

Univerzita Karlova  
Pedagogická fakulta  
Katedra občanské výchovy a filozofie

## BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Problém smyslu a lidské existence u V. E. Frankla  
The Problem of Meaning and Human Existence in V. E. Frankl

Sára Šuterová

Vedoucí práce: Doc. David Rybák  
Studijní program: Specializace v pedagogice  
Studijní obor: ČJ-ZSV

2024

Odevzdáním této bakalářské práce na téma Problém smyslu a lidské existence u V. E. Frankla potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Místo a datum odevzdání práce:

## **ABSTRAKT**

Tato bakalářská práce se zabývá otázkami existencionální filozofie, zohledňujícími smysl lidského bytí, hodnotu vlastní existence, touhu po svobodě, atd. Zužujeme problémový prostor této filosofické problematiky na logoterapii, rozpracované u rakouského neurologa a psychiatra Viktora Emila Frankla. Práce se zaměřuje na jednotlivé fáze psychiky vězňů, transformující se vlivem neustále probíhajícího procesu dehumanizace. Hlavní problém je nastíněn ve způsobu, jakým se jedinec postaví k vnuceným vnějším podmínkám, k omezení vlastní existence. V dalším sledujeme způsob, jak se s tímto problémem vyrovnává disciplína logoterapie, v rámci jejíž aplikace dochází k přijetí adekvátního postoje, absolutní vnitřní svobody vůči těžké situaci, společně s možností volby. Ptáme se nakonec, nakolik je možné logoterapeutický přístup aplikovat i v době současné, kdy je potřeba vidět v těžkosti vlastní životní situace jistý smysl.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

existencionální filozofie, lidské bytí, smysl, hodnota existence, svoboda, sebevražda, utrpení, koncentrační tábor, dehumanizace, logoterapie

## **ABSTRACT**

This bachelor's thesis deals with the questions of existential philosophy, taking into account the meaning of human existence, the value of one's own existence, the desire for freedom, etc. With regard to the breadth of the topic, we narrow the problem space of this philosophical issue to logotherapy, developed by the Austrian neurologist and psychiatrist Viktor Emil Frankl. The work focuses on the different phases of the psyche of prisoners, transformed by the influence of the ongoing process of dehumanization. The main problem is outlined in the way the individual confronts the imposed external conditions, the limitations of his or her own existence. In the following we observe the way in which the discipline of logotherapy deals with this problem, in the application of which there is an adoption of an adequate attitude, an absolute inner freedom in the face of a difficult situation, together with the possibility of choice. Finally, we ask to what extent it is possible to apply the logotherapeutic approach in contemporary times, when it is necessary to see some meaning in the difficulty of one's own life situation.

## **KEYWORDS**

existential philosophy, human being, meaning, value of existence, freedom, suicide, suffering, concentration camp, dehumanization, logotherapy

## Obsah

Úvod.....	6
1. Franklova kritika moderních přístupů k člověku .....	7
1.1. Konzumerismus a materialismus .....	7
1.2. Dehumanizace člověka .....	9
1.3. Ztráta hodnoty práce .....	10
1.4. Doba nihilismu.....	12
2. Filozofie V. E. Frankla .....	15
2.1. Smysl a utrpení.....	15
2.1.1. Paradoxní štěstí v utrpení .....	18
2.2. Vůle ke smyslu .....	19
2.3. Smysl a hodnoty .....	21
2.4. Sebe-transcendence .....	22
2.5. Intence .....	24
3. Logoterapie .....	27
3.1. Vnitřní svoboda.....	27
3.2. Metoda logoterapie.....	28
3.2.1. Existenční vakuum .....	31
3.3. Odpovědnost .....	33
3.3.1. Vliv na druhé.....	33
3.3.2. Volba.....	35
4. Fáze upadající psychiky .....	38
4.1. Strach ze smrti.....	38
4.2. Apatie a lidskost .....	42
5. Řešení bezvýhodné situace.....	46

5.1. Víra v Boha .....	47
5.2. Víra v lásku .....	47
5.3. Víra v přirozenost.....	48
Závěr .....	50
Seznam použitých informačních zdrojů.....	52
Odborné monografie .....	52
Internetové citace .....	52

## Úvod

Tato bakalářská práce pracuje s texty rakouského neurologa a psychologa Viktora Emanuela Frankla. Zabývá se oblastí existencionální filozofie. Práce se zužuje především na takové pojetí smyslu, které autor ve svých přednáškách a textech nabízí.

V textu je v první úvodní kapitole nastíněna kritika moderních směrů z pohledu V. E. Frankla, která se soustředí na dnešní problematiku konzumerismu a materialismu. Dále se věnuje dehumanizaci z pohledu autora, jako vězně koncentračního tábora, majícího s touto tematikou bezprostřední zkušenosti, a pokračuje k degradaci hodnoty práce jako takové. Zakoňuje dobou nihilismu, kterou lze považovat jako jednu z několika příčin ztráty smyslu a nabytí absurdity, co se týče pohledu dnešního člověka, žijícího v dnešním světě.

Další kapitola už rozebírá konkrétní filozofii V. E. Frankla, tedy smysl, hodnoty a dosažení požadovaného finálního stavu u člověka prostřednictvím procesu sebe-transcendence. Dále je představena logoterapie, její význam, metody a následná aplikace v praxi.

Další kapitoly rozebírají průběh koncentračního tábora a jeho vliv na psychiku vězňů, fatálně se dehumanizující a rozkládající, na základě drsného zacházení tamních dozorců, společně s tvrdě nastaveným režimem, a na základě žití v hrůzných podmínkách.

Dále dochází k rozuzlení bezvýchodnosti dané situace, prostřednictvím užití pravidel logoterapie, což je popsáno v kapitolách následujících. Důraz je kladen převážně na téma víry, která v jedinci vytváří sílu odolávat nepříznivosti vnějších podmínek. Je rozebrána víra v Boha, lásku a přirozenost.

Ke konci text nabízí příklady různých náročných životních situací, ve kterých se jedinec v určité fázi svého života jednoduše ocitne, v jistých případech nevyhnutelně, a uzavírá téma několika možnostmi jejich řešení.

## 1. Franklova kritika moderních přístupů k člověku

V. E. Frankl, psycholog a filozof 20. století, se ve svých textech zabývá vznikajícími existencionálními problémy společnosti, tvořícími se jako následek zvyšující se frustrace z nedostatku smyslu vlastní existence a sklonům k absurdismu. Jako jeden z důvodů jejich vzniku lze považovat přístup dnešní doby k člověku, tedy koloběh materialismu a konzumerismu, které oddalují člověka od své přirozenosti a vlastní podstaty.

### 1.1. Konzumerismus a materialismus

Jakožto lidé, žijící v konzumní společnosti, vlastníme nadměru nepotřebných věcí, které nedostanou patřičného využití. Je časté, že při zvažování, zdali daný předmět koupit či nikoliv, stále méně a méně přemýšlíme o realizaci využití zakoupené věci. Lidé dnešní doby dávají přednost vychloubání se společně s dosažením určitého stupně sebevědomí, kterého při koupi drahé značky nabydou. Jedinci dnešního světa jsou zaměřeni převážně na individuální image a určitý stupeň prestiže, společně s dáváním si navzájem najevo výši svého společenského postavení.<sup>1</sup>

Nicméně takový jedinec, žijící v konzumní společnosti, dává přednost shromažďování materiálních věcí před následováním hodnot jiných, případě duchovních. Tudíž potřeba konzumace je upřednostněna před hodnotami jinými. Dochází k hromadění objektů, které nemá žádný hlubší smysl, přičemž předměty nejsou ani zdaleka tak potřebnými.

Na základě denních vjemů, prostřednictvím společenské manipulace v podobě blýskavých vitrín, různě promyšlených marketingových strategií a konstantních reklam, je podvědomě vsugerována představa o nevyhnutelné potřebnosti daných předmětů, přičemž koupě drahých značek buduje v jedincích požadovanou výši sebevědomí.<sup>2</sup>

Toto smýšlení není správné, jelikož takové vlastnictví není úplně v naší moci a lze ho jednoduše odebrat. Jediné tedy, na čem skutečně záleží, je bezmeznost vnitřního duševního bohatství. Yrvin D. Yalom, americký psychiatr, ve svém textu *Pohled do slunce* odkazuje

---

<sup>1</sup> KIRSCHNEROVÁ, Iveta. *Konzumerismus a jeho negativní důsledky pro současného člověka*. [online]. Praha: 2008, s. 27

<sup>2</sup> KIRSCHNEROVÁ, Iveta. *Konzumerismus a jeho negativní důsledky pro současného člověka*, s. 24, 25.



na myšlenky německého filozofa Arthura Schopenhauera slovy: „Čisté svědomí znamená více než dobrá pověst. Naším největším cílem by mělo být zdraví a intelektuální bohatství, což vede k nevyčerpatelné zásobárně myšlenek, nezávislosti a morálnímu životu.”<sup>3</sup> V. E. Frankl toto doplnil o vnitřní svobodu a sílu, kterými každý jedinec bezmezně disponuje.

Následkem dnešního pohodlného žití je naše pozornost věnována jiným věcem. O fyzické potřeby je postaráno, máme bezpečí domova, tudíž máme i čas na to, věnovat se jiným oblastem. Naše existence směřuje vzhůru, přičemž máme stále vyšší a vyšší požadavky. V popředí je přehlcnost marketu, v rámci kterého máme na výběr z několika různých značek, typů a druhů produktů, přičemž ty, které se neprodají, jsou vyhozeny. Tudíž charakterizací dnešní doby je především plýtvání a vyhazování věcí, které trh svým množstvím a nevyžitím přeplňuje.

V. E. Frankl ve svém textu naráží na pozbytí veškerého materiálního majetku. Na prožitý stav v koncentračním táboře odkazuje větou: „*Nezbyla nám nic než holá existence.*”<sup>4</sup> V textu popisuje první prožitky po přijetí do tábora, kde jakožto jedinci bez oblečení a nází, obráni o veškerý svůj majetek, stáli v místnosti ve své nejzazší lidské podobě a přirozenosti, odebráni jen ke svému vnitřnímu světu a duchovním hodnotám.

„*Co zůstalo byl člověk, nic než člověk. Všechno v těchto letech pozbyl: peněz, moci, slávy: neměl nic jistého: ani život, ani zdraví, ani štěstí, vše se zredukovalo na holou existenci.*”<sup>5</sup>

Po zohlednění Franklových myšlenek jsou hodnoty duchovní o dost přednější, jelikož v životně rozhodující situaci jsou to jediné, co vlastníme. Věci materiální podoby lze člověku jednoduše odebrat, nicméně duchovní nikoliv. Důležitost veškerých materiálních hodnot klesá, jsme pouze sami se sebou, odebráni ke svému duchovnímu světu, sami k sobě, stejně tak jako byli vězni v koncentračním táboře, zbaveni veškerého vlastnictví a silou navráceni ke své přirozenosti.

---

<sup>3</sup> YALOM, Irvin D. *Pohled do slunce: o překonávání strachu ze smrti*. Praha: Portál, 2014, s. 84.

<sup>4</sup> FRANKL, Viktor Emil. *A přesto říci životu ano: psycholog prožívá koncentrační tábor*. V Praze: Karmelitánské nakladatelství, 2018, s. 28.

<sup>5</sup> FRANKL, Viktor Emil. *O smyslu života: v každé krizi se skrývá příležitost*. Praha: Grada, 2022, s. 24.

## 1.2. Dehumanizace člověka

V. E. Frankl v textech ostře odmítá takové smýšlení o člověku, které snižuje hodnotu člověka na hodnotu rovnou pouhému neživému objektu. Tyto myšlenky vyvrcholily v prostředí koncentračních táborů, v jejichž případech opakovaně docházelo k masové dehumanizaci lidských bytostí.

Proces dehumanizace představuje zkoumání jedince jako objektu. Duše lidských bytostí jsou potlačeny, přičemž dále jsou připodobněny k objektům a podrobeny obecné charakterizaci, zatímco prvky jejichž individuality a jedinečné schopnosti se postupně v očích pozorujících ztrácejí. Jsou vnímány jako pouhé objekty, se kterými je možné zacházet dle specifické potřeby, nehledě na jejich lidskou stránku.

Nicméně, každá nově vzniklá věc má svou účelnost, určitý důvod, proč vznikla a k čemu se využívá. „*Její esence předchází existenci*”<sup>6</sup>, což nemůžeme říci také o člověku. Člověk by se neměl stát prostředkem k získání a naplnění cílů jiné osoby, což jsou hlediska vyvráceny například teorií machiavelismu, která naopak tvrdí, že „*dosažení cíle je přednější, nehledě na prostředky, jakkoli nehumánní a nemorální, využity k jeho dosažení.*”<sup>7</sup> Je na něj tudíž nahlíženo jako na objekt, který je schopen pomoci k získání sobeckých individuálních cílů jiných skupin.

V. E. Frankl ve své knize *O smyslu života* dále naráží na objektivizaci pacientů, k čemuž dochází v dnešní moderní medicíně, případně i psychologii. Dnešní vědy se pohybují na tenké hranici mezi věcností a lidskostí, přičemž dříve prohloubenou propast postupně snižují a vztah subjekt - objekt podrobují destrukci. Lidé nejsou vnímáni jako subjektivní jednotky s jedinečnými prvky, nýbrž jsou objektivizováni a posuzováni dle objektivně zavedených měřítek.

V. E. Frankl pro takové osoby používá termín *případ* nebo *nemocný materiál*, čímž poukazuje na určitý distanc, který si lékaři zachovávají od svých pacientů, a prostřednictvím čehož jsou lidé podrobena následné objektivizaci.<sup>8</sup>

<sup>6</sup> SARTRE, Jean-Paul. *Existencialismus je humanismus*. Praha: Vyšehrad, 2004, s. 13.

<sup>7</sup> MACHIAVELLI, Niccolò. Vladař [online]. Městská knihovna v Praze, 2018, s. 71.

<sup>8</sup> FRANKL, Viktor Emil. *O smyslu života: v každé krizi se skrývá příležitost*. Praha: Grada, 2022, s. 12, 13.

Jeho osobní přístup k lidem je oproti tomu takový, který dává najevo bezmeznou lásku k člověku. „*Chtěl bych být lékařem duší kvůli tomu, co je v nemocném člověku tím lidským, jež stojí za vším a nad vším ostatním.*”<sup>9</sup>

Dochází k nahrazování lidskosti, blízkosti a zájmu o druhé jako o lidské bytosti. Jedinci se stávají prostými objekty zkoumání, ničím více a ničím méně.

V rámci již zmíněné konzumní společnosti je člověk opět vnímán jako objekt, prostřednictvím kterého je, skrze přesvědčení o určité koupi, možné dosáhnout požadovaného zisku. Je prostředkem, napomáhajícím k dosažení cíle, kterým může být například již zmíněný zisk v podobě určité sumy peněz.

### **1.3. Ztráta hodnoty práce**

V dnešní době kapitalistického materialismu dochází k odklonu od esence práce jako takové. Výrobky mají nulovou hodnotu, od kvality mají daleko a jsou produkty masové velkovýroby, orientované převážně na co nejvyšší množství, za co nejnižší cenu. V průběhu posledního staletí je člověk spíše zvěčněný, včetně své práce, kterou vykonává. Velkovýrobou došlo ke ztrátě určité esence, která je do výrobku vložena skrze jedincovy vlastní ruce. Takový člověk výrobku věnuje část své duše a výrobek se následně stane oduševnělým a také oplývajícím kvalitou. Je mu věnován čas, úsilí, láska, které skrze danou věc dávají najevo svou existenci.

