

Univerzita Palackého v Olomouci  
Katedra psychologie Filozofické fakulty

**Systemický přístup a existenciální analýza v pojetí  
A. Längleho**



**Diplomová práce**

Autor: Martin Slabý  
Vedoucí práce: Mgr. Martin Kupka, Ph.D.

Olomouc  
2009

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně a všechny použité prameny řádně citoval a uvedl.

V Olomouci 1. března 2009 .....

Děkuji Mgr. Martinu Kupkovi, Ph.D. za odborné vedení práce a jeho inspirující a podporující přístup, MUDr. PhDr. Alfriedu Länglemu za zasláné odborné texty, Mgr. Ivanu Úlehlovi za podnětné myšlenky ke zvolenému tématu a také Helence za její citovou oporu.

# Obsah

I. Úvod .....	8
II. Teoretická část .....	10
1. <b>Filosofický rámec existenciální analýzy a systemických směrů</b> .....	<b>10</b>
1.1 Existenciální pohled na člověka .....	10
1.2 Filosofický rámec systemických přístupů .....	11
1.3 Srovnání východisek existenciální analýzy a systemických přístupů .....	12
2. <b>Bezprostřední zdroje inspirace existenciální analýzy a systemických přístupů</b> .	<b>14</b>
2.1 Logoterapie – výchozí směr existenciální analýzy .....	14
2.1.1 Logos .....	14
2.1.2 Rozdíl mezi pojmy existenciální analýza a logoterapie .....	15
2.1.3 Vůle ke smyslu .....	15
2.1.4 Sebetranscendence a sebedistance .....	15
2.1.5 Hodnoty z pohledu logoterapie .....	16
2.1.5.1 Hodnoty zážitkové .....	16
2.1.5.2 Hodnoty tvůrčí .....	17
2.1.5.3 Hodnoty postojové .....	17
2.1.6 Svoboda a odpovědnost .....	17
2.1.7 Existenciální frustrace .....	18
2.1.8 Terapeutické techniky .....	19
2.1.8.1 Paradoxní intence .....	19
2.1.8.2 Dereflexe .....	20
2.2 Významní tvůrci postmoderního směru .....	21
2.2.1 Gregory Bateson .....	21
2.2.2 Humberto R. Maturana a Francisco Varela .....	22
2.2.3 Michel Foucault .....	25
2.2.4 Jacques Derrida .....	25
2.2.5 Kenneth J. Gergen .....	26

2.3	Srovnání logoterapie a východisek tvůrců postmoderního směru .....	
	27	
2.3.1	Rozdíly obou přístupů .....	
	27	
2.3.1.1	Objevování objek. světa versus konstruování světa každým čl. ...	27
2.3.1.2	Různé pojetí identity .....	28
2.3.2	Podobnosti obou přístupů .....	
	28	
2.3.2.1	Sebetranscendence a sebedistance .....	28
2.3.2.2	Pojetí svobodné volby .....	28
2.3.2.3	Pojetí odpovědnosti .....	29
<b>3.</b>	<b>Existenciální analýza v pojetí Alfreda Längleho .....</b>	<b>30</b>
3.1	Alfried Längle .....	
	30	
3.2	Rozhod s Franklem .....	
	31	
3.3	Osobnost, její identita a vztah k existenciální skutečnosti .....	
	32	
3.3.1	Pojetí osobnosti .....	
	32	
3.3.2	Identita a její zdroje .....	
	32	
3.3.2.1	Tělo .....	32
3.3.2.2	Pocit .....	33
3.3.2.3	Odlíšnost člověka .....	33
3.3.2.4	Jednání .....	33
3.3.3	Vztah člověka a existenciální skutečnosti .....	
	33	
3.4	Teorie emocí .....	
	34	
3.4.1	Pocity v užším slova smyslu .....	
	34	
3.4.1.1	Pud .....	34
3.4.1.2	Afekt .....	34
3.4.1.3	Emoce .....	34
3.4.1.4	Nálada .....	35
3.4.1.5	Nálada ve smyslu rozmaru .....	35
3.4.1.6	Pocit .....	35
3.4.1.7	Dojem .....	35
3.4.1.8	Dráždění .....	35
3.4.1.9	Současné pocity .....	36
3.4.1.10	Záměrné pocity .....	36
3.4.2	Primární a integrované emoce .....	
	36	
3.4.3	Terapeutická práce s emocemi .....	
	36	
3.5	Teorie motivace .....	
	37	

3.5.1	První ZOM .....	38
3.5.2	Druhá ZOM .....	39
3.5.3	Třetí ZOM .....	39
3.5.4	Čtvrtá ZOM .....	40
3.5.5	Využití ZOM v psychoterapii .....	40
3.5.6	Shrnutí ZOM .....	40
3.6	Smysl života .....	41
3.6.1	Existenciální smysl .....	41
3.6.2	Základní otázka „Pro co žít?“ .....	41
3.6.3	Následky osobního přetížení .....	42
3.6.4	Vztah smyslu a jedinečného okamžiku .....	42
3.6.5	Rozhodování k uskutečňování smyslu .....	43
3.6.6	Smysl jako projev svobody člověka .....	43
3.6.7	Vztah svobody a odpovědnosti ve smyslu .....	44
3.6.8	Vztah smyslu a účelu .....	45
3.6.9	Zaměření naší existence .....	45
3.6.10	Smysl jako podmínka naplňující existence .....	46
3.6.11	Smysl je jedinečný s každým člověkem .....	46
3.6.12	Smysluplně žít .....	46
3.6.13	Vztah smyslu a společnosti .....	48
3.7	Personální existenciální analýzy (PEA) .....	49
3.7.1	Cíle PEA .....	49
3.7.2	Role PEA v existenciální analýze .....	50
3.7.3	Model PEA .....	50
3.7.3.1	PEA 0: Popis .....	50
3.7.3.2	PEA 1: Dojem .....	51
3.7.3.3	PEA 2: Zaujetí vnitřního postoje .....	51
3.7.3.4	PEA 3: Výraz .....	52

3.7.4	Využití PEA .....	52
3.7.5	Shrnutí PEA .....	52
<b>4.</b>	<b>Systemický přístup</b> .....	<b>53</b>
4.1	Společná východiska .....	53
4.1.1	Konstruktivistická teorie poznání .....	53
4.1.2	Kauzalita .....	54
4.1.3	Jazyk .....	54
4.2	Teorie systémů a systémy určované problémy .....	56
4.2.1	Teorie systémů .....	54
4.2.2	Systémy určované problémy .....	58
4.3	Systemická etika .....	61
1.4	Významné systemické směry .....	62
1.1	Strategická terapie Miltona H. Ericksona .....	62
1.1.1	Prolínání hypnózy a nehypnotické psychoterapie .....	62
1.1.2	Individualizace a pozitivní orientace .....	63
1.1.3	Role podvědomí .....	63
1.1.4	Nepřímé sugesce a neobvyklé příkazy .....	64
1.2	Krátká terapie orientovaná na řešení .....	66
1.2.1	Další charakteristiky .....	66
1.2.2	Otázky na rozvíjení vnitřních zdrojů .....	67
1.2.3	Základní pravidla .....	69
1.2.4	Oceňování a domácí úlohy .....	70
4.4.3	Narativní směr .....	72
4.4.3.1	Zakladatelé narativního přístupu .....	72
4.4.1.2	Narativní terapie .....	73
4.4.1.3	Konstruktivismus a narativní psychologie .....	77
4.4.4	Hamburská škola .....	78
4.4.4.1	Dojednávání zakázky .....	78
4.4.4.2	Koncept člena a sociálního systému .....	78
4.4.4.3	Klinická teorie .....	79
4.4.4.4	Problémové systémy .....	79
4.4.4.5	Rozlišení pomoci a kontroly .....	79
4.4.4.6	Pojetí dialogu .....	80
4.4.4.7	Technika závěrečné intervence .....	82
<b>5.</b>	<b>Srovnání existenciální analýzy a vybraných systemických přístupů</b> .....	<b>83</b>
5.1	Rozdíly obou přístupů .....	83
5.1.1	Teorie poznání .....	83

5.1.2	Zaměření na smysl a cíl .....	84
5.1.3	Mluvení o nepříjemných prožitcích nebo zaměření na vytváření řešení.....	84
5.1.4	Teorie emocí .....	84
5.2	Podobnosti obou přístupů .....	85
5.2.1	Obrat k subjektu .....	85
5.2.2	Nereduktivní přístup k životní zkušenosti.....	85
5.2.3	Pojetí budoucnosti .....	85
5.2.4	Širší kontext .....	85
5.2.5	Rozlišování .....	86
5.2.6	Princip osobní svobodné vůle .....	86
5.2.7	Princip osobní zodpovědnosti .....	86
5.2.8	Předpoklad existence vnitřních zdrojů .....	87
5.2.9	Důraz na jedinečnost každého člověka.....	87
5.2.10	Terapeutický vztah.....	88
5.2.11	Vytváření plánů budoucího jednání .....	88
<b>6.</b>	<b>Diskuze .....</b>	<b>89</b>
6.1	Kritika systemických přístupů z pohledu existenciální analýzy .....	89
6.1.1	Kritika postmoderního přístupu .....	89
6.1.2	Kritika strategické terapie Miltony H. Ericksona .....	90
6.1.3	Kritika krátké terapie orientované na řešení .....	91
6.1.4	Kritika narativního přístupu .....	92
6.1.5	Kritika hamburské školy.....	93
6.2	Konstruktivistická kritika existenciální analýzy .....	94
6.3	Možnosti vzájemného obohacení a doplnění.....	95
6.3.1	Využití technik systemických směrů .....	95
6.3.2	Hledání smyslu a hodnot i v těžkých životních situacích.....	95
6.3.3	Pojetí problému .....	95
6.3.4	Život z pohledu smrti .....	95
6.3.5	Proces konstruování vnitřní reality.....	96
6.3.6	Využití expresivních technik.....	96



6.3.7Hledání vnitřních zdrojů.....	96
6.3.8Práce s tělem a emocemi.....	96
6.3.9Využití narativního pohledu.....	96
6.3.10Autentický vztah.....	96
III. Závěr .....	97
IV. Souhrn .....	96
V. Použitá literatura .....	105
Seznam příloh	

## I. Úvod

Před dvěma lety jsem zpracoval na postupovou práci téma smyslu života v existenciálním pojetí A. Längleho. Již na střední škole patřil k mým oblíbeným autorům Viktor Emanuel Frankl. Téma naplňování hodnot a smyslu se od té doby táhne mým životem jako červená nit. Důležitým mezníkem v mém životě byl duben 2007, kdy jsem nastoupil jako frekventant do systemického psychoterapeutického výcviku na Institutu pro systemickou zkušenost v Praze. Do tohoto výcviku mě přivedly zejména dvě události. V zimním semestru 2006 jsem absolvoval na FSS MU v Brně kurz Ericksonovské komunikační psychoterapie vedeného Jurajem Barbaričem. Zde jsem se poprvé setkal s konstruktivistickými myšlenkami. Vzpomínám si, jak jsem jimi byl tenkrát doslova

fascinován. Druhým mezníkem byla v červenci 2006 týdenní praxe v manželské poradně v Českých Budějovicích. Pečlivě se mi zde věnovala paní doktorka Věra Müllerová. Zaujal mě její přístup vycházející zejména ze systemiky a logoterapie. Díky ní jsem se dostal ke knize od Šárky Gjuričové a Jiřího Kubičky, *Rodinná terapie. Systemické a narativní přístupy*. O systemické myšlení jsem se začal zajímat čím dál tím více. Když jsem si v únoru 2007 všiml inzerátu o novém začínajícím systemickém výcviku, bylo pro mě rozhodnuto.

Při četbě existenciální a systemické literatury jsem si všiml vzájemných shod i rozdílů. Při své práci psychologa v Hospici na Sv. Kopečku u Olomouce i v Psychiatrické léčebně v Kroměříži se snažím tyto dva terapeutické směry vzájemně kombinovat a využívat jejich zdroje v pomoci klientům žít šťastnější a víc naplňující život.

Diplomovou práci jsem se rozhodl pojmout pouze teoreticky. Raději jsem zvolil postup zaměřit se více do hloubky u obou probíraných směrů, pokud možno kvalitně teoreticky zpracovat jejich východiska, hlavní témata, porovnat shody a rozdíly, a zamyslet se nad možnostmi vzájemného obohacení a doplnění.

Při zpracování existenciální analýzy jsem vycházel především z původních textů, které mi z velké části zaslal sám jejich autor A. Längle nebo mi je poskytl M. Wagenknecht ze Společnosti pro logoterapii a existenciální analýzu. Systemické přístupy jsem zpracovával ze studijních materiálů terapeutického výcviku *Umění terapie 07a* Institutu pro systemickou zkušenost.

Cílem mé práce je teoreticky zpracovat výchozí předpoklady a koncepty existenciální analýzy a vybraných systemických směrů. Na tuto diplomovou práci bych rád navázal rigorózní prací zkoumáním životních hodnot a smyslu pomocí existenciální škály a polostrukturovaného rozhovoru. Předpokládám, že záměrem bude zjistit, jestli se liší zachycení prožívání smyslu a preference hodnot podle zvolených výzkumných metod. Rád bych se tomuto tématu věnoval i v případném doktorandském studiu.

## **II. Teoretická část**

### **1. Filosofický rámec existenciální analýzy a systemických směrů**

#### **1.1 Existenciální pohled na člověka**

Smysluplnost lidské existence v pojetí A. Längleho vychází z existenciální filozofie a psychologie. Pojem existencialismus pochází od filosofa F. Heinemanna a označuje učení K. Jasperse a jeho žáků E. Husserla a M. Heideggera (Blecha, 1994). Existencialismus netvoří pouze jeden jednotný směr. Jde spíše o jednotlivé směry, které se podle Halamy (2000) společně zabývají těmito tématy: svoboda, odpovědnost, angažovanost, hodnota, smysluplnost, setkání, přítomnost, vztah a autentičnost. Podstatou existencialismu se zabýval i Cakirpaloglu (2004). Podle něj tento směr vychází z

předpokladu, že existence určuje své bytí. Z toho vyplývá, že člověk svobodnou volbou určuje svůj život. Existencialismus se tak vymezuje vůči psychoanalýze. Podle psychoanalýzy jednání člověka ovlivňuje střet nevědomých (pudových) a vědomých sil. Oproti tomu jednotliví představitelé existencialismu zdůrazňují především orientaci na budoucnost a předpokládají schopnost svobodné lidské vůle. Do popředí se díky nim opět dostává prožívání. Ústřední metodou pro zjišťování nových poznatků se stává fenomenologie.<sup>1</sup> Na výše uvedenou existenciální filozofii navazuje existenciální psychologie. Její psychoterapeutické přístupy se dělí do dvou hlavních směrů, a to na evropský a americký. K evropskému proudu patří zejména *daseinsanalýza*<sup>2</sup> a logoterapie zabývající se podstatou člověka, jeho smyslem, duchem, svědomím, odpovědností, utrpení a smrtí. *Daseinsanalýza* se snaží pacientům pomoci porozumět vlastní existenci a uskutečňovat ji. Na nemoci nahlíží jako na ne-moci-být v určitých možnostech svého bytí. Pacient je motivován moci-být sám sebou, protože má schopnost se sám rozhodovat a volit mezi různými možnostmi. Americký proud reprezentuje především humanistická psychologie stojící na svobodě a sebeaktualizaci jedince, jeho potenciálu a prožívání vrcholných zážitků (Kratochvíl, 2002).

V této části jsem se pokusil vystihnout základní předpoklady existenciální filozofie a psychologie, ze které vychází logoterapie. Její zakladatel Viktor Emanuel Frankl byl přímým učitelem Alfrieda Längleho a výrazně jej ovlivnil při formulování jeho existenciální analýzy.

## 1.2 Filozofický rámec systemických přístupů

Slovo „*systemický*“ do češtiny zavedl Petr Boš (1988). Spousta autorů si toto slovo vykládá různým způsobem. Podle Ludewiga (2007) se za „*systemický*“ označuje takový myšlenkový přístup, který se snaží konstruktivisticky porozumět teorii systémů. „*Systémem*“ se rozumí vytvořené konstrukty lidského poznání vznikající cirkulárním pohybem pozorování a myšlení.

Na rozdíl od systémového pojetí<sup>3</sup> nazírají systemické přístupy na systémy jako na informačně uzavřené, sebeutvářející jednotky, ve kterých probíhají neustále vnitřní změny. Ty jsou nepředvídatelné, neplánovatelné a neovládatelné vnějšími zásahy.

<sup>1</sup> Plháková (2008) fenomenologii označuje za introspektivní přezkoumávání vnitřní zkušenosti a jejího smyslu.

<sup>2</sup> Mezi hlavní představitelé patří Ludwig Binswanger a Medard Boss.

<sup>3</sup> Podle Kratochvíla (2000) systémový přístup vnímá systémy jako skutečně existující, které mají vlastní pravidla, hranice a subsystémy. Jedním z hlavních znaků takto pojatých systémů je snaha udržet si vlastní rovnováhu (homeostázu).

V praxi se neuplatňuje jeden univerzální směr, ale vedle sebe existuje více systemických přístupů. Mezi nejrozšířenější současné systemické přístupy v Čechách patří krátká terapie zaměřená na řešení (např. S. de Shazer, Insoo Kim Berg), hamburská škola - „zakázkový“ model (např. Kurt Ludewig) a narativní terapie (např. Michael White, D. Epston, Jay S. Efran).

Filozofický rámec systemických přístupů tvoří radikální konstruktivismus (tj. zejména H. von Foerster a E. von Glasersfeld, biologická teorie poznání H. Maturany a F. J. Varely) a sociální konstrukcionismus (např. K. J. Gergen, L. A. Hoffman, H. Goolishian, A. Anderson). Mezi oběma směry převládají výrazné podobnosti. Rozdíly jsou podle Zatloukala (2007a) spíše komplementární povahy. Radikální konstruktivismus se zaměřuje zejména na jednotlivce jako uzavřený sebeorganizující systém vytvářející vlastní vnitřní realitu. Sociální konstrukcionismus oproti tomu klade důraz především na sociální kontext, ve kterém se významy vytvářejí. Systemické směry patří do nového kulturního hnutí označující se **postmodernismus**.

Pro postmodernismus je příznačná nedůvěra k objevování jedné objektivní reality. Vychází z předpokladu, že naše poznávání není pouhé zrcadlení skutečnosti. Vždy se jedná o naše interpretace podmíněné zejména historickými, kulturními a jazykovými souvislostmi. V postmoderní době je ceněna pluralita názorů. Vedle sebe „žijí“ směry popírající existenci objektivní reality i směry přijímající skutečnost a snažící se o pohled na ni z různého kontextu. Všechny postmoderní směry ale spojuje přesvědčení o relativním, proměnlivém a subjektivním charakteru lidského poznávání (Plháková, 2008).

### 1.3 Srovnání východisek existenciální analýzy a systemických přístupů

Podle mého názoru při porovnání východisek existenciální analýzy a systemických přístupů je patrný střet dvou velkých proudů, které jsou zastřešující pro naše sledované směry. Proti sobě stojí moderní „objektivistický“ přístup (reprezentovaný existenciální analýzou) a „subjektivistický“ postmodernistický pohled (reprezentovaný systemickými přístupy).

Podle Bačové (Plháková, 2008) lze **postmoderní dobu** charakterizovat například následujícími výroky:

1. Používaný jazyk neodráží vnější svět, ale je především výsledkem probíhajících sociálních procesů.
2. Sociální svět vytváří jazyk a interakce.

3. Protože není možné zjistit univerzální zákony lidského psychického i sociálního fungování je nutné se spíše zaměřit na kontext situace (čas, dobu, historii, situaci, místní pravidla a jedinečnost interakcí).
4. Neexistují hodnotově neutrální fakta.
5. V dané historické době je možné vytvořit více příběhů.
6. Důraz je kladen na sociální procesy, jejichž výsledkem jsou rozmanité společenské hranice a kategorie.
7. V popředí zájmu je způsob, jak si člověk vytváří svůj vlastní sociální a psychický svět prostřednictvím sociálních konvencí a pravidel.

Tyto postuláty jsou podle Bačové postaveny proti následujícím přesvědčením **moderní doby:**

1. Objektivní realita je poznatelná.
2. Při odhalení principů fungování lze nalézt univerzální vlastnosti objektivní reality.
3. Jednotnou a jedinou pravdu lze zjistit empirickými metodami.
4. Díky vědeckému výzkumu dochází k dokonalejšímu poznání.

