno

---

<sup>107</sup> PÁVKOVÁ, J. et al. *Pedagogika volného času*. Praha: Portál, 2002, s. 79.

<sup>108</sup> Tamtéž, s. 32.

v době pracovní doby, je ve volném čase zkonsumováno. Tuto společnost proto také můžeme nazvat „společností nadbytku“, kdy výroba „vytváří“ nové potřeby.

H. Schelsky se k této problematice vyjadřuje následujícím výrokem: „Konzum se stává sociální povinností“. Je proto možné obávat se pouhého zdání „volnosti“ ve volném čase?<sup>109</sup>

### 3.3.2 Jaké vlivy jsou pro volný čas současného člověka ohrožující?

Muchová uvádí, že volný čas má působit jako protipól k času pracovnímu, má sloužit pro svobodný odpočinek a vyjadřuje se také možností svobodné volby mezi mnoha dalšími. S délkou práce se i samotná oblast smyslu lidského života čím dál tím více umísťuje právě do volného času. Autorka se dále zabývá myšlenkou, že pracovní svět i svět volného času je odvozen od průmyslové revoluce (19. století). Oba byly mechanizovány, tzn., že práce i volný čas jsou ve svém protikladu i jednotě závislé na světě výroby. Dále autorka tvrdí, že jako výrobci i konzumenti jsme zdvojenými nositeli jediného mechanismu – to možná představuje onu iluzi naší svobody, nad kterou je nutné je zamyslet.<sup>110</sup>

Muchová uvádí, že podle výzkumů stráví svůj volný čas mladý člověk dneška v průměru 3-4 hodiny denně u televize či počítače. Důsledkem toho je samozřejmě ve většině případů nedostatek pohybu, nervosita, poruchy spánku a vidění, ale také negativní účinek na duševní život jedince. Autorka se dále skepticky vyjadřuje k tomu, že svoboda ve volném čase by měla představovat svobodnou volbu mezi možnostmi konzumní společnosti. Konzum jako takový ale představuje hlavní obsah volného času a je lidmi převážně zažíván jako ideál. Také reklama probouzí nové potřeby lidí. Muchová uvádí, že pojem konzum přechází do pojmu *konzumovatelnost* – iluze o totálním zbožním charakteru všeho, co je v životě člověka nějak smysluplné (láska, sex, vzdělání, zdraví, rodinné a pracovní štěstí atd.). Konzum se tak stává jakýmsi indexem lidských hodnot. Člověk je pak v tomto pojetí pouhým oklamávaným lovcem štěstí.<sup>111</sup>

---

<sup>109</sup> MUCHOVÁ, L. Krize svobody je již minulostí? In BEER, U. *Legend-kraft aus Lebenskrisen*. Würzburg: Echter, 2000, s. 1.

<sup>110</sup> Tamtéž, s. 2-3.

<sup>111</sup> Tamtéž, s. 4.

Autorka říká, že všemu niternému byla odňata hodnota a všechno vnější vládne. Mluvené slovo je pak stále více nahrazováno obrazem, peníze, oblečení, krása a úspěch se staly nejvyšším stupněm pyramidy hodnot současného člověka. Také se skepticky vyjadřuje k tomu, že v dnešním světě proto převládá egoismus a materialismus oproti ctnostem jako jsou niternost, formování srdce, ohleduplnost, spolupráce, sebekritika, bázeň před Bohem či jinou autoritou – ty se kamsi propadly. Tento jev tedy můžeme označit jako tzv. neutralizaci hodnot, kdy je vše rovnocenné. Avšak právě podmíněnost, svázanost s hodnotami je nutným předpokladem svobody.<sup>112</sup>

### **3.3.3 Jak naplňovat volný čas hodnotně a ubránit se tlakům konzumní společnosti?**

Muchová tvrdí, že kdo se otevírá vyšším hodnotám (zejména v duchovní sféře), jedná odpovědně, našel tak odpověď na své životní otázky a určuje svou přirozenost i okolní svět. Svázanost s tím, co nás přesahuje, nás tak osvobozuje od závislosti. Úzkostná péče, zejména o svůj zevnějšek, stírá možnosti nasadit se pro něco vyššího. Autorka dochází k myšlence, že vnitřní osvobození pak znamená umět překonávat všechny překážky na své životní cestě. To se ale může podařit právě tomu, kdo má nějaký vyšší cíl – je tak méně závislý na náchylnosti k malosti a nízkosti, a proto má dostatek sil pro každodenní rozhodování. Můžeme tedy říci, že právě takovým způsobem uskutečňuje člověk svoji svobodu a dává tak svému životu smysl.<sup>113</sup>

Zde se nabízí zamyšlení nad tím, jak si tento vyšší cíl vytyčit? Může se touha po něčem vyšším odehrávat právě ve volném čase? V co je nutné věřit, aby se náš život stal hodnotnějším a smysluplnějším a nepodléhal tlakům současné konzumní společnosti? Je třeba nějakého náboženství, víry v něco, co nás přesahuje?

---

<sup>112</sup> MUCHOVÁ, L. Krize svobody je již minulostí? In BEER, U. *Legend-kraft aus Lebenskrisen*. Würzburg: Echter, 2000, s. 5.

<sup>113</sup> Tamtéž, s. 6-7.

### 3.4 Ovlivňuje (naplňuje) náboženství volný čas současného člověka? Analýza myšlenek Michala Kapláňka

Nyní budeme uvažovat o tom, zda náboženství (ve své různé podobě formě) ovlivňuje volný čas současného člověka, zda je pro něj nějak významné, a jestli může do jeho života přinášet určitý smysl.

Než se ale začneme zajímat o náboženství jako takové, je nutno nastínit prostor, který může či nemusí ovlivňovat – volný čas.

#### 3.4.1 Pojem *volný čas* dle M. Kapláňka

Nepochybně existuje spousta teorií, které se pokouší vymezit kategorii volný čas. Co ale tento pojem vlastně představuje?

M. Kaplánek ve svém pojednání uvádí, že každý člověk uvažuje o svém volném čase v různých dimenzích. Někteří jedinci ho silně izolují od pracovní sféry, jiní se ho naopak s prací snaží stále propojovat. Jsou ale také lidé, kteří přemýšlí o volném čase jako o něčem, co ostatní část života smysluplně doplňuje. Mohou zde naplňovat takové hodnoty, které třeba v jiné životní sféře uskutečňovat nemohou.

Autor předkládá tvrzení, že Organizace pro hospodářskou spolupráci a rozvoj (OECD) zařadila volný čas mezi 24 sociálních indikátorů, podle nichž se určuje životní kvalita v určité zemi. Autor říká, že blahobyt ale ještě automaticky nemusí představovat kvalitní život. Pokud má být volný čas znakem životní kvality, tak to znamená, že k zaměstnání a čistě existenčnímu zabezpečení musí přistoupit ještě další nehmotné hodnoty, které dělají společenský život lidštější a důstojnější člověku.<sup>114</sup>

Dnes ale také můžeme volný čas chápat dvojím protikladným způsobem – buď jako „sociální vymoženost“ nebo jako důsledek pokračující průmyslové racionalizace. V každém případě můžeme považovat kvantitativní rozšíření volného času za jeden z projevů „kulturního převratu“ současné doby, o němž mluví R. Inglehart (politolog na univerzitě v Michiganu, v 70. letech vyvinul teorii postmaterialismu). Říká, že tento převrat se mimo jiné projevuje rostoucí konzumní orientací, hédonismem,