Jde o koloběh procesů začarovaného kruhu materialismu, peněz a velkovýroby. Výroba velkého množství produktů, za co nejméně času a za co nejnižší náklady, je z hlediska výhod sympatická, zatímco prostředkem je pracující člověk se svou životní silou, jehož mzda se pohybuje na hranici existenčního minima. Skrze svou existenci a práci je objektem, opět napomáhajícím docílení požadovaného zisku. V. E. Frankl ve svých přednáškách na toto téma navazuje a je takového názoru, že „*z pracujících lidí byly z velké části učiněny pouhé prostředky, lidé byli poníženi na prostředky hospodářského života.*”

---

<sup>9</sup> FRANKL, Viktor Emil. *Teorie a terapie neuróz: úvod do logoterapie a existenciální analýzy*. Praha: Portál, 2019, s. 86.

*Prostředkem k účelu, k životu už nebyla práce, prostředkem k účelu byl člověk a jeho život, jeho životní síla, jeho pracovní síla.*”<sup>10</sup>

V koncentračním táboře dehumanizace procházela vývojem. Jméno jedince bylo nahrazeno úsporným číslem, čímž hodnota jeho života následně o několik úrovní klesla a byla podrobena spekulaci, zda je vůbec hodna kulky, přičemž v závěru nebyl hoden žití vlastního života, ani jeho nežitím.<sup>11</sup> Jedinec se stal se prostředkem, dodavatelem pracovní síly. Ti, co nebyli schopni, následkem špatných podmínek takovou sílu poskytnout, se stávali nepotřebnými, porouchanými a neopravitelnými součástky stroje, které následně čekala konečnost své existence prostřednictvím destrukce v plynové komoře. Neproduktivní život se stal životem nedůležitým, který nebyl hoden ani svého žití.

Hromadné vraždy v táborech poukazovaly na to, že veškerý neproduktivní život neměl vyšší smysl a tudíž nebyl hoden svého žití. Friedrich Nietzsche přichází s názorem takovým, že aby člověk existoval, musí se neustále přemocňovat, podávat vyšší a vyšší výkon. Smyslu existence člověk dosáhne jen v případě, kdy sám sebe začne přerůstat, čímž i prokazovat svůj nárok na žití. Je výkonnou a produktivní jednotkou, přispívající k chodu systému, a následkem je jeho existence nezpochybnitelnou. Skrze práci dokazuje svou moc a nabývá bytostného úsilí směřovat k něčemu vyššímu a silnějšímu.<sup>12</sup>

V. E. Frankl přichází s mnohem humánnějším přístupem, který upřednostňuje lásku k člověku, jeho práci a individualitě. Souhlasí s výrokem Immanuela Kanta, že *„každá věc má svou hodnotu, jen člověk oplývá svou důstojností či rozumné bytosti jsou podřízeny zákonu, že žádná z nich nemá nikdy považovat sebe ani žádnou jinou pouze za prostředek,*

---

<sup>10</sup> FRANKL, Viktor Emil. *O smyslu života: v každé krizi se skrývá příležitost*. Praha: Grada, 2022, s. 20.

<sup>11</sup> FRANKL, Viktor Emil. *O smyslu života: v každé krizi se skrývá příležitost*. s. 20.

<sup>12</sup> NIETZSCHE, Friedrich. *Tak pravil Zarathustra, kniha pro všechny a pro nikoho*. V Praze: Nakladatelství Aloisa Srdece, 1932, s. 13.

*nýbrž vždy zároveň za účel<sup>13</sup> sám o sobě<sup>14</sup>, přičemž V. E. Frankl jeho slova doplňuje tím, že se „takový člověk nikdy nesmí stát prostředkem k účelu.“<sup>15</sup>*

Nicméně z pracujících lidí byli v průběhu minulého století vytvořeny prostředky. Uplynulé roky demonstrují bezcennost lidského života, tudíž je důležité poukazovat na jeho smysl, důstojnost a duchovní hodnoty, kterými jako lidská jednotka disponuje.

#### **1.4. Doba nihilismu**

V dnešní době je jednoduché upadnout do nihilistického koloběhu smýšlení neboli dosáhnout stavu ztráty veškerých hodnot, náboženských a mravních, a shledat výrok typu, „*vše je absurdní*“, pravdivým. Nihilismus podporuje takový stav člověka, v rámci kterého jedinec ztrácí cíle, smysl a celkový směr žití.<sup>16</sup>

Nyní došlo k znehodnocení a následnému odmítnutí jistot staré doby, jelikož dříve určoval směr a smysl veškeré existence Bůh, nicméně v době nové éry, v rámci které „*Bůh je mrtev*“<sup>17</sup>, dochází k příchodu nihilismu, přinášejícího sebou vyprázdňené pojmy, kterými mohou být například *Bůh, pravda či dobro*.

Tyto pojmy jsou relativní, mají individuální význam a specifickou hodnotu pro každého jedince, tudíž není možné rozlišovat, co je dobré a zlé, podstatné a nepodstatné, spravedlivé a nespravedlivé.

V. E. Frankl v následujícím úryvku rozebírá prostřednictvím metody logoterapie termín odpovědnost, která je prvním krokem k nalezení ztraceného smyslu. „*Logoterapie se*

---

<sup>13</sup> Všechny rozumné bytosti jako *účely o sobě*, pojem *říše účelů*: patří do ní každá rozumná bytost, která se díky maximám své vůle musí považovat za obecně zákonodárnou, přičemž posuzuje sebe samu a své jednání, KANT, Immanuel. *Základy metafyziky mravů*. Praha: Svoboda, 1974, s. 81.

<sup>14</sup> KANT, Immanuel. *Základy metafyziky mravů*. Praha: Svoboda, 1974, s. 73, 74, 81.

<sup>15</sup> FRANKL, Viktor Emil. *O smyslu života: v každé krizi se skrývá příležitost*. Praha: Grada, 2022, s. 20

<sup>16</sup> JONÁŠ, Kryštof, *Nihilismus v Nietzscheho dílech* [online], s. 11

<sup>17</sup> NIETZSCHE, Friedrich. *Tak pravil Zarathustra, kniha pro všechny a pro nikoho*. V Praze: Nakladatelství Aloisa Srdece, 1932, s. 13.

*pokouší přivést jedince k plnému vědomí odpovědnosti a proto mu musí ponechat možnost volby samotného pochopení, čemu nebo komu je odpovědný.”<sup>18</sup>*

Ztráta Boha sebou přináší i určitou odpovědnost, která je člověku předána a s ní i svoboda možností, pro které se může rozhodnout. Odpovědnost se stává individuální, přičemž každý člověk zodpovídá sám za sebe. Musí myslet a rozhodovat podle svých hodnot a orientovat se na základě svého vlastního morálního kompasu.

S takovou svobodou přichází i určitá úzkost, což znamená, že v případě, kdy jako jedinec nevím, jak se svým životem správně naložit, postupně propadám jeho absurditě. V. E. Frankl ve svém textu tuto problematiku rozebírá: „*Když člověk neví, co musí, ani neví, co má, tak ale také už ani dobře neví, co vlastně chce. K čemu to vede? Bud' chce jen to, co dělají druzí, a to je konformismus. Nebo naopak dělá jen to, co chtějí druzí od něho, a to je totalitarismus.*”<sup>19</sup>

Dalším prvkem nihilistického smýšlení je vývoj technické doby společně s hrůznými událostmi minulého století.

*„Entuziazmus staré doby byl využit a zklamán, idealizace postupně úplně vymizela. Programy a hesla byly zdiskreditovány.”<sup>20</sup>* Události, zapříčiněny dobou minulého století, napomohly k vyvrcholení dnešního pesimistického smýšlení. Pokrok moderního člověka, do kterého jsme v průběhu minulého století vkládali víru, který měl usnadňovat a zachraňovat životy, nás zklamal. Pokrokem se rozumí například výroby jaderných zbraní, technický svět, atd. Čím více jsme blíže modernitě, tím více se propast mezi námi a naší podstatou zvětšuje, odděluje nás od přírody, a tudíž i od nás samých. Práce je zvěčněna a využita, lidstvo vnímáno jako pracovní síla a humanita společně s láskou k člověku jako takovému ve světě chybí.<sup>21</sup>

---

<sup>18</sup> FRANKL, Viktor Emil. *Člověk hledá smysl: úvod do logoterapie*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 1994, s. 72.

<sup>19</sup> FRANKL, Viktor Emil. *Teorie a terapie neuróz: úvod do logoterapie a existenciální analýzy*. Praha: Portál, 2019, s. 17.

<sup>20</sup> FRANKL, Viktor Emil. *O smyslu života: v každé krizi se skrývá příležitost*. Praha: Grada, 2022, s. 22.

<sup>21</sup> FRANKL, Viktor Emil. *O smyslu života: v každé krizi se skrývá příležitost*, s. 22.

Ztráta smyslu existence vlivem příchodu technické doby v dnešní době vyvrcholila a odráží se v životech jednotlivců, uchylujících se k vedlejším cestám, které pravý smysl substituují, k závislostem a povrchnímu uspokojování potřeb, k slastem, existenční prázdnotě a myšlenkám na obecnou absurditu žití, vrcholící ve spáchání nežití.

Jelikož je člověk je nositelem duchovní dimenze, nedokáže žít na povrchní úrovni užívání si a uspokojování pudových požadavků. Prosté uspokojování potřeb na lidské úrovni nedokáže nahradit principy duchovní, jako je například otázka smyslu lidské existence, tedy proč jsem tady a co je mým smyslem žití. Člověk má potřeby, spadající do noologická dimenze<sup>22</sup> a jejich opomíjení může zapříčinit široké spektrum různých existencionálních problémů, vycházejících z věnování se pouze požadavkům roviny fyzické, tudíž slastem a pudům.

Následkem událostí minulých dob došlo k všeobecnému vystřízlivění, týkajícího se náboženství, víry v pokrok a obecného světového směru. Lidé se stali pesimističtí, nevěří v pokrok a rozvoj lidstva, jsou vůči tomu skeptičtí, přičemž se svět neustále zrychluje a dochází ke změně za změnou. Zatímco jsme se za tak malý výsek času nebyli schopni ukotvit a každých několik let novému chodu světa přizpůsobit, přichází změna další a poté další. Dnešní dobu lze charakterizovat jako přehnaně technickou a věcnou, ve které cit a láska k člověku jako následky vyprchaly.

---

<sup>22</sup> Vztahuje se k vůli ke smyslu, hlubší dimenze lidské existence, FRANKL, Viktor Emil. *Člověk hledá smysl: úvod do logoterapie*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 1994, s. 67.

## 2. Filozofie V. E. Frankla

### 2.1. Smysl a utrpení

Viktor E. F. napsal dílo *A přesto říci životu ano aneb jak přežít koncentrační tábor*, soubor myšlenek, obsahující zachycené zkušenosti, poznámky, prožitky, které jsou aplikovatelné i na život dnešního člověka.

Základem jeho filozofie, včetně chápání lidské existence jako takové, je nalezení smyslu. Lidská existence má povinnost najít skrytý smysl a účel v takovém prostředí, které může být i hrubé, nespravedlivé a absurdní.

Lidstvo funguje převážně na základě principů slasti. Upřednostňuje uspokojování potřeb a pudů před dosažením vyšších hodnot v podobě žití života plně smyslného. Lidé v sobě mají zakořeněno přísné odmítání utrpení, vyhýbají se mu, přičemž neprožívají veškeré negativní emoce a spíše je potlačují prostřednictvím povrchních činností. Nicméně, skrze takové konání a smýšlení, není možné nabytí plnohodnotného lidství. Štěstí a smysl by tedy na základě jeho myšlenek neměly správně vyvstávat ze slastí a vášní, nabytých skrze povrchní zkušenosti, nýbrž z něčeho, co přerůstá a transcenduje naší vlastní existenci.

V. E. Frankl i v takovém utrpení vidí smysl, jelikož skrze něj dochází k určitému sebezpřesahu. Odkazuje na něj ve svých textech a vnímá ho jako neopomenutelnou součást vnitřního prostředí člověka. Je takového názoru, že „*má-li život nějaký smysl, musí jej tedy mít i utrpení.*”<sup>23</sup>

Utrpení jako takové je součástí života, stejně tak jako osudovost či případně konečnost lidské existence. Dochází k určitým bojům, které jedinci svádí sami se sebou, za cílem zachovat klid a pevnou vůli, při odolávání zažitým traumatickým skutečností. Skrze takový neklid dochází k tzv. *posttraumatickému růstu*, kterého člověk může dosáhnout jen

---

<sup>23</sup> FRANKL, Viktor Emil. *A přesto říci životu ano: psycholog prožívá koncentrační tábor*. V Praze: Karmelitánské nakladatelství, 2018, s. 85.



v případě, kdy je duše opakovaně vystavována silné zátěži. *V osudových případech je spíše snášení utrpení samo o sobě tím největším výkonem.*<sup>24</sup>

V tom tedy tkví určitá pozitivní stránka utrpení, ze které jedinec čerpá životní lekce a formuje svůj charakter. V. E. Frankl ve své knize tvrdí, že *teprve utrpení a smrt činí lidskou existenci kompletní.*<sup>25</sup> Odkazuje i na vnitřní lidskou sílu: „*Pakli-že má člověk proč, je schopen zodpovědět i každé jak.*”<sup>26</sup>, což znamená, že jedinec je schopen překonat veškeré do cesty postavené překážky, navzdory dosud prožitému utrpení, v momentě, kdy důvod a smysl veškerého jeho snažení, je dostatečně silným zdrojem motivace.

„*Žádné lidské utrpení nelze srovnávat, protože patří k podstatě utrpení, že je to utrpení člověka, že je to jeho utrpení - že jeho velikost záleží na trpícím, tedy na člověku. Stejně jedinečné a neopakovatelné jako každý jednotlivý člověk je ale také samotné utrpení každého jednotlivého člověka.*”<sup>27</sup> Žádné lidské utrpení nelze srovnávat. Utrpení je konkrétní a individuální pro každého jedince. Každý, jak již bylo řečeno, svět vnímá přes vlastní filtr. Pravda je relativní, vztahující se k naší vlastní osobě. Pakliže vidíme a prožijeme stejnou skutečnost, nabyté prožitky jsou přesto odlišné. Jsme individuální jednotky, fungující na vlastních individuálních rovinách.

Nicméně lze rozdělovat mezi utrpením, majícím smysl a utrpením, které smysl nemá.

„*Člověk je ochoten i trpět, ovšem s podmínkou, že jeho utrpení má smysl*”, přičemž „*takové utrpení přestává být utrpením, jakmile nalezne smysl.*”<sup>28</sup>

Z těchto výroků vyplývá, že v jádru takového utrpení lze nalézt i konkrétní smysl. Mé utrpení, přestože se cítím špatně a trápím se pod tíhou mizerné situace, má důvod. Nad

---

<sup>24</sup> FRANKL, Viktor Emil. *O smyslu života: v každé krizi se skrývá příležitost*. Praha: Grada, 2022, s. 37.