Moderní přístup vychází z předpokladu objektivní reality nezávislé na pozorovateli, pravdy, kterou je možné poznat důkladným zkoumáním. Čím blíže jsme podstatě pravdy, tím lépe ji můžeme zprostředkovat dalším. K pravdě se tak dotýčný (klient) dostává prostřednictvím někoho jiného (experta). Konstruktivista naopak předpokládá, že pravd je tolik, kolik je pozorovatelů. Spíše než o pravdách se hovoří o předpokladech s tím, že dopředu nikdo neví, co je pravda.<sup>4</sup>

Ačkoliv je existenciální směr uváděn v moderních proudech psychologie, stojí podle mého názoru mezi modernismem a postmodernismem. Mezi existenciálním a postmoderním přístupem je mnoho podobností i rozdílností. **Rozdílnost** spatřuji například v existenciálním důrazu na objektivní stav spočívající např. v pochopení lidské existence; pojetí Frankovského smyslu, který si člověk sám nestanovuje, ale je to něco, co jej přesahuje; nalezení struktury vlastní existence, které tvoří tzv. existenciály zachycené Heideggerem. Postmodernismus naopak uznává skutečnost, ale zpochybňuje možnost jejího objektivního poznávání.

---

<sup>4</sup> Úlehla, I. (2003)

Existenciální i postmoderní přístup se na druhé straně podle mého názoru **zabývají podobnou problematikou**. I když každý dává důraz na jiný aspekt, vycházejí z podobných předpokladů. Zejména lze uvést:

1. schopnost svobodné volby - existenciální (volba mezi několika možnostmi)  
- postmoderní (volba konstrukcí vnitřního světa)
2. osobní zodpovědnost - existenciální (za svá rozhodnutí)  
- postmoderní (za konstruování svého světa)
3. potřeba člověka žít ve srozumitelném světě - existenciální (hledání smyslu)  
- postmoderní (hledání významů)
4. předpoklad vnitřních zdrojů
5. zdůrazňování orientace na budoucnost
6. širší kontext mezilidských vztahů či dané kultury
7. není jedna pravda - existenciální (subjektivita je pravdou - Kierkegaard)  
- postmoderní (je tolik pravd, kolik je pozorovatelů - Maturana)
8. důležitý faktor plynutí času
9. obrat k jazyku - existenciální (jazyk patří mezi zkoumající fenomény)  
- postmoderní (jazyk je aktivním nástrojem, jímž a v němž je realita vytvářena)
10. přizpůsobení se jazyku klienta

## **2. Bezprostřední zdroje inspirace existenciální analýzy a systemických přístupů**

### **2.1 Logoterapie – výchozí směr existenciální analýzy**

Viktor Emanuel Frankl je zakladatelem směru označovaného jako třetí vídeňská škola psychoterapie.<sup>5</sup> Touha po smyslu je tak postavena vedle Freudovy „*touhy po slasti*“ a Adlerovy „*touhy po moci*“.

#### **2.1.1 Logos**

---

<sup>5</sup> Po psychoanalýze Sigmunda Freuda a individuální psychologii Alfreda Adlera.

Ústředním pojmem této teorie je **logos**. Ten Frankl chápe jako „*smysl v životě*“ nebo v širším pojetí jako „*objektivní duchovní svět smyslů a hodnot*“. Balcar (1995) uvádí, že prožitek smysluplnosti lze přirovnat k prožitku objektivní hodnoty vlastního počínání ve světě. Smysl má také charakter jednorázovosti, konkrétnosti, jedinečnosti a neopakovatelnosti vzhledem k situaci i osobě. Každá situace klade na určitou osobu jedinečný požadavek, který se mění v průběhu času. Nemůžeme se tedy ptát, co je smyslem života, protože je to sám život, který nám klade tuto otázku skrze situaci, do které se dostaneme. Jak píše Frankl v knize *Vůle ke smyslu* na s. 18 „*Smysl nemůže být dán, nýbrž musí být nalezen. Dávat smysl by směřovalo k moralizování.*“ Smysl si tak člověk sám nestanovuje, ale nalézá v tom, co jej přesahuje. Smysl situace má tedy zachytit, pochopit a uskutečnit.<sup>6</sup>

Orgánem smyslu je lidské svědomí. Podle Frankla svědomí lze definovat „... *jako schopnost odhalit jedinečný a neopakovatelný smysl, skrytý v každé situaci...*“ (Tavel, 2007, s. 36). Svědomí má velmi důležitou schopnost, a to intuitivnost. Frankl v *Lékařské péči o duši* připouští, že svědomí může člověka i oklamat. Až do posledního okamžiku si člověk nemůže být jist, zda skutečně naplnil smysl svého života. I přes tuto nejistotu by měl mít odvahu i pokoru ke svému svědomí.

Frankl v *Lékařské péči o duši* uvádí, že člověk v každém okamžiku svého bytí nese odpovědnost za budoucnost. V každém okamžiku se rozhoduje, volí mezi možnostmi, některé odsuzuje k nebytí, jiné zase na celou věčnost.

Dále Frankl mluví o vyšším smyslu přesahujícím situační a osobní charakter smyslu.<sup>7</sup> Člověk ho může uchopit pouze vírou. „*Právě tak málo, jak může zvíře vyjít ze svého prostředí a pochopit přesahující svět člověka, právě tak málo by mohl člověk pochopit vyšší svět – leda v tušícím sahání mimo sebe – ve víře.*“ (Frankl, 2006b, s. 48).

### 2.1.2 Rozdíl mezi pojmy existenciální analýza a logoterapie

Frankl používá ve své teorii dva pojmy, a to existenciální analýza a logoterapie, které se velmi často zaměňují. Existenciální analýza se pokouší o poznání člověka v jeho subjektivním směřování a naplňování jeho bytí. Oproti tomu logoterapie vychází z objektivních hodnot v duchovním světě a zaměřuje se zejména na vztah svobody a odpovědnosti. Balcar (1995) oba dva pojmy vnímá jako dvě cesty. Existenciální analýzu jako cestu poznání a logoterapii jako cestu pomoci.

<sup>6</sup> Základním předpokladem opravdového lidského bytí je tedy podle logoterapie nalézání objektivního smyslu v konkrétní situaci.

<sup>7</sup> Vyšší smysl tedy nemůžeme poznat, můžeme v něj pouze věřit.



Východiskem logoterapie je lidské bytí, ve kterém zdůrazňuje vedle svobody, odpovědnosti, sebeuvědomování navíc danosti člověka.

Frankl nepojímá logoterapii jako nový směr, který by měl nahradit současné terapeutické směry. Jeho záměrem je doplnit současné teorie o novou duchovní rovinu.<sup>8</sup>

### 2.1.3 Vůle ke smyslu

V popředí logoterapie stojí **vůle ke smyslu**, která je vrcholnou pohnutkou duchovní existence člověka. Podle Frankla (2006b, s. 5) „*Člověk je bytost hledající smysl, logos. Poskytnout člověku pomoc v jeho hledání smyslu je jeden z úkolů logoterapie.*“ Autor se v této knize zamýšlí, v čem spočívá tato vůle, co ji motivuje. V pozadí podle něj stojí skrytý motiv, a to snížení napětí mezi tím, čím člověk je (realitou) a tím, čím by se chtěl stát (ideály), dále mezi bytím a smyslem a v poslední řadě mezi tím, co je, a tím, co má být. Východiskem podle Frankla je, aby člověk realizoval své Já a své možnosti v životě.

### 2.1.4 Sebetranscendence a sebedistance

V díle Lékařská péče o duši Frankl píše „*Být člověkem znamená už také přesahovat sebe sama. Podstata lidské existence spočívá v sebetranscendenci, řekl bych. Být člověkem znamená už vždycky být zaměřen a namířen na něco nebo na někoho, být oddán dílu, jemuž se člověk věnuje, člověku, jehož miluje, bohu, jemuž slouží.*“ (Frankl, 2006a, s. 37).

Výše uvedeným základním znakem lidské existence je tedy intencionalita.<sup>9</sup> Tímto se Frankl staví do opozice vůči všem teoriím, které se zabývají pouze člověkem samotným. Člověk je tedy otevřenou bytostí vůči světu, vůči něčemu, co je mimo něho a čemu se může plně oddat. Schopnost vykročit sám ze sebe je podstatou vztahu k okolnímu světu. Podle Frankla „*Ek-sistovat znamená vystoupit ze sebe sama a zaujmout postoj sám k sobě*“ (Balcar, 1995, s. 130). Důležité je, aby byl člověk také plně zodpovědný za to, jak žije. Životní smysl a nadosobní hodnoty představují podle Balcara hlavní předmět lidského sebepřesažení.

Sebepřesah úzce souvisí s dalším významným logoterapeutickým pojmem, a to sebedistancí, neboli sebeodpoutáním. Jde o otevřenost vůči sobě samému. Člověk se tak dostává ze závislého postavení vůči vnitřním nebo vnějším danostem, kterým tak nedovoluje přisuzovat zcela neadekvátní vliv. Často se k dosažení sebeodpoutání využívá humor, díky kterému si člověk vytvoří vůči určitým skutečnostem patřičný odstup.<sup>10</sup>

<sup>8</sup> Tím nahlíží na člověka zejména jako na duchovní bytost.

<sup>9</sup> Jde o zaměřenost člověka k něčemu, co není součástí jeho bytí.

<sup>10</sup> Humor se často využívá při využití terapeutické techniky paradoxní intence.

### 2.1.5 Hodnoty z pohledu logoterapie

Frankl o hodnotách mluví jako o „*abstraktních smyslových univerzáliích*“ (Frankl, 2006a, s. 60). Smysl života se uskutečňuje naplňováním hodnot přítomných v každé situaci. Frankl rozlišuje tři kategorie hodnot, a to hodnoty zážitkové, tvůrčí a postojevé.

#### 2.1.5.1 Hodnoty zážitkové

Zde jde o hodnoty, které člověk prožívá jako obohacující nebo povznášející. Člověk se může nechat okouzlit krásou přírody, uměleckého díla, zaposlouchat se do tónů hudby. Zvýšenou pozornost věnuje Frankl prožívání lásky k milované osobě.<sup>11</sup> Dále se zabývá myšlenkou, že i na základě pouhého jednoho okamžiku, i kdyby trval krátkou chvílí, můžeme měřit velikost celého života. „*Výška horského hřebene se přece také neudává podle výšky nějakého dna údolí, nýbrž výhradně podle výšky nejvyššího vrcholu hory. Tak však také v životě rozhodují o jeho smysluplnosti jeho vrcholné body a jediný okamžik může dát zpětně smysl celému životu.*“ (Frankl, 2006a, s. 62). Při prožívání zážitkových hodnot je ovšem důležitá naše spoluúčast, protože bez ní jde o pouhé krásné věci.

#### 2.1.5.2 Hodnoty tvůrčí

Tato skupina hodnot zahrnuje tvořivou lidskou činnost, ve které člověk něco koná a výsledky zprostředkovává ostatním. Tvůrčí hodnoty člověk realizuje zejména prací, vytvořením určitého díla nebo vykonáním záslužné činnosti. Je nutno ale mít na paměti, že „*smysl a hodnoty práce spočívají ve výkonu pro jiného člověka, a ne v samotném výkonu práce*“ (Tavel, 2007, s. 74). Práce by tak neměla být redukována na pouhý prostředek, např. k získání peněz nebo k příjemnému pocitu štěstí.<sup>12</sup>

#### 2.1.5.3 Hodnoty postojevé

Tyto hodnoty charakterizuje postoj, který člověk zaujme vůči nezměnitelnému osudu. K životu patří vedle radostí i utrpení, starosti, bolesti a smrt. Frankl předpokládá, že celý život má smysl. Pak neexistuje ani okamžik, který by neměl smysl. Proto mají smysl i výše uvedené nepříjemné životní události. Ve stavu, kdy je člověk omezený

<sup>11</sup> Frankl lásku vnímá jako jednu z příležitostí k naplnění života smyslem.

<sup>12</sup> Ty by měly být vnímány jako vedlejší výsledek práce a ne jako hlavní cíl, ke kterému člověk směřuje.

v uskutečňování tvůrčích či zážitkových hodnot, může realizovat alespoň postoje hodnoty, tedy trpět.

Pokud je člověk vystaven nezměnitelné životní danosti, má i přesto svobodnou volbu, jaký postoj k této okolnosti zaujme. Výstižně tuto skutečnost vyjádřil Tavel (2007, s. 86) „*Pomíjivost existence není důvodem k pesimismu, neboť v prožité minulosti je bezpečně uložená skutečnost vytvořených děl, skutečnost milované lásky a skutečnost protrpěných útrap.*“ Žít navzdory jakékoliv události je jedno z ústředních poselství logoterapie. Frankl toto výstižně vyjádřil slovy „*A přece říci životu ano.*“<sup>13</sup>

#### 2.1.6 Svoboda a odpovědnost

Vztah mezi svobodou a odpovědností patří k ústředním tématům logoterapie. Frankl tento vztah vyjádřil výrokem „*Člověk je svobodný proto, aby byl zodpovědný, a je zodpovědný za uskutečňování smyslu svého života, za logos své existence*“ (Frankl, 1990, s. 545). Člověk i přesto, že není nezávislý na danostech, je svobodný. Frankl svobodu nevnímá jako svobodu od něčeho, ale jako svobodu k zaujetí svého postoje vůči všem podmínkám. Nejde tedy o osvobození člověka od své podmíněnosti, ale o postavení se jí svobodně čelem. Každou okolnost může člověk vnímat jako životní výzvu k zaujetí postoje. Dokonce ani utrpení nebo blížící se smrt nemohou člověka připravit o tuto svobodu. Dokud člověk žije, může se rozhodovat. „*Osud patří k člověku právě tak jako země, k níž ho poutá přitažlivost, bez níž by byla chůze nemožná. Ke svému osudu se máme stavět jako k zemi, na níž stojíme – k zemi, která je odrazovým prknem pro naši svobodu.*“ (Frankl, 2006a, s. 88).

Osudem jsou vnitřní a vnější danosti, které jsou nezávislé na jeho rozhodování a za které tedy nemůže nést odpovědnost. Podle Balcara (1995) je možné rozlišovat osud biologický,<sup>14</sup> sociologický<sup>15</sup> a psychologický.<sup>16</sup> Za osud je také považováno to, co se už stalo a je tedy nezměnitelné. V rovině tělesné (biologické) a duševní (psychologické) je člověk určen, ale v rovině duchovní (noetické) je nadán svobodou. Nesvobodný je tedy člověk vůči životním podmínkám, může ovšem využít svobodnou volbu, zaujmout postoj a určit si tak rozsah, v jakém se nechá ovlivnit danostmi. Existenciální analýzy se snaží, aby člověk svůj život vnímal jako úkol a převzal za něj zodpovědnost. Frankl píše: „*Existenciální analýze tedy obecně záleží na tom, dát člověku prožít jeho odpovědnost za*

<sup>13</sup> Název stejnojmenné knihy- Frankl, V.E. (1996): A přece říci životu ano. Kostelní Vydří. Karmelitánské nakladatelství.

<sup>14</sup> Podílí se na něm zejména dědičnost.

<sup>15</sup> V podobě vnějších společenských podmínek.

<sup>16</sup> Se svými vlastnostmi, které jsou neovlivnitelné vůlí.

*splnění všech jeho úkolů; čím více člověk chápe charakter života jako úkolu, tím smysluplnější se mu bude jevit jeho život.*“ (Frankl, 2002a, s. 71).

Zodpovědnost je spojena s konkrétní situací a s konkrétní osobou. Člověk se rozhoduje, volí mezi alternativami, mezi hodnotami. Pro některé se rozhodne, jiné odsoudí k ne-bytí. Zodpovědností je člověk obtěžkán břemenem, ale zároveň zodpovědnost dává člověku jeho životní smysl, protože on sám utváří svůj život, rozhoduje, jakou bude mít podobu a směr.

Zodpovědnost je úzce spojena se smrtí. Vědomí konečnosti lidské existence nutí člověka, aby byl zodpovědný. Člověk má vymezený čas, žádná situace se už nikdy vícekrát nebude opakovat. Kdyby existence nebyla konečná, nebylo by ani zodpovědnosti. Člověk by tak mohl svůj život neustále odkládat. Existenciální analýza nevymezuje, komu je člověk odpovědný. Zůstává pouze u relativní zodpovědnosti vlastnímu svědomí.

#### 2.1.7 Existenciální frustrace

Nenaplnění touhy po smyslu nazývá Frankl existenciální frustrací. Ta vzniká, pokud člověk nemůže najít smysl své existence, neustále tápe ve svém životě. Zažívá tak pocity vnitřní prázdnoty a nesmyslnosti. Tento beznadějný stav přivádí člověka do existenciálního vakua. Člověk tak rezignuje na dosahování pozitivních hodnot, zaměřuje se na minulost, není schopen prožívat svou současnost, má strach z budoucnosti, často zažívá nudu a nic mu nepřináší uspokojení. Příčinami tohoto stavu jsou redukcionismus, ztráta instinktu a ztráta tradice. Redukcionismus redukuje lidské bytí zejména na pouhé biologické pochody. Naráží tak především na psychoanalýzu, která projevy bytí redukuje na potlačené vnitřní obsahy či nevědomé tendence.<sup>17</sup>

Existenciální frustrace může vyvrcholit v neurózu, kterou Frankl označuje jako noogenní.<sup>18</sup> V jejich léčbě přisuzuje logoterapii nezastupitelnou úlohu. Zvláštní formou noogenní neurózy jsou tzv. nedělní neurózy. Ty propukají tehdy, když ustává pracovní aktivita všedního dne a člověk zůstane sám se sebou a začne si uvědomovat nesmyslnost svého života.

#### 2.1.8 Terapeutické techniky

Terapeutické techniky hrají v logoterapii pouze druhotnou roli. Jejich využití vyplývá z analýzy vnější situace a vnitřního stavu člověka. Cílem je, aby si člověk

---

<sup>17</sup> Podle psychoanalýzy nejsou např. hodnoty nic víc než pouhé obranné mechanismy.

<sup>18</sup> Podle výzkumů, které měl Frankl k dispozici, představují noogenní neurózy 20% všech neuróz.

uvědomil vztah mezi svobodou a odpovědností, porozuměl hodnotám v konkrétních situacích. V logoterapii jsou užívány zejména techniky paradoxní intence, dereflexe, modulace postoje a technika sokratovského dotazování. Podívejme se podrobněji na první dvě z nich.

#### 2.1.8.1 Paradoxní intence

Pacient je povzbuzován, aby si přál věci, kterých se nejvíce obává. V některých případech je dokonce nabádán, aby na okamžik udělal to, co si přeje. Frank uvádí příklad, kdy si pacient trpící agorafobií má říci „*Dnes si tedy vyjdu, abych se nechal ranit mrtvicí.*“ (Frankl, 2002, s. 168). Základem této techniky je sebedistance, tedy zaujetí odstupu vůči sobě samému. Tímto může pohlédnout na své bytí z jiného úhlu, který mu byl doposud skryt. K sebedistanci se využívá humor. Pacient by si měl přání formulovat co možná nejtípněji. Například pacient, který trpí nutkavou neurózou, strachem, že ho uvězní, by si měl přát, aby ho za den uvěznili alespoň třikrát (Frankl, 2002a). Člověk se učí vysmát se svým strachům, tím se jich přestává bát a získává potřebný nadhled. Navíc „*...příliš intenzivní přání už znemožňuje to, co si člověk tolik přeje.*“ (Frankl, 2002a, s. 168).

#### 2.1.8.2 Dereflexe

Základem této techniky je přesvědčení, že by se člověk místo přehnaného sebezpozorování, měl usilovat o uskutečňování sebezpřesahujících hodnot a tím naplňovat život smyslem. Podle Frankla často pacienti trpí těmito obtížemi:

1. hyperreflexe – příliš často a do hloubky pozorují sebe, vidí jen sám sebe, což brání bezprostřednímu prožívání sebe sama
2. hyperdiskuse – příliš často a mnoho hovoří s druhými lidmi o svém prožívání
3. hyperintence – příliš usilují o dosažení svých představ, uspokojení, slasti a štěstí. Problém ovšem spočívá v tom, že usilují o štěstí přímo, bez vytyčeného smysluplného cíle. Ovšem až jeho naplněním přichází štěstí. Přímé úsilí brání v dosažení štěstí (Balcar, 1995).

V této kapitole jsem se pokusil shrnout ústřední témata logoterapie v podání jejího zakladatele Viktora Emanuela Frankla. Z této teorie vycházel jeho žák Alfred Längle.

## 2.2 Významní tvůrci postmoderního směru

### 2.2.1 Gregory Bateson (1904-1980)

Gregory Bateson se kromě psychologie věnoval dalším různým vědním oborům, např. biologii, antropologii, kybernetice a lingvistice. Patří mezi významné představitele kalifornské školy z Palo Alto, která od 60. let 20. století rozvíjela **komunikační psychoterapii** vycházející z teorie komunikace. Do popředí zájmu se dostaly přítomné interakce jedince s jeho okolím se zaměřením na jeho současnou rodinu.<sup>19</sup> Podle Kratochvíla (2002) se Bateson zasloužil o popsání tří druhů vztahů v lidské komunikaci: symetrického (se zdůrazněnou rovností), komplementárního (s nerovným postavením ale se vzájemným doplňujícím se vztahem) a metakomplementárního (s osobou v podřízeném postavení, která nadřízeného skrytě ovládá). V komunikaci se paloaltská škola zaměřila na metakomunikaci<sup>20</sup> a zkoumala vzájemný vztah verbálního sdělení a jejího metakomunikačního doprovodu. Výsledkem práce byla teorie dvojné vazby vycházející

---

<sup>19</sup> Rodina byla vnímána jako celek propojený vzájemnými interakcemi.