---

<sup>114</sup> KAPLÁNEK, M. *Nauka o volném čase* [online]: ČB: TF JCU, 2011, s. 18. Dostupný z WWW: <http://www.tf.jcu.cz/katedry/kpd/vyuka/Kaplanek>.

novým oceněním zábavy, hry, komunikací, družností, ale také novým způsobem práce.<sup>115</sup>

Z výše uvedeného tedy vyplývá, že pokud podlehneme této „konzumní společnosti“, která skrytě i zjevně diktuje, jaký má současný člověk být, jak se má chovat, jednat, zkrátka jakým způsobem má žít, je nutné, obohatit volný čas takovými činnostmi a aktivitami, které život člověka nějak doplňují hodnotným a smysluplným směrem. V takovém volném čase se člověk nevěnuje a nezaměřuje pouze sám na sebe, ale je vstřícný a pozorný i k ostatním lidem, kteří mu nejsou lhostejní. Ve volném čase je proto důležité i jeho vhodné využití k uvolnění ducha a k posílení tělesného a duševního zdraví. V tomto čase má také každý člověk právo na svůj duchovní život a nárok na důstojný život. Pokud hovoříme o přesunu existenciálního důrazu do volného času, myslíme tím, že většina zážitků, které člověka hluboce ovlivňují, a velké množství aktivit, ve kterých naplňuje svoje životní potřeby, zájmy a ideály, se odehrávají právě ve volném čase.<sup>116</sup>

Nyní si Kaplánek pokládá otázku k zamyšlení: Je tento volný čas smysluplný i tím, že v něm hraje určitou roli náboženství (jako oblast vzniku hlubokých osobních zážitků, které člověka ovlivňují)?

### 3.4.2 Co představuje náboženství v životě člověka?

Co se nejčastěji člověku vybaví, když se řekne slovo *náboženství*?

Autor říká, že většina lidí se nepochybně domnívá, že tento pojem nějak nutně souvisí s církví atd. Tito lidé si ale neuvědomují, že oni sami se ve svém životě alespoň k něčemu upínají. Ať už jde o nějaký předmět, situaci, konkrétní osobu, jev počasí, přikládají tomu určitou mystickou symboliku, která jakoby přesahovala jejich vlastní osobu. A právě tato potřeba se k něčemu upínat, hledat smysl vlastního života, vyhledávat ostatní lidi ke slavení významných událostí, je hlavní funkcí náboženství, o kterém se téměř nikomu ze současné generace nechce nahlas mluvit. Podle autora je problém právě v neporozumění významu slova náboženství, či s jeho přenesením do

---

<sup>115</sup> KAPLÁNEK, M. *Nauka o volném čase* [online]: ČB: TF JCU, 2011, s. 18. Dostupný z WWW: <http://www.tf.jcu.cz/katedry/kpd/vyuka/Kaplanek>, s. 18.

<sup>116</sup> Tamtéž, s. 19.

takové sféry, která je pro život současného člověka tabu. Kaplánek k této problematice uvádí, že ačkoliv můžeme o naší kultuře tvrdit, že je sekularizovaná, neznamená to, že by se z ní zcela vytrácela dimenze spirituality (duchovního života). Člověk, který se sice nepovažuje za nábožensky založeného, projevuje ve svém životě pozornost skutečnostem, které se nedají definovat pouze na základě materiální nutnosti. Proto se i ve zdánlivě zcela sekulárním kontextu objevují narážky na „tremendum et fascinosum“ – touze po něčem „vyšším“ (R. Otto).<sup>117</sup>

Můžeme tedy shrnout, že náboženství (v jakékoliv podobě a formě) se v podstatě týká každého člověka, ať si to již uvědomuje či ne. A je to právě oblast volného času, kam většinou zasazujeme svoje silné zážitky, které nějak přesahují naši každodenní zkušenost. Výhodiskem našich úvah je tedy předpoklad, že každý člověk vede duchovní život. Má tak určitou formu spirituality, která se často projevuje v konkrétním náboženství, nebo v jiné praxi, kterou „nevěřící“ lidé takto náboženství nahrazují. Jedná se o formu tzv. neviditelného náboženství (autorem myšlenky je T. Luckmann, německý sociolog, hlavní oblastí jeho výzkumu se stala sociologie komunikace, sociologie vědění, sociologie náboženství a filosofie vědy).<sup>118</sup>

Luckmann ve své koncepci navazuje na Durkheima a definuje náboženství funkcionalně: tvrdí, že jevy, které vytváří základ náboženství, nebo jevy, které plní podobnou funkci jako náboženství, jsou univerzální, tzn., že se s nimi setkáváme u všech lidí. Skrze společnost tradované pochopení souvislostí smyslu věcí nazývá Luckmann světovým názorem, který je univerzální pro celé lidstvo. Ten pak plní elementární funkci a nespécifickou formu náboženství. Touto teorií se Luckmann snaží vysvětlit krizi tradičních náboženských systémů, kterou pozorujeme současně s paradoxně stoupajícím zájmem o posvátno a tajemno. Dle Kapláňka přichází autor s představou nové sociální formy náboženství, která je velmi individualizovaná a není spojena s žádným tradičním náboženstvím. Tuto formu označuje Luckmann jako „neviditelné náboženství“, jejíž obsah tvoří témata seberealizace, mobilita, sexualita a rodinnost.<sup>119</sup>

---

<sup>117</sup> KAPLÁNEK, M. *Spirituální projevy v kultuře mládeže* [online]. ČB: TF JCU, 2012, s. 1. Dostupný z WWW: <http://www.tf.jcu.cz/katedry/kpd/vyuka/Kaplanek>.

<sup>118</sup> Tamtéž, s. 2.

<sup>119</sup> Tamtéž, s. 5.

### 3.4.3 Ovlivňuje (naplňuje) náboženství (ve formě transcendence) volný čas člověka?

Kaplánek uvažuje o tom, že touha po něčem „vyšším“ se skutečně může projevat zejména ve volném čase. Tvrdí, že některé volnočasové aktivity jsou oblíbené právě proto, že otevírají možnost k překročení (transcendenci) vlastního já. Ať už jde o poslech hudby, četbu knih či být s milovanou osobou - jedná se o „náboženskou“ dimenzi běžného života, která se může doplnit s vědomě hledanou zkušeností transcendence. Každá zkušenost transcendence (ať už je vyhledávaná vědomě či nevědomě) vytváří „posvátný svět“ člověka. Tento posvátný svět obsahuje to, co je lidem „svaté.“<sup>120</sup>

Autor si pokládá otázku, co si vlastně pod pojmem *transcendence* dokážeme představit?

Tento termín je dostatečně široký, aby obsáhl všechno, co přesahuje každodenní zkušenost člověka – od schopnosti vysvobodit se z „žaláře vlastního já“ (E. Fromm) až k ideji Boha. Jakmile dítě začne vnímat druhé lidi a vyjde ze základního egocentrismu, můžeme mluvit o transcendenci – člověk překračuje hranice svého já. Pokud pak v přemýšlení nad světem narážíme na hranice, a přitom víme, že existují skutečnosti, které neznáme a které nejsme schopni prozkoumat, dotýkáme se také transcendence. Můžeme rozlišit explicitní a implicitní touhu po transcendenci. Hovoříme-li o implicitním hledání transcendence, máme na mysli touhu po štěstí, lásce nebo zážitku. Explicitní touha směřuje navíc k překročení hranic běžné zkušenosti. Kaplánek uvádí, že samozřejmě každý člověk, dle svého založení a původu, hledá transcendenci v jiných sférách. Pro tzv. postmodernu (postmoderní postoj k současnému světu) je charakteristická skepse vůči racionalitě, kterou můžeme považovat za možnou příčinu rostoucí poptávky po tajemnu.