<sup>25</sup> FRANKL, Viktor Emil. *A přesto říci životu ano: psycholog prožívá koncentrační tábor*. V Praze: Karmelitánské nakladatelství, 2018, s. 85

<sup>26</sup> Parafráze výroku F. Nietzscheho: „*Kdo má proč žít, může vydržet téměř každé jak.*”, FRANKL, Viktor Emil. *Člověk hledá smysl: úvod do logoterapie*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 1994, s. 69.

<sup>27</sup> FRANKL, Viktor Emil. *O smyslu života: v každé krizi se skrývá příležitost*. Praha: Grada, 2022, s. 96.

<sup>28</sup> FRANKL, Viktor Emil. *Člověk hledá smysl: úvod do logoterapie*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 1994, s. 74

hrůznou skutečností je nutné nepřivírat oči a schopnosti trpět jít vstříc, následně ji i získat a patřičně začít využívat.

Potřeba smyslu se řadí mezi potřeby vyšší, tzv. *metapotřeby*<sup>29</sup>. Abraham Harold Maslow ve své *pyramidě potřeb*<sup>30</sup> ukazuje, že dosažení smyslu, jako takového, není nutně potřebným stádiem k přežití, nýbrž stádiem finálním, které ve vývoji završuje seberealizaci jedince. Jak už zmiňuje Jean-Paul Sartre, smysl není něco pevně daného. Není obecně platným a pevně stanoveným pravidlem, na základě kterého se může řídit celá společnost, nýbrž něčím, co je postupně vytvářeno, objevováno a dobýváno. „*Smysl má být hledaný.*”<sup>31</sup> Lidstvo nemá očekávat, že mu bude někým či nečím řečeno, jak se svým životem naložit, za jakým cílem se ubírat a kam směřovat. Tohle očekávání je mylné, jelikož by skrze takové výroky došlo k chybnému moralizování.<sup>32</sup>

Osobnost a charakter člověka se nepřetržitě formuje. Je takový, jakým se učiní, nehledě na vnější podmínky, které vůlí ovlivnit nelze. Vystávající odpovědnost za vlastní život jedince zaplavuje úzkostmi, což odkazuje na problémy další. Jde o nalezení místa ve světě a o vycházení z pramene vlastní individuality, jelikož smysly jednotlivých lidských existencí se od sebe liší. Následně dojde i k objevení celkového smyslu a naplnění života jeho patřičně smyslným obsahem.

V. E. Frankl ve svých textech a přednáškách představuje, v čem tkví podstata lidské existence. Pokouší se ji shrnout ve třech základních cestách, prostřednictvím kterých lze dosáhnout smyslu, tedy skrze provedení určitého činu, skrze zakušení hodnoty či života v utrpení. Nicméně, jedinec se stále musí snažit o nalezení štěstí a smyslu v situaci jakékoliv, nehledě na to, zdali jde o negativní či pozitivní.

---

<sup>29</sup> Vyšší potřeby (láska, sounáležitost, uznání), vycházejí z lidského sebezpřesahu, TAVEL, PETER. *POTREBA ZMYSLU ŽIVOTA* [online]. FILOZOFIA Roi. 59. 2004, č. 8.

<sup>30</sup> Maslowa pyramida potřeb - nižší patra klíčová pro individuální a společenské přežití, skrze vyšší směřujeme k osobnímu růstu a rozvíjíme potenciál, nicméně nejsou nutná pro přežití

<sup>31</sup> FRANKL, Viktor Emil. *Člověk hledá smysl: úvod do logoterapie*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 1994, s. 66.

<sup>32</sup> FRANKL, Viktor Emil. *Člověk hledá smysl: úvod do logoterapie*, s. 67.

### 2.1.1. Paradoxní štěstí v utrpení

Termín *paradoxní štěstí* má význam takový, že jedinec je schopen i v nepříznivých podmínkách nalézt pozitivní stranu, v čemž leží určitý paradox.

Tématu blízké je i již zmíněné utrpení, díky jehož existenci a zrodu je člověk schopen růstu a následného dosažení mezi vlastních hranic, u kterých následně zjistí, že jsou vzdálenější více, než si doposud mylně myslel, a je možné je přesáhnout.

Člověk je v takovém stavu odkloněn od běžné trajektorie požitků, slasti a bezpečí, zaručující mu žití ve stavu *homeostázy* neboli *vnitřního klidu*. Prostřednictvím takového neklidu je v neustálém pohybu, přerůstá vlastní osobu a směřuje za určitým bodem.

V tomto lze nalézt tzv. paradoxní štěstí, v jehož případě člověk roste a mění své vnitřní rozpoložení, mentální odolnost a začíná disponovat schopnostmi, o kterých si dříve nebyl ani vědom.

Schopnosti mohou být různé, především ty tvůrčí. Pod tlakem neklidného stavu jedinec tvoří nádherné obrazy, hudbu a texty, přičemž právě to odmítané utrpení vede směr jeho ruky. Prostřednictvím skutečného emocionálního prožívání stojí člověk tváří v tvář možnosti sáhnout si na vlastní dno a překročit meze vlastní osoby. To vše se promítne skrze jeho vytvořená díla.

Z tohoto lze usoudit, že teorie zmíněné Maslowy pyramidy potřeb, tudíž že člověk potřebuje zabezpečení jednotlivých stádií předtím, než je jeho smysl realizován, je neplatná, jelikož se člověk může přerůstat a formovat právě v takových nepříznivých podmínkách, které paradoxně k jeho růstu napomáhají. Takový jedinec právě skrze zmíněné utrpení, tudíž v případě, že jeho fyzické potřeby, bezpečí či domov a láska nejsou naplněny, dosáhne skutečné seberealizace.<sup>33</sup>

Irvin D. Yalom otevírá oblast utrpení ve svém díle *Pohled do Slunce* a ukazuje zde příklad pacientů s rakovinou, kteří se při vědomí tíživosti nevyhnutelné a blízké konečnosti vydali vstříc svým strachům, změnili svůj dosavadní život nebo udělali to, co vždy chtěli, trávili více času s blízkými, atd.<sup>34</sup>

<sup>33</sup> PROCHÁZKOVÁ, Tereza. *Teorie motivace podle Maslowa*. Mentem [online].

<sup>34</sup> YALOM, Irvin D. *Pohled do slunce: o překonávání strachu ze smrti*. Praha: Portál, 2014, s. 31.

V utrpení začali přemocňovat sami sebe a začali se věnovat tomu, čemu by se nikdy, jako zdraví jedinci, nevěnovali. Jeví se to paradoxně, jelikož by byl očekáván spád do kruhu zoufalství, avšak jedinci si prošli otřesem, prostřednictvím něhož dosáhli určitého uvědomění a změny vlastní perspektivy na život obecně. I. D. Yalom odkazuje na jednu ze svých pacientek, která přichází s tvrzením: „*Jaká škoda, že jsem musela čekat až do této chvíle, kdy je mé tělo prolezlé rakovinou, než jsem se naučila žít!*”<sup>35</sup>

Paradoxní štěstí je i takové, že člověk zažívá jen malé hrůzy, přičemž těch větších je ušetřen. *Štěstí lze nalézt i v absenci takového utrpení, v jehož případě je jedinec ušetřen malých hrůz.*<sup>36</sup> V koncentračním táboře tohle smýšlení bylo docela časté. Jedinci se utěšovali myšlenkami: „*Mohlo by být hůře či tohle je ještě dobré.*”, přičemž byli vděční za všelijaké maličkosti.

## 2.2. Vůle ke smyslu

Vůle ke smyslu či hledání smyslu je základní motivační hnací silou celkové lidské existence. Je představovaná jako něco jedinečného, jelikož každý člověk by měl disponovat smyslem vlastním, zaměřit se na jeho hledání a následné naplňování prostřednictvím konstantní vnitřní motivace.<sup>37</sup>

Jean-Paul Sartre údel člověka ve vztahu ke smyslu vnímá takovým způsobem, že *člověk svůj smysl vynalézá*, přičemž V. E. Frankl naopak tvrdí, že ho nevytlézá, nýbrž v průběhu dozrávání v životě *hledá*.<sup>38</sup> V moment narození obdrží svobodu rozhodnout se, zdali smysl, který je doposud pouze potencionálním, naplní či nenaplní. Nicméně, v případě nenaplnění, hrozí možnost dosáhnutí nevyžadovaného stádia *existencionální prázdnoty*.

---

<sup>35</sup> YALOM, Irvin D. *Pohled do slunce: o překonávání strachu ze smrti*, s. 31.

<sup>36</sup> FRANKL, Viktor Emil. *A přesto říci životu ano: psycholog prožívá koncentrační tábor*. V Praze: Karmelitánské nakladatelství, 2018, s. 63.

<sup>37</sup> FRANKL, Viktor Emil. *Člověk hledá smysl: úvod do logoterapie*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 1994, s. 66.

<sup>38</sup> FRANKL, Viktor Emil. *Člověk hledá smysl: úvod do logoterapie*, s. 66.

Tudíž, na základě těchto stanovisek, by cílem života člověka mělo být spíše směřování za hranice sebe samého, k určitému smyslu, který jedinec nejdříve objevuje a poté až naplňuje.

Vůle ke smyslu souvisí s lidskou potřebou, která není zcela naplněná, nicméně je i neredukovatelná na potřeby jiné. Člověk je nositelem již zmíněné duchovní dimenze, tudíž nedokáže žít na omezené povrchní lidské úrovni pudů, vášní, prostého užívání si a uspokojování fyzických potřeb, které duchovní principy nahradit nedokáže. Má potřebu dosáhnout seberealizace skrze nejvyšší možné stádium Maslowy pyramidy potřeb. Vůle ke smyslu, která není naplněna, tudíž je frustrovaná, se kompenzuje prostřednictvím *vůle ke slasti či moci*, což smysluplnosti a seberealizace nikdy nedosáhne.<sup>39</sup>

Vůle ke smyslu je motivovaná *napětím mezi realitou a ideálem*. Prokazuje se skrze napětí mezi objektem a subjektem, díky čemuž dochází k uchovávaní určité odlišnosti. Napětí mezi tím, kým jsem a tím, kým se ještě musím stát, tudíž mezi reálem a ideálem, což jsou vzorce aplikovatelné na napětí mezi vlastní subjektivní existencí a chtěným smyslem. Nejdříve je třeba oddělit smysl od shody s bytím, jelikož smysl smyslu udává chod bytí celkového. Lidské jednotky žijí v pólu napětí, vznikající mezi realitou a ideálem, tudíž mezi tím, kým jsou a tím, k čemu neustále směřují.<sup>40</sup> Tyto dvě entity zůstávají při hledání smyslu oddělené.

Na druhou stranu v moment, kdy daná hranice je podrobena destrukci a následně dochází ke sjednocení, již zmíněné napětí je přerušeno a člověk se začíná seberealizovat. U lidí, procházejících seberealizací, dochází ke kolizi neboli spojení faktů a hodnot, tudíž se stavy *být a muset* začínají navzájem prolínat.<sup>41</sup>

Motivem je tedy vyrovnání napětí mezi tím, co člověk je a tím, kým by se ještě chtěl stát, mezi existencí a esencí, mezi bytím a smyslem. Vůle ke smyslu je tudíž motivovaná napětím mezi realitou a ideálem, přičemž naplněním smyslu člověk uskutečňuje sám sebe, a dochází k seberealizaci neboli celkovému všeobecně požadovanému cíli lidské existence.

---

<sup>39</sup> FRANKL, Viktor Emil. *Člověk hledá smysl: úvod do logoterapie*, s. 65.

<sup>40</sup> FRANKL, Viktor Emil. *Člověk hledá smysl: úvod do logoterapie* [online], s. 2, 3.

<sup>41</sup> FRANKL, Viktor Emil. *Člověk hledá smysl: úvod do logoterapie* [online], s. 2, 3.

Nicméně člověk musí být v neustálém pohybu, musí někam směřovat, vyvíjet se a konstantně transformovat, jelikož v případě zastavení se a plné spokojenosti se sebou samým, ztrácí smysl. Dosáhnutí homeostázy neboli vnitřní rovnováhy nezaručuje člověku absolutní spokojenost a štěstí. Uvolnění a následné odstranění veškerých napětí, které jedince přivádí do vnitřní nepohody, zaručuje pozbytí veškerých přání, potřeb, snah, s čímž se pojí i ztráta veškerých cílů a celkového smyslu žití. Jedinec prožívá hlubokou vnitřní prázdnotu, existencionální frustraci, jako následek žití v absolutní vyrovnanosti.<sup>42</sup>

Obecně je pro tento požadovaný stav “neklidu” používán termín *noodynamika*<sup>43</sup>, která jedince drží v neustálém napětí mezi dvěma protipóly a zaručuje neustálý pohyb vstříc dosáhnutí chtěného smyslu.

### **2.3. Smysl a hodnoty**

Základní princip *být člověkem* vyžaduje být zaměřený na smysl a hodnoty, které je potřeba v průběhu života realizovat. Hodnoty jsou relativní, vztahující se k naší osobě, z čehož můžeme usoudit, že jsou dříve relativní než absolutní.<sup>44</sup>

Vše vnímáme a pozorujeme skrze naše filtry, soudíme vlastními soudy, tudíž smysl každého člověka je subjektivní. Z tohoto tedy vyplývá, že i smysl, vznikající na základě hodnoty, je relativní natolik, nakolik náleží ke konkrétnímu člověku, vtaženému do zvláštní situace.<sup>45</sup> Mění se tedy od člověka ke člověku.

Otázkou je, jakým způsobem již zmíněný smysl nalézt. Smysl je celkovým směrem, kterým se jako jedinec ubíráme. Dosáhneme ho skrze zobecnění jednotlivých individuálních hodnot, kterými náš vlastní charakter disponuje, tudíž skrze určení si, co je

---

<sup>42</sup> LUKAS, Elisabeth S. *Logoterapie ve výchově*. Praha: Portál, 1997, s. 39

<sup>43</sup> FRANKL, Viktor Emil. *Člověk hledá smysl: úvod do logoterapie*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 1994, s. 70

<sup>44</sup> FRANKL, Viktor E. *Člověk hledá smysl* [online]. s. 3.

<sup>45</sup> FRANKL, Viktor Emil. *Člověk hledá smysl: úvod do logoterapie*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 1994, s. 71

pro nás cenné, dobré a hodné pozornosti. Hodnotami jsou označovány určité principy a kvality, ke kterým vnitřně přilínáme a sympatizujeme s jejich obsahy.

Prostřednictvím nalezení hodnot se nám otevírá širší obraz v podobě výsledného smyslu, směru, kterým by se život měl správně začít ubírat. Nalézáme ho skrze jejich naplňování a prosazování, skrze žití v jejich duchu. Příkladem lze uvést jedince, postrádajícího životní smysl, nicméně po zaměření se na jeho dobré vlohy, charakterové vlastnosti a zájmy, společně s hodnotami, které prosazuje, dosáhneme vykreslujícího se obrazu hledaného směru.

Z tohoto tvrzení vyplývá, že zmíněný smysl musí nadále existovat i v případě takovém, kdy dojde k vymizení hodnot všeobecně známých, jelikož vychází z nás samých.

Smysl nelze moralizovat. Nemůžeme někomu říci, jak by se svým životem měl naložit, avšak každý ho musí objevit po svém.