<sup>20</sup> Metakomunikace se zabývá např. významem tónu hlasu, mimikou a gesty.

ze vzájemné neslučitelnosti dvou příkazů, kdy jeden příkaz je vyjádřen verbálně a druhý pomocí metakomunikace.<sup>21</sup>

Bateson se kromě komunikace v rámci svého pojetí epistemologie zabýval i otázkami s ní souvisejícími, zejména tématem **moci**. Podle něj jednostranné ovládnutí systému člověkem není možné, protože je jeho nedílnou součástí. Podle Gjuričové (2003) byla pro Batesona moc pouhou iluzí. Z jeho pohledu je moc jako jednostranné ovládnutí nemožná. Ve své podstatě nemůžeme něco ovlivňovat, aniž bychom byli zároveň ovlivňováni.<sup>22</sup> Bateson k tomu dodává, že snaha o co největší ovládnutí (kontrolu) je typickou chybou poznávání západní společnosti. Ta se například snaží maximálně jednostranně ovládnout životní prostředí, což podle něj vede následně k ekologické krizi. Člověk se tak marně snaží jednostranně ovládnout systém, jehož je součástí. Bateson se snažil nezasahovat do dynamiky sebeorganizace, protože podle jeho názoru se každý forma intervence dříve nebo později projeví jako škodlivá pro ekologii systému (von Schlippe, Schweitzer, 2006).

Ve své teorii poznání vychází především z kybernetiky a díky ní přichází s definicí **informace** jako „*rozdíl, který dělá rozdíl.*“ (Bateson, 2007, s. 3). Práci s rozdílem následně propracovala většina systemických směrů.

Bateson se také podle Plhákové (2008) zajímal o **mentální charakteristiky živých systémů**.<sup>23</sup> Ty jsou podle něj dány systému jako celku a vyskytují se nejen u člověka, ale i u všech živých systémů, včetně společenských. Dívá se tedy na organismus a prostředí z pohledu těsnějšího sepejetí. Jednotkou přežití není podle něj živočišný druh, jak tvrdila Darwinova evoluční teorie, ale organismus a prostředí.

### 2.2.2 Humberto R. Maturana (1928) a Francisco Varela (1946-2001)

Humberto Maturana a Francisco Varela přispěli výraznou měrou k vytvoření biologických základů systemického myšlení. Od 60. let 20. století zkoumal Maturana proces vnímání a organizaci systémů. S Varelou vytvořily koncepty, podle kterých se liší

---

<sup>21</sup> Příkladem dvojnásobné vazby může být situace, kdy matka říká svému dítěti „ty seš ale šikula“ a zároveň mu hrozí rukou a používá zvýšený nepřátelský tón hlasu.

<sup>22</sup> Gjuričová k tomuto uvádí příklad řidiče, který má pocit silné kontroly při řízení auta. Rozhoduje např. kam auto zatočí, jakou rychlostí auto pojedě. Na druhou stranu řidiči auto např. určuje, co musí udělat, aby se mohl rozjet nebo kdy koupit nový benzín. Pokud by řidič své auto neposlouchal, nemohl by ho řídit.

<sup>23</sup> Ve své terminologii je nazývá mysl.

biologické systémy od nebiologických (např. technických).<sup>24</sup> Ludewig (2007, s. 32) uvádí následující teze tvořící základ jejich **biologické teorie poznání**:

„ 1. Lidské poznání je biologický fenomén a není determinováno objekty vnějšího světa, nýbrž strukturou organismu.

2. Lidé mají operacionálně a funkcionálně uzavřený nervový systém, který nediferencuje mezi vnějšími a vnitřními podněty. Proto jsou vjemy a iluze, vnitřní a vnější podnět v principu nerozlišitelné.

3. Lidské poznání je výsledek „privátních“ zkušeností, jakožto výkon organismu má povahu zásadně subjektivní, a proto nepřenosnou.

4. Obsah komunikačních poznatků určuje biologická struktura adresáta.“

Plháková (2008) k tomuto poznamenává, že nervový systém v tomto pojetí pracuje jako uzavřená síť vzájemných interakcí. Prostřednictvím procesu cirkulární organizace nervového systému je vnější realita vnímáním konstruována. Nepochází tak k pouhé reprezentaci vnějšího světa, ale k neustálému vnitřnímu konstruování. Proces konstruování je v Maturanově pojetí ztotožněn s procesem cirkulární organizace. Touto biologickou teorií poznání přispěl Maturana ke vzniku radikálního konstruktivismu vycházejícího pouze z existence vnitřní reality, kterou si každý člověk vnitřně vytváří.

Ústředním bodem biologické teorie je **autopoieza** ( pojem z řečtiny, doslova sebe-vytváření). Jednotlivé části všech živých organismů jsou propojeny do sebe sama vytvářející organizace. Autopoietické systémy jsou von Schlipem a Schweitzerem (2006, s. 50) charakterizovány takto:

„1. Jsou strukturálně determinované, tzn. aktuální struktura určuje, v jakých mezích se živá bytost může měnit, aniž by ztratila svou autopoietickou organizaci, tedy aniž by zemřela.

2. Nemají jiný účel než reprodukovat samy sebe. Všechna ostatní tvrzení o jejich smyslu jsou na ně přenášena pozorovatelem.

3. Jsou operacionálně uzavřené, tzn. že mohou operovat jen svými vlastními stavy, a nikoliv komponentami tohoto systému cizími. Operacionální uzavřenost je něco zcela jiného než informační uzavřenost. Živé systémy mohou velmi dobře přijímat („slyšet“, zpracovávat) informace z prostředí. Avšak nejsou jimi neomezeně ovlivnitelné, formovatelné, instruovatelné. Vnější svět se stává relevantním prostředím (a z něj

<sup>24</sup> Biologická teorie je platná pouze pro jednobuněčné a mnohobuněčné živé organismy. Varela s Maturanou v této souvislosti rozlišují systémy prvního řádu (jednobuněčné organismy), druhého řádu (mnohobuněčné organismy včetně člověka) a systémy třetího řádu (sociální organizace).



*přicházející informace se stávají relevantními informacemi) pouze do té míry, nakolik je schopen podnítit systém jeho vlastních stavů a „vzrušit“ je.“*

Ze shora uvedeného vyplývá, že změny jsou možné pouze pokud odpovídají struktuře organismu. Další důležitý pojem biologické teorie představuje **autonomie**. Živé systémy se samy tvoří, regulují i udržují. Nejsou tedy determinované z vnějšího prostředí. V této souvislosti Maturana podrobně rozebírá, jak mohou dva uzavřené systémy spolu **komunikovat**. Podle něj dochází ke „*strukturálnímu sdružování*“ a „*společnému sladování*“, kdy dochází ke vzájemnému zprostředkovávání podnětů mezi objektem a pozorovatelem. Pozorovateli připisuje v procesu poznávání rozhodující úlohu. Podněty jsou většinou ve formě různých popisů, které vytváří pozorovatel sobě vlastním rozlišením ve svém jazyku. Popisovat se dá z různých hledisek a jednotlivé souvislosti mezi popisy vytváří pozorovatel.

Maturana s Varelou se také zabývali otázkou **vztahu poznávání a chování** (vnější projevy organismu) a došli k závěru, že „*Veškeré jednání je poznáváním a veškeré poznání je jednáním.*“ Ludewig (2007, s. 32). Organismus uvnitř udržuje konstantní vztahy mezi svými vnitřními stavy (mezi svými senzomotorickými a motorickými procesy. K tomu Ludewig (2007, s. 35) poznamenává: „*Na fyziologické úrovni nerovnováha systému neustále zpracovává rozdíly ve vztazích mezi svými stavy. V psychické oblasti pozorovatel prožívá mnohá rozlišení, která jsou, jakožto zkušenost, výsledkem jeho organických funkcí.*“

Výsledkem biologické teorie Maturany a Varely je zjištění, že každý člověk vnímá poněkud odlišný svět.

Biologická teorie poznání našla své bohaté využití v psychoterapeutické praxi. Kenny (1985) uvádí následujících devět oblastí, ze kterých je možno čerpat při práci s klienty:

1. Není možné se na sebe dívat jako na přímé navozovatele změn. Každý člověk vytváří systém mající vlastní organizaci, a proto není možné jej měnit vnějšími přímými instrukcemi. Dochází spíše k podněcování a nestálému rekonstruování a utváření sebe sama při smysluplném reagování na podněty. Člověk se nachází v neustálém proudu změn, který nemůže kontrolovat.

2. Možnosti systémů jsou dány jejich strukturou a připraveností ke změně. Člověk se může tak učit pouze tomu, co je k učení připraveno.

3. Vychází se z reality více verzí, kde není jedno správné řešení ani jeden správný pohled. Princip reality a její testování je nahrazen účastí na konstruování společenského konsenzu.

4. Ve více verzích konstruované reality existuje více rovin vlastního já. Při práci s klientem se terapeut snaží otřást jeho vnitřním systémem.

5. Slavný Maturanův výrok „*vše řečené je řečené pozorovatelem*“ dává klientovi plnou zodpovědnost za to, co vnáší do svého života.

6. Vše je neustálá změna. Výroky pozorovatele jsou pouhým komentářem o vlastním organizačně uzavřeném systému.

7. Při skupinovém sezení není přítomna jedna rodina, ale tolik rodin, kolik je účastníků (pozorovatelů). Každý provádí jiné rozlišení zakládající různé popisy. Rodinu každý pozorovatel různě konstruuje a interpretuje. Pokud se o popis rodiny pokouší terapeut, jedná se pouze o sumu pozorovaných souvislostí vytvářející systém. Rodinný problém vytváří její člen prostřednictvím jazyka. Vzniklý objekt komunikace zatemňuje operace rozlišování, na kterém se jednotliví účastníci spolupodílejí.

8. Různí pozorovatelé přicházejí s různými patologiemi díky různým rozlišením. Současný stav není výsledkem jedné objektivní příčiny a následku, ale jako výsledek celkového historického vývoje dotyčného.

9. Maturana opouští kauzální koncepty, např. účel symptomů, protože to jsou podle něj pouze atributy pozorovatele.

### 2.2.3 Michel Foucault (1926-1984)

Foucault obohatil postmodernismus svým obratem k diskurzu.<sup>25</sup> Každou historickou epochu podle něj charakterizuje shoda určité konkrétní struktury některých oblastí lidské činnosti. V této souvislosti hovoří o **základních kulturních kódech**, tj. jazykové struktury vymezující, co je považováno za pravdivé a určující, které vědecké diskurzy se mohou ve společnosti rozvíjet (Plháková, 2008).

Foucault zavádí pojem **epistéma** jako poznávající struktura určitých epoch (vědění, řeč, vzdělání). Jednotlivé složky epistémy mají něco společného, co ji dává jedinečný ráz a co ovlivňuje výklad obrazu světa prováděného v jejím rámci. Náš pohled na svět je tedy závislý na určitém typu epistémy společnosti, ve které aktuálně žijeme.<sup>26</sup> To znamená, že

<sup>25</sup> Blecha, I. (1998) diskurz definuje jako pojmový soubor zdůvodňujících tvrzení.

<sup>26</sup> Jinou epistému mají např. obyvatelé Afriky a jinou obyvatelé Asie. Důležitý je tak faktor prostoru i času.

neexistuje jeden jediný univerzální pohled na svět. Epistémy se navíc neustále proměňují v procesu nekončících změn.

Od 70. let minulého století se Foucault zabýval **vztahem moci a vědění**, který pokládá za natolik těsný, že oba dva pojmy často spojuje pomlčkou. Osud člověka je v jeho pojetí neustále určován lidmi obdařenými společenskou mocí, jakou jsou lékaři, soudci, učitelé, policisté. Má sice zaručena občanské práva, ale pouze pokud je zapojen do fungující společenské struktury. Proti tomuto stavu se od 70. let vyvíjely různé opozice např. vůči moci mužů nad ženami, moci rodičů nad dětmi, moci psychiatrie nad duševně nemocnými, moci medicíny nad populací či moci administrativy nad způsobem života. Tyto boje jsou podle Foucaulta opozicemi vůči moci spojených s věděním (Plháková, 2008). Foucault došel k závěru, že nositelem pravdy vztahující se k sobě, by měl být člověk sám, a ne někdo, kdo je nad ním ve společensky nadřazeném postavení.

#### 2.2.4 Jacques Derrida (1930-2004)

Plháková (2008) rozebírá dva pojmy Derridovy teorie, a to logocentrismus a dekonstrukce. **Logocentrismus** souvisí s metafyzickou přítomností. Podle ní jazyk západní společnosti předpokládá objektivně existující bytí, určitou podstatu, kterou můžeme v přítomnosti poznávat. Neustále se hledá konečná podstata, pravda (konečný logos). Derrida ovšem nevylučuje možnost, že myšlenkové a jazykové systémy konečný základ nemají. Vychází z toho, že jazyk se vždy vztahuje jen sám k sobě. Význam slov není statický, ale dynamicky mění se kontextem a časem. Mění se význam slov je východiskem **dekonstrukce** snažící se porozumět postupu konstrukce zdánlivě jednoznačných jazykových významů, které se konstruují v sociálních situacích a v sociálním kontextu. Techniku dekonstrukce dále propracovala zejména narativní terapie. Dekonstrucí může dojít ke zpochybnění rigidních přesvědčení individuálních předsudků zužující možnosti a volby při utváření života. Děje se např. tak, že se hledají ty aspekty, které nebyly vysloveny v hlavním, tzv. dominantním příběhu.

#### 2.2.5 Kenneth J. Gergen (1934)

Gergen je považován za hlavního představitele **sociálního konstrukcionismu**, který klade důraz zejména na sociální kontext utvářející významy. Ty se proměňují v běžných vztahových komunikačních interakcích.<sup>27</sup> Podle Gjeričové (2003) každá

---

<sup>27</sup> Interakce se nezabývají pouze aktuálním tématem, ale i vztahy mající často bohatou historii.

interakce do určité míry přesahuje bezprostřední událost a vyjadřuje pozici dotyčného v celém systému (např. pozice muže/ženy, vedoucího/podřízeného, mladší/starší).

Stejně jako konstruktivismus vychází sociální konstrukcionismus z nemožnosti přímého poznání objektivní reality. Von Schlippe a Schweitzer (2006) uvádějí, že na rozdíl od konstruktivismu sociální konstrukcionismus vnímá individualitu<sup>28</sup> jako vedlejší produkt sociálních vztahů. Naopak se oba směry shodují v konstruování světa v podobě lingvistických a nikoliv psychologických kategorií. Jazykové konstrukce vytvářejí řád tvořící srozumitelný svět. Komunikačními procesy se tak konstruuje „skutečnost“ v daném specifickém historickém kontextu. Dochází k tomu prostřednictvím jazyka, který je zároveň produktem i producentem lidské skutečnosti. „Skutečnost“ vzniká ve vzájemné konverzaci, dialogu alespoň dvou osob. Jazyk je hlavním nástrojem, skrze nějž dosahují lidé vzájemného uspokojení (Gergen, 2007).

Sociální konstrukcionismus se dále zabývá naší identitou. Ta se neustále utváří a pozměňuje v průběhu celého našeho života zejména prostřednictvím komunikace v procesu vyjednávání. Identita má mnoho stránek vytvářející se v diskurzích. Gjuričová (2003) uvádí tři typy vlivných diskurzů a to diskurz o genderovém rozdílu, diskurz o moci a diskurz o symptomu. Terapeutická změna podle sociálních konstrukcionistů začíná tím, že reflektujeme, které diskurzy ovlivňují a spoluvytvářejí naše subjektivní prožívání sebe sama.

Závěrem se dá shrnout, že podle Gergena samotná věc stále více ztrácí na významu, protože na věc se dá dívat z různých perspektiv různým způsobem. Tyto různé perspektivy vedou k různým důsledkům, úsudkům a rozhodnutím (von Schlippe, Schweitzer, 2006).

## **2.3 Srovnání logoterapie a východisek tvůrců postmoderního směru**

Předně bych rád upozornil, že níže uvedené pohledy na podobnosti a rozdíly obou přístupů jsou pouze mémi názory. Jiný čtenář by mohl dojít ke zcela rozdílnému rozlišení, co lze považovat za shodu a co za rozdíl.

### **2.3.1 Rozdíly obou přístupů**

#### **2.3.1.1 Objevování objektivního světa versus konstruování světa každým člověkem**

**Franklova logoterapie** vychází důsledně z existence objektivního duchovního světa smyslů a hodnot, který je člověk schopen objevovat. Pro Frankla je důležitý prožitek smysluplnosti, který Balcar přirovnává k prožitku objektivní hodnoty vlastního počínání ve světě. Smysl si podle tohoto směru člověk sám nestanovuje, ale nalézá v tom, co jej

<sup>28</sup> Konstruktivismus naopak vychází z individuality tvořící jedinečné významy.

přesahuje. Základním předpokladem opravdového lidského bytí je podle logoterapie nalézání objektivního smyslu v každé konkrétní situaci.

Opačného názoru je **konstruktivismus i sociální konstrukcionismus** vycházející z nemožnosti poznání objektivní reality. Oba dva směry vycházejí z konstruování světa každým člověkem v podobě lingvistických a nikoliv psychologických kategorií. Příkladem tohoto pohledu je **Derridův logocentrismus**. Podle něj se člověk – stejně jako Frankl v západní společnosti snaží neustále hledat objektivní podstatu, pravdu svého bytí, tzv. konečný logos, které může v přítomnosti poznávat. Postmodernismus staví do popředí místo objektivní reality jazykové reality vytvářející subjektivní systémy každého člověka. Význam jednotlivých slov není statický, ale proměňuje se změnou kontextu. Proto není možné podle Derridy dopátrat se konečného základu jazykových systémů a tedy ani objektivní podstaty. K poznávání vnějšího světa se vyjadřuje i **teorie autopoietických systémů Maturany a Varely**. Podle ní je vnější realita neustále konstruována cirkulární organizací nervového systému. Vychází se z reality více verzí, ve které není dopředu dané jedno správné řešení ani jeden správný pohled. Místo testování reality se hovoří o účasti na konstruování společenského konsenzu. Současný stav není výsledkem jedné objektivní příčiny, ale výsledkem celkového historického vývoje dotyčného. **Foucault** v souvislosti poznávání okolního světa zase hovoří o určitém typu epistémy společnosti, která určuje náš pohled na okolní svět. Podle **Gergena** se skutečnost konstruuje komunikačními procesy s ohledem na specifický historický a sociální kontext. Na každou věc se dá dívat podle Gergena z různých úhlů pohledu, a proto samotná věc stále více ztrácí na významu.

### 2.3.1.2 Různé pojetí identity

To, čím člověk právě v daném okamžiku je, nazývá **Frankl** realitou. Naproti tomu např. **sociální konstrukcionismus** by těžko mohl o někom říci, jaký je v daném okamžiku a toto své konstatování nazvat realitou. Sociální konstrukcionismus vychází z neustálého utváření a pozměňování identity v průběhu celého života člověka jejím vyjednáváním prostřednictvím komunikace. Identita není něco stabilního, co by se dalo zachytit, ale neustále se vyvíjí a navíc se mění i vlivem kontextu.

### 2.3.2 Podobnosti obou přístupů

#### 2.3.2.1 Sebetranscendence a sebedistance

Oba dva směry vycházejí ze vztažnosti člověka k okolnímu světu. Podle **Frankla** je jedním ze základních znaků lidské existence intencionalita, kterou definuje jako schopnost člověka zaměřit se k něčemu, co není součástí jeho bytí. Intencionalita<sup>29</sup> podle něj úzce souvisí se sebedistancí<sup>30</sup> umožňující člověku odpoutat se od svého bytí. K zaujetí odstupu vůči sobě samému využívá logoterapie dvě terapeutické techniky, a to paradoxní intenci a dereflexi. Intencionalitu i sebeodstup uchopuje také **konstruktivismus i sociální konstrukcionismus** zejména zaměřeností na širší kontext a systém. Sociální konstrukcionismus se v této souvislosti zabývá vzájemnou komunikací, sociálním a historickým kontextem. Oba dva směry klienta např. podněcují, aby přemýšlel nad pohledy dalších důležitých osob. Rozdíl mezi logoterapeutickým a systemickým přístupem spočívá v tom, že konstruktivisté vnímají intencionalitu jako konstrukt jedince, který si vytváří své vztahy k okolí. Oproti tomu Frankl intencionalitu vnímá jako něco, co je člověku dané a buď ji naplní nebo nikoliv.

#### 2.3.2.2 Pojetí svobodné volby

Pro **Frankla** je důležitá svobodná volba. Podle něj se člověk v každém okamžiku rozhoduje, kterou z nabízených možností uskuteční. Dále se domnívá, že i přestože je člověk nesvobodný vůči životním podmínkám, je obdařen svobodou volbou k zaujetí postoje s možností určit si tak rozsah, v jakém se nechá ovlivnit danostmi.