Autor se vyjadřuje k tomu, že o věcech, které nás přesahují, můžeme také hovořit jako o spirituálních projevech, mezi něž patří projevy náboženské víry, extatické

---

<sup>120</sup> KAPLÁNEK, M. *Nauka o volném čase* [online]. ČB: TF JCU, 2011, s. 37. Dostupný z WWW: <http://www.tf.jcu.cz/katedry/kpd/vyuka/Kaplanek>.



zážitky a jejich vyjádření (zprostředkování), postoje k existenciálním otázkám života (život, smrt, smysl, utrpení, láska) či symboly a umělecké projevy.<sup>121</sup>

Z předchozího textu je tedy patrné, že každý člověk má nějaké svoje „neviditelné náboženství“, něco, co pokládá za „svaté“, za něco, co ho skrytě i zjevně motivuje a dává mu v životě určitý smysl a odpovědi k životnímu směřování.

Bohužel, v dnešní společnosti, která preferuje spíše materiální hodnoty, je velice těžké, najít ten správný směr, kam svůj život upínat. Někteří lidé tak podléhají čím dál většímu tlaku konzumní společnosti a jakoby ztrácejí svůj kritický nadhled nad dějícími se událostmi. Nejhorší na tom je, že svůj život pokládají za naprosto správný a bezchybný a na základě své „omezené“ zkušenosti pak hodnotí i ostatní lidi. Dochází tak k naprostému odcizení lidí vůči sobě samým. Je proto velice důležité, pečovat o výchovu tím „správným směrem“ (hodnotovou výchovou) již v dětství a postupně ji rozvíjet. Nejvíce příležitostí k tomu máme právě ve volném čase, kde nejsou hranice tak striktně vyměřeny jako v jiných oblastech života (školní, pracovní prostředí). Člověk se zde může skutečně uvolnit a prožívat svoji osobu ve zcela jiné dimenzi. Ve sféře volného času může také člověk nalézt svoje vlastní náboženství, například ve formě nějakého zážitku, který přesahuje jeho samého, dává mu na svět ucelenější odpověď a může předcházet řadě životních krizí.<sup>122</sup>

#### **3.4.4 Význam zážitku pro současného člověka**

Kaplánek se dále zamýšlí nad tím, jaký je význam zážitku pro současného člověka.

Německý sociolog Bernard Schulze se ohledně této otázky domnívá, že je lidské jednání v době konzumu a reklamy primárně motivováno právě zážitkem, a tak nazývá západoněmeckou společnost „společností zážitku“. Schulze ale vychází ze situace hospodářského rozmachu SRN v 80. letech, proto je třeba dnes jeho závěry posuzovat s kritickým odstupem. Přesto jeho teorie přináší mnoho zajímavých podnětů, které souvisí zejména se zaměřením se na trh a reklamu. Podle jeho názoru

---

<sup>121</sup> KAPLÁNEK, M. *Spirituální projevy v kultuře mládeže* [online]. ČB: TF JCU, 2012, s. 3. Dostupný z WWW: <http://www.tf.jcu.cz/katedry/kpd/vyuka/Kaplanek>.

<sup>122</sup> Tamtéž, s. 5.

je zážitek produktem lidského vědomí, které zpracovává vnímané skutečnosti. Zážitek je tedy závislý především na subjektu. Prožitá událost není zážitkem sama o sobě, ale stává se zážitkem na základě vnitřního zpracování konkrétním člověkem. To znamená, že stejná událost může být pro jednoho člověka zážitkem, pro druhého však nikoliv. Dokonce opakování stejné nebo podobné události může tentýž člověk v jistém okamžiku prožívat jako zážitek a jindy jako záležitost nezajímavou či banální. Člověk toužící po zážitku se obvykle snaží navodit situaci, od níž si slibuje, že mu přinese očekávaný pocit (zážitek). Výsledek je ovšem nejistý. Naše konzumní společnost a reklama vytváří dojem, že je možné si zážitek obstarat nebo přímo koupit. Stačí jen vytvořit si k tomu podmínky, případně opatřit si vhodný prostředek (věc, zábavu), který by měl zážitek vyvolat. Ze zkušenosti ovšem víme, že tento dojem je klamný. Ani nejdokonaleji vytvořené podmínky nemohou zaručit, že se očekávaný pocit dostaví. Přesto je podle Schulzeho zážitek hlavním motivačním faktorem. Člověk investuje čas, peníze a energii a očekává „odpovídající“ zážitky. Na rozdíl od minulých dob není už silný nebo příjemný prožitek považován jen za doprovodný jev nějaké aktivity, nýbrž často za její hlavní cíl. Dle Schulzeho proniká tento motivační faktor do všech oblastí lidského života, zejména pak do volného času.<sup>123</sup>

Nad touto teorií je nutno se zamyslet. Je zážitek skutečně často vyjadřován materiální formou? Může silně ovlivnit i duchovní stránku člověka? A jaké místo má v této společnosti náboženství, které umožňuje prožívat zážitky právě v duchovní oblasti člověka? Jaká je tedy forma religiozity (náboženskosti), která je charakteristická pro tuto společnost?

Zážitek jako takový má dnes význam jak pro osobní život, tak pro život společenský. Jestliže se v minulosti dávali lidé dohromady na základě příslušnosti ke společenské třídě, k církvi nebo k národu, vyhledávají se dnes především na základě společných zálib. V západní společnosti, kde má většina lidí zajištěno vše, co potřebuje k běžnému životu, není pro člověka směrodatný praktický význam předmětů, které koupí či užívá, nýbrž jejich estetická (zážitková) hodnota.<sup>124</sup>

---

<sup>123</sup> KAPLÁNEK, M. *Spirituální projevy v kultuře mládeže* [online]. ČB: TF JCU, 2012, s. 7. Dostupný z WWW: <http://www.tf.jcu.cz/katedry/kpd/vyuka/Kaplanek>.

<sup>124</sup> KAPLÁNEK, M. *Nauka o volném čase* [online]. ČB: TF JCU, 2011, s. 28. Dostupný z WWW: <http://www.tf.jcu.cz/katedry/kpd/vyuka/Kaplanek>.

Kaplánek shrnuje, že jakási *forma náboženství může být prožívána ve volném čase právě v podobě zážitku*. Spočívá to ve skrytě (implicitní) touze po transcendentnu. V rovině zážitku se nejčastěji jedná o hudbu, přátelství a lásku, hledání napětí a kompenzace, hru, sport a o nové vnímání vlastního těla. Pohlédneme-li například do oblasti hry a sportu, můžeme říci, že hra patří skutečně mezi důležité kulturní faktory ve volném čase. Funkci hry převzal v dospělé populaci z velké části sport. Ten participuje spoji podstatou na „bezúčelnost a nahodilost“ hry. Člověk zde nějak vybočuje z všedního života (transcenduje). Toto vybočení dává sportu vlastnosti podobné náboženství. Sport bývá prožíván jako něco posvátného také díky svému rituálnímu charakteru. Ten je při sportovních utkáních na první pohled nějak patrný. Můžeme říci, že sportovní utkání jsou událostmi slavnostního rázu se svátečním charakterem a dávají lidi dohromady (podobně jako rituál).<sup>125</sup>