K odkrytí smyslu se tudíž neuzívá moralismus, nýbrž přístup empirismu, který jedince poznává prostřednictvím jeho subjektivního prožívání hodnot a smyslů. Tomuto napomáhají základy fenomenologie, odhalující podstatu pravé lidské esence skrze odkrývání jednotlivých vrstev.<sup>46</sup>

## 2.4. Sebe-transcendence

V. E. Frankl ve svých textech rozebírá podstatu veškerého bytí, tedy dosáhnutí nejvyšší autentičnosti vlastní osoby skrze proces *sebe-transcendence*. Být člověkem pro něj znamená být vtažen do určité situace. Tudíž, základem lidství je neexistovat jen ve svém vlastním omezeném prostoru a nebýt orientován pouze na sebe samého.

Lidská existence musí vždy k něčemu nebo k někomu odkazovat, musí směřovat k určitému smyslu, který je nutné naplnit. Zdroj motivace, smysl toho, proč zůstat naživu, je individuální. Někteří zasvětili své dny strážce duchovní a smysl naleznou v oddání se Bohu a náboženství, jiní zase jiné osobě a zatímco smysl vidí v lásce, věnované druhému, další

---

<sup>46</sup> FRANKL, Viktor E. *Člověk hledá smysl* [online]

ho vnímají v důležitosti oblasti profesní a v materiální hodnotě. Činnost v podobě tvoření, tedy vymanění se z vlastního kruhu, je další možností transcendence vlastní existence. Frankl pro tohle užívá dva základní termíny, znaky antropologické existence - *sebeřesah* nebo-li *sebetranscendenci* a *sebeodstup* či *sebedistanční*, v rámci jejichž naplnění se člověk plně stává sebou samým.<sup>47</sup> V momentě, kdy svou vlastní existenci nebere na vědomí a veškerou pozornost zaměří na cokoliv jiného než je on sám, tedy na již výše zmíněné hodnoty, dochází k sebedistančování, oddálení se od vlastního ducha a k otevření cesty pro nalezení hledaného smyslu.

Tím, že svou pozornost odpoutáme od vlastní osoby a věnujeme ji tvoření nebo lásce druhého jedince, přesahujeme sami sebe, čímž dochází i k celkové realizaci, tudíž skrze sebeřesah docházíme k finálnímu stádiu seberealizace, vedlejšímu produktu takové transcendence. Sebetranscendence čili určité směřování, stojí oproti principu již zmíněné negativně vnímané *homeostázy* či vnitřního klidu.<sup>48</sup>

Sebetranscendence můžeme dosáhnout i skrze opravdové střetnutí s další osobou. Vztah je určitou volbou, jsem vyvoleným a volím vyvolené. Je důležité takové střetnutí nezaměňovat s pouhým povrchním dialogem, který dává výraz pouze sobě samému a určitému přesahu nenapomáhá.<sup>49</sup>

Střetnutí lidských osob v sobě skrývá odlišnost, oddělenost a zároveň spojení, navzdory takové jinakosti. Skrze rozdíly poznáváme sami sebe a jsme schopni dosáhnout vyššího stádia v pozorování. Dochází k procesu vytvoření vztahu k Ty, díky čemuž poznáváme naše Já ve svém nejzazším jáství a stáváme se sami sebou. Prostřednictvím vztahu se tedy rodí jinakost. Přítomnost druhého zabraňuje možnost totality, díky čemuž vzniká lidskost. Ve vztahu je nutná určitá asymetrie mezi přítomnými stranami, které se od sebe navzájem liší, jelikož právě díky tomu dochází k objevení vlastní strany individuální.<sup>50</sup> Hledaný smysl se objevuje v touze po jiném, přičemž prostřednictvím takové jinakosti dochází k

---

<sup>47</sup> FRANKL, Viktor Emil. *Teorie a terapie neuróz: úvod do logoterapie a existenciální analýzy*. Praha: Portál, 2019, s. 16.

<sup>48</sup> LUKAS, Elisabeth S. *Logoterapie ve výchově*. Praha: Portál, 1997, s. 39.

<sup>49</sup> ROMAN, DOMINIK. *STRETNUTIE S V. E. FRANKLOM* [online]. FILOZOFIA 63, 2008, s. 325.

<sup>50</sup> CHALIER, Catherine. *Tři komentáře k filosofii Hanse Jonase a Emmanuela Lévinase*. Praha: Ježek, 1995, s. 42, 43.



vyvolání určitého stavu nepokoje a vzniká touha, nikoliv jako neukojená potřeba, jelikož je stojící mimo naši osobu. Existence takového smyslu není tudíž závislá na aktuálním pocitu smyslu jednotlivce, nýbrž té druhé osoby.

Skrze tento výrok V. E. Frankl představuje, v čem tkví podstata lidské existence, kterou se pokouší shrnout ve třech základních cestách, prostřednictvím kterých lze dosáhnout smyslu, tedy skrze provedení určitého činu, skrze zakušení hodnoty a prostřednictvím zkušenosti zažitého utrpení.<sup>51</sup>

## 2.5. Intence

V. E. Frankl ve svých textech často užívá termínu *intence*. Takovou intencí rozumíme určitou vázanost či soustředěnost na cíl. Nicméně V. E. Frankl vyzdvihuje důležitost spíše požadovaných vedlejších vlivů, které zmíněnou intenci v procesu doprovázejí. Uvádí příklad chtěného spánku, kterého dosáhneme nikoliv prostřednictvím urputných myšlenek na usínání, nýbrž na odchýlení a věnování se imaginaci něčeho radostného, přičemž spánek přijde sám jako vedlejší účinek celkového procesu. V případě, že se taková pozornost odchýlí a vedlejší účinek se stane hlavním středobodem, kterému je věnována veškerá pozornost, jedinec požadovaného stavu nikdy nedosáhne, jelikož dojde k blokaci jeho automatického příchodu. Tudíž, při urputném soustředění se na usínání, ke spánku, prostřednictvím tohoto způsobu, nedojde.<sup>52</sup>

Na základě těchto myšlenek lze vyvodit, že získání smyslu nemůže být hlavním cílem života, nýbrž pouze jeho vedlejším účinkem. Není možné nalézt podstatu života uvnitř duše jedince prostřednictvím nejvyššího stupně seberealizace, nýbrž v transcendenci či přesahu vlastní osoby, tudíž ve světě okolním, skrze odreagování se od sebe samého a soustředění se na jednotky, pohybující se mimo uzavřený prostor vlastní psýché. Takového sebeuskutečnění je dosaženo jako vedlejšího a sekundárního produktu, na který nebylo

---

<sup>51</sup> FRANKL, Viktor Emil. *Člověk hledá smysl: úvod do logoterapie*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 1994, s. 72.

<sup>52</sup> LUKAS, Elisabeth S. *Logoterapie ve výchově*. Praha: Portál, 1997, s. 42, 43.

původně cíleno, a tudíž nemohlo být hlavní intencí, smyslem veškerého snažení a důvodem existence, nýbrž neplánovaně dosaženým výsledkem.

V. E. Frankl dále přichází s termínem *paradoxní intence*, kterou užívá u neurotických a úzkostných poruch. Souvisí s již zmíněným termínem *distance* od sebe samého, neboli nahlížení na svou osobu z nadosobní perspektivy. Prostřednictvím zaujetí takového sebeodstupu se jedinci otevře široké pole různých možností, které lze užít k vyřešení jistého problému.<sup>53</sup>

Paradox tkví v tom, že si daná osoba přeje, aby se věc, ze které má hrůzu opravdu stala, přičemž daná situace začne působit směšně a skrze takový humor si jedinec uvědomí její absurdnost. Smích postupně nahrazuje strach, přičemž se jedinec začne vracet k normálnímu rozvažování.<sup>54</sup> „*Co by se stalo, kdybychom pobídli a vedli fobického pacienta k tomu, aby se pokusil přát si právě to, čeho se bojí? V témže okamžiku, kdy se pacient naučí nechat na místo strachu nastoupit paradoxní úmysl, bere svým obavám takřkajíc vítr z plachet.*”<sup>55</sup> Výrokem je odkazováno na to, že při přílišném soustředění na nemilý a nepožadovaný výsledek, dochází i k oproštění vlastní osoby od strachu, který kvůli tomu vyvstává.

V. E. Frankl tuto metodu ukazuje na příkladu jedince, topícího se ve stavu přehnaného pocení či stavu úzkosti. Užití opačné paradoxní intence vědomí zmanipuluje a zarazí dosáhnutí nechtěného cíle. V. E. Frankl toto shrnuje větou, *prcháni před strachem paradoxně tak, že se v nitru jedince zabydlí.*<sup>56</sup>

Elisabeth Lukasová toto téma otevírá ve svém díle *Logoterapie ve výchově*, přičemž doplňuje, že přílišné *sebezpozorování* neboli *hyperreflexi*<sup>57</sup>, která je mnohdy stupňovaná, je nutné přesunout na svět mimo naší subjektivitu. Prostřednictvím takového procesu se

---

<sup>53</sup> LUKAS, Elisabeth S. *Logoterapie ve výchově*, s. 31.

<sup>54</sup> LUKAS, Elisabeth S. *Logoterapie ve výchově*, s. 32.

<sup>55</sup> FRANKL, Viktor Emil. *Teorie a terapie neuróz: úvod do logoterapie a existenciální analýzy*. Praha: Portál, 2019, s. 202.

<sup>56</sup> FRANKL, Viktor Emil. *Teorie a terapie neuróz: úvod do logoterapie a existenciální analýzy*, s. 32, 83.

<sup>57</sup> Přehnaná pozornost, FRANKL, Viktor Emil. *Člověk hledá smysl: úvod do logoterapie*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 1994, s. 79.

jedinec od ní následně i odpoutá.<sup>58</sup> Tím, že dochází k oddálení, dosažení určité distance mezi jedincovo pozorností a daným problémem, dochází tudíž k určité objektivizaci chorobného dění uvnitř. Jedinec na problém nahlíží z jiného úhlu, mnohem střízlivěji, bez subjektivního zabarvení, přičemž takové postavení se k situaci s humorem, snižuje její momentální tíhu a velikost. Skrze takové distancování se jedinec dostane do stavu *dereflexe*, čehož lze získat jedinež prostřednictvím orientování se na jiné prvky.<sup>59</sup>

*„Logoterapie musí nejen objektivizovat, nýbrž musí chorobné dění nechat subjektivizovat. Musí pobízet pacienta k tomu, aby mu vtiskl ráz a otisk své osobnosti, aby si svou psychózu přivlastnil. Musí dbát na to, aby dospěl k vyrovnání mezi tím, co je v nemoci lidského, a tím, co je v člověku nemocného.“* Skrze tuto metodu dochází k distancování se od problematické oblasti. Tudíž, opět jde o určitý distanc mezi tím, co netvoří mé Já, úzkost či určité nutkání, a tím, co ano. Prostřednictvím následné paradoxní intence, jedinec začne hledět na úzkost a nutkání z povzdálí, a za doprovodu humoru a ironie je od nich nadmíru distancován. Při takovém přijetí je chorobné dění zbaveno všech psychogenních neurotických reakcí a je redukováno na své jádro.<sup>60</sup>

---

<sup>58</sup> LUKAS, Elisabeth S. *Logoterapie ve výchově*. Praha: Portál, 1997, s. 25.

<sup>59</sup> Sebeodevzdání, přeorientování jedince na jeho specifické povolání a poslání v životě, FRANKL, Viktor Emil. *Člověk hledá smysl: úvod do logoterapie*, s. 82.

<sup>60</sup> FRANKL, Viktor Emil. *Teorie a terapie neuróz: úvod do logoterapie a existenciální analýzy*. Praha: Portál, 2019, s. 83, 84.

### 3. Logoterapie

#### 3.1. Vnitřní svoboda

Viktor E. Frankl se ve svých dílech soustředí na rozbor vnitřního života, který se odehrává uvnitř nitra jedince a na jeho specificky individuální odezvu na podmínky vnějšího prostředí. Hlavní otázka, kterou se zabývá v průběhu celého díla zní takto: „*Je lidská duše jednoznačně formovaná okolím? Nemůže se člověk oprostít od veškerých vlivů existenční formy, do níž je nuceně postaven?*”<sup>61</sup>

Následně si na ní i odpovídá a to tedy, že člověk je bytost, která disponuje schopnostmi silné adaptace vůči podmínkám daného okolí, tudíž má možnost vytrénovat svou vůli a odolávat veškerým vnějším vlivům, včetně těch nepříznivých.

Jeden z nejdůležitějších termínů, je pro něj termín svobody, která je, stejně jako u ostatních filozofů, představujících směr existencialismu, klíčová. Franklova konotace vnitřní svobody je pozitivní, jelikož je jedním z pilířů, který ho v době života v koncentračním táboře podržel a pomohl mu přežít veškeré tamní hrůzy. Na základě své zkušenosti je přesvědčen, že „*člověku lze vzít všechno, kromě jednoho: kromě nejvyšší lidské svobody, která mu, jak již bylo řečeno, dovoluje zaujmout k daným poměrům adekvátní postoj.*”<sup>62</sup> Samozřejmě, že od podmínek není plně svoboden. Nicméně, naději může nalézt v uvědomění si absolutní nekonečnosti své vnitřní svobody. Má schopnost zvolit si adekvátní postoj, který vůči svému okolí zaujme. Přestože je svoboda ve Franklových textech jistými způsoby omezována, jde pouze o tu vnější, kterou vůli ovlivnit nelze. Jedinec se musí bránit transformaci v pouhý objekt, plně patřící okolní situaci, čímž docílí zachování si smysluplného života ve způsobu, pomocí kterého se postaví k vnucenému omezení své vlastní existence. Není možné, aby vnější síly získaly to nejvlastnější, tedy bezmeznou autentičnost, kterou humanita přirozeně oplývá. Zohlednění existence nekonečné vnitřní svobody, je obranou vůči takovým ji narušujícím okolním vlivům, jelikož nelze, aby tyto vlivy ohrožovaly její neomezenost. Ohrožovat ji může pouze nedostatečná vůle, která se

---

<sup>61</sup> FRANKL, Viktor Emil. *A přesto říci životu ano: psycholog prožívá koncentrační tábor*. V Praze: Karmelitánské nakladatelství, 2018, s. 83.

<sup>62</sup> FRANKL, Viktor Emil. *A přesto říci životu ano: psycholog prožívá koncentrační tábor*, s. 84.

okolí poddá a povolí, uvěří a přestane být věrná sama sobě. Obsahy vnitřní, tedy subjektivní, patří pouze nám a my jsme jediný prvek s možnostmi omezování její rozpínavosti.

Z tohoto tvrzení tudíž vyplývá, že vnitřní svoboda je neomezená, nehledě na jakékoliv negativní vnější podmínky, které nás v životě provázejí. Vnitřní svoboda nás vymezuje vůči námi neovlivnitelnému vnějšímu prostředí.

Jedinec tímto procesem znovuobjeví ztracený smysl, zcela naplní vlastní potenciál, jehož vlastnictvím si do té doby nebyl ani vědom a začne přerůstat vlastní osobu. Bezvýchodnost dané situace, společně s denně rostoucí absurditou nekonečného trápení, člověku nabízí možnost přesahu, zkoušku odolnosti a tvrdosti síly vlastního ducha, a v závěru možnost transcendence vlastní existence.

Tímto postojem je možné odolávat čemukoliv, od drsné ruky autoritářských režimů a ideologií, nehumánního zacházení prostředí koncentračního tábora, až k frustraci z nedostatku finančních prostředků, či bezvýchodnosti situace nevléčitelné smrtelné nemoci.