**Uvedení významní tvůrci postmoderního směru** vycházeli podle mého názoru ze svobodné volby při konstruování vnitřního světa. I když je konstruování ovlivňováno zejména sociálním a historickým kontextem, záleží v konečném důsledku na každém člověku, do jaké míry se nechá tímto ovlivnit.

#### 2.3.2.3 Pojetí odpovědnosti

Podle **Frankla** je zodpovědnost spojena vždy s konkrétní situací a s konkrétním člověkem. Ten je zodpovědný, kterou hodnotu v daném okamžiku uskuteční a kterou naopak odsoudí k nebytí. Protože se člověk svobodně rozhoduje, je zodpovědný, jakou podobu a směr bude mít jeho život.

Zodpovědností se zabýval i **Maturana s Varelou**. Podle nich je člověk zodpovědný za to, co vnáší do svého života. Tím, že člověk žije světy, které si sám vytváří, má plnou zodpovědnost za jejich konstrukci. Zároveň z tohoto plyne mnohotvárnost

---

<sup>29</sup> Neboli sebetranscendence.

<sup>30</sup> Neboli sebeodpoutání.

lidských světů a respekt ke světům ostatních lidí, protože žádná konstrukce světa není nadřizena nebo podřizena těm ostatním.

### **3. Existenciální analýza v pojetí Alfrieda Längleho**

#### **3.1 Alfried Längle**

Alfried Längle se narodil 27. března 1951 v rakouském Hohenems. Po absolvování gymnázia studoval medicínu a psychologii na univerzitě v Innsbrucku, navštěvoval univerzitu v Římě, Toulouse a ve Vídni. V roce 1978 promoval ve Vídni jako doktor medicíny a roku 1981 jako doktor filozofie (obor psychologie). V roce 1978 se oženil a začal pracovat jako praktický lékař a posléze jako psychiatr v několika zdravotnických zařízeních ve Vídni. V letech 1976-1983 absolvoval psychoterapeutický výcvik u Viktora Emanuela Frankla. Od roku 1983 pracuje samostatně jako psychoterapeut, účastní se

zakládání výcvikových skupin v logoterapii a existenciální analýze. V roce 1985 založil Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse<sup>31</sup> (dále jen GLE), ve které je dodnes jejím předsedou. V letech 1984-1986 působí jako Franklův přednáškový asistent. V roce 1991 se Frankl s jeho pojetím rozchází na základě Längleho rozpracování logoterapie.

V současné době přednáší na univerzitě ve Vídni, Innsbrucku, Moskvě a Buenos Aires. Vedle toho pracuje jako výcvikový lektor v GLE. Je spoluzakladatelem a předsedou Mezinárodní společnosti pro logoterapii a existenciální analýzu se sídlem ve Vídni, vydává časopis Existenciální analýza a je generálním sekretářem Mezinárodní společnosti pro psychoterapii (IFP). Za svůj život vydal mnoho knih, které našly své čtenáře i mimo Evropu, zejména v Rusku.<sup>32</sup>

### 3.2 Rozchod s Franklem

Längle původně vychází z Franklovy logoterapie, některá témata přejímá, jiná nově rozpracovává nebo přepracovává. V roce 1991 se ovšem Frankl rozchází s nově vznikajícím uceleným teoretickým Längleho pojetím a vzdává se čestného členství v GLA.

Jak jsem se zmínil výše, jedním z hlavních principů Franklovy logoterapie je sebeodstup. Člověk by měl místo sebepozorování zaměřit pozornost od sebe ke světu, tedy k hodnotám, které přesahují jeho existenci. Längle se naproti tomu přiklání k analýze subjektivního prožívání jedince. Základem terapeutické práce je zaměření na emoční prožívání člověka. Dále klade důraz na analýzu pozitivních i negativních podmínek, které ovlivňují život člověka. Existenciální analýza se snaží, aby se měl člověk rád sám o sobě, prožíval se jako hodnotu. Tento stav pak považuje jako výchozí pro sebezpřesah ke světu.

Tomuto Längleho přístupu je vytýkáno, že zaměřením pozornosti na svou vlastní existenci oslabuje schopnost vnímat okolní svět ve svém jedinečném okamžiku. Člověk tak ve stavu pohroužení do sebe není schopen rozpoznat a uskutečňovat hodnoty a žít tak

---

<sup>31</sup> Společnost pro logoterapii a existenciální analýzu

<sup>32</sup> **Přehled vydaných knih:**

-upraveno podle: <http://www.gle.at/Weiterfuehrende-Lite.61.0.html> [cit. 10.3. 2007]

-upraveno podle: [http://www.laengle.info/al/al\\_bi\\_alle.php?i=bio](http://www.laengle.info/al/al_bi_alle.php?i=bio) [cit. 10.3. 2007]

1985Wege zum Sinn. München: Piper (Hrsg.) 1988Sinnvoll leben. Angewandte Existenzanalyse. St. Pölten: NÖ Pressehaus 1988Entscheidung zum Sein. München: Piper (Hrsg.) 1997Süchtig sein. Entstehung, Formen und Behandlung von Abhängigkeiten. Wien: WUV-Universitätsverlag (gemeinsam mit Ch. Probst) (Hrsg.) 1998Viktor Frankl - ein Porträt. München: Piper (Hrsg.) 2000Sinn-Spuren. Dem Leben Antwort geben. St. Pölten: NP-Verlag 2000Praxis der Personale Existenzanalyse. Wien: WUV-Universitätsverlag (Hrsg.) 2000Existenzskala. Test zur Erfassung innerer Sinnerfülltheit. Göttingen: Hogrefe-Beltz (gemeinsam mit Orgler Ch., Kundi M.) 2001Ich kann nicht ... Behinderung als menschliches Phänomen. Wien: Facultas (gemeinsam mit K. Rühl) 2002Hysterie. Wien: Facultas 2002Wenn der Sinn zur Frage wird. Wien: Picus 2003Emotion und Existenz. Wien: WUV-Facultas 2003Schisn, napolnennaja smyslom. Moskau: Genesis 20032003European Psychotherapy – special edition on Existential Analysis. Vol 4, Nr. 12006Was bewegt den Menschen? Moskau: Genesis



smysluplný život.<sup>33</sup> Längle se nedrží vytvořených logoterapeutických technik dereflexe a paradoxní intence, modulace postoje a sokratovského dotazování a rozvíjí vlastní metody, např. metodu osobní existenciální analýzy, která se snaží najít soulad mezi vnitřním a vnějším světem. Frankl se naopak ve vztahu mezi člověkem a situací zabývá zaujetím svobodného postoje k danostem a nejde mu o vytvoření souladu. Dalším teoretickým základem existenciální analýzy je teorie motivace. Podle Längleho je člověk motivován čtyřmi hlavními osobními motivy - ano ke světu, ano ke svému životu, ano k vlastní osobě a ano ke smyslu. Pro Frankla je základní motivace zejména jedna, a to vůle ke smyslu. Budoucnost pojímá Längle jako otevřenou, která se neustále vytváří. Frankl se spíše zabývá osudem a vnitřními a vnějšími danostmi. Existenciální analýza se v biografické práci zabývá i minulostí klienta. Tímto se liší od Frankla, jehož logoterapie se zaměřuje na současnost i budoucnost a biografii považuje za pouhé odvádění pozornosti od přítomnosti.

Od roku 1991 existují dva paralelní samostatné směry, Franklova logoterapie, v současné době reprezentovaná zejména jeho žákyní E. Lukasovou, a Längleho existenciální analýza. Längle vnímá logoterapii spíše jako poradenskou metodu orientovanou na životní smysl. Naproti tomu existenciální analýza vzniká rozšířením logoterapie jako samostatná psychoterapeutická metoda. Logoterapie je v Längleho pojetí pojímána jako speciální oblast existenciální analýzy (Wagenknecht, 2007).

### **3.3 Osobnost, její identita a vztah k existenciální skutečnosti**

#### **3.3.1 Pojetí osobnosti**

Längle (1997b) vychází z Franklovy dimenzionální ontologie, která člověka vnímá jako jednotu tří navzájem propojených odlišných způsobů existence. V člověku se setkává rovina tělesná, psychická a duchovní. Tyto roviny nejsou oddělené, ale jsou ve vzájemném vztahu. Jednota člověka podle existenciální analýzy vzniká tím, jak se duchovní dimenze vyrovnává s psychofyzickou. Zároveň každá rovina vytváří vlastní dynamiku projevující se prostřednictvím motivačních sil (viz. kapitola 4.5). Z nezávislosti výše uvedených rovin vychází existenciálně-analytický princip slasti a reality. Co je slastné a příjemné v jedné rovině, nemusí být tak vnímáno v rovině jiné.<sup>34</sup> Existenciální analýza dále vychází i z Franklova pohledu na duchovní dimenzi. Osoba je v ní pojímána jako svobodná, odpovědná, s vůlí ke smyslu a k hodnotám, se schopností ke sebetranscendenci a sebedistanci. Existenciální analýza rozšiřuje dialogické pojetí osoby. Podle Längleho

<sup>33</sup> Je odvedena pozornost od transcendentální podstaty člověka.

<sup>34</sup> V této souvislosti Längle (1997b) uvádí příklad, kdy se duševně nemocný člověk spíše zaměřuje na to, co vnímá jako příjemné, bez ohledu na to, zda je to smysluplné nebo ne. Oproti tomu duševně zdravý člověk je orientován smysluplností svého života.

(1993) pokud člověk mluví k sobě, vytváří vnitřní svět sebedistancí. Pokud mluví k ostatním, vzniká vnější svět sebetranscendencí. Osoba není oproti Franklově pohledu otevřená a vztažená nejen k okolnímu světu, ale také sama k sobě. Längle tak k požadavku situace přidává požadavek osoby. Podrobněji tento koncept rozvádí v teorii osobní existenciální analýzy (viz. kapitola 4.7). Osobnost úzce souvisí s termínem existence. Längle (2000b) existenci pojímá jako schopnost člověka vystoupit ze sebe a setkat se nejen sám se sebou, ale i se světem. Existenci nevytváří to, co je, ale napětí mezi tím, čím může být, čím se může stát (viz. kapitola 4.7).

### 3.3.2 Identita a její zdroje

Existenciální analýza pojímá osobu jako celek, snaží se uchopit podstatu její identity. Podle Längleho (1999a) jsou zdrojem lidské identity následující čtyři skutečnosti:

#### 3.3.2.1 **Tělo**

Skutečnost vlastního těla člověku umožňuje bytí a vytváří pojítko mezi ním a okolním světem. Velice důležité je si uvědomit, že tělo představuje určitou konstantu. Až do své smrti jej mohou vidět a cítit. Povaha zůstává zachována, ačkoliv se věci okolo neustále mění. Nejdůležitější je vědomá zkušenost, že moje tělo je vždy pouze moje. V této skutečnosti je ukotveno bytí člověka.

#### 3.3.2.2 **Pocit**

Druhým zdrojem identity je skutečnost, že prožíváme vlastní citový život. Člověk prožívá každý okamžik své existence. Zažívá různé pocity např. při četbě knihy, jízdě na kole, ale i pokud nic nekoná. I přestože se pocity neustále mění, jsou naše vlastní.

#### 3.3.2.3 **Odlíšnost člověka**

Tento zdroj vychází z odlišného prožívání člověka. Díky neurčité síle může vyjádřit nesouhlas, pokud to podle něj není správné, nebo naopak souhlasit za předpokladu, že je s tím srozuměn. Touto silou se člověk otevírá nebo ohraničuje od okolního světa.

#### 3.3.2.4 **Jednání**

Posledním zdrojem je možnost jednání zapříčínující účinek, ať vědomý nebo nevědomý. Člověk se zažívá centrem činností. Jednání potvrzuje člověka ve své podstatě.

Podle existenciální analýzy by měl člověk ke všem čtyřem zdrojům identity zaujmout vztah, začít se o ně starat a následně všechny roviny prožívat. V opačném případě dochází ke ztrátě identity a jednostrannost může vést k neautentickému životu.

### 3.3.3 Vztah člověka a existenciální skutečnosti

Závěrem si povězte o vztahu člověka a existenciální skutečnosti. Jedním ze základních aspektů osobnosti a její existence je podle Längleho (2000b) existenciální skutečnost spočívající v možnosti bytí na tomto světě. Skutečnost je označena za existenciální, pokud je člověku určena a podle níž se člověk orientuje ve svých rozhodnutích a životním utváření. Längle tak vychází z Franklovy koncepce objektivní reality. Podle něj člověk realitu nevytváří, pouze ji nalézá, neboť je mu již stanovena. Z tohoto vyplývá požadavek nalézání smyslu jako objektivního nároku konkrétního okamžiku. Existenciální analýza se oproti tomu více zaměřuje na působení reality na člověka a na spolupůsobení objektivní a subjektivní skutečnosti. Skutečnost popisuje jako „celek skládající se z představ, myšlenkových, pocitových a vnímacích obsahů, které určují život a jednání individua“ (Längle, 2000b, s. 48). Ústředním tématem je to, co klient v současném okamžiku shledává jako aktuální, čím se zabývá. Je veden k tomu, aby k vnímané skutečnosti zaujal postoj. To může být první krok pro jeho případnou změnu. V pozdější fázi terapie jde o sladění klientova jednání se stanovenou realitou.<sup>35</sup>

## 3.4 Teorie emocí

Existenciální analýza oproti logoterapii klade zvýšený důraz na subjektivní prožívání člověka, na jeho emoční stránku. Jak již bylo zmíněno v kapitole 3.2, s tímto ostře nesouhlasil Frankl. Domníval se totiž, že zaměření na sebe, člověka odvádí od vlastního sebepřesahu a sebeodstupu. I přes tento nesouhlas Längle rozpracoval svou vlastní teorii emocí.

Podle Längleho (2003b) se pocity v širším smyslu slova rozdělují podle předmětu vnímání na

1. pocit něčeho (v užším slova smyslu) a
2. cit pro něco.

Pocit něčeho je pojímán jako bližší pocit. Oproti tomu cit pro něco představuje komplexnější vzdálenější pocit vztahující se k jedinečnosti objektu.

### 3.4.1 Pocity v užším smyslu slova

<sup>35</sup> Jde o vyjádření vztahu mezi objektivní realitou a subjektivní skutečností.

V rámci teorie motivace Längle (2003b) rozvádí následující pocity:

#### 3.4.1.1 Pud

Pud je projevem vitálních sil člověka a souvisí s přežitím člověka ve světě. Vyskytuje se v rovině tělesných a psychických potřeb.<sup>36</sup> Člověk jej vnímá jako pocit nedostatku, naplnění nebo přebytku. Často je spojen s pocitem napětí mezi potřebou a současným stavem. Každý pud má svou hodnotu, a to hodnotu přežití.

#### 3.4.1.2 Afekt

Afekt<sup>37</sup> je psychofyzickou odpovědí na způsobené podráždění. Jeho trvání je omezeno pouze po dobu stimulace, který určuje psychickou reakci. Každý afekt má svůj obsah vnímání a působí na energetický základ člověka a na jeho vztah k životu. Každý podnět z bezprostředního kontaktu vede k mobilizaci mnoha pocitů a následných reakcí.

#### 3.4.1.3 Emoce

Längle (2003b, s. 187) emoci definuje jako „*volnou, osobní, nedeterminující, pocíťovanou odpověď*.“ Emoce<sup>38</sup> představují širokou paletu pocitů, které se vztahují k osobním hodnotám. Jsou subjektivní kvalitou prožívání. Určují, jakou člověk bude mít náladu, stejně jako aktivaci vnitřních sil. Jejich obsah může být dán vnímáním, představami, myšlením nebo prožitím určitého stavu. Emoce mají vztah k základní hodnotě, ze které pramení. Každá emoce je vnitřně svobodná, má základ, ale žádnou příčinu nebo podnět. Základem emoce je hodnota. Na základě vnitřních pochodů člověk nalézá hodnoty, které následně prožívá.

#### 3.4.1.4 Nálada

Za náladu<sup>39</sup> by se dal označit déle trvajícím pocit, který odráží současné bytí ve světě. Nálada<sup>40</sup> je podle Längleho (2003b) ovlivněna množstvím vlivů – osobnostní strukturou, poznáním, vnějšími podněty, tělesným stavem, průběhem života, emoční činností.

#### 3.4.1.5 Nálada ve smyslu rozmaru

---

<sup>36</sup> Jde např. o potřebu spánku, jídla, pití, sexuality.

<sup>37</sup> Příkladem afektu může být např. nevládnutá agresivní reakce v podobě hněvu, zlosti a nenávisti.

<sup>38</sup> Příkladem emoce může být pocit radosti, lásky, štěstí, ale i smutku.

<sup>39</sup> Člověk může zažívat např. veselou nebo smutnou náladu.

<sup>40</sup> Z rozmaru si člověk může např. koupit nepotřebnou věc, kterou po čase stejně vyhodí

Rozmar je spojen s krátkodobou změnou podnětu, jehož následkem je impulzivní jednání. Základní charakteristikou je svévolnost a povrchnost.

#### 3.4.1.6 **Pocit**

Längle (2003b) uvádí, že pocit<sup>41</sup> je jasné vnímání, ohmatávání emocí vzhledem k jejich obsahu. V popředí tak stojí snaha po objektivním pocitu.

#### 3.4.1.7 **Dojem**

Člověka se při něm znenadání zmocní určitý pocit, který vzniká v souvislosti s určitou situací, ve které se nachází. Při utváření dojmu<sup>42</sup> mají značný vliv asociace a fantazie.

#### 3.4.1.8 **Dráždění**

Jde o prvotní pocit při probouzení vnitřní energie. Můžeme je např. prožívat při sledování napínavého filmu v televizi.<sup>43</sup>

#### 3.4.1.9 **Současné pocity**

Tato skupina pocitů zahrnuje vnímání aktuálních zdravotních pochodů v organismu.<sup>44</sup>

#### 3.4.1.10 **Záměrné pocity**

Záměrné pocity se vztahují k objektům ve světě. Člověk zažívá např. radost z práce, lásku k manželce, smutek z úmrtí blízké osoby.

### 3.4.2 Primární a integrované emoce

V existenciální analýze se přičítá významná úloha primárním a integrovaným emocím. Jako **primární emoce** jsou podle Längleho (2003b) označovány původní, často nevědomé, potlačené, neodrážené pocity. Jsou vyvolány událostmi vnitřního nebo vnějšího světa případně cítěním nebo vnímáním objektů.<sup>45</sup> Bývají pociťovány jako prospěšné nebo

---

<sup>41</sup> Abychom zjistili, co člověk pociťuje, můžeme mu např. položit otázku „*Co při tom cítíš?*“

<sup>42</sup> Neznámý člověk nám např. na první dojem může připomínat blízkou osobu.

<sup>43</sup> Lidově řečeno „*šimráni nervů*“.

<sup>44</sup> Člověk prožívá např. únavu, bolest, napětí, úzkost nebo nevolnost.

<sup>45</sup> Skládají se tak z impulsu a následného afektu.

jako škodlivé ve vztahu k životu. Primární emoce představují základ pro celkové ukotvení existence.

Oproti primárním emocím je **integrovaná emoce** dle Längleho (2003b) z bezprostředního dojmu uvolněná emoce, která je sladěna s celkovou strukturou všech významných vztahů k hodnotám. Integrovaná emoce vzniká spojováním primárních emocí cestou vnímání, hodnocení, zaujmutím postoje, rozhodnutím a smysluplným jednáním.

### 3.4.3 Terapeutická práce s emocemi

S oběma typy emocí se pracuje v rámci osobní existenciální analýzy (viz. kapitola 4.7). Podle Längleho (2003a) se v rámci terapie začíná se samostatnou emocí. Postupně se odkrývají afekty a mobilizují se pocity. Konkrétní postup je zvolen podle příslušného onemocnění. Při psychózách se spíše doporučuje zdrženlivost v práci s emocemi. Na druhé straně u neuróz těžiště práce spočívá v rozhýbání emocí. Místo neustálého vyhýbání se potlačeným emocím a pouhého přežívání ve světě je cílem přivést klienta ke smysluplnému naplnění vlastní existence.

## 3.5 Teorie motivace

Existenciální analýza vychází podle Wagenknechta (2003) z Franklova pohledu na člověka. Tomu jsou neustále v konkrétní situaci pokládány otázky, na které se snaží odpovědět. Dalším teoretickým východiskem je předpoklad, že člověk má schopnost sebeodstupu.<sup>46</sup> Längle tuto koncepci dále rozvíjí o subjektivní prožívání člověka. Prvotně se zaměřuje na předpoklady vlastní existence z pohledu motivačních sil.