### 3.4.5 Pojem rituál

Slovo rituál pochází z latinského výrazu *ritus*, což znamená řád, zvyk, obyčej. Vyjadřuje způsob chování založený na tradičních pravidlech. Tento pojem je velmi blízký pojmem obřad či ceremoniál. Díky své opakovatelnosti slouží rituál k upevnění společenské organizace a norem. Psychologickou funkcí jakéhokoliv „náboženského“ rituálu je podpora a posílení „náboženského“ cítění. Protože je rituál společenskou událostí, účastníci se navzájem ujišťují, že patří k sobě a mohou se na sebe spolehnout. Je také známo, že některé rituály mají velkou transformační sílu a dokáží proměnit člověka a jeho sebepojetí a vidění světa.<sup>126</sup>

### 3.4.6 Nové módní náboženské proudy

Kaplánek potvrzuje fakt, že v dnešní době se ale také můžeme setkat s novými módními náboženskými proudy. Nově vzniklá náboženská hnutí vycházejí ve svém

---

<sup>125</sup> KAPLÁNEK, M. *Nauka o volném čase* [online]. ČB: TF JCU, 2011, s. 34. Dostupný z WWW: <http://www.tf.jcu.cz/katedry/kpd/vyuka/Kaplanek>,

<sup>126</sup> DUŠEK, J. *Svátky, rituály a zvyky ve světových náboženstvích. Metodický portál: Digitální učební materiály* [online], 2011. Dostupný z WWW: <http://dum.rvp.cz/materialy/svatky-ritualy-a-zvyky-ve-svetovych-nabozenstvich.html>.

učení obyčejně ze tří velkých náboženství – z buddhismu, křesťanství a islámu. Přijímají některé články nauky těchto náboženství a dále je rozvíjejí na základě domnělých „nových zjevení“ anebo „znovuobjevení“ původního a pravého výkladu božského zjevení. Tato nová náboženská hnutí se objevují obyčejně ve formě sekt. Jako sekty se v současné době označují takové skupiny, v nichž se projevují více nebo méně charakteristické znaky sektářství, tj. vytváření elitních skupin, distancování se od okolní společnosti, prožívání nápadně alternativní formy života, odmítání některých všeobecně platných hodnot a nízká schopnost tolerance. Takto přijaté životní směřování může být pro současného člověka velmi nebezpečné. Jedinec zde sice může vnímat zvláštní druh vnitřní síly ze skupinového pocitu „my“ či pocítit svou vlastní míru transcendence na základě společných zážitků, ale je tady také zřejmé jakési „zdeformované“ morální jednání, uvažování či kritický nadhled vůči světu a ostatním lidem.<sup>127</sup>

Z předchozích textů jsme si potvrdili fakt, že ve volném čase může člověk vidět svoje „náboženství“ ve formě určitého zážitku. Je jenom na něm samém, jaký druh své vlastní transcendence je mu nejbližší. V současném pluralitním světě však musíme být velice obezřetní, jaký druh skupinových setkání, navozujících silné zážitky, ještě neobsahuje „patologické“ prvky. Jak již zmínil H. Opaschowski, v současné době bychom měli dbát o tzv. pedagogizaci volného času, tj. nasměrování člověka tím správným směrem, prospěšným pro jeho život, ve kterém umí dělat věci užitečně a účelně, a ví, proč je tak dělá, neboť mu byl kvalitně naznačen jejich smysl. Již v útlém věku bychom proto měli dítě naučit vybírat si takové volnočasové aktivity, které mu pomáhají orientovat se v praktickém životě plného nesnází (náročných životních událostí) a s postupem času mu také mohou přinášet pocit životní zakotvenosti, jistoty a smysluplného života. K této problematice se také vyjadřuje E. Lukasová, která se zaměřuje na možné souvislosti pedagogiky a logoterapie. Ve svých úvahách pojednává o tom, jak pracovat s dětmi a blíznými při řešení jejich každodenních výchovných a obecně lidských problémů. Logoterapie ve výchově by měla člověka již v dětském věku vést především k odpovědnosti, tzn. měla by navodit výchovu k sebevýchově. Autorka na konkrétních případech ukazuje,

---

<sup>127</sup> KAPLÁNEK, M. *Spirituální projevy v kultuře mládeže* [online]. ČB: TF JCU, 2012, s. 13. Dostupný z WWW: <http://www.tf.jcu.cz/katedry/kpd/vyuka/Kaplanek>.

jak problémy v mezilidském kontaktu, deprese, výchovné obtíže, úzkosti a sexuální problémy ustupují tehdy, daří-li se člověku nacházet ve svém životě smysl, ať již ve formě nějakého zážitku.<sup>128</sup>

Uvědomění si své duchovní stránky je v životě člověka tedy velice důležité, neboť touha po něčem „větším“, „vyšším“, co přesahuje běžné zkušenosti, je člověku dána od jeho přirozenosti. Můžeme tak tvrdit, že náboženství (ve své různé podobě a formě) může volný čas současného člověka skutečně ovlivňovat, ale i naplňovat. Jeho projevy jsou sice velmi individuální a odlišné, svoji významnost však hrají nepochybně v životě každého jedince.

### ***VYVOZENÍ POZNATKŮ Z 3. KAPITOLY:***

Obsahem poslední části práce byla otázka volného času jako potencionálního smysluplného činitele pro člověka dnešní doby. Na základě myšlenek uvedených autorů jsme se pokoušeli objasnit náš výzkumný problém v otázce: Napomáhá volný čas naplňovat (nalézat) životní smysl současného člověka?

V úvodu jsme si nastínili vymezení kategorie volného času dle různých autorů a J. Pávkové. Autorka dochází k tvrzení, že volný čas je doba, která nám zbývá po splnění povinností a zahrnuje takové aktivity, které děláme dobrovolně a s oblibou. Zároveň Pávková dokazuje, že nám přinášejí radost, uspokojení a naplnění našeho života smysluplnými činnostmi. Autorka posuzuje volný čas z několika různých pohledů, které se vzájemně prolínají a doplňují. Přiklání k tzv. pozitivnímu pedagogickému ovlivňování volného času, jelikož potvrzuje poznatky studií, že činnosti ve volném čase konané za základě dobrovolné účasti a vhodně pedagogicky motivované, poskytují člověku příležitost pro rozvoj všech stránek osobnosti (tělesné, duševní, sociální, ale také duchovní). Autorka dochází k hypotéze, že volný čas můžeme trávit smysluplně, pokud ho naplňujeme plnohodnotnými aktivitami, a to rekreačními a výchovně – vzdělávacími (výchova ve volném čase). Zároveň v oblasti pedagogického ovlivňování volného času musíme jedinci poskytnout základní orientaci v jeho volném čase (v důležité části života, která je v dnešní společnosti tak

---

<sup>128</sup> LUKASOVÁ, E. *Logoterapie ve výchově*. Praha: Portál, 1997, s. 7.

zneužívána komerčním vlivem), a pomáháme mu najít oblast takových zájmových činností, které mu dají možnost uspokojení a seberealizace. Právě v této sféře života může člověk nalézt hodnoty pro svůj kvalitní život a pocit subjektivního naplnění životního smyslu, neboť volný čas má také spojitost s životním stylem člověka. Pávková ve svých úvahách také uvádí některé nové přístupy pedagogiky volného času, které mohou dnešnímu člověku napomáhat ve stinných životních situacích a mohou tak skutečně pomoci eliminovat krizi v životech lidí. Autorka tvrdí, že nejdříve musíme proniknout do pohledu současného moderního člověka (zejména mladého), který se pohybuje v pluralitním světě plného komerce a reklam. Proto je nutné nabídnout mu takové formy „volnější“ pedagogické práce, kde se bude respektovat a podporovat účastníkův názor, iniciativa, nápady, požadavky, ale také i jeho problémy. Pávková představuje jako „jiné“ formy pedagogické práce s lidmi zejména *animaci* (překlad doslovně znamená „oživení“, „nadchnutí se“, „naplnění životem, duchem“) a *výchovu zážitkem*. Zakladatel výchovy zážitkem, Kurt Hahn, dokonce vyvodil názor, že pomocí této metody dochází k nápravě negativních jevů moderní civilizace. Hahn se totiž domníval, že tato aktivita povede účastníky k výrazným prožitkům, které se později v rozhodujících životních (kritických) chvílích vybaví a stanou se tak opěrnými body pro překonání nejrůznějších životních krizí.