### **3.2. Metoda logoterapie**

Logoterapie je věda, která představuje vůli ke smyslu jako nejvyšší motivační a hnací sílu. Tvrdí, že veškeré lidské konání a život každého jedince má za jakýkoliv podmínek určitý smysl a neměl by zůstat nenaplněn či úplně zahozen. Jeho odhalování a naplňování je celoživotním procesem každého jedince. V opačném případě, v případě, kdy dochází k jeho ztrátě, k žití beze smyslu, je člověk zcela pohlcen negativní mentalitou světa absurdity, z čehož skrytě pramenní mnoho psychických problémů, úzkostí a depresí, pod jejichž vlivem může mentální stav vyústit k pocitům nehodnoty a méněcennosti, v serióznějších případech k útěku prostřednictvím spáchání sebevraždy.

Ze svých zažitých zkušeností v koncentračním táboře vytvořil V. E. Frankl disciplínu logoterapie, léčby, vycházející z duchovních zdrojů a užívané k tomu, aby přivedla jedince zpět na ztracenou cestu. Po rozdělení slova dochází ke vzniku samostatného latinského

slova *logos*<sup>63</sup>, které v sobě obnáší a představuje veškeré duchovno a smysl, a druhé části *terapie*, tedy určité léčby.

V. E. Frankl tuto specifickou terapii, užívanou v praxi, nazval existencionální vnitřní analýza, zaměřující se na osobní duchovní existenci. Tato psychoterapeutická metoda se přidává k dosud známé psychoanalýze nebo-li vůli ke slasti a dále k individuální psychologii či k principu moci. Nicméně se „*odchyluje od psychoanalýzy natolik, že považuje člověka za bytost, jejímž hlavním zájmem je spíše naplnění smyslu a uskutečnění hodnot než pouhé uspokojení sklonnů a instinktů, pouhé smíření sporů mezi instancemi Id, Ego a Superego nebo pouhá snaha přizpůsobit se společnosti a prostředí.*”<sup>64</sup> V. E. Frankl psychoanalýzu kritizuje z hlediska takového, že člověka vnímá na základě biologické a pudové roviny, přičemž vše ostatní právoplatně lidské neboli duchovní, společně se schopností volby, zanedbává. V. E. Frankl takový redukcionismus odmítá a zdůrazňuje možnost svobodné volby, nehledě na požadavky id či redukovaného svědomí na superego.<sup>65</sup>

Přichází s další nutnou potřebou lidského jedince, tedy s potřebou směřovat za nějakým cílem a mít určitý smysl. Terapeut napomáhá svému pacientovi tohoto stavu dosáhnout, zodpovídá otázky, avšak nepředává své osobní názory, hodnoty a předpoklady. Nesnaží se o ztotožnění pacientových a svých hodnotových hledisek, nýbrž pouze navrhuje a hledá ztracenou cestu individuálních duchovních hodnot a smyslu pacienta.

V jedincích s problémy dochází k tzv. *duchovnímu konfliktu*, tedy konfliktu mezi vlastním jástvím a předpokladů okolních subjektů, stojících mimo vlastní osobu. Takový konflikt, jak tvrdí V. E. Frankl, „*není chorobný, avšak jeho účinek ano*”. Jedinec přechází do neurotického stavu, v rámci kterého je v neustálém stresu, čelí zdravotním problémům a nevysvětlitelných psychosomatickým stavům. Cílem je dovést takového jedince k uvědomění si vlastní odpovědnosti a nalezení smyslu své vlastní existence, nikoliv

---

<sup>63</sup> Označuje *všeobecný zákon*, je l. zákl. zákonem myšlení, které chce vystupovat s nárokem na pravdivost, verifikovatelnost, rozumnost a správnost, [https://rg-encyklopedie.soc.cas.cz/index.php/logos\\_\(JKI-K\)](https://rg-encyklopedie.soc.cas.cz/index.php/logos_(JKI-K))  
V řečtině znamená *mysl* neboli *duch*, usilování o smysluplnou existenci, FRANKL, Viktor Emil. *Člověk hledá smysl: úvod do logoterapie*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 1994, s. 68.

<sup>64</sup> FRANKL, Viktor Emil. *Člověk hledá smysl: úvod do logoterapie*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 1994, s. 69

<sup>65</sup> TAVEL, PETER. *POTREBA ZMYSLU ŽIVOTA* [online]. FILOZOFIA Roi. 59. 2004, č. 8, s. 572.

existence okolních subjektů, které mu tvrdí, jak by jeho život měl správně vypadat. Musí se obrátit ke svému vlastnímu nitru, mravům a odkrýt jednotlivé vrstvy, dělíci ho od objevení individuálního smyslu ve své nejzazší podobě. V případě, že takové jednání není naplněno a jedinec se poddá okolním prvkům, skončí v nekonečném kruhu tzv. *existenciální frustrace* z vlastního života. Začne pociťovat pocity méněcennosti, nesmyslnosti vlastní existence, vlivem nenabytého smyslu. Terapeut v jedinci zažehne první impulz, navádí ho na ztracenou cestu, utváří zdravé sebevědomí a poskytuje podporu pro chůzi vstříc za pochodu nově nacházejícím cílům.<sup>66</sup>

Logoterapie vznikla na základě Franklových zkušeností, nabytých v době života v koncentračním táboře. Po zohlednění veškerých faktů, se obrat do vlastního nitra a práce se sebou samým, nabízí jako poslední možné řešení a jediné východisko, jak dané útrapy přežít.

V. E. Frankl ve svých textech tvrdí, že není možné, aby onemocněla duchovní sféra jedince, nýbrž oblast *psychofyzická*<sup>67</sup>, což se projevilo i v táboře, přičemž každý druhý vězeň, odvracející se od duchovna a poddávající se okolnostem, následkem poté zemřel. Subjektivní duchovní oblast nelze postihnout, je přesahující, neomezená a nedosažitelná nikým jiným, než námi samotnými a oddáním se vlivům prostředí odevzdáváme své vlastnictví. Logoterapie tedy oproti jiným terapiím zasahuje do dimenze lidské, polemizuje a pojímá specificky lidské jevy jako takové.<sup>68</sup>

*„Podle našeho názoru může i člověk trpící endogenní depresí jakožto duchovní osoba tomuto onemocnění psychofyzického organismu vzdorovat, a tak se držet stranou organismického chorobného dění. Člověk je endogennědepresivní svým žaludkem, kůží a vlasy, tělem a duší, nikoliv duchem. Nemocen je jen psychofyzický organismus, nikoli duchovní osoba. Ta díky své duchovní povaze nikdy onemocnět nemůže.“*<sup>69</sup> Jedinec si vybírá přístup, prostřednictvím kterého se s jistým problémem vypořádá. Má na výběr

---

<sup>66</sup> FRANKL, Viktor Emil. *Člověk hledá smysl: úvod do logoterapie*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 1994, s. 72

<sup>67</sup> FRANKL, Viktor Emil. *Teorie a terapie neuróz: úvod do logoterapie a existenciální analýzy*. Praha: Portál, 2019, s. 81.

<sup>68</sup> FRANKL, Viktor Emil. *Teorie a terapie neuróz: úvod do logoterapie a existenciální analýzy*, s. 16.

<sup>69</sup> FRANKL, Viktor Emil. *Teorie a terapie neuróz: úvod do logoterapie a existenciální analýzy*. s. 81.

mezi vzdání se situaci nebo určitému boji, tudíž lze usoudit, že stále záleží na duchovní osobě, nikoliv na vnějších podmínkách. Proti *psychofyzickému paralelismu* stojí *psychonoický antagonismus* s možností vyburcování se k odporu proti dosavadní situaci.<sup>70</sup>

*„Existenciální analýza pokud je psychoterapií, nebo jakmile se stává logoterapií, duchovnost nejen vyvolává, nýbrž na ni také apeluje, apeluje na duchovní moc vzdorování,“*<sup>71</sup> tedy apeluje na bezmeznost možnosti zachování si svobody vypořádat se s nepříznivostí vnějších podmínek, psychózou, atd., přijmout je, či se od nich distancovat, prostřednictvím čehož se i následně patřičně bránit.

*„Svému vlastnímu strachu se člověk může vysmát jen tehdy, když se od něj vnitřně distancuje, když se se svými city neztotožňuje. Pakliže nad citovou oblastí existuje jiné instance, popřípadě duchovní dimenze, v níž se člověku nabízí možnost zaujmout určitý postoj a citovému rozladění vzdorovat.“*<sup>72</sup> Jelikož duch oplývá neomezenou silou, prostřednictvím které lze odolávat podmínkám, *„člověk se může povznést nad své city a relativizovat se z pohledu duchovní perspektivy.“*<sup>73</sup> Tuto schopnost člověka lze vnímat jako určitou obranu, kterou každý jedinec bez rozdílu disponuje, avšak musí ji v sobě nalézt.

### **3.2.1. Existenční vakuum**

Případy jedinců s existenciálními problémy neustále přibývají, jelikož, jak zmiňuje V. E. Frankl ve svém textu, zvířeti oproti člověku radí instinkty a pudy.<sup>74</sup> Říkají mu, co musí dělat a jak se chovat, poskytují určitou náplň jeho života. Jako lidé se oproti zvířatům zabýváme duchovními záležitostmi a jsme si vědomi své vlastní nevyhnutelné konečnosti.

---

<sup>70</sup> FRANKL, Viktor Emil. *Teorie a terapie neuróz: úvod do logoterapie a existenciální analýzy*. Praha: Portál, 2019, s. 81.

<sup>71</sup> FRANKL, Viktor Emil. *Teorie a terapie neuróz: úvod do logoterapie a existenciální analýzy*, s. 80.

<sup>72</sup> LUKAS, Elisabeth S. *Logoterapie ve výchově*. Praha: Portál, 1997, s. 33.

<sup>73</sup> LUKAS, Elisabeth S. *Logoterapie ve výchově*, s. 33.

<sup>74</sup> FRANKL, Viktor Emil. *Teorie a terapie neuróz: úvod do logoterapie a existenciální analýzy*. Praha: Portál, 2019, s. 17.



V dřívějších dobách to bylo zase náboženství a tradice, které určovaly hodnoty člověka, jeho chování, směr a denní rutiny. Přejít do dnešní svobodné doby způsobil zvětšování prostoru existencionální prázdnoty a pozbyl všeobecného smyslu jako takového.

Neexistuje žádný světový kompas, který by byl schopen ukázat směr a důvod našeho žití, jak tomu bylo dříve. Veškeré *proč* naší existence se nachází pouze v nás samých. My se k takové skryté vnitřní esenci musíme prostřednictvím postupného odkrývání dostat.

S termínem existencionální prázdnota také souvisí *vrženost do světa jako taková*.<sup>75</sup> Člověk je vržen do světa, z čehož vyvstává spousta problémů. Jsme vrženi do světa dříve, než dosáhneme povědomí o smyslu vlastní existence. Věc je oproti člověku vyrobená, jelikož je potřebná, vzniká na základě účelu, člověk nikoliv. Existuje, a skrze žití se jeho existence dotváří a vnáší do života esenci. „*Existence předchází jeho esenci*”<sup>76</sup>, tudíž nejdříve existuje, a až poté nalézá sám sebe a svůj vlastní smysl.

V případě, že se nezačlení do světa zaběhlé společnosti, nepokusí se o nalezení místa, hrozí odklonění od přirozené trajektorie a upadnutí do nekonečného koloběhu psychologických problémů, závislostí, myšlenek na nežítí, atd.

Jde o stav hluboké vnitřní prázdnoty, projevující se převážně stavem nudy, společně s propadem do existencionální frustrace vlivem ztráty smyslu. Existencionální vakuum přináší hluboké pocity bezsmyslnosti, vnitřní prázdnotu, nejistotu a deformaci svědomí.<sup>77</sup> Vychází z nezakotvenosti dnešní doby, nihilistického smýšlení, jelikož ve světě převládá nejistota, tedy nevědomí o tom, *kam* směřujeme a vůbec *proč* vlastně směřujeme.

Nevíme, co pořádně chceme, přičemž jdeme s dobou a děláme to, co dělají a chtějí ostatní, zatímco se oddělujeme od vlastní podstaty.

Existencionální frustrace vrcholí v takový moment, kdy se jedinec zastaví a začne utápět v myšlenkách, přemýšlí o tom, čeho v životě dosáhl a jaký je jeho cíl, co vlastně chce a

---

<sup>75</sup> SARTRE, Jean-Paul. *Existencialismus je humanismus*. Praha: Vyšehrad, 2004, s. 15.

<sup>76</sup> SARTRE, Jean-Paul. *Existencialismus je humanismus*, s. 15.

<sup>77</sup> FRANKL, Viktor Emil. *Člověk hledá smysl: úvod do logoterapie*, Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 1994, s.70

uvědomí si, že neví.<sup>78</sup> Přebytek volného času a pozbytí náplně dnů končí u vnitřní prázdnoty, což lze pozorovat například u starších lidí, přecházejících do důchodu či hledajících se jedinců na prahu dospělosti. A opět taková nevědomost a nejistota, ve kterých tkví zárodek rostoucí prázdnoty, vede k frustraci, což je pro psychiku jedince náročné na vstřebání. Vnímá to jako něco hrůzného a děsivého.

Tento stav lze pozorovat i u lidí, kteří ztrátu smyslu nahrazují prostřednictvím různých kompenzací, prostřednictvím přehnané sexuální touhy, vůle k moci či vůle k penězům.<sup>79</sup>

Takové smýšlení může mít i kolektivní dopad, jako následek celkové dysfunkce společnosti v tom, že postavu člověka prezentuje omezeně jako určitý soubor biologických, sociologických a psychologických podmínek, jako produkt dědičnosti a prostředí, přičemž zapomíná na veškerou lidskost a na to, co člověka dělá člověkem.<sup>80</sup> Člověk musí pamatovat na bezmeznost svobody, kterou jako bytost oplývá a nenechat se zajmout do okovů bludného kruhu takové absurdity.

### **3.3. Odpovědnost**

#### **3.3.1. Vliv na druhé**

Lidé častou svou bídu a zmařené životy vztahují k okolnostem a tvrdí, že kdyby neměli takové zázemí, kdyby si neprošli tím a tím, kdyby jim život nestavěl překážky do cesty, nacházeli by se úplně na jiném a výše postaveném místě. Měli by více peněz, byli by úspěšnější, atd. Vždy je potřeba mít nějaký důvod, který omlouvá mé subjektivní činy, tudíž, proč jsem nedokázal něco, co jsem vždy chtěl, jelikož taková slova jsou spíše a lehčeji akceptovatelná, nežli přijetí vlastních nedostatků a vlastních neschopností.

O těchto výrocích polemizuje V. E. Frankl, případně i Jean-Paul Sartre, kteří oba tvrdí, že skutečnost spočívá pouze v činech, jejichž souborem je člověk člověkem, tudíž je vlastní tvořící se projekcí. Lidé jsou plně zodpovědní za svůj život a za to, kým se v něm stali. To

---

<sup>78</sup> FRANKL, Viktor Emil. *Člověk hledá smysl: úvod do logoterapie*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 1994, s. 71.

<sup>79</sup> FRANKL, Viktor Emil. *Člověk hledá smysl: úvod do logoterapie*, s. 71.

<sup>80</sup> FRANKL, Viktor Emil. *Člověk hledá smysl: úvod do logoterapie*. s. 83.

přináší určitou naději a víru v ní, v možnost stát se lepším člověkem navzdory tomu, čím jsem si prošel, jak jsem vyrostl, kdo jsou moji rodiče, atd. Přijetí těchto poznatků, společně s vírou a optimismem ve vlastní jednání pohání jedince vstříc lepším dnům.