Podle Längleho (1999b) mnohé z nich pohánějí člověka v životě. Uspokojování nenaplněných potřeb a pudů (např. pití, jídla, spaní, sexuální stimulace) nutí člověka k činnosti a vytváří předpoklady pro jeho vitální přežití ve světě. Jejich uspokojení ovšem nepřináší pocit životního naplnění. Längle v tomto vychází z Frankla. Ten v díle *Psychoterapie pro laiky* (1998, s. 180) k tomuto napsal: „*Nikdy bych nebyl ochoten žít jen pro své reakce a už vůbec ne zemřít pro své obranné mechanismy.*“

Základní motivační silou zůstává Franklova vůle ke smyslu jako nejhlubší motivace člověka. Podle Längleho vůli ke smyslu předcházejí tři základní osobní motivace, které

---

<sup>46</sup> Schopnost člověka oprostít se sám od sebe.

vytvářejí její předpoklady. Existenciální analýza tak přichází se čtyřmi základními osobními motivacemi tvořícími podmínky plné existence. Naplnění každé z nich je vnitřním přitakáním k životu.

Längle (1999b) uvádí, že základní motivace představuje duchovní otevřenost ve třech oblastech:

1. otevřenost ke světu – jako hledání možností k bytí zde
2. schopnost hledat hodnoty – prostředkem k nacházení hodnot je emoční otevřenost a schopnost dotýkat se svého prostředí
3. otevřenost k sobě samému – představující konkrétní podstatu vlastního života díky které existujeme

Dále se Längle (1999b) podrobněji zabývá vývojem této otevřenosti od dětství. Samotný porod je podle něj projevem přitakání k životu. Člověk je uznán ve své povaze a pohlaví. Symbolem základních motivací je jeho jedinečné zplnění, porod a jméno. Člověk je vrozen do určité rodiny, společenských tradic a specifické kultury, ve kterých se sociálně vyvíjí. Základní motivy jsou strukturovány podle vývojových období. Pro nejmenší děti hraje rozhodující úlohu rodinné prostředí představující jeho svět. Pro rozvoj duševního zdraví je důležité, aby dítě mělo dostatek prostoru pro vyjádření přirozených, spontánních citů, svých plánů, cílů, přání a názorů. Zároveň by mu nemělo být bráněno v projevení i negativních emocí, jako je např. strach nebo lítost. Rozhodující je získání základní zkušenosti, že může žít a že je přijímáno.<sup>47</sup> Na významu nabývají postupně vztahy v rodině. V dospívání se začíná otevírat okolní svět. Mezi ústřední témata následujících období patří - v pubertě hledání a nalezení sebe sama, v mladé dospělosti zase smysluplné životní uspořádání. Mezi patnáctým a dvacátým rokem života stojí v popředí zabezpečení jistoty svého životního prostoru. Od 15 do 30 (35) let je kladen důraz na vztah k práci. Oproti tomu je mezi 30 až 45 (50) rokem patrná snaha o hlubší nalezení sebe sama. Později se člověk více zabývá životním smyslem.

Existenciální analýza se podrobněji zabývá mládím. V tomto období je podle ní více patrný vývoj člověka a jeho existenciální snažení. Základní motivace mládí rozvíjí Längle ve svém článku „*Was bewegt den Menschen? Die existentielle Motivation der Person.*“

Podívejme se nyní blíže na jednotlivé základní osobní motivace (dále jen ZOM).

### 3.5.1 První ZOM - Ano světu. Přijmout život jako prostor.

<sup>47</sup> Jedná se o základní potřebu svého bytí.

První existenciálně osobní rovina je podle Längleho (1999b, s. 22) ontologickou rovinou našeho života. Představuje počátek veškeré pravdy. Na této rovině si člověk pokládá otázku „*Mohu zde být?*“ Pokud odpoví kladně, představuje pro něj svět pozitivní prostor, kde může být. Je to půda bytí. Ano světu znamená přijmout svůj život ve světě, který byl dán před narozením. Důležitá je takováto vlastní zkušenost a ne pouhá reflexe současného stavu.

Svět vytváří prostor svobody, možnosti realizovat se. Zároveň ale také člověka omezuje, vytváří hranice, za které už nemůže proniknout. Staví překážky, které musí překonat, aby mohl existovat. Bytí je tak spojeno s podmínkami.<sup>48</sup>

Podle existenciální analýzy existuje vztah mezi životním prostorem a úzkostí, strachem, depresí a lítostí. Jsou chvíle, kdy člověka tyto pocity tíží a je přirozené, že se jich chce zbavit. Používá k tomu různé prostředky jako jsou např. drogy, alkohol nebo léky. Další možností je agresivní odreagování. V pozadí takového jednání je obava, že s takovými negativními pocity nemůže žít. Längle (1999b) vychází z předpokladu, že všechno, co nechceme přijmout, musíme nejprve přeci jenom přijmout, aby případná změna byla vůbec možná. Dále se vychází z toho, že pokud má člověk alespoň kousek země k životu, nechá být sebe i ostatní. Z takového stavu vycházejí dvě duchovní lidské schopnosti, a to mírumilovnost a pravdymilovnost.<sup>49</sup> Agresivní chování, stejně jako lhaní mohou být reakcí na nedostatek osobního prostoru nebo na tlak na jeho odejmutí.

Pokud člověk na položenou otázku „*Mohu zde být?*“ odpoví kladně, přijímá tak vlastní existenci a důvěřuje ve svůj život v daném prostoru.

### 3.5.2 Druhá ZOM – **Ano svému životu. Usilování po životních hodnotách.**

Tato druhá rovina je podle Wagenknechta (2003) axiologická a souvisí s emocionální kvalitou života. Člověk hledá odpověď na otázku „*Chci zde být?*“ Aby byl schopen kladně odpovědět, musí zažívat svůj život jako hodnotný. Dosahuje toho zejména v prožívání lásky, blízkosti a náklonnosti. Důležité je, aby se od ostatních dozvěděl, že je dobré, že je. Díky této náklonnosti může získat pocit lásky sám k sobě.

Pro Längleho (1999b) je v této rovině stěžejní láska. Vnímá ji jako zdroj energie, která pohybuje celým člověkem. O lásce hovoří ve dvou úrovních. Poloha Ty je vyjádřena vztahem ke světu, osobám a věcem. Polohu Já charakterizuje vztah k sobě samému.<sup>50</sup> Prožitek lásky potvrzuje naši vlastní hodnotu. Aby mohl člověk zažívat lásku, musí být

<sup>48</sup> Skutečné bytí znamená žít s podmínkami.

<sup>49</sup> Pokud člověk říká pravdu, dává věcem jejich prostor a nechává je tak takovými, jaké jsou.

<sup>50</sup> Z tohoto vyplývá, že vztah je jedním ze základů našeho bytí.



naplněna první ZOM, tedy základní důvěra v sebe sama a v okolní svět. Zároveň musí být člověk schopen se otevřít a vystoupit ze sebe směrem ke druhým lidem.

### 3.5.3 Třetí ZOM – Ano vlastní osobě. Právo na život.

Třetí základní osobní motivace se váže na rovinu etickou. Člověk si pokládá otázku „*Smím být takový?*“ Podle Längleho (1999b) jde o uznání celkového způsobu života, jedinečného prožívání, myšlení, cítění a jednání. Každý člověk si chce zachovat důstojnost sám před sebou i před ostatními lidmi. Být člověkem vyžaduje ohraničit se vůči okolí, aby si mohl zachovat svoji jedinečnost. Aby člověk mohl být sám sebou, musí se přijmout takový, jaký je a zaujmout postoj k tomu, co udělal a čím se stal.

Výrazem této třetí motivace je zodpovědnost a zadostiučinění vlastního života. V této souvislosti je pro člověka důležité stanovení hranic. Při ohraničování vůči okolí si vytváří schopnost tolerance vůči ostatním.<sup>51</sup>

Při kladné odpovědi na položenou otázku „*Smím být takový?*“ si člověk sám sebe cení, vnímá své bytí jako hodnotné, nezávislé a autentické.

### 3.5.4 Čtvrtá ZOM – Ano smyslu.

Výše uvedené tři motivační roviny se vztahovaly k osobě. Oproti tomu čtvrtá rovina se vztahuje k vnějšímu světu v podobě hodnot a smyslu. Člověk si pokládá otázku, **zda chce smysl**. Smysl přesahuje bytí jednotlivého člověka a je vnímán jako výzva k uskutečnění hodnot v konkrétní situaci. Více k tomuto v kapitole 3.6.

### 3.5.5 Využití ZOM v psychoterapii

Podle Wagenknechta (2003) se v průběhu psychoterapie zjišťuje, do jaké míry jsou u člověka naplněny potřeby v podobě důležitých duchovních obsahů jednotlivých rovin motivace. Cílem terapie je, aby člověk naplnil všechny čtyři ZOM. Pokud je určitá základní motivace nerozvinuta nebo jí je bráněno v rozvoji, dochází k omezení vlastního bytí. Míra nenaplnění některé ze ZOM je ukazatelem závažnosti poruchy.

Základní typy onemocnění u jednotlivých ZOM jsou:

1. strach – nedostatečné naplnění ZOM 1
2. deprese - nedostatečné naplnění ZOM 2
3. hysterie - nedostatečné naplnění ZOM 3
4. smysluprázdnost – nedostatečné naplnění ZOM 4

<sup>51</sup> Člověk tak uznává jedinečnost a důstojnost ostatních, aniž by se vzdal svého já.

### 3.5.6 Shrnutí ZOM

První rovina ZOM vytváří půdu, prostor pro možnosti bytí zde. Na ni navazuje druhá ZOM, která tuto možnost bytí zde obohacuje o vztah k životu. Podstata třetí roviny ZOM spočívá v uvědomění si vlastní jedinečnosti, neopakovatelnosti, hodnotnosti a autentičnosti. Poslední čtvrtá rovina ZOM ukazuje člověku směr realizace a naplňování svého života uskutečňováním hodnot konkrétního okamžiku.

## **3.6 Smysl života**

### 3.6.1 Existenciální smysl

Smysl je ústředním tématem existenciální analýzy, protože je považován za základ lidské existence. Při rozmyšlení nad smyslem čerpá Längle z Frankla a smysl vnímá jako „*určitý způsob utváření existence.*“ (2002b, s. 11) nebo „*jako možnost, která se otevírá na pozadí skutečnosti*“ (2002b, s. 29).

Längle v knize Smysluplně žít dále rozvíjí svou představu existenciálního smyslu a hovoří o něm jako o rovnici, ve které se nacházejí dvě proměnné, a to:

1. podmínky nebo možnosti, které nám nabízí konkrétní okamžik,
2. jedinečné vlastnosti, schopnosti, dovednosti a vlohy člověka, který se nachází v tomto momentu.

K těmto prvkům existenciální analýza přidává ještě třetí, a tím je významnost. Ta je v popředí každého vztahu. Längle (2002b, s. 30) o ní píše „*Vidět v něčem smysl znamená, že člověku na tom záleží, že k tomu, popřípadě i ke druhému člověku, má nějaký vztah.*“

### 3.6.2 Základní otázka – „Pro co žít?“

Podstata člověka je dle Längleho (2002c, s. 13) spatřována v otázce „Pro co žít?“, na kterou právě smysl dokáže odpovědět. Z této základní otázky vyvěrají další otázky jako např. „K čemu je to dobré?“ „Kam míří má cesta?“ „Jak se mám v dané situaci zachovat?“ Tázání se po smyslu je známkou lidství v člověku. Člověk se díky ní dokáže odpoutat sám od sebe a navázat vztah k ostatním lidem a k okolnímu světu a najít zpětně vztah k sobě.

Otázky zabývající se smyslem vytvářejí elipsu, která má dvě těžiště, a to konkrétnost a obecnost. Obecnost spatřuje v otázkách týkajících se prostoru mimo člověka.<sup>52</sup> Naproti tomu konkrétnost se týká jedinečnosti každého člověka.<sup>53</sup> Člověk by tak měl myslet v celkové rovině, ale jednat už konkrétně dle situace, ve které se nachází.

Otázkou „Pro co žít?“ se zabýval již Frankl, který navázal na slavnou větu Nietzscheho „Kdo má ve svém životě nějaké proč, snese každé jak.“ Pokud si člověk nedokáže odpovědět na tuto základní otázku nebo pochybuje o smyslu, ocitá se v existenciální krizi. Ta může vést až ke ztrátě smyslu. Člověk si nedokáže pro sebe odpovědět, k čemu je to všechno dobré.

### 3.6.3 Následky osobního přetížení

Stejně jako Frankl i Längle (2002c) si pokládá otázku, proč se vlastně ptát po smyslu života. Längle došel ke stejnému závěru jako Frankl, a to, že současná doba se vyznačuje ztrátou instinktů a tradic, které již člověku neříkají, jak by se měl zachovat. Člověk je tak odkázán pouze na sebe, na své citění, vnímání, rozhodnutí a na svou odpovědnost. Každý je tak vystaven vysokým požadavkům, což může vést k osobnímu přetížení. Následkem toho se v člověku projevuje „masová psychologická obranná reakce.“ Ta spočívá v tom, že člověk nechce sám nadále nést tíhu své svobody rozhodování a následné odpovědnosti. Chce si od tohoto odlehčit a tak část této podstaty své existence přesune na větší celek. Což ve vyhraněné podobě může vést až ke konformismu,<sup>54</sup> nebo případně až k totalitarismu.<sup>55</sup>

### 3.6.4 Vztah smyslu a jedinečného okamžiku

<sup>52</sup> Na obecnost se člověk ptá otázkami např. „K čemu jsem na světě?“ „Proč se mám snažit?“

<sup>53</sup> Konkrétnost Längle spatřuje v otázkách např. „K čemu je dobrá má snaha?“ „Proč na sebe vzít lítost?“

<sup>54</sup> Konformismus se v běžném životě projevuje tím, že se člověk zřiká své vlastní vůle a jak se říká „plave s proudem.“ Za své jednání není ochoten převzít zodpovědnost, vylouvá se např. na většinové postoje společnosti nebo na „nezměnitelnost“ okamžiku.

<sup>55</sup> Totalitarismem se míní zaujetí pasivního způsobu života projevujícího se opět ztrátou své vlastní vůle. Člověk ospravedlňuje svůj postoj nátlakem okolí, se kterým se podle něj nedá nic dělat.

Důležitost smyslu pro člověka vyplývá podle Längleho (2002b) ze tří jeho základních zkušeností:

1. zkušenost, že se v situacích svobodně rozhodují mezi možnostmi
2. zkušenost, že se rozhodují, kterou hodnotu skutečným
3. zkušenost, že situace jsou jedinečné a mění se v čase

Längle (1999a) vychází z Franklovy koncepce, že smysl jsme schopni nalézt, pokud si necháme klást otázky a jsme otevřeni tomu, co nám každá situace nabízí a co si po nás zároveň žádá. Smysl je tedy představován otázkou, která je nám položena konkrétní každodenní situací. Je na nás, abychom byli schopni na ni odpovědět celou naší osobností a uskutečnit tak nejhodnotnější možnost, která je nám danou přítomností nabízena.

Podle Längleho (2002c) každý okamžik v sobě skrývá něco dobrého a zároveň i určitou nenaplněnou potřebu. Člověk by měl jedinečné situaci vyjít v ústrety, nechat se jí oslovit, vnímat ji, zajímat se o ni, cítit ji a porozumět jí, čím je pro nás důležitá. Pokud se člověk dokáže plně věnovat přítomnému okamžiku, využívá při tom své vlohy, schopnosti, nadání a naplňuje tak svůj život smysluplnou existencí.

### 3.6.5 Rozhodování k uskutečňování smyslu

Jak je uvedeno výše, člověk v každé situaci svobodně volí mezi možnostmi.<sup>56</sup> Při tomto rozhodování je nutné se podle něčeho orientovat. Podle Längleho (2002b, s. 27) „*smysl svobody spočívá v hledání a nacházení důvodů, které teprve umožní opravdové rozhodnutí.*“ Aby se mohl člověk takto „opravdově rozhodnout“, měl by získat nejprve dostatečné množství informací, ze kterých mu bude jasné, mezi kterými možnostmi a o čem se rozhoduje. Zjištěné údaje se dále hodnotí na základě vzájemného srovnávání podle vlastní, případně užitné hodnoty a významu. Z informací a z jejich hodnocení by měla vyplynout věcně zaměřená orientace, která může pomoci v rozhodování.

Aby se tedy člověk mohl rozhodnout, musí nejprve rozlišit mezi možnostmi a vybrat tu, která je pro něj v určitém okamžiku tou nejlepší. Ze všech možných hodnot zpravidla krystalizuje jedinečná příležitost. Tu je třeba následovat a realizovat ji. Stejně jako Frankl i Längle rozlišuje mezi třemi základními hodnotami.<sup>57</sup>

### 3.6.6 Smysl jako projev svobody člověka

<sup>56</sup> Možnosti se mění dle situací, díky nim získává každá situace svůj vlastní jedinečný neopakovatelný ráz.

<sup>57</sup> Hodnoty zážitkové, tvůrčí a postojové.

Tázání se po smyslu života je dle existenciální analýzy projevem svobody člověka. Tímto se vymezuje zejména vůči psychoanalýze. Freud se domníval, že pokud si člověk pokládá takovéto otázky, jedná se o příznak onemocnění.

V knize *Smysluplně žít* (2002b) Längle rozvádí, proč někteří lidé neprožívají život svobodně. Příčinu vidí ve vytvořených představách, jak by měl vypadat „skutečný“ život. Člověk je jimi často tak pohlcen, že jej celého ovládají a není pak tak schopen vnímat jedinečnost každého okamžiku.

Někteří lidé mají zcela neurčitou, nepopsatelnou mlhavou představu o životě. Tento vnitřní stav se projevuje neutuchající touhou po stále nových zážitcích. Člověk ji ovšem nemůže uspokojit, protože sám neví, po čem touží. Jeho touha ho ovšem činí nesvobodným, protože řídí jeho život. Je v pozici pouhého čekatele a není schopen svůj život smysluplně vytvářet.

Zcela jiný případ nastane, pokud si člověk vytvoří jasnou představu o šťastném životě. Svou vlastní existenci tak redukuje pouze na uskutečňování vysněných cílů, které se často projevují jako nároky. Naplnění svého života je tak odkládáno až do doby, než se mu splní jeho přání. Říká si např. *„Budu opravdu šťastný, až si koupím nové auto.“* *„Až dosáhnu vyššího pracovního postavení, budou si mě lidé konečně více vážit.“* Současný život je tedy vnímán jako provizorní stav. Je pouhou přípravou na ten „skutečný“, který teprve přijde.

Dítě v mateřské školce si může říkat: *„Tady ve školce je strašná nuda. Po obědě musím chodit spát, vychovatelky mi pořád jen něco nařizují a zakazují. Ale až začnu chodit do základní školy, všechno bude jiné. Učitelé se mnou budou zacházet jako s velkým klukem, budu dostávat odměny za pěkné známky a konečně se taky už něco naučím.“* Na základní škole to pak pokračuje: *„Nebaví mě sedět na nudných hodinách, spolužáci jsou příšerní, ale až se dostanu na gymnázium, tam to bude všechno jiné.“* Na střední škole si dospívající říká: *„Nebaví mě chodit na předměty, které mě nezajímají. Až se dostanu na vysokou školu, tak konečně budu moci dělat, co mě skutečně zajímá.“* Na vysoké škole je také nespokojen. *„Potřeboval bych si vydělat nějaké peníze a místo toho celý den jenom sedím v lavici. Už abych začal pracovat.“* V práci si dál říká: *„Jsem z toho všeho hodně unavený, už abych byl v důchodu, tam si konečně pořádně odpočinu.“* Pokud se dožije důchodu tak si říká: *„Všechno mě bolí, už abych umřel.“*

Člověk tak může celý život jen čekat až nastanou lepší okolní podmínky, aby mohl být konečně šťastnější, místo toho, aby sám utvářel svou vlastní existenci. Jeho život není

svobodný, protože je závislý na vnějších okolnostech, tedy na splnění svých představ a snů.

Podle Längleho (2002a) je člověk tím více nemocnější, slabší, chudý, čím více si vytváří podmínek na život.<sup>58</sup>

### 3.6.7 Vztah svobody a odpovědnosti ve smyslu

Podle Längleho (2002b, s. 67) „*mysl svobody spočívá v odpovědnosti.*“ Člověk se svobodně rozhoduje a jedná, pokud si je vědom, oč jde a do čeho se pouští. Svobodné jednání je činí každý sám za sebe a nikdo jiný tak nemůže být odpovědný za následky. Odpovědnost je tedy následkem dobrovolného jednání, které záleží na samotném člověku.<sup>59</sup> Svobodné jednání vždy odpovědnost předchází a zároveň ji zahrnuje. Stejně jako Frankl i Längle si pokládá otázku, před čím je člověk v konečném důsledku odpovědný. Längle přejímá Franklův názor, že člověk je odpovědný před nejvyšší hodnotou ve svém životě.

Odpovědnost je dále v existenciální analýze vnímána jako odpověď člověka na smysl konkrétní situace, která je v souladu s nejvyšší hodnotou daného člověka. Odpovědnost vyjadřuje vztah k předmětu našeho snažení. Rozsah odpovědnosti je ukazatelem hodnoty, kterou předmětu přisuzujeme. Pokud je člověk odpovědný, znamená to, že se věnuje své činnosti. Stejně jako logoterapie, tak i existenciální analýza se snaží dovést člověka k jeho osobní odpovědnosti. Aby ji byl schopen převzít, je nutné vzít v úvahu kladené nároky i schopnost jim dostát. Existenciální odpovědnost tedy předpokládá schopnost zvládnutí daného úkolu obsaženého v konkrétním okamžiku.