J. Pávková nám tedy odpověděla na všechny dílčí cíle třetí kapitoly. V této souvislosti bychom proto mohli uvažovat o potvrzení naší hypotézy, že volný čas skutečně napomáhá naplňovat, ovlivňovat, nalézat životní smysl současného člověka, pokud je nějak vhodně pedagogicky motivován a usměrňován.

V další části práce jsme prohloubili uvažování o volném čase současného člověka v myšlenkách L. Muchové. Ta poukazuje zejména na fakt, že nikdy v dějinách neměl člověk tolik volného času jako nyní, a proto dochází až k extrémní konzumaci všeho, co nám společnost nabízí. Většinou se tak člověk ale dostává do spleťtých sítí konzumní společnosti, kterou je zcela pohlčen – a většinou ne zrovna tím pozitivním směrem (viz. požadavek peněz, úspěchu, prestiže, krásy atd.). Autorka si tedy všímá problematiky hierarchie hodnot a životního smyslu člověka dnešní doby (konzum x touha po něčem „vyšším“). Dochází proto k přesvědčení, že je nutné, aby se člověk uměl otevírat „vyšším“ hodnotám (zejména v duchovní sféře). Jedině tak

totiž dostane odpověď na své životní otázky a smysl své existence. Zde si můžeme povšimnout podobnosti myšlenek s V. E. Franklem, který také nabádá obrátit pozornost především k hodnotám v duchovní dimenzi člověka. Právě zde můžeme zakusit pocit něčeho, co nás přesahuje a co nás také osvobozuje od veškerých závislostí. Toto vnitřní osvobození pak Muchová označuje jako něco, co umí překonávat všechny překážky na naší životní cestě. Můžeme také pozorovat shodu s úvahami J. Pávkové v souvislosti s vytyčením si takových vhodných aktivit ve volném čase, které mohou pomoci s překonáním různých náročných životních událostí. Tyto aktivity v podobě přesahu (transcendence) dávají člověku dostatek sil k naplnění své osoby – uskutečnit svoji svobodu a možnost dát svému životu smysl.

Zda tato touha po něčem „vyšším“ vyplývá z viditelného či neviditelného náboženství každého člověka, uvažoval M. Kaplánek v několika svých pracích. Zaobírá se otázkou, jestli náboženství (ve své různé podobě a formě) může pozitivně ovlivňovat (naplňovat) volný čas současného člověka. Ve svých statích nejdříve vymezuje pojem volný čas a objasňuje jeho souvislosti s oblastí pracovní sféry (práce: Nauka o volném čase). Dochází k názoru, že vedle ostatních existují i takoví lidé, kteří přemýšlí o svém volném čase jako o něčem, co ostatní část života smysluplně doplňuje. Mnoho lidí zde může naplňovat takové hodnoty, které se mu v jiné životní sféře uskutečnit nepodaří. Podobně jako předešlé autorky si i Kaplánek všímá současné konzumní společnosti, která svými skrytými i zjevnými formami člověku v podstatě diktuje, nutí ho být takovým, jakým společnost chce, aby byl. To samozřejmě u spousty lidí vyvolává pocit deprese, frustrace a ztráty chuti do života. V takovém případě autor poukazuje na nezbytnost obohacení volného času takovými činnostmi a aktivitami, které život člověka nějak doplňují hodnotným a smysluplným směrem – zejména v oblasti uvolnění ducha a v posílení tělesného a duševního zdraví (uvažování o existenciálních otázkách v duchovní oblasti člověka). V této části můžeme opět pozorovat shodu nejenom s autorkami třetí kapitoly, ale také s myšlenkami V. E. Frankla. V další práci (Spirituální projevy v kultuře mládeže) autor prohlubuje své uvažování o tom, co představuje náboženství jako takové v životě člověka.

Nejdříve se pokouší osvětlit samotný pojem *náboženství* a dochází k názoru, že tento termín nemusí nijak nutně souviset s církví, jak si řada lidí představuje. Kaplánek

tvrdí, že každý člověk, i když se za „věřícího“ vůbec nepovažuje, má tendenci se ve svém životě k něčemu upínat a pátrat po smyslu své existence. Toto hledání něčeho „vyššího“, co nás přesahuje (transcendence), je pak ústřední funkcí náboženství. Na základě těchto tvrzení můžeme říci, že náboženství (ve své viditelné i skryté formě) se skutečně týká každého člověka (viz. Luckamnnovy důkazy o „neviditelném“ náboženství). Kaplánek se dále zabývá hypotézou, zda náboženství ve formě transcendence ovlivňuje, naplňuje volný čas současného člověka. V této souvislosti poukazuje na fakt, že některé volnočasové aktivity opravdu otevírají možnosti k překročení vlastního já a vytvoření „posvátného“ světa člověka. Autor dále rozebírá pojem *transcendence* a dělí touhu člověka po transcendenci na implicitní a explicitní. Ohledně těchto tvrzení pak autor dochází k závěru, že každý člověk má nějaké svoje náboženství, něco, co považuje za „svaté“. To pak člověka skrytě i zjevně podněcuje a dává mu v životě odpovědi ke smysluplnému životnímu směřování, zejména pak v dobách nejrůznějších krizí. V této části Kaplánek dochází k názoru, že je velice důležité tzv. výchova tím správným směrem (hodnotová výchova), kterou můžeme u člověka již od dětství rozvíjet právě ve volném čase. Zde pozorujeme shodu s názorovými postoji autorky třetí kapitoly (výchova ve volném čase a k volnému času). Autor se zamýšlí nad tím, že ve sféře volného času můžeme nalézt své vlastní náboženství ve formě nějakého zážitku, který přesahuje naši běžnou zkušenost. Kaplánek polemizuje s myšlenkou, zda může zážitek (v pozitivním smyslu) silně ovlivnit duchovní stránku člověka. Dochází k názoru, že skutečně ano, neboť spočívá ve skryté (implicitní) touze po transcendentnu. Ať již ve formě lásky, hry, sportu, hudby atd. člověk své silné zážitky zasazuje nejvíce do volného času. Můžeme tedy uzavřít Kaplánkovy teze v tvrzení, že v současném pluralitním světě musíme být velice obezřetní, jaký druh zážitků, které nás přesahují, ještě neobsahují „patologické“ prvky (viz. problematika sekt a nových módních náboženských proudů).