V. E. Frankl se těmito tvrzeními zabývá ve své práci. Jeho život byl velice tragický, a kdyby přijal výše zmíněné pesimistické názory a takový směr myšlení, týkající se stížností na nepříznivost okolních situací, pokračování v žití života by pro jeho osobu bylo více než absurdní. Jedinec v sobě musí najít určitou sílu a vůli žít. Člověk není závěrečným bodem, cílem, nýbrž jednotkou neustále se dotvářející. Je zodpovědný za vlastní jednání, činy, myšlení a celkovou existenci, nehledě na vliv okolí, pro vývoj jakkoli nepříznivý.

Nicméně odpovědnost jako taková překračuje hranici mé subjektivní osoby a rozpíná se do širších oblastí. Jde o určitou povinnost, kterou se v moment svého narození zavazují. Mám odpovědnost za žití života, který jsem si nevybral, jelikož můžu ovlivnit chod životů jiných.

V případě myšlenek na vzdání se nároku na život či na spáchání nežití, je důležité mít na paměti dobro, kterého naše budoucí já mohlo dosáhnout, skrze svou pouhou existenci, nalezení vlastního pramene a prosté žití. V koncentračním táboře obyčejné činy, kterými jsou například výpomoc, zachycení kamaráda při pádu, jeho podpírání, povzbuzující slova a vtipné historky, povznášející ducha a formující myšlení, jsou k přežití klíčové, a v mnohých případech také hodny záchrany života. Když jedinec takový boj vzdá a spáchá sebevraždu či skloní hlavu, vzdá se vnějším podmínkám, poté následně umírá, automaticky ruší daný slib a odebírá možnost záchrany života jiných.

I. D. Yalom, autor díla *Pohled do slunce*, tento fenomén představuje jako *zčeření hladiny*<sup>81</sup>. Odkazuje tím na skutečnost, že v průběhu života přicházíme do styku s jednotlivými lidmi, přičemž naše jednání, myšlení a esence ovlivňuje jejich vlastní. Skrze socializaci utváříme a zanecháváme nějaký svůj specifický individuální odkaz, čeříme další jednotky stejně tak, jako se vlny čeří navzájem dále. Vznikají z toho obrovské sítě a celky, jelikož zčeřený jedinec jde a čeří dále, ovlivněn naší prostou a holou existencí. Obě představy odkazují na to, jak se naše životy navzájem propojují a ovlivňují.

---

<sup>81</sup> YALOM, Irvin D. *Pohled do slunce: o překonávání strachu ze smrti*. Praha: Portál, 2014, s. 100

V táboře se všichni navzájem oslovují „kamaráde“. Jsou si blízcí, jelikož síla traumatického zážitku je sblížuje. Nemají nic ve vlastnictví, pouze svou holou existenci. Jejich vzájemná blízkost je posouvá dále, nutí je ráno vstávat, fungovat a jít do práce, pomáhá a léčí. Kdyby každý pomyslel na absurdnost situace, polevil by a život vzdal, zemřel by okamžitě a možnost záchrany života jiného, skrze dobrá slova nebo podání nápomocné ruky, by byla zahozena. Existence a bytí druhých v *interpersonálním kontextu* odkrývá cestu k našemu jáství, přičemž důležitost mezilidské odezvy je v takové situaci nenahraditelnou.

V moment narození se totiž každý z nás zavazuje určitou zodpovědností vůči světu, které dosáhne prostřednictvím nalezení a následného naplnění vlastního smyslu. Život tudíž není jen slastí, jak je mylně domníváno několika jednotlivci, nýbrž závazkem. Jak tvrdí Viktor E. Frankl, „*šťěstí není cílem žití, nýbrž výsledkem naplnění určité povinnosti.*”<sup>82</sup> Jde o proces, kterým na cestě dosáhnutí jistého bodu procházíme. Frankl dává přednost otázce: „*co život ještě očekává ode mě, před otázkou: co od života ještě můžu já očekávat*”<sup>83</sup>, v čemž se opět jeví již zmíněná subjektivní zodpovědnost vůči světu a jeho pokroku.

### 3.3.2. Volba

Svět je na základě *determinismu* založen na určité osudovosti, někam se vyvíjí a je přesně daný, přičemž my, jako obyčejné žijící jednotky, nedisponujeme žádnou volbou. Vše je dáno geny a pudovými potřebami, jak je tvrzeno z pohledu psychoanalýzy, která redukuje a snižuje hodnotu člověka, jako takovou.

V. E. Frankl tato tvrzení, prostřednictvím svých rozborů volby, vyvrací. Zdůrazňuje, že lidská osoba má schopnost výběru ohledně toho, jakým způsobem se postaví k vnějším podmínkám, do kterých je postaven. Dále oplývá schopností a volbou vlastního sebeurčení. Není pevně stanovenou jednotkou, pohybující se po přesně dané trajektorii s neschopností volby, nýbrž tou, která se sama utváří. „*Člověk není přísně determinován a zcela podmíněn. Určuje se sám v tom, zda se podmínkám poddá nebo postaví. Člověk*

---

<sup>82</sup> TAVEL, PETER. *POTREBA ZMYSLU ŽIVOTA* [online]. FILOZOFIA Roč. 59. 2004, č. 8, s. 575, 576.

<sup>83</sup> FRANKL, Viktor Emil. *A přesto říci životu ano: psycholog prožívá koncentrační tábor*. V Praze: Karmelitánské nakladatelství, 2018, s. 96.

*nejenom prostě existuje, ale také se rozhoduje, čím bude v příštím okamžiku, jaká bude jeho existence.*"<sup>84</sup>

Jelikož žijeme v demokratické svobodné společnosti, dnešní doba nabízí spoustu možností, jakým směrem se jako žijící jedinec vydat. Dnešní společnost je přímou definicí svobody. Y. D. Yalom toto téma také rozebírá a ve svém textu odkazuje na výrok Friedricha Nietzscheho: „*Amor fati neboli miluj svůj osud*”, přičemž dodává, „*vytvoř si svůj osud, který můžeš milovat.*”<sup>85</sup> V průběhu celého života nám jsou nabízeny nekonečné možnosti, volby a cesty, kterými můžeme, avšak nemusíme, směřovat. Ať už mluvíme o těch nepatrných, provázejících nás při obyčejných denních činnostech, tedy jaké specifické jídlo a pití konzumovat, či náročnějších, v podobě výběru vysoké školy, partnera, práce, atd.

Současně s tím vyvstává i úzkost společně se strachem ze samotné volby, což je v dnešní době jeden ze seriózních problémů. Člověku se mnohem lehčeji a jednodušeji žije, když dostane návod, jakým způsobem žít, či když mu je řečeno, co má dělat a jak se svým životem naložit. Poté plní povinnosti a přežívá, zbaven odpovědnosti za uchopení osudu do vlastních rukou, odpovědnosti za rozhodnutí, týkající se výběru vlastního cíle a vlastní cesty.

S termínem odpovědnosti se tedy pojí i svoboda určité volby, převážně v dnešním světě neustále nabízejících se různých kombinací možností. Ačkoli je svoboda vnímána převážně pozitivně, v určitých případech může nabýt i silně negativní konotaci, jelikož sebou přináší tíhu určité odpovědnosti za provedené činy, což jedince naplňuje úzkostmi.

Jak tvrdí Jean-Paul Sartre, „*volbou sebe, volíme všechny.*”<sup>86</sup> I když jde pouze o mé vlastní subjektivní volby, z čehož bychom mohli usoudit, že jejich důležitost a promýšlení je nepodstatné, tak jsou aplikovány na celou společnost, která je skrze ně neustále utvářena. Mé Já není pouze nepatrnou jednotkou, ztracenou v obrovském množství dalších mně

---

<sup>84</sup> FRANKL, Viktor Emil. *Člověk hledá smysl: úvod do logoterapie*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 1994, s. 83

<sup>85</sup> YALOM, Irvin D. *Pohled do slunce: o překonávání strachu ze smrti*. Praha: Portál, 2014, s. 75.

<sup>86</sup> SARTRE, Jean-Paul. *Existencialismus je humanismus*. Praha: Vyšehrad, 2004, s.18

podobných jednotek, nýbrž jednotkou cennou a vlivnou, ovlivňující vývoj a chod světa. Vše individuální a subjektivní se rozšiřuje, spojuje a aplikuje na větší celky v podobě celého lidstva, které je utvářeno skrze mé volby a mou vlastní transformaci, můj život a mé myšlení. Tudíž skrze dotváření mé vlastní osoby je dotvářena celá společnost.

Lidé jsou úzkostní a plní strachu z dělání rozhodnutí, zatímco nevnímají jejich obrovskou tíhu a odpovědnost. Bojí se výběru, jelikož takovým rozhodujícím činem dochází ke zničení veškerých alternativních možností. Volba je, dle názoru většiny, děsivá, avšak je pouze subjektivní, má, a na vývoj světa a společnosti má nulový dopad. Toho myšlení je nesprávné, jelikož, jak tvrdí Jean-Paul Sartre, naše rozhodnutí ve skutečnosti mají obrovský vliv na větší celky.

## 4. Fáze upadající psychiky

### 4.1. Strach ze smrti

V první fázi ještě nenarušené psychiky vězňů, kterou je možné pojmenovat jako *fáze šoku*, dochází k častým vnitřním myšlenkám na smrt jako takovou, jelikož se jedinci neustále nachází v její bezprostřední blízkosti. V. E. Frankl smrt představuje ze svého subjektivního vnímání vězně, který prožívá koncentrační tábor a ke smrti má blízko konstantně.

V prvních okamžicích se bezvýchodnost situace jeví velmi silně. Vše je v daný moment víceméně absurdní, groteskní a komické, přičemž hovory jsou často doprovázeny humornými poznámkami. Jedinci mají jen svůj *holý život* a nic více, nic méně, o vše ostatní jsou obráni.<sup>87</sup>

Poté jsou zachvázeni šokem ze situace, do které se dostali, začínají být chladně *distancovaní*, hledí na sebe a vnímají své utrpení z povzdálí. Poté jsou zvědaví, jak to s nimi tedy dopadne, vyčkávají a přemýšlí nad vyobrazením svých následujících dnů.

Myšlenky na sebevraždu jsou minimální, jelikož vzhledem k absurdnosti a bezvýchodnosti situace a nulových nadějí na přežití, toho budou ušetřeni a plyně komory je zprostí odpovědnosti.<sup>88</sup>

Na smrt si v průběhužití navyknou, jelikož její existence je přítomna neustále, doprovází je v ranních hodinách vstávání a v hodinách, v rámci kterých se věnují práci, i v hodinách večerních, kdy ulehají ke spánku.

V jiných případech by běžnou humánní reakcí byl boj, agrese, tudíž nevzdání se toho nejvzácnějšího, co člověk vlastní, neboli svého života jen tak. Jelikož jde o abnormální situaci, tak by abnormální, rozčilená a emotivní reakce byla zcela normálním chováním.<sup>89</sup> Nicméně, v případě situace koncentračního tábora je smrt vnímána s přijetím a pokorou, se vzdáním se podmínkám vnější situace, kterou není možné ovlivnit, a s přijutím její nevyhnutelné sankce.

<sup>87</sup> FRANKL, Viktor Emil. *A přesto říci životu ano: psycholog prožívá koncentrační tábor*. V Praze: Karmelitánské nakladatelství, 2018, s. 29.

<sup>88</sup> FRANKL, Viktor Emil. *A přesto říci životu ano: psycholog prožívá koncentrační tábor*, s. 32.

<sup>89</sup> FRANKL, Viktor Emil. *O smyslu života: v každé krizi se skrývá příležitost*. Praha: Grada, 2022, s. 52.

V. E. Frankl se zmiňuje o termínu *šilena víra v omilostnění*, kdy jedinci do poslední chvíle nevěří, že zemřou, není to pro ně jistým způsobem uchopitelné, a čekají na zázrak, který spasí jejich život a zachrání je.<sup>90</sup> To je jedním z důvodů jejich reakce, která je dále doprovázena i humorem a ironií.

Vnímání smrti je tudíž odlišné na základě situace, která ji formuje a jedince, který ji definuje a vnímá přes vlastní subjektivní filtr. Znamý psycholog a filosof I. D. Yalom se zabývá analýzou oblasti smrti ve svém díle *Pohled do slunce*. Ve svých textech ji vnímá jako důvod veškerého lidského utrpení.<sup>91</sup> S V. E. Franklem na tematiku smrti názor sdílí, přičemž oba vyzdvihují její často přehlíženou pozitivní stranu.

Přítomnost smrti je také dalším z důvodů existencionální frustrace, jelikož z ní lidé mají strach, její neustálá přítomnost a konstantní dohled jsou děsivou skutečností. Konstantní neexistence něčeho stálého je přivádí k šílenství. Nicméně život není konstantní, je proměnlivý, neustále se mění každý jeho aspekt, přičemž smrt je nadmíru stoprocentní. Následkem vyvstává tedy otázka: „*Jaký je jeho smysl? Vždyť vše je konečné a odsouzené k zániku a destrukci.*” Pod vlivem neustálé prchavosti nejsme schopni setrvat v jednotlivých momentech uspokojování slasti, a taková opilost štěstí dříve či později vyprchá. Hezké momenty končí, přichází ošklivé, pak opět hezké. Nic netrvá věčně, jelikož čas plyne a jeho úseky splynou v jeden celek, v jeden život, analyzováním jehož jednotlivých částí se nám nabízí rozložená linie určitých vzpomínek.

Nicméně taková pomíjivost a prchavost propůjčuje světu jeho krásu. Vše má nejdříve svěží původ, poté se ztrácí v hlubině zapomnění. Jsme si toho vědomi, jelikož nám je to neustále připomínáno. Vážíme si, plánujeme, neustále myslíme na konečnost. Vyvstává tudíž otázka: „*Kdybychom měli neomezené množství času k užitku, jak bychom s tím naložili?*” Určitě ne správně, jelikož by na vše bylo spoustu času, a jak jinak něco započít, něčemu se věnovat, než pod tlakem varovného vykřičníku časové omezenosti, neustále nám připomínající jistotu konečnosti. Rok za rokem plyne, my jsme starší a sešlejší, později

---

<sup>90</sup> FRANKL, Viktor Emil. *A přesto říci životu ano: psycholog prožívá koncentrační tábor*. V Praze: Karmelitánské nakladatelství, 2018, s. 23.

<sup>91</sup> YALOM, Irvin D. *Pohled do slunce: o překonávání strachu ze smrti*. Praha: Portál, 2014, s. 15.



nahrazení mladšími, chytřejšími, angažovanějšími, více motivovanými jedinci, odhodlanými změnit svět, ať to stojí, co to stojí. To je svatá pravda a realita, ve které nyní žijeme a vždy jsme žili.

Neexistence takové pomíjivosti by zaručila zrod lenosti, stání konstantně na místě a odmítání pohybu, jelikož by došlo k pozbytí důvodu. Byly by zrozeny otázky typu, „*proč se snažit, vždyť já mám času požehnaně.*”

Mnoho lidí se smrti bojí. Prchavost a nestálost života jsou děsivé. Konečnost lidské existence je dále rozumem neuchopitelná. Vše je konečné, odsouzeno k destrukci, postupně zaniká, stárne a mizí. Z tohoto smýšlení se postupně odvíjí na síle nabývající utrpení. Nicméně veškerá pomíjivost a prchavost tvoří ve světě krásu. Je potřebná, jelikož se vše staré a sešlé ztrácí, přičemž přichází nové, půvabné a svěží.