Odpovědnost má také vztah k budoucnosti. V každém okamžiku se člověk rozhoduje, kterou z nabízených možností uskuteční a ostatní tak odsoudí k nebytí. Určitou hodnotu uskuteční, jinou promarní. V každé chvíli člověk nese odpovědnost za tu příští, protože budoucnost závisí na současném rozhodnutí.

### 3.6.8 Vztah smyslu a účelu

Podle Längleho (2002c) smysl a účel představují dva životní styly.

Účel je v existenciální analýze pojímán jako cíl, kterého se snaží člověk dosáhnout. Účelově orientované jednání se vyznačuje funkčností a snahou po úspěchu. Cíl si

---

<sup>58</sup> Člověk si stanovuje podmínky zejména pokud se setká s nějakou potřebou, aby mu to umožnilo přežít.

<sup>59</sup> Z toho vyplývá, že předpokladem zodpovědnosti je svoboda.

stanovuje člověk sám na základě svých přání a představ. Účel je potom projektem vnitřních konstrukcí.

Smysl oproti účelu není zaměřen na dosažení cíle, ale na otevřenosti vůči světu, k jeho hodnotám. Není ho možné tak jednoduše sám stanovit jako cíl. Musí být teprve nalezen v konkrétním okamžiku a následně přijat za vlastní. Nejde přednostně o prosazení cíle, ale o zachování jedinečnosti sebe i okolí. Životu orientovanému na realizaci hodnot nejde o funkčnost, ale o setkávání se s druhými a o respektování životních stylů. Úspěch není cílem, ale vedlejším produktem realizace vlastní existence a hodnot v životě.

### 3.6.9 Zaměření naší existence

Längle (2002b) rozlišuje mezi dvěma povahami našeho zaměření. Jedni lidé mohou být orientováni na vlastnictví, něco v životě mít. Tento modus bytí ovšem člověku často přináší neustálý pocit ohrožení, že je někdo nebo něco připraví o jejich vlastnictví.<sup>60</sup>

Oproti tomu člověk, který je zaměřený na svou cestu, žije v očekávání, co mu nového život přinese. Svůj život se snaží spoluvytvářet a zaujímat svůj vlastní postoj.

Tímto tématem se blíže zabývá Erich Fromm ve své knize „*Mít, nebo být?*“ (2001). Autor se snaží zejména vysvětlit v čem spočívá rozdíl mezi „*mít*“ a „*být*“, jak se projevuje vlastnění a bytí v každodenní zkušenosti. V poslední části knihy autor popisuje svoji představu nového člověka a nové společnosti.

### 3.6.10 Smysl jako podmínka naplňující existence

Längle (1999a) uvádí, že pokud by nám scházel smysl, tak bychom život vnímali jako prázdný a nemohli bychom se v něm zorientovat. Smysl ovšem podle něho také „není všechno“ a sám o sobě nevytváří naši existenci. Je jedním ze čtyř základních předpokladů lidského bytí. Další tři jsou:

1. moci být<sup>61</sup> v určitém dostatečném prostoru a mít při tom oporu v životě
2. mít bližší vztahy<sup>62</sup> k lidem a věcem, realizovat to, co si v životě přeji
3. smět být<sup>63</sup> takový jaký jsem, být autentický ve své jedinečnosti a nezastupitelnosti.

Pokud by smysl převládal nad výše uvedenými podmínkami, jde spíše o jejich kompenzaci.

---

<sup>60</sup> Což se samozřejmě nejpozději smrtí nakonec vyplní.

<sup>61</sup> V originále „sein-können“

<sup>62</sup> V originále „Beziehungen“

<sup>63</sup> V originále „so sein dürfen“

### 3.6.11 Smysl je jedinečný u každého člověka

Podle Längleho (2002c) si otázku po smyslu zpravidla nepokládá ten, kdo je smyslem naplňován, stejně tak jako ten, kdo je nezávislý. Smysl je důležitý pro každého jednotlivého člověka. Umožňuje mu porozumět svému okolí, ve kterém se nachází. Smysl mu také nabízí směr, kterým se může vydat. Každý člověk je nadán vlastní vnímavostí k intuitivnímu porozumění tomu, co je smysluplné.

Smysl může ovšem také znepokojoovat. Längle (2002c) to vysvětluje tím, že smysl je vždy otevřený dokud žijeme. Odvolává se tak na Frankla, který napsal, že až do posledního nadechnutí si nemůžeme být jisti, zda jsme uskutečnili konkrétní smysl, nebo jsme byli šáleni nesmyslem. Na světě tak neexistuje žádná jistota v rozpoznání smyslu.

### 3.6.12 Smysluplně žít

Längle (2002b) vnímá smysl jako kompas, který člověku ukazuje, zda žije dobrý život. V této souvislosti se zabývá otázkou, jak žít smysluplně. Vychází při tom z Franklovy logoterapie. Své závěry shrnul v následujících devíti bodech.

- 1. Smysluplně žít znamená plnit tu úlohu, která před námi právě stojí v konkrétním okamžiku.** Člověk by měl rozpoznat nejvyšší hodnotu dané situace a uskutečnit ji. Jedná se o takovou hodnotu, kterou považuje v určitém okamžiku za nejlepší. Smysl je ukryt v podobě výzvy ke splnění konkrétního úkolu. Tu člověk uskuteční svým jednáním.
- 2. Smysl není možné dát ani nařídít, musí být samotným člověkem rozpoznán a nalezen.** Pouze člověk sám je schopen svůj vlastní smysl vycítit a uchopit. Pravý smysl nikoho nenutí, neříká, co se musí udělat. Pokud člověk smysl jednou pozná, už nemůže popřít jeho existenci, i když se rozhodne, že jej neuskuteční.
- 3. Co může člověk rozpoznat a nalézt, musí tu být již předem.**

Podle Längleho je smysl „*možností mezi řádky skutečností*“. V člověku vzbuzuje niternou emoční reakci v podobě úžasu, fascinace, obdivu. „Mezi řádky“ je uložen úkol pro konkrétního člověka. Vlastním jednáním se pouhá možnost stává skutečností. Čím tíživější jsou životní situace, tím hlouběji je ukryt skutečný smysl.<sup>64</sup> Smysl je pojímán jako dvojí nárok: oslovující a vyžadující. Patřičnou odpovědí se tento nárok stává součástí nás samotných.

- 4. Vnímat smysl znamená uchopit celek.**

<sup>64</sup> Takový případem je lidské utrpení a naplňování postojových hodnot.



Při vnímání smyslu je zapotřebí dát nesouvislostem nové souvislosti, aby vznikl vztah k okamžiku, k věci i k člověku. Smysl je v konečném důsledku ukotvením našeho bytí. Pro objevování smyslu je důležité si uvědomit, že jsme schopni porozumět pouze souvislostem. Není důležité, zda je člověk spatřuje ve svém vztahu k Bohu anebo v něčem jiném.<sup>65</sup>

#### **5. Smysluplný život spočívá v jiné rovině, než je pohodlí, kariéra a blahobyť.**

Smysl přesahuje rovinu pouhých prostředků. Ty nemohou být samy o sobě konečným cílem. Smysl je pro člověka směrem, kudy se na určitý čas vydá. Nepředstavuje bezpečí ani pohodlí a člověk se na cestě může setkat s překvapením i s možným utrpením.

#### **6. Nejsme schopni uchopit smysl všeho.**

Smysl svého života nemůžeme nikdy vlastnit, protože se mění s každou změnou okamžiku. Jsme schopni pouze uchopit konkrétní možnost a uskutečnit ji. Ke smysluplnému životu je zapotřebí pružnosti ve vnímání hodnot. Smysl tedy spočívá v konkrétní situaci u každého jednotlivého člověka.

#### **7. Poznání, co je v daném okamžiku nutné vykovat, je málo závislé na inteligenčním kvocientu.**

Smysl se nedá vymyslet. V určitých případech se i přemýšlení o něm může stát překážkou v jeho nalezení. Stane se tak, pokud je smysl využit pouze jako obranný mechanismus. Podle Längleho (2002b, s. 48) „*Co je smyslem, to mě úplně uchopí, to vycítím dřív, než si to pomalu uvědomím.*“ Smysl konkrétní situace tak nebývá uchopen přemýšlením, ale spíše intuitivně a spontánně vycítěn.

#### **8. Pokud je člověk schopen činit rozhodnutí, může nalézt smysl.**

Orgánem smyslu je naše svědomí, které nám dává pocítit, co je správné. Jednat v souladu s naším svědomím nebo proti němu je schopen každý člověk bez ohledu na svůj věk, pohlaví, vzdělání, národnost nebo vyznání. Ty vytvářejí pouze podmínky, možnosti v nalézání smyslu u konkrétního člověka v daném okamžiku.

#### **9. Smysl má mnoho podob**

Smysl může člověku ukázat, jakou cestu se vydat k naplněnému a zdařilému životu. Smysl by měl člověk nacházet v konkrétní situaci a následně jej realizovat.

Smysl spočívá v hodnotě věci, o kterou se jedná.

Smysluplný život spočívá v otevřeném postoji k otázkám. Být, znamená být dotazován. Žít, znamená odpovídat celou svou vlastní existencí na konkrétní otázky

---

<sup>65</sup> Např. ve společnosti nebo ve vytvořené představě.

přítomného okamžiku. Ty pokládá sám život. Člověk tím, že je otevřený k životu a tedy i ke smyslu, naplňuje svoje bytí.

### 3.6.13 Vztah smyslu a společnosti

Posledním tématem této části je sociologické pozadí smyslu. Podle Längleho (2002c) se na předpokladech k nalézání smyslu podílejí kromě člověka samotného také společenské prostředí, duch času a umění. Důležité je, jak se člověk dívá na svět, jak mu rozumí a jak s ním zachází. Současná postmoderní doba je charakteristická důrazem na individualitu, myšlení je orientováno spíše technicky věcně než vztahově. Jde daleko více o systémové vztahy než o osobitost člověka, jeho odpovědnost a starost o hodnoty. V takovém prostředí není jednoduché zaujmout vlastní postoj k životu a k realizaci hodnot.

## **3.7 Personální existenciální analýza (PEA)**

Personální existenciální analýzu (dále jen PEA) vytvořil Längle jako ústřední metodu existenciální analýzy v letech 1988-1990. Podle Wagenknechta (2003) PEA teoreticky vychází z fenomenologického přístupu ke světu a k sobě samému. V popředí stojí snaha teoreticky uchopit a následně v běžném životě člověka obnovit jeho schopnost dialogu mezi sebou samým a požadavky, které jsou před něj postaveny v konkrétní situaci.

PEA spočívá v oslovení základních osobních elementů. Dále se pokouší mobilizovat lidské schopnosti a síly. Längle (2000a, s. 15) k tomu píše „*Těžiště nespočívá ve vyhledávání traumat, na které si člověk vzpomene nebo které by měl opětovně prožít, ale v oslovení osobních sil a jejich nasazení na problémy, konflikty a traumata.*“ PEA se snaží, aby člověk nenahlížel na to, co se událo, jako na objektivní příčinu, ale snažil se událostem spíše subjektivně porozumět a zaujmout tak postoj k dřívějším zážitkům.

Důležitým pojmem PEA je osobnost. Pod ní si Längle nepředstavuje zosobněnou lidskou schopnost, ale možnosti chování sám k sobě a k ostatním. Längle (2000a) hovoří o setkání s druhým člověkem, ve kterém zaměřuje pozornost na to, jak zachází se svými

danostmi. Pokud člověk zanechá kreativní a umělecký otisk sebe sama ve světě, je to daleko více, než když pouze reaguje na to, co se kolem něj odehrává.<sup>66</sup>

Prvním terapeutickým krokem je posílení sebeporozumění, což by mělo člověku ulehčit sebepřijetí, zaujetí nového stanoviska a nalezení adekvátnějšího chování. Analyzuje se smysl předmětného okamžiku, jakou úlohu má člověk řešit, jakými schopnostmi a dovednostmi je obdařen, co mu případně brání v naplňování smyslu.

### 3.7.1 Cíle PEA

Podle Längleho (2000a) je cílem PEA pomoci člověku k autentickému nalezení souhlasu s vedením života. Předpokladem k takovému souhlasu je vyslovené ano ke čtyřem základním personálním existenciálním motivům.

#### **1. ano v akceptování podmínek**

- moci přijmout podmínky a okolnosti vlastního bytí (Dasein) jako dané a toto vzít jako východisko budoucího jednání za cílem jejich zlepšení

#### **2. příklon k hodnotám**

- uskutečnit hodnoty, které se člověka dotýkají a oslovují jej. Tímto se člověk dostane do bližšího vztahu k sobě samému, k ostatním lidem i svému okolí.

#### **3. pozornost člověku**

- ponechat každému svou vlastní hodnotu, respektovat neopakovatelnost okamžiku, stejně tak jako jedinečnost každého člověka

#### **4. srozumění se situační výzvou**

- cílem je, aby jednání člověka odpovídalo požadavku situace

### 3.7.2 Role PEA v existenciální analýze

Existenciální analýza má podle Längleho (2000a) stanovený cíl tázat se po souhlasu k životu a propracovat osobní jednání každého člověka k sobě samému a k okolnímu světu. Dále se snaží doprovázet člověka v restrukturalizaci a rozvoji osobních zdrojů a pomáhat mu rozvíjet jeho svobodu. K dosažení vytčených cílů využívá popsanou techniku PEA. Ta

---

<sup>66</sup> Na jednom případě Längle (2000a) líčí, jak se člověk může stát obětí situace. Jeho chování není v souladu se světem. Zároveň trpí nad převahou situace a ztrácí tak vztah sám k sobě. Jeho předešlé zkušenosti ho zaplaví a on není schopen vnímat jedinečný obsah situace. Pokud člověk není schopen úplného vnímání, nemůže ani zaujmout skutečné stanovisko k situaci, protože jí neporozumí.

se snaží vést člověka ke změně v tom, co se jej dotýká.<sup>67</sup> Längle (2000a) v této souvislosti používá termínu „*otevřená výměna se světem*“, která má být v dialogické přirozenosti. Pod tento pojem nezahrnuje pouze verbální rozhovor, ale i neverbální prvky a jednání. PEA představuje první krok ke zvýšení ztracené, utichlé nebo otřesené emocionality člověka v jeho životě.

### 3.7.3 Model PEA

Z dialogického pohledu je člověk podle Wagenknechta (2003) nadán třemi vlastnostmi: je **oslovitelný, rozumějící a odpovídající**. Tyto aktivity se odrážejí v subjektivním prožívání člověka a slouží jako základní východisko PEA.

V rámci PEA se postupuje v těchto čtyřech navazujících krocích (Längle, 2000a).

#### 3.7.3.1 PEA 0: Popis

V této první části se terapeut snaží získat věcný popis událostí. Klient začíná hovořit o sobě a svých problémech. Získaná fakta tvoří rámec příběhu a slouží jako předpoklad dalšího postupu. Klient je vybízen, aby si uvědomil konkrétní situaci, aby ji dokázal popsat, zaujal k ní stanovisko. K získání těchto faktů slouží zpětné otázky a tázání se po zjištěných nesrovnalostech. Podle Längleho (2000a, s. 82) se používají otázky jako např. „*S čím za mnou přicházíte?*“ „*Co předkládáte?*“ „*Jak jste k tomu přišel?*“ Terapeut by měl klientovi shrnout to, co mu řekl. Měl by se ale vyhnout vysvětlování. Nemělo by se zůstat pouze u klientových představ a přání, ale vždy se ptát, co se ve skutečnosti stalo. Terapeut by měl přijmout popsanou realitu klienta. Měl by si dát ovšem pozor, že popsané skutečnosti mohou být zkreslené. V praxi se k získání informací využívá např. i analýza deníků a hypnóza.

#### 3.7.3.2 PEA 1: Dojem

Popsané zážitky se začínají zkoumat fenomenální analýzou. Klient je veden k tomu, aby se cítil být osloven svými prožitky. Vzniká tak prvotní dojem a impulz, které Längle souhrnně označuje jako primární emoce. Terapeuticky se využívá technika sebeodstupu, aby tuto primární emoci dokázal klient uchopit, porozumět jí a dát ji do souvislostí s tím, co je pro něj hodnotné z pohledu vnitřního i vnějšího světa.<sup>68</sup>

<sup>67</sup> Co se dotýká sebe samého stejně tak jako co má souvislost s okolním světem.

<sup>68</sup> Podle Wagenknechta (2003) jsou pro člověka z pohledu vnitřního světa hodnotné např. vlastní potřeby a přání, z pohledu vnějšího světa se jedná např. o smysl a hodnoty konkrétního okamžiku.

Cílem je, aby terapeut s klientem vystihli to podstatné v dojmu. Využívají se k tomu dle Längleho (2000a, s. 82) otázky typu: „*Jaké to pro Vás je?*“ „*Co při tom cítíte?*“ „*Jaký máte pocit?*“<sup>69</sup> „*Co se Vám na tom líbí?*“ „*Co byste chtěl nejraději udělat?*“ „*Jak to na Vás působí?*“ „*Co to pro Vás znamená?*“ „*Jak tomu rozumíte?*“ „*Jak to dneska vidíte?*“ K tomu se využívá např. arteterapie, muzikoterapie, prvky z gestalt terapie, psychoanalýzy, katatimní imaginace a zaměření na problém. Terapeut se snaží, aby klient v uvědomovaném dojmu našel životní, základní hodnoty.

### **3.7.3.3 PEA2: Zaujetí vnitřního postoje**

V PEA2 dochází k autentické restrukturalizaci, zpracování dojmu k existujícím vztahovým hodnotám a následné zaujetí vnitřního postoje. Cílem je integrovat původně primární emoce do života člověka. Klient by měl porozumět hodnotovým souvislostem ve své jednotě, toto posoudit a následně se rozhodnout k jejich uskutečnění. V této etapě se zatím jedná o vnitřní připravenost k takovému jednání. Dochází tak k novému vztahu k bytí a vnímání svého práva na život. Terapeuticky se využívá metoda rozhovoru, přímé řeči, výkladu, konfrontace a interpretace. V praxi terapeut podle Längleho (2000a, s. 83) klade např. tyto otázky: „*Co o tom soudíte?*“ „*Rozumíte, o co Vám při tom jde?*“ „*Rozumíte, co Vás k tomu pohnulo?*“ „*Jak k tomu můžete přijít?*“ „*Rozumíte ostatním?*“ „*Čemu nerozumíte?*“ „*Jak to hodnotíte?*“ „*Jaký na to máte názor?*“

### **3.7.3.4 PEA 3: Výraz**

Cílem posledního kroku PEA je dosažení sebeaktualizace člověka, kterou existenciální analýza vnímá jako připravenost k realizování své vlastní existence. S pomocí terapeuta klient vytváří svůj vlastní plán budoucího jednání. Terapeut mu podle Längleho (Längle, 2000a, s. 83) pomáhá např. těmito otázkami: „*Jak chcete realizovat to, co chcete?*“ „*Co teď konkrétně podniknete?*“ „*Jak začnete?*“ „*Které prostředky máte k dispozici?*“ „*Při jaké příležitosti to uskutečníte?*“ „*Jaké to pro Vás bude?*“

Klient by měl mít vůli vytvořený plán zrealizovat. V rámci sezení si může případně před terapeutem přehrát, jak bude jednat v konkrétní situaci. K tomuto se využívají prvky psychodramatu a systemické terapie.

Na závěr by měl klient zaujmout vnější stanovisko v podobě vlastního jednání, tedy uskutečnění životních hodnot jako odpovědi na danou situaci.

## **3.7.4 Využití PEA**

---

<sup>69</sup> „*Ted, když o tom spolu mluvíme. A co jste cítil tenkrát?*“

Podle Längleho (2002a) se PEA využívá zejména ve třech případech

### 1. **chybějící nebo narušený vztah k hodnotám**

- tento stav souvisí s emočním prožíváním člověka, které je zablokované, zkreslené nebo nepřístupné. Člověk tak není schopen poznat význam života, rozpoznat nejvyšší hodnotu situace. Jsou pro něj nesrozumitelné vlastní pocity a reakce.

### 2. **zablokovaná nebo chybějící integrace emocí**

- člověk zejména nerozumí sám sobě, je nerozhodný, chybí mu životní orientace, nedokáže zaujmout jasné stanovisko, je nejistý, neumí říci ne.

### 3. **chybí odpovídající chování**

- takovéto chování se vyznačuje např. nevlídností, nejistotou a bezcílností.

PEA se ovšem nevyužívá pouze ve výše uvedených případech. Je to ústřední metoda v hledání sebe sama a porozumění situaci, které je člověk vystaven.