V poslední části práce jsme také mohli pozorovat myšlenkové shody H. Opaschowskiho a E. Lukasové s ostatními autory třetí kapitoly. Opět zde bylo poukázáno na vhodné pedagogické ovlivňování volného času – „pedagogizaci volného času“ a také na hodnotovou výchovu, díky které je člověku nastíněn, naznačen jeho životní smysl. Lukasová se v souvislosti pedagogiky a logoterapie ve



výchově snaží poukázat na to, že nejruznější problémy v životě člověka ustupují, pokud dokáže postupně vnímat ve svém životě nějaký smysl (například ve formě určitého zážitku) a je k tomu systematicky „vychován“. Souhrnně můžeme z pojednání předešlých autorů potvrdit naši hypotézu, že náboženství (ve své různé podobě a formě) může volný čas současného člověka skutečně ovlivňovat a naplňovat, a že se také může stát vhodným činitelem pro nacházení a objevování jeho smysluplné existence. Potvrzena byla i naše další výzkumná hypotéza, neboli jeden z hlavních cílů práce, že volný čas napomáhá naplňovat (nalézat) životní smysl současného člověka, pokud je nějak vhodně pedagogicky ovlivňován a pokud v něm hraje roli i pozitivní forma určitého náboženství (např. v podobě transcendentálního zážitku = něčeho, co přesahuje naši každodenní zkušenost). Tento stav může člověku napomáhat zejména v období náročných životních událostí.

## ZÁVĚR

V diplomové práci bylo předmětem našeho zájmu zmapování problematiky smyslu lidského života v náročných životních událostech soudobé společnosti. Naše hypotézy byly ověřeny na základě komparace myšlenek jednotlivých autorů, kteří se zabývají uvažováním o moderní a postmoderní společnosti, problematikou krizí v lidském životě, omezením či ztrátou životního smyslu a také oblastí volného času současného člověka. Výzkumný problém (hlavní cíl) práce byl zkoumán v jedné ze dvou dílčích otázek: Odráží se dopad náročných životních událostí na subjektivním pojetí smyslu lidského života?

Na základě vyvozených poznatků můžeme konstatovat, že jsme našli odpověď na všechny dílčí cíle tohoto výzkumného problému. Podařilo se nám potvrdit hypotézu, že se autoři práce shodují na tom, že prudké dobové změny konzumní společnosti mohou být pokládány jako náročné životní události. Autoři se také doplňují v názoru, že tyto situace mohou pro řadu lidí znamenat omezení či ztrátu životního smyslu. V souvislosti s těmito tvrzeními můžeme shrnout, že dopad těchto změn se odráží na subjektivním pojetí smyslu lidského života. V obsahu práce jsme prozkoumali různá doporučení autorů, celkově se ale shodují na faktu, že nalezení

smyslu své existence je cílem každé pomoci člověku v krizovém stavu a jiném ohrožení. Dospěli jsme i k názoru, že je zejména nutné zvýšit schopnost adaptace jedince na změny „nového“ světa.

Velký důraz byl v druhé kapitole kladen na poukázání souvislosti mezi tělesným a duševním schématem člověka (psychosomatika). Na základě shodných tvrzení uvedených autorů jsme mohli dokázat, že tělesná a duševní oblast člověka je v naprosté rovnováze, a proto dojde-li k větším poruchám v jedné z oblastí, selhává i složka druhá (toto vše se pak odráží i do duchovní složky ohledně pojmání svého smysluplného života). Podařilo se nám také porovnat principy běžné psychoterapie a logoterapie. Byly vysvětleny pojmy homeostáza a noodynamika. Ohledně této problematiky došlo k zamyšlení se nad tím, zda logoterapie, zaměřující se na duchovní stránku člověka, skutečně překračuje dosavadní psychoterapii v boji proti omezenému smyslu lidské existence. Bylo totiž dokázáno, že stav homeostázy (vnitřní duševní rovnováhy) není pro člověka tak významný jako právě noodynamika (duchovní dynamika) soustředěná na neustálé hledání životního smyslu.

V poslední kapitole byla zmapována oblast volného času dnešního člověka v druhé otázce výzkumného problému: Napomáhá volný čas naplňovat (nalézat) životní smysl současného člověka? Na základě myšlenkových shod daných autorů jsme mohli dojít k závěru, že skutečně ano, pokud je naplňován nějakými hodnotnými a smysluplnými aktivitami. Autoři se zejména vyslovili k významnosti vhodného pedagogického motivování a usměrňování volného času dnešního člověka (pomocí nových forem práce pedagogiky volného času). Dále byl vyvozen fakt, že člověk touží zažít ve svém životě něco „vyššího“, co ho překračuje (transcendence). Pozornost zde byla opět věnována duchovní stránce člověka a problémům, které současná společnost člověku přináší. Potvrzena byla naše další hypotéza, že něco „vyššího“ přichází do života člověka v podobě nejrůznější formy náboženství, která lidem pomáhá nalézat místo a smysl ve svém životě.

Jednotlivé cíle práce se navzájem doplňují a osvětlují se v celém jejím obsahu. Problematika smyslu lidské existence v náročných životních událostech dnešní doby nebyla zcela jistě zmapována v celé své šíři, všechny cíle práce se nám však podařilo naplnit.

## SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ:

- 1) ANZENBACHER, A. *Křesťanská sociální etika: Úvod a principy*. Brno: Centrum pro studium demokracie a kultury, 2004. ISBN 80-7325-030-6.
- 2) BAUMAN, Z. *Úvahy o postmoderní době*. Praha: Sociologické nakladatelství, 2. vydání, 2002. ISBN 80-86429-11-3.
- 3) CIMICKÝ, J. *Sám proti stresu: Jak se ubránit stresu a udržet si duševní rovnováhu: Soubor rad, jak přežít v dnešní době*. 2. vydání. Havlíčkův Brod: Layout Cadis, 2007. ISBN 978-80-87134-08-5.
- 4) DUMAZEDIER, J. *K civilizaci volného času: Text pro seminář vědeckých aktualit Svazu filmových a televizních umělců*, 1965.
- 5) Sociální encykliky. *Rerum novarum*. www.kebrle.cz [online]. Dostupný z WWW: <http://www.kebrle.cz/katdocs/soc-enc/SocialniEncykliky.html>.
- 6) DUŠEK, J. *Svátky, rituály a zvyky ve světových náboženstvích. Metodický portál: Digitální učební materiály* [online], 2011. Dostupný z WWW: <http://dum.rvp.cz/materialy/svatky-ritualy-a-zvyky-ve-svetovych-nabozenstvich.html>
- 7) EIS, Z. *Krise všedního dne*. Praha: Grada, 1994. ISBN 80-85424-56-8.
- 8) FRANKL, V. E. *Co v mých knihách není: Autobiografie*. Brno: Cesta, 1997. ISBN 80-85319-66-7.
- 9) FRANKL, V. E. *Člověk hledá smysl: Úvod do logoterapie*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 1994. ISBN 80-901601-4-X.
- 10) FRANKL, V. E. *Lékařská péče o duši: Základy logoterapie a existenciální analýzy*. Brno: Cesta: 2006. ISBN 80-7295-085-1.
- 11) FRANKL, V. E. *Psychoterapie pro laiky*. Brno: Cesta, 1998. ISBN 80-85319-80-2.
- 12) FRANKL, V. E. *Vůle ke smyslu: Vybrané přednášky o logoterapii*. Brno: Cesta, 1994. ISBN 80-85139-29-2.
- 13) HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.
- 14) HONZÁK, R. et al. *Krise v životě, život v krizi*. Praha: Road, 1994. CNB 000371971.