„*Úzkost ze smrti pramení z pocitu, že se jim nepodařilo žít svůj život naplno.*”<sup>92</sup> Na druhou stranu při dosažení již zmíněného finálního stavu seberealizace, strach ze smrti jako následek mizí, jelikož prožitý život byl naplněn, člověk našel svůj smysl a dosáhl vysněného cíle. Takový jedinec se nemusí bát smrti, nýbrž je na setkání s ní připraven. Přijímá konečnost života, která je jeho neodmyslitelnou součástí. Žil život, měl odpovědnost, přesahoval vlastní osobu a volil si přístup k situacím vnějších podmínek, které vůlí ovlivnit nemohl.

Je zajímavé tohle vnímat v kontrastu s vězni tábora, kteří jakožto jedinci, obrání o vše kromě svých holých životů, přistupují k blízké konečnosti naopak lhostejně a humorně, v jistých případech ji i vítají jako zproštění odpovědnosti za sebevraždu. .

Únikem z koloběhu utrpení je cesta prostřednictvím sebevraždy či bezcílne činnosti, díky čemuž lze uniknout duševní bolesti, které vědomí nevyhnutelné konečnosti přivádí. Smrt údajně narušuje potěšení a radost ze života, přičemž posiluje vůči němu určitou nenávist. Nicméně, je hloupé snažit se zkrátit život, prostřednictvím čehož následně dosáhnout urychlení jeho konečnosti. Zmíněná konečnost je nevyhnutelná, přičemž „*každý z nás jednou zemře, tudíž, proč dané příležitosti žítí života nevyužít?*”

---

<sup>92</sup> YALOM, Irvin D. *Pohled do slunce: o překonávání strachu ze smrti*. Praha: Portál, 2014, s. 76.

Mezi jedincem koncentračního tábora a dnešním člověkem, polemizujícím nad myšlenkou sebevraždy je určitá podoba, jelikož se oba nachází na hranici možnosti vlastních sil, oba vnímají bezvýhodnost situace, absurdnost vlastního snažení, nevidí nic víc než černo, žádnou volnou cestu, kterou by se mohli vydat. Vyčerpali alternativy v podobě víry a možností, přičemž zklamání se ponořují hlouběji a hlouběji do temnoty, černě, která vychází z okolní situace.

Na základě výše popsané situace se nabízí rozmanité množství jednotlivých perspektiv, týkajících se vnímání smrti a určitých přístupů k ní. Při rozebírání této tematiky hraje klíčovou roli stav psychiky jedince společně s prostředím, ve kterém se v daný moment nachází.

Nicméně až ve chvílích, kdy bezprostředně čelíme konečnosti, začínáme *bytí* věnovat pozornost. Předtím jsme zaměřeni na nedůležité oblasti, věci materiální, vzhled, prestiž, přičemž následkem stárnutí nebo čelení přítomné hrozbě smrti dosáhneme uvědomění, co se týče jejich nedůležitosti. Poté dochází k životnímu obratu a život je patřičným způsobem změněn.

Toto lze ukázat na příkladě setkání se s již zmíněnou obávanou smrtí, v jejíž případě se člověk nachází v absurdní situaci. Má neléčitelnou nemoc, přičemž mu doktoři sdělí, že jeho šance na přežití jsou nulové, a jedinec se následkem takového sdělení tudíž začne utápět v postupně zvyšující se beznaději. Strach z přicházející smrti se stává nesnesitelným. Nejdříve, na počátku našich životů žijeme věčně, zatímco smrt je daleká a neexistující, poté následkem smrtelné nemoci či stárnutí, si uvědomujeme její konstantní existenci a blízkost společně s tím, jak moc je život prchavý a krátký.

Nicméně, i přes vysokou míru absurdnosti se ve smrti dá nalézt krása. Vzbuzuje v nás emoci strachu. Přirozeně se smrti bojíme, vzpíráme se jí a nechceme se jí poddat. Odmítáme jistou a pevně danou přítomnost její existence. Vlivem nemoci se konečnost, existence neexistence, zrodí. Podvědomě si k ní budujeme respekt a máme z ní hrůzu. Nejdříve na počátku našich let nepatrnou, poté po zkušenosti s nemocí či stářím, obrovskou. Vyvolává v nás, jak už bylo řečeno, emoce strachu. A když se bojíme, jsme plně přítomni v daném okamžiku. „*A pln čeho jiného je život, než nutnosti žít v jeho*

*bezprostřední přítomnosti?” Smrt je krásná, jelikož pod jejím konstantním dohledem jsme nuceni smyslně žít.*

V. E. Frankl toto téma otevírá a tvrdí, že „*pomíjivost nezabavuje naši existenci smyslu, ale zakládá naši odpovědnost. Neboť všechno závisí na uskutečnění podstatně pomíjivých možností.*”<sup>93</sup> S čímž se opět pojí nekonečná možnost různých voleb a směrů, kterými se lze ubrat. Rozhodneme se, vykonáme, a daná věc přežívá naši pomíjivou existenci, ať už se rozhodneme pro dílo, potomky, zázemí, finance, zanecháváme určitý odkaz s naším jménem.

„*Logoterapie, pamětlivá podstatně pomíjivosti lidské existence, není pesimistická, ale spíše aktivistická.*”<sup>94</sup> Jelikož nás nutí fungovat, věci skutečně dělat a existovat. Pomíjivost je v určitém slova smyslu krásná, jelikož nás nutí opravdu žít.

V. E. Frankl se ve svém textu zmiňuje o závisti, kterou trpí staří vůči mladým. Přemýšlí nad promarněností svého života a nad tím, co by vše dali za to, být opět dvacetiletými jedinci. Tvrzení argumentuje větou: „*Místo možností mám skutečnosti ve své minulosti, k nimž patří nejen vykonané dílo, ale i vytrpěná bolest. Na tyto věci jsem hrdý nejvíc. Ale právě ony mohou probouzet nenávisť.*”<sup>95</sup>

## **4.2. Apatie a lidskost**

Další kapitola je zaměřena převážně na prostředí koncentračního tábora, které autor díla byl sám jako jeden z vězňů nucen podstoupit.

Koncentrační tábor je možné považovat jako vrchol, co se týče nejvíce bezvýhodných životních situací. Vězni prochází postupnou degradací vlastní vůle k existenci. Drsné podmínky prověřují jedincovu odolnost, mentální stabilitu a sílu vůle ke smyslu.

Podmínky koncentračního tábora byly drsné z mnoha ohledů. Ať už odkazujeme na chování stráží, neúprosnou zimu, nedostatek oblečení či omezenou konzumaci potravin,

---

<sup>93</sup> FRANKL, Viktor Emil. *Člověk hledá smysl: úvod do logoterapie*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 1994, s. 78.

<sup>94</sup> FRANKL, Viktor Emil. *Člověk hledá smysl: úvod do logoterapie*, s. 78.

<sup>95</sup> FRANKL, Viktor Emil. *Člověk hledá smysl: úvod do logoterapie*. s. 78.

silnou podvýživu, nedostatečnou hygienu a nemožnost spánku. Traumatická zkušenost se stala zkouškou odolávání, neskutečné síly vnitřního ducha a nepoddání se stavu nepříznivosti vnějších podmínek.

Druhou fází, po fázi šoku, je stádium *relativní apatie*, v rámci které vězni postupem času začínají nabývat silné apatie vůči jedincům, kteří bývávali jejich dobrými kamarády. Nejdříve prožívají různá citová hnutí mysli, která se postupem času v sobě snaží umrtvit a postupně potlačit.<sup>96</sup> Zprvu odvrací pohled od každého bitého kamaráda, později je jedincova psychika natolik otupena, že s klidem a v lhostejnosti přihlíží. „*Hnus, zděšení, soucit, rozhořčení, nic z toho už náš pozorovatel nedokáže v tento okamžik procítit.*”<sup>97</sup> Nabyde neempatické citění, sklony k lhostejnosti a myšlenky typu „*nějak to bude, je mi to jedno*”, přičemž schopnost prožívat emoce ztrácí. Následkem silného nátlaku traumatu, došlo k pozbytí veškerého humánního zakoušení zkušeností.

V další fázi psychiky vězňů dochází k totální dehumanizaci, k úpadku úrovně lidských bytostí a k již zmíněné objektivizaci jejich humánní stránky. Z jedinců se stávají „*objekty zvěle stráží, objekty libovůle samého osudu, který je považuje za míče na hraní.*”<sup>98</sup> Jedincovo lidství je degradováno, zatímco se postupně stává součástí většího celku. V davu je člověk nikým, anonymní a bezejmennou jednotkou. Prožívá sám sebe jako částku velké masy, „*jeho existence klesá na úroveň existence stádové. Lidé bez vlastního myšlení a vůle jsou hnáni hned sem, hned tam.*”<sup>99</sup> Jeho specifické jáství je degradováno a prostřednictvím postupného splynutí s ostatními částmi v masu, ztrácí svou autentičnost. Nicméně takový člověk tento stav vítá a „*vědomě se snaží zaniknout v mase, ztratit se a nelákat na sebe pozornost.*”<sup>100</sup>

---

<sup>96</sup> FRANKL, Viktor Emil. *A přesto říci životu ano: psycholog prožívá koncentrační tábor*. V Praze: Karmelitánské nakladatelství, 2018, s. 34.

<sup>97</sup> FRANKL, Viktor Emil. *A přesto říci životu ano: psycholog prožívá koncentrační tábor*, s. 35.

<sup>98</sup> FRANKL, Viktor Emil. *A přesto říci životu ano: psycholog prožívá koncentrační tábor*, s. 70.

<sup>99</sup> FRANKL, Viktor Emil. *A přesto říci životu ano: psycholog prožívá koncentrační tábor*. s. 66.

<sup>100</sup> FRANKL, Viktor Emil. *A přesto říci životu ano: psycholog prožívá koncentrační tábor*. s. 66.

Člověku hrozilo, že se z něj stane masový tvor. „*V průměru se člověk stával tak průměrným jako masový tvor. Veškeré nastavení jeho pudů bylo primitivní.*” Tento stav byl označen jako *regrese* neboli návrat duše k primitivnímu stádiu pudovosti.<sup>101</sup>

V. E. Frankl toto tvrzení vyvrací právě tím, že v utrpení člověk roste, tudíž v jeho vnitřním nitru nedochází k regresi, k určitému úpadku a vracení se zpět do stádia neschopného dítěte, nýbrž k růstu.<sup>102</sup>

Na základě jeho textu bylo nejtěžší fází přetrpět takový stav, kterého lidská bytost není hodna. Přetrpět stav, který je silně pod její úroveň. Konstantně se věnovali primárně otázkám typu, týkajících se hladu a jídla, času, tudíž „*kolik hodin ještě zbývá do konce směny*”, atd. Neměli zaopatřeny základní lidské potřeby neboli první úroveň příčky Maslowy pyramidy. Frankl ve svých textech zmiňuje, že by v ten moment dali vše, za prožívání takového utrpení, které je hodno lidské bytosti, nikoliv pouhému produktu, vzniklému dehumanizací. Chyběli jim lidské starosti, utrpení, hádky a bolesti. Zkušenosti koncentračního tábora a utrpení, které museli snášet po degradaci svého lidství na úroveň ani ne zvířete, čili spíše objektu, se jevily jako absurdní, postrádající veškerou smysluplnost.<sup>103</sup>

Právě toto zjištění situaci dělalo o to více těžší. Jak již bylo zmíněno, člověk potřebuje, aby mu život v utrpení dával smysl, aby měl určitý důvod, proč trpět. Nicméně, když jedinec takový důvod v situaci nenalezne, poddá se a umírá.

Jedinci jsou jako bezduché apatické loutky, které prošly dehumanizací, a kterým byla sebrána lidská stránka. Nicméně se snažili zachovat alespoň určitou oblast lidskosti, v podobě humoru, stálému pomáhání si navzájem, skrze které je lidskost projevoována v té nejzazší formě. Dále byla projevoována skrze víru, odklon k myšlenkám a bohatému vnitřnímu světu.

Přežití si zaručili jen ti s dostatečně silnou vůlí, smyslem a dostatečnou vizualizací vnitřních obsahů. Vnímání a poddání se absurdnosti takového života, tedy výrokům typu: *vždyť nic z toho trápení nemá smysl, stejně nás čeká smrt a umřeme*, není správné.

---

<sup>101</sup> FRANKL, Viktor Emil. *O smyslu života: v každé krizi se skrývá příležitost*. Praha: Grada, 2022, s. 86.

<sup>102</sup> FRANKL, Viktor Emil. *O smyslu života: v každé krizi se skrývá příležitost*, s. 86.

<sup>103</sup> FRANKL, Viktor Emil. *O smyslu života: v každé krizi se skrývá příležitost*, s. 54.

Samozřejmě, že smrt čeká každého jedince v každém životě. Její existence je nevyhnutelným a nezpochybnitelným faktem. Přítomnost stoprocentní konečnosti je právě tím, co tvoří život životem.

Koncentrační tábor či jinou traumatickou událost lze považovat za zkoušku, tudíž, zdali ji člověk zvládne a nesníží se na animální úroveň zvířete, nýbrž zůstane oddán svému lidství, či nikoliv, zdali uskuteční volbu, skrze kterou se rozhodne pro humánnost a lásku. Frankl tvrdí, že *člověk ukáže, zda byl toho trpění hoden či nikoliv.*<sup>104</sup>

Prostřednictvím zaujmutí určitého postoje člověk dává najevo, jakým způsobem se vypořádává s utrpením, pokud přijímá svůj osud a zdali se neodchýlí od smyslného vytváření svého života skrze množství voleb, které ho za jeho chodu konstantně doprovázejí. Člověk je podroben určité zkoušce, tedy jakým způsobem bude podmínkám odolávat, přičemž zachování důležitosti lidství je nenahraditelnou součástí žití.

---

<sup>104</sup> FRANKL, Viktor Emil. *A přesto říci životu ano: psycholog prožívá koncentrační tábor*. V Praze: Karmelitánské nakladatelství, 2018, s. 86.

## 5. Řešení bezvýhodné situace

Řešení existencionálních problémů se nabízí v několika formách, lze je tudíž řešit různými způsoby. Jeden z nich může být prostřednictvím víry, jelikož ta sebou přináší určitou sílu. Máme možnost věřit, že se vyléčíme, že doktoři udělali chybnou diagnózu, a že se mýlí. Ve víře, jako takové, tkví neomezená síla.

Otevírá se několikero možností, jak k dané hrůzné skutečnosti přistoupit, a v tom tkví pravá podstata logoterapie. Jak V. E. Frankl ve svém textu odkazuje na slova Friedricha Nietzscheho: „*Kdo má proč žít, snese téměř každé jak.*”<sup>105</sup> Nalezení smyslu nebo určitého *proč*, je nevyhnutelnou součástí žití života a prosté existence.

Bez určitého druhu opory a vize člověk nemůže fungovat. V koncentračním táboře ji nalézali v budoucnosti, což bylo velmi obtížné, jelikož žili v nevědě a bez jistot. Dále ve věčnosti, přičemž v takovém případě se smrti báli minimálně, jelikož věřili v nesmrtelnost existence, posmrtný život, Boha a ducha.