#### 3.7.5 Shrnutí PEA

Pokusme se nyní shrnout výše popsaný dynamický osobnostní model. Ten se vytváří tím, jak člověk zachází s danostmi, které se dělí na vnější a vnitřní.<sup>70</sup> Danosti člověka oslovují, vzniká tím prvotní dojem, impulz, tedy primární emoce (PEA1), člověk zaujímá vnitřní postoj (PEA2) a na danosti reaguje svým jednáním (PEA3).

## 4. **Systemické přístupy**

### 4.1 **Společné východiska**

V kapitole 1.2 jsme probrali filozofický rámec systemických přístupů. Postmodernismus a z něho vycházející jednotlivé systemické směry mají podle Zatloukala (2007a) tyto společné předpoklady:

#### 4.1.1 Konstruktivistická teorie poznání<sup>71</sup>

Postmodernismus vychází z kritiky doposud převládajícího realismu snažícího se o nejpřesnější a pravdivější poznání objektivní reality. Naproti tomu to, co je považováno za reálné a pravdivé, je nově vnímáno jako podmíněné historickými, kulturními a jazykovými **souvislostmi**. Postmodernismus uznává skutečnost, ale zpochybňuje možnost jejího objektivního poznávání. Naše poznávání není pouhé zrcadlení skutečnosti, ale je vždy naší **interpretací** (Zatloukal, 2007a). Konstruktivisté věří, že realitu my všichni aktivně

<sup>70</sup> Mezi vnitřní danosti patří tělo, duše a svět idejí.

<sup>71</sup> Tzv. epistemologie.

neustále spoluvytváříme-konstruuje ve vyprávění, ve kterém přiřazujeme událostem **význam**. Naopak pozitivistický pohled staví na objevování objektivní pravdy, která se ukrývá za podstatou věcí a zjišťování, co se v minulosti opravdu stalo. Pro konstruktivisty je daleko důležitější **užitečnost** než pravda. Škrdlant (2007) se zabýval tématem polarizovanosti našeho pohledu na svět. Podle něj se jedná pouze o pomocnou konstrukci a nikoliv o vlastnost tohoto světa. Pro konstruktivistické myšlení je podle něj charakteristický pohled, že „*vše je otázkou míry, či stupně*“ a skutečnost nelze vidět černobíle ve škále buď – anebo.

Tak, jako objektivisté odvíjejí veškeré své vývody od konceptu reality, je pro konstruktivisty výchozím konceptem **pozorovatel**. Vychází se z toho, že to, co je vnímáno, je závislé na tom, kdo vnímá. Jde o vzájemné působení mezi poznávajícím a poznávaným systémem.

Vnímání je především interpretací představující udílení významů. Von Foerster a Von Glasersfeld (2007) k tomu poznamenávají, že interpretace vždy vychází z vlastní zkušenosti. Každý si konstruuje svoji vlastní realitu v popisech. Její konstrukce a porozumění není ovšem libovolné. Pro konstrukce je podstatná **viabilita**.<sup>72</sup> Konstrukce je průchodná pokud umožňuje řešit aktuální problémy. Podle této teorie každý člověk komunikací nabízí ostatním své vlastní konstrukce reality, kdy některé jsou průchozí, jiné narážejí na překážky spočívající v jiných konstrukcích reality. Úkolem systemické terapie je podle Zatloukala (2007a) zpochybňování samozřejmosti těchto překážek a spolu s klientem konstruovat takovou realitu, ve které by jeho spokojenost byla zahrnuta do pole viability v systémech. Kelly (1969, s. 87) výstižně vystihuje tento pohled výrokem „*Vše, co existuje, může být přestavěno.*“

#### 4.1.2 Kauzalita

Podle konstruktivistů je vše neustálou změnou. Vycházejí z předpokladu, že jedna změna v dílčí oblasti systému způsobuje změnu i v jiných oblastech (von Schlippe, Schweitzer, 2006). Je to dáno tím, že změna není něco objektivního, ale něco, co jednotlivé osoby rozdílně vnímají a označují to za změnu (činí různá rozlišení podle svých struktur). Podle Zatloukala (2007a) je ve hře obrovské a nepostižitelné množství proměnných, které na sebe neustále vzájemně působí. Působení je rekurzivní (zpětnovazebné), kdy změna jednoho prvku ovlivňuje druhý prvek a jeho nastalá změna ovlivňuje zpátky první prvek. Pro tento proces střídavého vzájemného působení se zavedl

---

<sup>72</sup> Viabilita znamená splavnost, průchodnost, dosažitelnost.

pojmem **cirkulární kauzalita**. Lineární kauzalita<sup>73</sup> je tedy něco ideálního, co podle konstruktivistů neexistuje. Člověk ji ale využívá, protože díky ní dochází k redukci proměnných (omezení komplexity), což usnadňuje porozumění. Škrdlant (2007, s. 2) uvádí, že linearita je pouze ideální a ve skutečnosti neexistující. K tomu poznamenává „*kdyby byla skutečnost lineární, byla by její předvídatelnost jen sumou informací.*“

S ohledem na výše uvedené pojetí ztrácí pro konstruktivisty význam tázat se po příčinách. Spíše než na léčbu příčin a symptomů se zaměřují na podněty živým systémů, které by jim umožnily přijmout novou organizaci podporující růst (von Schlippe, Schweitzer, 2006).

#### 4.1.3 Jazyk

Von Schlippe, Schweitzer (2006) uvádějí samostatně ještě třetí společnou oblast, a to jazyk a rekurzivitou. V souvislosti s postmodernismem se mluví o **obratu k jazyku**. Vychází se z předpokladu, že jazykem je realita neustále vytvářena.<sup>74</sup> Lidé neustále vyprávějí sami sobě i ostatním, jaký je svět. Tímto vyprávěním se snaží udržet představu stabilního předvídatelného světa.

Další vlastností jazyka je jeho neoddělitelné spojení se společností. Varela (Efran, 2007, s. 2) k tomu dodává: „*Všechno, co je řečeno, se říká z tradice a tyto tradice nevyhnutelně podmiňují podobu našich konverzací v každém časovém bodě. Mluvíme a myslíme ve slovech naší komunity.*“ Členové společnosti vzájemnou konverzací vytvářejí významy a tím si každý z nich vytváří svůj obraz skutečnosti.

---

<sup>73</sup> Jedna příčina způsobuje konkrétní následek.

<sup>74</sup> Jazyk není pouhý nástroj, jazyk je už samotnou realitou.



## 4.2 Teorie systémů a systémy určované problémy

### 4.2.1 Teorie systémů

Podívejme se nejprve na jednu z možných definic systému podle Willkeho (von Schlippe, Schweitzer, 2006, s. 41) „*celostní souvislost částí, jejichž vzájemné vztahy jsou kvantitativně intenzivnější a kvalitativnější produktivnější než jejich vztahy k jiným prvkům. Tato rozdílnost vztahů konstituuje hranice systému, jež odděluje systém a jeho prostředí.*“ Pro vymezení systému jsou tak charakteristické vzájemné procesy mezi jednotlivými částmi vytvářející hranice mezi systémem a prostředím. Pohled na principy fungování systému se postupně vyvíjel.

Prvotní teorie systémů byly objektivistické a prvky systému byly vnímané jako reálné předměty a bytosti tohoto světa ve vzájemných vztazích a hranicích. Tyto systémy byly otevřené v tom smyslu, že např. terapeut do nich mohl vstoupit, tedy stát se jejich součástí, působit v něm zase vystoupit, protože sám je fyzikálně biologicky jedinečnou a odlišnou bytostí.

Von Schlippe a Schweitzer (2006) uvádí, že nové pojetí teorie systémů začalo postupně rozvíjet nejprve v biologii (von Bertalanffy), fyziologii (Canon) a po druhé světové válce v kybernetice.<sup>75</sup> Od roku 1950 byl zahájen rodinný výzkum v Palo Alto zabývající se udržení rovnováhy v systémech. Předpokládalo se, že systémové komplexní procesy jsou plánované a regulovatelné. Teorie rovnováhy systému byla posléze nahrazena konceptem neustálých změn v systému. Velký vliv představovaly počátkem 80. let minulého století úvahy o sebeorganizaci živých systémů Maturany a Varely. Podle nich každý živý organismus představuje uzavřený informační systém, který je determinovaný svojí strukturou a nikoliv vnějšími vlivy (viz. kap. 2.2.2). Byla opouštěna myšlenka přímého kontrolování systému. Místo toho se zkoumaly možnosti rozrušování systému zvenčí pomocí **podněcování**. Vývoj systémů je dán jejich **sebeorganizací**. Systémy dělají pouze to, co jim dovoluje jejich vnitřní struktura, kterou ovšem není možné objektivně popsat ani přímo řídit. Proto je na klienta nahlíženo jako na odborníka na vlastní život a na terapeuta jako na odborníka na proces podněcování klienta k vytváření jeho různých alternativních konstrukcí skutečnosti.

Značný vliv na chápání utváření systémů představovaly **kybernetické koncepty změny prvního a druhého řádu**. Změna prvního řádu je změnou v rámci existující struktury tím, že něco děláme více nebo méně. Změna je reverzibilní a slouží k obnovení rovnováhy v systému. Naproti tomu změna druhého řádu je změnou struktury, spočívající v děláni něčeho jiného. Tato změna je ireverzibilní otřásající stabilitou systému. Kybernetika 1. řádu se zabývá zejména vztahem jednotlivých částí systému a celku,<sup>76</sup> dále vymezováním hranic<sup>77</sup> a vytvářením pravidel popisující opakované způsoby chování na vyšší úrovni abstrakce. Kybernetika 2. řádu zkoumá strukturální změny systému především působením nelineárních procesů. Protože jsou změny mezi vnějším prostředím a systémem nelineární, může se stát, že malé příčiny mohou mít velké účinky a naopak. (Küppers, 2007). Terapeut vycházející z těchto předpokladů, se snaží v terapii využívat různých chaotických procesů, aby systém mohl lehčeji přejít z neuspokojivě uspořádaného stavu do jiného. Tímto způsobem pracoval např. Milton H. Erickson (viz kapitola 4.3.2).

Významnou vlastností živých systémů je jedinečná **vlastní dynamika**, kterou se systém snaží aktivně udržovat. Je tedy přítomný neustálý proces změny. Tuto charakteristiku vyjádřil Simon (von Schlippe, Schweitzer, 2006, s. 41) tak, že „*Všechno se mění, s výjimkou situace, kdy se někdo nebo něco postará, aby to zůstalo, jak to je.*“

<sup>75</sup> Kybernetika je nauka o řízení technických systémů.

<sup>76</sup> Systém, aby byl schopen udržet stabilní vnitřní strukturu, vytváří od určitého stupně subsystemy.

<sup>77</sup> Se zaměřením na objevování, definování, zpochybňování a experimentování s novými hranicemi.

Systemy se ovšem často brání změně a zůstávají raději i v nevyhovující vnitřní organizovanosti. Proč tomu tak je? Jedním z možných vysvětlení je strach ze změny pro její nepředvídatelnost a riziko zhoršení.

Další důležitou vlastností systémů je vnitřní autonomie vycházející z **teorie autopoietických systémů** Maturany a Varely (viz kap. 2.2.2). Podle této teorie nejsou živé systémy determinované z vnějšku, ale jsou uzavřené, tvořící, regulující a udržující sami sebe. Komunikace živých systémů probíhá „strukturálním sdružováním“, tj. systémy představují jeden pro druhého významné prostředí a zprostředkovávají jeden druhému významné podněty (von Schlippe, Schweitzer, 2006). **Konstruktivisté**<sup>78</sup> jdou ještě dále v tom, že na jakýkoliv systém se dívají jako na jedinečnou konstrukci jedince.

**Teorie sociálních systémů** zastoupená např. Luhmannem přichází s jeho konceptem dělení autopoietických systémů na život, vědomí a komunikaci. Podle Luhmana jsou všechny tři systémy sice navzájem nezávislé, ale propojené tak, že existence jednoho předpokládá existenci druhého. Do popředí se tak díky Luhmannovi dostává místo osoby širší kontext v podobě sociálních systémů a vzájemná komunikace napříč systémy (von Schlippe, Schweitzer, 2006).

V reakci na Luhmannna vytváří Jürgen Kriz **teorii systémů zaměřenou na osobu**, která se zabývá psychickými a fyziologickými aspekty komunikace (von Schlippe a Schweitzer, 2006). Kriz staví do popředí individuální procesy, o kterých hovoří jako o komunikacích. Ty rozlišuje na

1. eferentní komunikace – komunikativní jednání vyjadřuje výrazové možnosti daného člověka
2. aferentní komunikace – vjemy, dojmy vytvářené aktivně daným člověkem
3. k sobě vztažná komunikace – myšlenky a pocity zahrnující i vnitřní dialog

Aby byl člověk schopen zasahovat do těchto procesů, potřebuje využívat schopnost sebereflexe vytvářející předpoklad pro distancování se od sebe sama. V Krizově teorii hraje důležitou úlohu strukturální očekávání. Myslí se tím především očekávaný výklad, který je již obsažen v zárodku komunikace. Člověk nereaguje na řečené, ale na očekávané, což výrazně redukuje možnost změny, protože se prosazují ty části komunikace, které odpovídají očekáváním. Terapie v tomto pojetí se snaží konstruktivisticky změnit zažité komunikační vzorce.

---

<sup>78</sup> Např. Ludewig

#### 4.2.2 Systemy určované problémy

Von Schlippe a Schweitzer (2006) uvádí, že pojem „systém determinovaný problémem“ zavedl H. Goolishian pro takové pojetí problému, kde na problém je nahlíženo jako na sociální systém, vzniklý a udržovaný kolem problému a je charakterizovaný komunikací o problému. Podle něj tedy sociální systém nevytváří problém, ale naopak **problém vytváří systém**. Na problém není nahlíženo jako na projev patologie systému. Problém je důsledkem zřetězení okolností, různých jednání členů na rozdílných úrovních systému. Terapeutická intervence nemusí směřovat k celkové změně sociálního systému, protože změnit se nemusí systém, ale komunikace o problému.

**Problémem** se podle Ludewiga (2007) rozumí téma v komunikaci, které někdo hodnotí jako nežádoucí a zároveň změnitelné, tedy žádoucí a schopné změny. Samozřejmě ne všechno je možné změny. Nezměnitelné záležitosti jsou označeny jako **obtíže**.<sup>79</sup> Obtíže se mohou stát problémem, pokud se o nich mluví s ohledem na možnou změnu samotné podstaty stavu nebo alespoň následků, které stav vyvolává.

Důležitou součástí terapeutického procesu je **identifikace osob a komunikace** podílející se na vzniku nežádoucího problémového stavu. Ten nevzniká ze samotných projevů, ale ze způsobů, jak jsou tyto projevy chápány a opětovány.

Podstatnou vlastností problémových systémů je jejich **vnitřní logická struktura**. Ta je zpravidla nezávislá na okolí a má svůj vlastní smysl. Podle von Schlippeho a Schweitzera (2006) je **cílem terapeutického procesu** pokusit se o přechod z problémového do neproblémového stavu. Toho lze podle autorů dosáhnout těmito různými způsoby:

1. uvést do chodu nové procesy
2. přehodnotit dosavadní procesy
3. přijmout nezměnitelnost a vyrovnat se s ní

Von Schlippe a Schweitzer v tomto spatřují podobnost s behaviorálním přístupem s tím rozdílem, že systemický přístup klade větší důraz na interpsychickou než na intrapsychickou složku.

Von Schlippe a Schweitzer (2006) věnují pozornost tomu, **jak se problémy vytvářejí**. Podle nich lze zjednodušeně rozlišit následující čtyři roviny počátku problému:

1. odhalení – vynalezení problému – při pozorování druhých nebo sebe, dotyčného napadne myšlenka, že „*tady není něco v pořádku*“<sup>80</sup>

<sup>79</sup> Např. podmínky prostředí nebo zdravotní stav.

<sup>80</sup> Např. „*Manžel se vrací později z práce než dříve.*“

2. vznik komunikačního systému určovaného problémem – komunikace, do které je postupně vtaženo čím dál tím více osob, se zužuje na to, co „není v pořádku“<sup>81</sup>
3. vysvětlení problému – takovým způsobem, aby bylo dostatečně vysvětlitelné a zároveň nenabízelo možnosti řešení<sup>82</sup>
4. jednání vedoucí ke stabilizaci problémového stavu – zúčastněné osoby se chovají takovým způsobem, jako by neexistovalo řešení problému, nebo vyřešení problému je předáno do rukou jiných osob. Síla popisů způsobuje, že nejsou vidět schůdná řešení.<sup>83</sup> Podle von Schlippeho a Schweitzera se v této souvislosti problém stabilizuje i pomocí symetrických (vycházející ze zásady „oko za oko, zub za zub“) a komplementárních (vzájemně doplňujících se vztahů – např. nemocný se chová nemocně, pečující zase pečujícím způsobem) forem vztahů.

Při zamýšlení se nad problémovými systémy nás může napadnout myšlenka, **proč se problémy tak udržují**. Von Schlippe a Schweitzer (2006) to vysvětluje podle starších teorií systémů tím, že problémy jsou užitečné pro udržení aktuální rovnováhy systému. Výrazné změny jsou zpravidla prožívány jako ohrožující, protože zpochybňují identitu systému. Proto se systém brání změnám a raději se snaží obnovit původní i třeba nefunkční rovnováhu. I přestože bývá současný stav vnímán jako problémový, udržuje se často i tím, že zároveň brání jinému stavu, který dotyčný považuje za ještě horší.

Boeckhorst (von Schlippe, Schweitzer, 2006) upozorňuje na následující čtyři významy symptomů, se kterými doporučuje pracovat k narušení nefunkční rovnováhy v systému:

1. symptom poukazuje na neefektivní způsob řešení problémové situace
2. symptom stabilizuje rodinné vztahy a plní ochrannou funkci
3. symptom dává dotyčnému moc např. v organizování vztahů v rodině
4. symptom může ukazovat na jiné problémy v rodině svou symbolickou povahou

Podle Ludewiga (2007, s. 63) se problémový **systém udržuje svou vnitřní logikou**, která jej utváří. K tomu uvádí: „*Nikoli samotné projevy dávají vzniknout problémovým systémům, nýbrž způsob, jakým jsou tyto projevy chápány a opětovány.*“ Pokud dotyčný vnímá projev druhého jako neoprávněný a sobě ubližující, snaží se jej často

<sup>81</sup> Např. „*Mami, Honza tráví doma málo času, s ničím mi nepomáhá, jenom mě štvě.*“

<sup>82</sup> Např. „*Honza je úplně stejný jako jeho otec, má to prostě v genech.*“

<sup>83</sup> Např. „*Honzo, nikdy jsem si Tě neměla brát, přestanu se o tebe starat, když jsi takový.*“

přesvědčit, aby tohoto zanechal. Prostor komunikace se tak zužuje. Zúčastnění očekávají, že nejprve ustoupí ten druhý, což se projevuje v požadavku: „*Nejdříve Ty a až potom já.*“ Komunikace se čím dál tím více stává monotónější a předpověditelnější. Místo dialogu se jeden druhého snaží přesvědčit monology o své pravdě. Podle Ludewiga je možné se vlastní vůlí vymanit z problémového systému pouze za předpokladu, že se zúčastnění dostanou do takové polohy, která jim umožňuje vypovědět jejich členství na problémovém systému. Ludewigův (2007, s. 60) **koncept členství** rozlišuje mezi člověkem, členem a rolí. Člověk označuje živou bytost, člen vyjadřuje konkrétní členství člověka v určitém sociálním systému<sup>84</sup> a role obsahuje „*zobecněný program pro provedení třídy určitých členství.*“ Podle Ludewiga je člověk schopen v každém okamžiku své členství v sociálním systému změnit nebo dokonce vypovědět.

### 4.3 Systemická etika

Systemická etika se nesnaží určovat, co je správné a co nikoliv. Nevytváří všeobecně platné normy pro všechny. Snaží se vytvářet vztahový prostor pro orientaci a hodnocení vlastního jednání. Každý člověk je součástí procesu, který pozoruje. Je tedy nedílnou součástí širšího systému, a proto, pokud někomu škodí, škodí vždy i sám sobě.

Místo hledání pravdy je pro systemickou etiku důležitější kritérium užitečnosti. V této souvislosti se často pokládá otázka, za jakých okolností je tato konstrukce funkční a za jakých nikoliv.

Von Schlippe a Schweitzer (2006, s. 202) uvádějí následující čtyři základní etická stanoviska systemické terapie:

1. „*Mysli a jednej s ohledem na ekologii (neboli: „Vždy existuje nějaký širší kontext.“)*.
2. „*Dej si pozor na své definice a hodnocení (neboli: „Také by tomu mohlo být úplně jinak.“)*.
3. „*Rozpomeň se na svou osobní zodpovědnost (neboli: „Neexistuje žádné správně a špatně, ale ty jsi součástí kontextu a vše, co činiš, má nějaké důsledky!“)*.
4. „*Dbej na to, abys respektujícím způsobem vytvářel rozdíly (neboli: „Dodej do klientova obrazu něco nového.“)*.