- 15) JANATA, M. *Skrze postmoderní fundamenty se propadáme do svobody* [online]. Rozhovor s Jolanou Polákovou. Dostupný z WWW: <http://www.jolana-polakova.cz/clanky/Skrze-postmoderni-fundamenty-se-propadame-do-svobody.html>.
- 16) KAPLÁNEK, M. *Čas volnosti - čas výchovy: Pedagogické úvahy o volném čase*. 1. vyd. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0450-3.
- 17) KAPLÁNEK, M. *Nauka o volném čase* [online]: ČB: TF JCU, 2011, s. 18. Dostupný z WWW: <http://www.tf.jcu.cz/katedry/kpd/vyuka/Kaplanek>.
- 18) KAPLÁNEK, M. *Spirituální projevy v kultuře mládeže* [online]. ČB: TF JCU, 2012, s. 1. Dostupný z WWW: <http://www.tf.jcu.cz/katedry/kpd/vyuka/Kaplanek>.
- 19) KAPLÁNEK, M. *Základy pedagogiky volného času* [online]. ČB: TF JCU, 2009, s. 7. Dostupný z WWW: <http://www.tf.jcu.cz/getfile/2ac71dd74a48dcd4.html>.
- 20) KASTOVÁ, V. *Krize a tvořivý přístup k ní: Typy životních krizí, jejich dynamika a možnosti krizové intervence*. 2. vydání. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-800-5.
- 21) KLIMPL, P. *Psychická krize a intervence v lékařské praxi*. Praha: Grada, 1998. ISBN 80-7169-324-3.
- 22) KOUKAL, J. *V Česku rychle přibývá sebevražd, klíčovým slovem je beznaděj*. Novinový článek [online]. 6.2.2014, [cit.2014-02-14]. Dostupný z WWW: <http://www.novinky.cz/ekonomika/326875-v-cesku-rychle-pribyva-sebevrazd-klicovy-slovem-je-beznadej.html>.
- 23) LINHART, J., VODÁKOVÁ, A. *Velký sociologický slovník*. Praha: Karolinum, 1996. ISBN 80-7184-311-3.
- 24) LIPOVETSKY, G. *Éra prázdnoty: Úvahy o současném individualismu*. Praha: Prostor, 2003. ISBN 80-7260-085-0.
- 25) LUKASOVÁ, E. *Logoterapie ve výchově*. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-180-0.
- 26) LYOTARD, J. F. *O postmodernismu: Postmoderno vysvětlované dětem: Postmoderní situace*. Praha: Filosofický ústav AV ČR, 1993. ISBN 80-7007-047-1.
- 27) MUCHOVÁ, L. *Krize svobody je již minulostí?* In BEER, U. *Legend-kraft aus Lebenskrisen*. Würzburg: Echter, 2000.
- 28) OPASCHOWSKI, H. W. *Einführung in die freizeit-kulturelle Breitenarbeit. Methoden und Modell der Animation*. Bad Heilbronn: Klinkhardt, 1979, s. 52.

- 29) PÁVKOVÁ, J. et al. *Pedagogika volného času: Teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času*. 3. vydání. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-711-6.
- 30) PÁSKOVÁ, M., ZELENKA, J. *Výkladový slovník – kognitivní věda*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2005. ISBN 80-7041-355-7.
- 31) POLÁKOVÁ, J. *Dva ustavující pohyby postmoderní doby* [online]. Dostupný z WWW: <http://www.teologicketexty.cz/casopis/1993-1/Dva-ustavujici-pohyby-postmoderni-doby/6.html>.
- 32) PRŮCHA, J. WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. 7. vydání. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0403-9.
- 33) ŘÍČAN, P. *Cesta životem: Vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-124-7.
- 34) SKALKOVÁ, J. *Pedagogika a výzvy nové doby*. Brno: Paido, 2004. ISBN 80-7315-060-3.
- 35) SPOUSTA, V., FALTÝSKOVÁ, J., HŘEBÍČEK, L. et al. *Kapitoly z pedagogiky volného času*. Brno: Masarykova univerzita, 1998. ISBN 80-210-1274-9.
- 36) TOFFLER, A. *Šok z budoucnosti*. Praha: Práce, 1992. ISBN 80-208-0160-X.
- 37) *Universum: Všeobecná encyklopedie. Pojem globalizace*. (Euromedia Group). Praha: Odeon, 1999-2001. ISBN 80-242-0288-3.
- 38) *Universum: Všeobecná encyklopedie. Pojem moderna*. (Euromedia Group). Praha: Odeon, 1999-2001. ISBN 80-242-0288-3.
- 39) VAVROŇ, J. *Češi nezávidí bohatství sportovcům a vědcům*. Novinový článek [online]. 25.2.2012, [cit.2013-01-12]. Dostupný z WWW: <http://www.novinky.cz/ekonomika/260114-cesi-nezavidi-bohatstvi-sportovcum-a-vedcum.html>.
- 40) VÁŽANSKÝ, M. SMÉKAL, V. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Paido, 1995. ISBN 80-901737-9-9.
- 41) VYMĚTAL, J. *Duševní krize a psychoterapie*. Hradec Králové: Konfrontace, 1995. ISBN 80-901773-4-4.
- 42) WOLKER, J. *Těžká hodina*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1958.

## SEZNAM PŘÍLOH:

Příloha I: Tabulka náročných životních událostí

Příloha II: Vnímání smyslu v životě člověka

### **Příloha I:**

#### **TABULKA NÁROČNÝCH ŽIVOTNÍCH UDÁLOSTÍ:**

UDÁLOST	BODY
Úmrtí partnera/ky	100
Rozvod	73
Rozvrat manželství	65
Uvěznění	63
Úmrtí blízkého člena rodiny	63
Úraz nebo vážné onemocnění	53
Sňatek	50
Ztráta zaměstnání	47
Usmíření a přebudování manželství	45
Ochod do důchodu	45
Změna zdravotního stavu člena rodiny	44
Těhotenství	40
Sexuální obtíže	39
Přírůstek nového člena rodiny	39
Změna zaměstnání	39
Změna finančního stavu	38
Úmrtí blízkého přítele	37
Přefazení na jinou práci	36
Závažné neshody s partnerem	35
Půjčka vyšší než jeden průměrný roční plat	31
Splatnost půjčky	30
Změna odpovědnosti v zaměstnání	29
Syn nebo dcera opouští domov	29
Konflikty s tchánem/tchyní	29
Mimořádný osobní čin nebo výkon	28
Manžel/ka nastupuje či končí zaměstnání	26
Vstup do školy nebo její ukončení	26
Změna životních podmínek	25
Změna životních zvyklostí	24
Problémy a konflikty s vedoucím	23

Změna pracovní doby nebo pracovních podmínek	20
Změna bydliště	20
Změna školy	20
Změna rekreačních aktivit	19
Změna církve nebo politické strany	19
Změna sociálních aktivit	18
Půjčka menší než průměrný roční plat	17
Změna spánkových zvyklostí a režimu	16
Změny v širší rodině (úmrtí, sňatky)	15
Změny stravovacích zvyklostí	15
Dovolená	13
Vánoce	12
Přestupek (např. dopravní) a jeho projednání	11

## **Příloha II:**

Studie: **Vnímání smyslu v životě člověka**

E. LUKASOVÁ předkládá výsledky odborné studie, zaměřující se na *vnímání smyslu v životě člověka*. Mezi lety 1987 – 94 podnikli vědci R. Tausche, H. Schirmak, N. Richter a M. Doll rozsáhlé výzkumy na více než 400 respondentech. Výsledky studie – viz. text na straně 51.