„*Kdo naproti tomu není schopen věřit v budoucnost, je v lágru ztracen. Se ztrátou budoucnosti ztrácí i svou duchovní oporu, vnitřně se nebrání svému pádu, a tak tělesně i duševně upadá.*”<sup>106</sup> Nicméně, jakmile je víra vystavována konstantnímu zklamání, ohoří, a člověk podmínkám, ve kterých se nachází, podlehne, ztrácí víru a následkem umírá, přičemž jedinec dnešní doby zažívá v běžném životě, po ztrátě takové víry, stavy stejné. Mezi tělem a psychikou jedince existuje určitá propojenost, tudíž taková psychická nerovnováha může vyústit v somatickou nemoc, jelikož schopnosti imunitního obranného mechanismu, jsou následkem konstantního psychického tlaku sníženy. „*Jeho víra v budoucnost, a tím i jeho vůle ochably, a jeho organismus podlehl nemoci.*”<sup>107</sup>

---

<sup>105</sup> FRANKL, Viktor Emil. *O smyslu života: v každé krizi se skrývá příležitost*. Praha: Grada, 2022, s. 91.

<sup>106</sup> FRANKL, Viktor Emil. *A přesto říci životu ano: psycholog prožívá koncentrační tábor*. V Praze: Karmelitánské nakladatelství, 2018, s. 94.

<sup>107</sup> FRANKL, Viktor Emil. *A přesto říci životu ano: psycholog prožívá koncentrační tábor*, s. 95.

## 5.1. Víra v Boha

Když se podíváme na průběh vývoje lidské společnosti, lidstvo jako takové upadlo po vystřízlivění z účinku omamně víry do smýšlení, ve kterém spíše převládal nihilistický koncept žití.

Po ztrátě víry v Boha, včetně jeho vedoucí ruky a ochrany, a po ztrátě víry v posmrtný život, došlo k vychýlení z dosud známé trajektorie života. Byla ztracena pevná země pod nohama, včetně pevných zákonitostí a naděje, kterou sebou přinášela. Hrůzy válek dvacátého století napomohly k odklonění se od víry, jelikož nebylo možné vstřebat, že by něčemu takovému bylo pod dohledem božské moci dovoleno a vír věcí zůstal netknut, nevinné duše nezachráněny a vinné nepotrestány. Dříve vznešené a respektované ctnosti jako spravedlnost, dobro a respekt ztratily svůj plnohodnotný význam. Odpovědnost jako taková, za existenci veškerého křehkého bytí a za činy, které jsou nesmrtelné tím, že nás převažují, byla předána z Boha na člověka.<sup>108</sup>

Nadvláda absurdity převzala moc, žití je nesmyslné a beznadějně, především v době nihilismu a technického vývoje, díky čemuž došlo k odklonu od lidské přirozenosti a podstaty.

## 5.2. Víra v lásku

Termíny jako láska a víra jsou si navzájem blízké. Láska jedince zaplaví, odvede ho od hrůzy přítomného okamžiku, a poskytne útěchu obrazů iluzí, ke kterým se jedinec může ve svém nitru odebrat.

V. E. Frankl na základě svých zkušeností popisuje, že duchovní láska, taková ta iluzivní, je v dané situaci důležitější než reálná, skutečná a fyzická. Nezáleží na tom, co je realitou, a co nikoliv, záleží pouze na přežití, na snížení výše utrpení. Obraz milované osoby utěšuje, odvrací jedincovy zraky od bezprostřední reality, ve které se nachází. Jedinec se za pomocí jejího vyobrazení může bránit negativním vnějším situacím, které žádným způsobem neovlivní. Takové obrazy posilují jedincovo psychiku.<sup>109</sup>

---

<sup>108</sup> CHALIER, Catherine. Tři komentáře k filosofii Hanse Jonase a Emmanuela Lévinase. Filosofické texty. Praha: Ježek, 1995, s. 43

<sup>109</sup> FRANKL, Viktor Emil. *A přesto říci životu ano: psycholog prožívá koncentrační tábor*. V Praze: Karmelitánské nakladatelství, 2018, s. 53.



Snění a vzpomínky jsou útěchou, ke které jedinci utíkají. Jejich obrazná vizualizace skutečnost překonává, přičemž v myšlenkách je síla. Myšlenky jsou jedním z mála, co zbývá ve vlastnictví, na co vnější okolí nemůže sáhnout a jednoduše takové obsahy odebrat. Nikdo a nic je nevezme, jelikož jsou pouze ve vlastnictví svého majitele.

Veškerá pudová a sexuální hnutí jsou po zažitých skutečnostech potlačena a vytěsněna. Jedinec se vrací k citové potřebě, k již zažité lásce, přičemž ve svých deliriích volá po matce či manželce.<sup>110</sup> Má zvýšenou potřebu základních emotivních pohnutek, chce hladit a objímat, chce obyčejný fyzický kontakt a blízkost, to vše následkem traumatických událostí, kterých byl součástí.

Z výše zmíněných bodů lze usoudit, že záleží převážně na síle a odolnosti vnitřní stavby jedince, na tom, do jaké míry má bohatý vnitřní život, jaké schopnosti představivosti a sílu zažitých vzpomínek, než na stavbě vnější a tělesné. V. E. Frankl se v textu zmiňuje, že „*lidé křehčího a citlivějšího typu přečkali lágr spíše než ti silní a robustnější.*”<sup>111</sup> Život v táboře časem všechny přítomné strhne na stejnou úroveň. Všichni jsme fyzicky stejní, avšak vnitřní svět se liší. Prostřednictvím stejných minimálních dávek jídla, několik hodin práce, špatných hygienických podmínek, atd., dochází u jednotlivců ke sjednocení fyzické úrovně, nicméně vnitřní oblast zůstává netknuta. Záleží tedy na síle a odolnosti jejich ducha a vůle, kterou vnitřně disponují.

### 5.3. Víra v přirozenost

*„Dodržuje to, co si kdysi přísahal, žehná sebemenšímu kousku chleba, faktu, že může spát v posteli, skutečnosti, že nemusí stát v pozoru na nástupu nebo žít v neustálém nebezpečí smrti. Cítí se jako znovuzrozený, on, který byl doslova nic, ale ne jako ten, kým byl, ale*

---

<sup>110</sup> FRANKL, Viktor Emil. *A přesto říci životu ano: psycholog prožívá koncentrační tábor*. V Praze: Karmelitánské nakladatelství, 2018, s. 46.

<sup>111</sup> FRANKL, Viktor Emil. *A přesto říci životu ano: psycholog prožívá koncentrační tábor*, s. 51.

*jako někdo bytostnější.”<sup>112</sup>* Po prožitém traumatickém zážitku si člověk začne více vážit toho, co pro něj dříve bylo samozřejmostí. Naučí se vnímat krásy, nikoliv takové ty povrchní, ale krásy jednoduché a přirozené. Naučí se projevovat vděčnost za krásy obyčejné, krásy každého dne, vděčnost za to, co život nabízí v hojném počtu, jako jsou západy a východy slunce, obyčejná postel a střecha nad hlavou, vůně kávy, úsměvy, atd. Žije život svou holou existencí a ve své přirozenosti ten nejčistší. Skrze blízkou přítomnost a hrozbu přicházející smrti dojde k uvědomění, že život je přece jen to nejdražší, co má, přetransformuje svou osobnost, zničí život minulý a začíná žít jako znovuzrozená bytost, oddaná nalezení vlastního smyslu.

Dnešní člověk v tomto může najít inspiraci a začít pomalu krok po kroku. V případě strádání a pozbytí smyslu je možné nalézt krásu v obyčejných věcech, které svět nabízí den co den a každému z nás, nehledě na původ, zabezpečení, sociální postavení, minulost, nemoci atd. Každý má možnost najít si něco svého, z čeho získává individuální prožitek, čemu věnuje pozornost, z čeho je nabyt určitou silou.

---

<sup>112</sup> FRANKL, Viktor Emil. *O smyslu života: v každé krizi se skrývá příležitost*. Praha: Grada, 2022, s. 99.

## Závěr

Závěrem je nutné podotknout, že život sám o sobě je náročným a jedinec se v jeho průběhu setkává s četnými překážkami, které musí překonat. Nerodíme se proto, abychom naplňovali smysl, týkající se pojetí hédonistického, tudíž orientovali se pouze na uspokojování vlastních slastí a požitků, nýbrž pro sebe-transcendenci, které dosáhneme skrze orientaci na jednotky, stojící mimo naši vlastní osobu.

Řešení existencionálních problémů se nám nabízí v několika formách. Jak již bylo řečeno, požadovaného stavu lze dosáhnout skrze sebe-transcendenci, skrze přesun pozornosti na něco, co stojí mimo mou osobu (práci, druhého člověka, výtvar). Smysl by neměl být prvotním požadovaným výsledkem, určitou intencí, nýbrž sekundárním, kterého tudíž nabudeme prostřednictvím věnování pozornosti něčemu jinému než sobě samému.

Člověk má možnost výběru, přičemž si svůj osud nevytváří, avšak přístup k němu ano.

Není možné ovlivnit vnější podmínky, které ho v průběhu žití potkají, nicméně disponuje schopnostmi ovlivnit svůj individuální přístup k nim.

Jedinec musí pamatovat na to, že je do jisté míry svoboden, nikoliv od vnějších podmínek, nýbrž v přístupu, který si zvolí a užije jej pro vypořádání se s danou situací. Přičemž v případě, že osud jeho osobu postaví do situace nepříznivé, nepoddá se marnosti a absurdnosti svého snažení a zachová si vnitřní sílu v boji proti takovýmto okolnostem.

Utrpení by se jedinec neměl vyhýbat, nýbrž jít mu vstříc, daný stav prožít a přesáhnout své vlastní hranice, v čemž může najít zmíněné paradoxní štěstí.

Život je nevyzpytatelný, přičemž ho potkávají různé individuální strasti určitých úrovní, upadne do nevléčitelné nemoci či podlehne ztrátě blízkého člověka, atd. Po takové zkušenosti nemůže propadnout koloběhu absurdity a nesmyslnosti života, nýbrž jít vstříc hledání pozbytého smyslu.

Existují problémy těžké, seriózní a problémy lehčí, nicméně každý z nás je prožívá odlišným způsobem a každý z nás se s nimi i odlišným způsobem vyrovnává. Jde o důležitost nalezení vlastního subjektivního vyhovujícího přístupu k těžkosti daných událostí, k čemuž může metoda logoterapie pomoci.

Důležitá je tedy volba vlastní cesty, zachování si vlastní autenticity, nestát se stádovou jednotkou, přičemž nespoléhat na to, že smysl někoho jiného uspokojí i nás, jelikož se u každého jednotlivého člověka liší. Každý má vlastní specifické smýšlení a hodnoty, pomocí kterých vytváří svůj příběh a cestu.

Oddání se jakékoliv víře je nenahraditelnou součástí životů. Za její pomoci dosáhneme stavu, v rámci kterého se zjeví budoucnost, a my jsme schopni objevit smysl své dosavadní existence, nalézt si vlastní *proč*. Víra a smysl jsou neoddělitelnou součástí lidství. Musíme znát důvod své existence a věřit v něj. V moment zastavení se a zapřemýšlení, v moment, kdy nejsme okupovaný stavem neustálého procesu děláni, hrozí frustrace a následný pád do existencionální prázdnoty. Nelze se takovému stavu utrpení vyhnout, tudíž jako jedinou možností řešení vyvstává cesta skrze. Přehodnocení života dosavadního a provedení následné změny jedince znovu vrátí na ztracenou cestu.

## Seznam použitých informačních zdrojů

### Odborné monografie

- FRANKL, Viktor Emil. *A přesto říci životu ano: psycholog prožívá koncentrační tábor*. 5. vydání. Přeložil Josef HERMACH. Osudy (Karmelitánské nakladatelství). V Praze: Karmelitánské nakladatelství, 2018. ISBN 978-80-7566-022-0.
- FRANKL, Viktor Emil. *Člověk hledá smysl: úvod do logoterapie*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 1994. Psychoterapie. ISBN 80-901-6014-X.
- FRANKL, Viktor Emil. *O smyslu života: v každé krizi se skrývá příležitost*. Praha: Grada, 2022. ISBN 978-80-271-3357-4.
- FRANKL, Viktor Emil. *Teorie a terapie neuróz: úvod do logoterapie a existenciální analýzy*. Praha: Portál, 2019. Klasici (Portál). ISBN 978-80-262-1478-6.
- CHALIER, Catherine. *Tři komentáře k filosofii Hanse Jonase a Emmanuela Lévinase. Filosofické texty*. Praha: Ježek, 1995. ISBN 80-901625-6-8.
- LUKAS, Elisabeth S. *Logoterapie ve výchově*. Studium (Portál). Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-180-0.
- MACHIAVELLI, Niccolò a Jaroslav ZAORÁLEK. *Vladař* [online]. Městská knihovna v Praze, 2018 [cit. 2024-04-12]. E-knihovna. ISBN 978-80-7587-681-2.
- NIETZSCHE, Friedrich a Otokar FISCHER. *Tak pravil Zarathustra, kniha pro všechny a pro nikoho*. V Praze: Nakladatelství Aloisa Srdce, 1932.
- YALOM, Irvin D. *Pohled do slunce: o překonávání strachu ze smrti*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0740-5.

### Internetové citace

- FRANKL, Viktor E. *Člověk hledá smysl* [online]. 33 [cit. 2024-04-04]. Dostupné z: <https://www.scribd.com/document/420903624/Frankl-Viktor-Clovek-Hleda-Smysl>
- JONÁŠ, Kryštof, Bc. *Nihilismus v Nietzscheho dílech* [online]. [cit. 2024-04-04]. Dostupné z: [https://dk.upce.cz/bitstream/handle/10195/82442/JonasK\\_NihilismusVNietzscheho\\_OS\\_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dk.upce.cz/bitstream/handle/10195/82442/JonasK_NihilismusVNietzscheho_OS_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y), str. 11

KIRSCHNEROVÁ, Iveta. *Konzumerismus a jeho negativní důsledky pro současného člověka*. [online]. Praha, 2008 [cit. 2024-04-02]. Dostupné z: [http://www.pvsps.cz/data/2016/12/16/11/kirschnerova\\_iveta\\_\\_bc.\\_-2008.pdf](http://www.pvsps.cz/data/2016/12/16/11/kirschnerova_iveta__bc._-2008.pdf). Písemná diplomová práce k magisterské zkoušce. Pražská vysoká škola psychosociálních studií v Praze. Vedoucí práce Martin Kuška, Ph.D.

PROCHÁZKOVÁ, Tereza. *Teorie motivace podle Maslowa*. Mentem - brain training [online]. 2018 [cit. 2024-04-11].

ROMAN, DOMINIK. *STRETNUTIE S V. E. FRANKLOM* [online]. FILOZOFIA 63, 2008, No 4, p. 324 [cit. 2024-04-02]. Dostupné z: <http://www.filozofia.sav.sk/sites/default/files/doc/filozofia/2008/4/324-327.pdf>. Katedra všeobecnej a aplikovanej etiky FF UKF, Nitra.

TAVEL, PETER. *POTREBA ZMYSLU ŽIVOTA* [online]. FILOZOFIA Roi. 59. 2004, č. 8 [cit. 2024-04-02]. Dostupné z: <http://www.filozofia.sav.sk/sites/default/files/doc/filozofia/2004/8/571-579.pdf>. Katedra psychológie TU, Trnava.