1. **bod:** Nízké vnímání smyslu v životě – negativní komunikace se sebou samým
2. **bod:** Vysoké vnímání smyslu v životě – výrazná spokojenost se svým životem a s citovou vyrovnaností
3. **bod:** Prožívání smyslu koreluje s - vnímáním osobních cílů a usilováním o jejich dosažení
4. **bod:** Prožívání smyslu koreluje s – přítomností „vnitřního zakotvení“ u člověka, jeho zakořenění ve víře

Smyslem naplněný život tak chrání před duševním onemocněním (bod 1 a 2).

Zde si autoři pokládají klíčovou otázku: Za jakých okolností někdo vnímá svůj život jako smysluplný? (body 3 a 4)

- otevřenost člověka vůči světu přirozenému i nadpřirozenému při hledání a nalézání smyslu (osobního cíle, úkolu, důvěra v „boha“...)
  - život je ale zakalen utrpením, starostmi, těžkými ztrátami, rodinnými dramaty atd.
5. **bod:** Lidé, kteří prodělají existenciálně obtížné životní období – dokáží ve svém životě spatřit ještě nějaký smysl  
X
  6. **bod:** Žádný smysl už člověk spatřit nedokáže – to vede k patologii – pasivita, depresivita, agresivita
    - o tomto hovoří již V. E. Frankl ve 30. letech – vězni v koncentračních táborech – „mysl“ zde představuje zisk v situaci ztráty; tvrzení: Kdo v životě zůstává otevřen smyslu – nikdy nemůže ztratit všechno, smysl se mu tak stává „pevnou půdou pod nohama“ či „základnou existence“
    - otevřenost vůči ztrátám představuje zvýšenou pružnost, opouštění toho, co bylo ztraceno – přijímat a uskutečňovat nové možnosti životního smyslu

7. **bod:** 68% dotazovaných lidí vidělo smysl v tom – činit něco pro druhé lidi (Frankl říká, že cca 2/3 lidí naplňují svůj životní smysl v „bytí pro druhé“, v setkání s nějakým „TY“ v okruhu milovaných – toto Frankl považuje za nejkrásnější naplňování životního smyslu

Hamburští badatelé pokračují ve svých výzkumech dál a zjišťují, že:

Spouštěcí a vyvolávající podněty zakaleného vnímání smyslu pociťují zejména tři zvláště nebezpečné skupiny. Dvě z nich jsou pak příznačné pro kategorii ztrát.

8. **bod:** (1. skupina) – pocity nesmyslnosti zažívají většinou lidé, kteří něčemu nerozumějí, je u nich porušen řád, tradice propukává zmatek
9. **bod:** (2. skupina) – pocity nesmyslnosti přicházejí, pokud se lidé cítí bezmocní, bez pomoci, „neúčinní“
  - pocity bezmoci vůči ztrátám jsou přirozené reakce, blíží se pocitům nesmyslnosti
  - v bodech 8 a 9 má rozhodující úlohu – fenomén „vnitřního zakotvení“ (bod 4) – zakořenění ve víře představuje začlenění nepochopitelného do vyššího řádu – důvěra mocnější síle
10. **bod:** 30% dotazovaných lidí vidí smysl svého neštěstí/nehody

Protiklad vůči předchozím pojednání o problematice ztrát:

11. **bod:** (3. skupina) – pocity nesmyslnosti pociťují lidé, kteří již dosáhli svých cílů, dosažení cíle zde představuje zisk, přání, které se splnilo (je jedno, zda cíl byl smysluplný), po uspokojení dochází ke ztrátě smyslu

+ bod 3 – osobní cíle dávají smysl tím, že je člověk vnímá a usiluje o ně (ne však tím, že jich dosáhne!)

- dosažení cíle nutí člověka k reorientaci, k opuštění starého a přijetí nových cílových představ, to ale chce stejně velkou přizpůsobivost jako při překonávání ztrát
- paradox: zisky (velké zisky) – splněná přání mají i ztrátovou stránku (člověku už nezbývá, co si ještě přát) – zmizí toužení, dychtění, snění, které dosažení cíle předcházelo – život měl kouzlo
- člověk ale musí vědět, že zisky a ztráty mají svůj smysl – život má smysl bez jakýchkoli dalších podmínek, člověk má stále svůj úkol a požadavek jeho splnění (LUKASOVÁ, E. *Logoterapie ve výchově*. Praha: Portál, 1997, s. 167-74).



## ABSTRAKT

CZ:

HRUDKOVÁ, J. *Člověk, smysl a volný čas*. Havlíčkův Brod, 2014. Diplomová práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky. Vedoucí práce PhDr. Bc. Zuzana Svobodová, Ph.D.

**Klíčová slova:** člověk, smysl, volný čas, krize, náročná životní událost, smysluplný život, postmoderna, logoterapie, náboženství, pedagogika volného času, duchovní stránka člověka.

Diplomová práce je postavena na teoretickém výzkumu s využitím odborných textů. Metodou dedukce byly porovnány myšlenky jednotlivých autorů, kteří se zabývají popisem soudobé (postmoderní) společnosti, zkoumají otázku životního smyslu a představují náročné životní události, které mohou zapříčinit jeho ohrožení či ztrátu.

Práce je rozdělena do tří kapitol, z nichž každá obsahuje dílčí podkapitoly.

První část pojednání poukazuje na člověka v postmoderní společnosti. Je zde charakterizována současná společnost, výzvy nové doby, přibývání nových požadavků na člověka a s tím spojené problémy.

Druhá kapitola navazuje na problematiku kapitoly první. Došlo zde k popisu vybraných náročných životních událostí a jejich dopadu na člověka, na jeho smysl žití v určitých obdobích života. Využity byly zejména myšlenky psychoterapeutů, kteří se věnují práci s člověkem v krizovém stavu.

V návaznosti na předchozí kapitoly se poslední část práce zabývá otázkou volného času, vymezením kategorie volný čas a poukázáním na jeho význam pro současného člověka. Důraz byl kladen na tzv. pedagogizaci volného času pomocí vhodných volnočasových aktivit jako nástroje pro nalézání bohatšího a smysluplnějšího života člověka v určitých náročných životních událostech postmoderní společnosti. V neposlední řadě také došlo k vysvětlení souvislosti volného času a náboženství.

## ABSTRACT

EN:

HRUDKOVÁ, J. *Člověk, smysl a volný čas*. Havlíčkův Brod, 2014. Diplomová práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky. Vedoucí práce PhDr. Bc. Zuzana Svobodová, Ph.D.

**Keywords** : the man, the sense, the free-time, crisis, difficult life event, a meaningful life, postmodernism, logotherapy, religion, free-time pedagogy, spiritual side of man.

This thesis is based on the theoretical research using scientific texts. Method of reasoning (deduction) were compared ideas of the individual authors who deal with description of contemporary (postmodern ) society, exploring the question of the sense of life and represent a difficult life events that can cause the threat or loss.

The work is divided into three chapters, each of which contains sub -chapters.

The first part refers to a person in postmodern society. There is a characterization of contemporary society, the challenges of the new era, gain new requirements on the man and related problems.

The second chapter is building on the issues of the first chapter. Some fragments which describe the particular challenges of life events and their impact on the man, the sense of living in certain periods of life. There were used mainly idea sof psychotherapists who are dedicated to working with people in a state of crisis.

Following the previous chapters, the last part of the thesis deals with the question of the free time, defining the category of the free-time and pointing out its importance for contemporary man. Emphasis was placed on the free-time pedagogy using appropriate free-time activities as a tool for finding richer and more meaningful human life in certain difficult life events that brings the requirement of a new era. Last but not least, there was to explain the context of the free-time and religion.