---

<sup>84</sup> Člověk v průběhu času zastává různá členství, která se neustále mění.

Ludewig (2007, s. 43) formuluje základní požadavek etiky následovně: „*Uvědom si, že ty volíš.*“ Z tohoto podle něj vychází předpoklad, že „*každý člověk žije světy, které sám vytváří, a lidé nacházejí sebe sama jen v My.*“ Z tohoto vyvozuje Ludewig dvojí základní imperativ, a to přijetí a respekt. Přijetí ve významu „*měj na paměti mnohotvárnost lidských světů!*“ a respekt v pojetí „*druhého člověka považuj ve společném životě za bytost stejného rodu!*“ Respekt i přijetí souvisejí podle Maturany se základní emocí, a to s láskou.<sup>85</sup>

## 4.4 Významné systemické směry

### 4.4.1 Strategická terapie Miltona H. Ericksona

Strategická terapie v podání Miltona H. Ericksona je často považována za předchůdce systemických přístupů, pro které je inspirativní zejména Ericksonovské konstruktivistické předpoklady spoluvytváření společné reality terapeuta s klientem.<sup>86</sup> Podle Haleya (2003) se za strategický považuje takový postup, ve kterém klinik iniciuje, co se bude při terapii dít a jak se bude postupovat při řešení jednotlivých problémů. Terapeut tedy přejímá odpovědnost za přímé ovlivňování svých klientů a nese odpovědnost za proces terapie.<sup>87</sup> Podmínkou úspěšné terapie je ovšem citlivost a vnímavost terapeuta nejen ke klientovi, ale také k jeho společenskému prostředí.

Matuška (2006a) uvádí, že ze strategické terapie vychází „aktivně intervenující“ přístupy snažící se o přímé ovlivňování klientů (např. hypnoterapie, rodinná terapie nebo behaviorální terapie).

Erickson (Matuška, 2006b) nevypracoval ucelenou teorii ani systematickou metodiku svého jedinečného přístupu. Zachovaly se pouze záznamy sezení s klienty a spolupracovníky, kteří se pokoušeli najít principy ericksonovy práce. Erickson využíval při

---

<sup>85</sup> Tato základní emoce je daná všem živým bytostem.

<sup>86</sup> „*A filosofové říkají, že celá realita je v našich hlavách.*“ Erickson (Matuška, 2007c, s. 1)

<sup>87</sup> Odpovědnost spočívá např. v rozpoznání problémů, stanovování cílů a plánování intervencí nutných k jejich dosažení.

své práci zejména citlivé vnímání a pozorování druhých.<sup>88</sup> Podle něj se terapeut nesmí držet obecné teorie, pokud se chce opravdu setkat se svým klientem. Vycházet by měl především z osobního příběhu každého klienta, protože každý člověk je jiný.

Podle Matušky (2006d) lze charakterizovat následující čtyři významné prvky ericksonovské psychoterapie:

#### 4.4.1.1 Prolínání hypnózy a nehypnotické psychoterapie

Hypnóza není v ericksonově podání nějaký rituál, ale způsob mezilidské komunikace. Navozený hypnotický tranz není podle Ericksona zvláštní stav bytí jednoho člověka, ale spíše zvláštním druhem interakce dvou a více lidí. Za hypnotické stavy považoval i běžné denní stavy změněného stavu vědomí (např. denní snění). Při pozorování navozené hypnózy ji bylo těžké oddělit od normálního stavu vědomí, protože neměla přesně vymezené hranice, co je ještě hypnózou a co už není. Erickson ji vnímal jako „...stav pohroužení se do intenzivního prožitku a stav fungování na nevědomé úrovni bez interference vědomé mysli, jako zážitkové učení a řešení problémů, jako formu komunikace mezi pacientem a terapeutem, jako interakci, v níž dochází k získání spolupráce a odstranění zábran a/nebo jako soustředění se na vlastní myšlenky, hodnoty, vzpomínky a názory na život.“ (Matuška, 2006d, s. 1)

#### 4.4.1.2 Individualizace a pozitivní orientace

Pro ericksonovskou terapii je příznačný důraz na jedinečnost každého člověka,<sup>89</sup> počáteční vyladování terapeuta na klienta ve způsobu jeho verbální (např. vyjadřování stejnými slovy klienta) i neverbální komunikace (např. napodobování postoje, gestikulace, mimiky, rytmu dechu). Terapeut se snaží především využívat to, co bezprostředně pozoruje v chování klienta a co mu klient sděluje o svém prožívání. Je klientem veden a následuje jeho cestu. Cílem je ovšem, aby klient následně následoval jeho. Erickson (Matuška, 2006d, s. 2) toto shrnuje větou „*Když půjdu ted' já za ním, půjde potom on zase za mnou.*“ Na rozdíl od obecných konstruktivistických předpokladů není ericksonovská terapie zaměřena na budoucnost a terapeut není v pozici pozorovatele podněcujícího klienta ke změně, ale přímým spolučinitelem odpovědným za dosažení žádoucí pozitivní změny.

---

<sup>88</sup> Což by se mohlo zdát jako paradox, protože Erickson byl barvoslepý s výjimkou na citlivost pro fialovou barvu a od 51 let byl odkázán na kolečkové křeslo. Tyto své tělesné nedostatky dokázal mistrně využít ve svou přednost a netajil se tím, že své nemoci a klienty považoval za své nejlepší učitele.

<sup>89</sup> „*Pokaždé se setkávám s novým člověkem jako s odlišným individuem s důrazem na jeho vlastní jedinečné kvality.*“ Erickson (Matuška, 2007c, s. 1)



Oproti dynamickým směrům se terapeut nezabývá ani minulostí klienta. Ke změně podle Ericksona může dojít, aniž by klient pochopil, proč problém vznikl.

Terapeut se snaží pomoci klientovi objevovat jeho kladné stránky a následně je využívat a rozvíjet. To činí zejména tím, že na úkor nepojmenování negativního, pojmenovává klientovi jeho činnosti kladně a tím podporuje změnu. Podle Ericksona každý člověk disponuje přirozenými schopnostmi zvládat náročné životní situace a řešit problémy, se kterými se v životě setkává.

#### 4.4.1.3 Role podvědomí

Na rozdíl od freudovského konceptu nevědomí, je pro Ericksona podvědomí<sup>90</sup> zdrojem pozitivní vnitřní síly představující potenciál pro žádoucí změnu v procesu osobního rozvoje. Dále je zdrojem kreativity, moudrosti a intuice. Kratochvíl (2002) přirovnává toto pojetí nevědomí k hodnému dědečkovi, na kterého se můžeme kdykoliv obrátit a ten zařídí vše, jak má být, pokud ho při tom nebudeme rušit. Podle Matušky (2007e) komunikuje podvědomí nelineárním způsobem cirkulárně, metaforicky, analogově a celostním způsobem. Proto je možné jej oslovit prostřednictvím příběhů a metafor s cílem ožívování minulé zkušenosti, její zapojování do nové zkušenostní struktury obsahující řešení klientových problémů.<sup>91</sup> Apeluje při tom na autonomní povahu podvědomí, které nejlépe ví, co je pro klienta to nejlepší. Erickson (Matuška, 2007f, s. 2) často používal různě modifikovaný výrok „*Jakmile vaše nevědomí objeví příčinu vašeho problému, váš prst se může mimovolně pohybovat.*“ Terapeut se tedy snaží oslovit podvědomí nepřímými sugescemi, aby obešel vědomí. Vědomí je v Ericksonově pojetí rigidní s omezenou kapacitou. Je odpovědné za vznik a udržování problémů a nemocí. Na rozdíl od povědomí komunikuje lineárně, logicky, racionálně a digitálně.

#### 4.4.1.4 Nepřímé sugesce a neobvyklé příkazy

K ovlivnění podvědomých procesů vkládá terapeut do bdělého nebo hypnotického stavu sugesce v podobě metafor obsahující paralelu s klientovým příběhem a zahrnující možnosti řešení situace, kterou se klient aktuálně zabývá. Nabíduta není jedna možnost ale více možností, aby podvědomí mělo vlastní volbu. Podle některých komentátorů je pomocí sugesce oslovována pravá nedominantní hemisféra řešící problémy intuitivním,

<sup>90</sup> Pojem „podvědomí“ navrhl Kratochvíl (2002) pro Ericksonův koncept nevědomí, aby byl pojem odlišný od Freudovy koncepce nevědomí a nedocházelo k záměně.

<sup>91</sup> „*Potenciály, které jsou v člověku, mohou znovuvytvořit zdraví a spokojenost.*“ Erickson (Matuška, 2007c, s. 1)

iracionálním způsobem na úkor levé dominantní hemisféry využívající především kritické logické myšlení.

Nepřímé sugesci i přímo a direktivně zadané příkazy působící často neobvykle až paradoxně se snažil Erickson vytvářet s ohledem na jedinečnost každého člověka. Tímto způsobem se pokoušel rozkolísat a navodit přechodnou nestabilitu do současného stereotypního systému klienta.

Matuška (2007f, s. 2) uvádí následující příklady využití nepřímých sugescí:

1. sugesci s otevřeným koncem – aby měl klient možnost volby a reagovat podle svého způsobu – např. *„Do hypnotického transu můžete vstoupit různým způsobem.“*
2. implikace – sledovaný cíl není vyjádřen přímo, ale je sugescí podsunut – např. přímou instrukcí *„Nehýbejte se“* lze vyjádřit *„Budete-li se chtít pohybovat, zjistíte, že to půjde jen s velkým úsilím a velmi pomalu.“*
3. spojování – využití již existujícího stavu, např. chování a jeho spojení s navozenými sugescemi nového chování nebo zkušenosti – např. *„Když nyní sedíte v křesle a zavřete oči, můžete se dostat do hlubokého transu a vzpomenout si na minulost...a příjemné vzpomínky vám na tváři vyloudí úsměv.“*
4. dvojné vazby – klient volí zpravidla mezi dvěma sugestivními terapeutovými možnostmi, na které tedy nemůže reagovat svým obvyklým způsobem – např. *„Když se podvědomě chcete dostat do hypnózy, zvedněte levou ruku. Jinak zvedněte pravou ruku.“*
5. obrazná řeč – využití představivosti klienta a minulé zkušenosti – např. *„Když vám, jako malému dítěti, koupili několik poutových balónků současně, všiml jste si, že vaše ruka, která je držela, byla najednou lehká a táhlo ji to vzhůru.“*
6. *příběhy* – terapeut vypráví klientovi příběh související s klientovým tématem, kdy podstatu tohoto příběhu dokáže rozluštit klientovo nevědomí a využít jej k řešení problému – př. často je uváděn Ericksonův příběh o loďce zmítané rozbouřeným mořem, která ovšem vlny dokáže překonat a směřuje dál do svého klidného přístavu.

#### 4.4.2 Krátká terapie orientovaná na řešení

Model krátké terapie orientované na řešení vyvíjel Steve de Shazer, jeho manželka Insoo Kim Berg a tým jejich spolupracovníků přibližně od poloviny 70. let minulého století v Centru pro rodinnou terapii<sup>92</sup> v Milwaukee.

Tento přístup vychází ze zaměřenosti na **konstruování řešení** místo hledání podstaty problému. Procesy při hledání řešení jsou zcela odlišné od rozebírání problému. V praxi se uplatňuje zásada: „*Řeči o problému vytvářejí problém, řeči o řešení vytvářejí řešení.*“ (von Schlippe, Schweitzer, 2006, s. 27). Tímto se zpochybňuje jeden ze zažitých předpokladů, že existuje vztah mezi problémem a jeho řešením. Namísto hledání souvislostí se terapeut snaží podněcovat klienta ke konstruování budoucnosti, ve které se problém již nevyskytuje. Krátká terapie orientovaná na řešení vychází z předpokladu, že klient nepřichází do terapie s problémem, ale s vírou, že může žít šťastnější a spokojenější život. Je schopen činit rozlišení mezi problémovým a neproblemovým stavem. Proto se tento terapeutický směr nezaměřuje na problém, ale na řešení, resp. na žádoucí stav a hledání cest, jak jej dosáhnout. Problém je především spatřován v definování problému takovým způsobem, že znemožňuje řešení.<sup>93</sup>

##### 4.4.2.1 **Další charakteristiky**

Kim Berg (1992) uvádí následující **další charakteristiky** krátké terapie orientované na řešení:

---

<sup>92</sup> Brief Family Therapy Center.

<sup>93</sup> Např. definování problému s alkoholem jako proces (jsou situace, kdy klient pije takové množství alkoholu, které jemu i prostředí působí potíže) místo stavu (alkoholik).

1. proces změny – změna je považována za přirozený, nevyhnutelný, neustálý a všude přítomný proces. Na lidský život je nahlíženo jako na neustálý tok změn.<sup>94</sup>
2. zjišťovat změny před setkáním – vychází se z předpokladu, že klient samotným příchodem do terapie urazil již dlouhou cestu k žádoucímu stavu, protože touha po pozitivních změnách se rozvíjí již delší dobu. Právě porozumění změnám před setkáním může vést k rychlejšímu nalezení řešení.
3. hledání výjimek – terapeut spolu s klientem hledají situace, ve kterých se řešený problém neobjevil a zaměřují se zejména na vzájemné interakce jednotlivých členů systému. Cílem je rozšiřovat tyto výjimečné situace. I sebemenší změna v jedné z oblastí vnímání, chování nebo citů vyvolává změnu ve zbylých.<sup>95</sup>
4. stanovování cílů – spolu s terapeutem si klient stanovuje dílčí cíle s požadavkem na co největší konkrétnost
5. role terapeuta – klient nejlépe ví, co je pro něj nejlepší, je expertem na svůj život. V této souvislosti se vychází z předpokládaných zdrojů klienta. Kim Berg (2007b, s. 3) k tomu dodává „...klient má všechny prostředky, dovednosti a vědomosti ke zlepšení svého života, když se rozhodne, že je to pro něj dobré, a že chce, aby se věci zlepšily.“ Terapeut vystupuje v pozici experta na proces podněcování klientova konstruování a dosahování žádoucího stavu. Výsledkem vzájemné interakce je vytvoření dočasného systému snažícího se objevit klientovo vlastní řešení problémové situace. Tento terapeutický systém je už od počátku zakládán s cílem, aby byl co nejdříve ukončen a klient mohl dosahovat svých cílů bez pomoci terapeuta.

#### 4.4.2.2 Otázky na rozvíjení vnitřních zdrojů

Kim Berg (2007a) rozvádí **pět otázek**, které pomáhají oživit a rozvíjet již existující klientovi **vnitřní zdroje a síly**:

1. otázky zvýrazňující dosažené pozitivní změny před terapeutickým setkáním  
- např. „*Jak se Vám podařilo omezit pití alkoholu po hádce s Vaší přítelkyní?*“

<sup>94</sup> Stejně tak buddhismus říká, že stabilita je pouhou iluzí.

<sup>95</sup> Např. změnou vnímání se dotyčný začne jinak chovat a prožívat odlišnou emocionální reakci.

- využívají se také otázky zjišťující, kdo si všiml pozitivní změny, jak vypadala vzájemná interakce – např. „*Kdo si jako první všiml, že jste se ráno nenapil?*“ nebo „*Kdyby tady s nám byla Vaše manželka, co si myslíte, že by nám řekla o Vaší změně?*“

- terapeut se snaží vyptávat klienta na kroky, které předcházely jeho rozhodnutí směřující k žádoucí změně. Klient je také veden, aby si uvědomil, jak jeho jednání ovlivňuje druhé.

- terapeut se snaží pomoci klientovi, aby udržel směr cesty svého života započaté ještě před společným setkáním - např. „*Co musíte dělat, abyste vydržel pokračovat dál cestou, kterou považujete za nejlepší.*“

## 2. otázky na hledání výjimek potvrzující minulé i současné úspěchy

- kladením těchto otázek se terapeut snaží spolu s klientem hledat jeho zdroje a rozšiřovat tak jeho sebedůvěru – např. „*Jak to děláte, že jste vydržel minulý víkend nepít?*“ Při vysvětlování svých aktivit si klient začíná konstruovat vlastní úspěšné strategie, díky kterým může svůj život uskutečňovat podle svých přání.

## 3. zázračná otázka

- zázračnou otázkou se konstruuje taková budoucnost, ve které problém již není přítomen

- podle Kim Berg (2007a, s. 6) může být zázračná otázka položena tímto způsobem: „*Rád bych Vám teď položil trochu jinou otázku. Budete při ní muset použít svou fantazii. Předpokládejme, že po tomto sezení jdete domů a půjdete večer spát. Zatímco spíte, stane se zázrak a problém, který vás přivedl sem, je vyřešen, prostě jen tak (lusknutím prstu). Protože jste ale spal, nevíte o tom, že se zázrak stal. Co předpokládáte, že bude první věc, která vám zítra ráno řekne, že se v noci stal zázrak a problém, s nímž jste přišel, je vyřešen?*“

- klient si tímto způsobem začne vytvářet alternativní budoucnost, ve které se spojuje naděje a vize lepšího života

- terapeut se snaží s klientem vytvořenou představu rozvíjet do propracovanějšího celku a hledat způsoby, jak ji může uskutečňovat – např. „*Jaký první krok byste měl udělat, aby se začal zázrak uskutečňovat?*“ nebo „*Co budete po zázraku ve svém životě dělat jinak?*“ Tyto otázky pomáhají klientovi představit si, co se všechno v jeho životě změní, pokud začne uskutečňovat jednotlivé kroky vedoucí k žádoucí budoucnosti. Terapeut postupně mění otázky z „*co byste dělal jinak?*“ na

otázky „*co budete dělat jinak?*“ I opakované odpovědi klienta mají v terapii svůj význam.<sup>96</sup>

#### 4. škálovací otázky

- při těchto otázkách je klient žádán, aby přiřadil bodovou hodnotu např. svým úspěchům nebo problémům a tu pak umístil na číselnou škálu.<sup>97</sup> - např. „*Řekněme, že 10 vyjadřuje žádoucí stav, ve kterém se problém již nevyskytuje; 0 představuje nejhorší stav, který si dovedete představit. Kde mezi body 0 až 10 se dnes nacházíte?*“

- klient může být vyzván, aby si představil, jak by na škálovací otázky odpověděli různé osoby – např. „*Kdyby tady s námi seděl Váš bratr, co by nám řekl o tom, kde se podle něj dnes nacházíte?*“ Cílem je opět vytvoření rozdílu např. v hodnocení sebe sama z vlastního pohledu a ostatních lidí. Tímto způsobem má klient příležitost uvědomit si různé pohledy.

- tento druh otázek tedy pracuje zejména se vzniklými rozdíly mezi číselnými hodnotami v různém časovém horizontu a s různým hodnocením významných osob v klientově prostředí za účelem větší motivace klienta k provádění změn<sup>98</sup> – např. „*Co dalšího budete muset udělat, abyste se posunul z 6 na 7?*“

#### 5. cirkulární otázky

- Podle Von Schlippeho a Schweitzera (2006) cirkulární otázky vychází z předpokladu, že na jakékoliv chování se dá také dívat jako na nabídku komunikace uskutečňované mezi lidmi. Proto se do popředí dostávají komunikační procesy mezi jednotlivými členy systému. Ty jsou zkoumány pomocí cirkulárních otázek zaměřené na různé pohledy jednotlivých aktérů – např. „*Honzo, co si myslíš, že tvůj smích znamená pro Jitku?*“ Tento způsob dotazování vytváří nové informace, nové rozlišení vycházející z procesů utvářených komunikací různých osob.

- Kim Berg (2007a) rozvádí cirkulární otázky zaměřené na hledání vlastních zdrojů odporu proti působení problému pod zásadou: „*Jak to, že Váš život není ještě horší?*“ – např. „*Jak jste dokázala, že se problém ještě nezhoršil?*“

<sup>96</sup> Opakující odpovědi by klienta měly přimět, aby je převzal jako vlastní nápad.

<sup>97</sup> Většinou se pracuje s číselnou škálou 0 až 10 bodů.

<sup>98</sup> Při porovnávání rozdílu např. mezi nejhorším a současným stavem si klient může uvědomit, že na tom není zase tak špatně, že už urazil pěknou dálku (např. z 0 na 3). Toto jej může motivovat na sobě více pracovat.

#### 4.4.2.3 Základní pravidla

Kim Berg (1992) uvádí **tři jednoduchá základní pravidla** terapie orientované na řešení:

1. nespravuj, co není rozbité
  - Kim Berg se v této souvislosti zabývá otázkou, jak určit, co není rozbité. Dochází k závěru, že hodnocení, co funguje a co ne, je subjektivní a nevědecké. Pracovníci by měli mít podle ní co nejširší pojetí funkčnosti vycházející z různých kulturních a životních stylů.
2. dělej víc toho, co funguje
  - hledání pozitivního chování vychází především z detailního zkoumání výjimek nepotvrzující problémové chování. Terapeut zjišťuje, kdo, kde, kdy, jak a co dělá. Vychází se z předpokladu, že pokud klient již jednou docílil žádoucího chování, má schopnosti tuto výjimku znovu zopakovat.
3. když to nefunguje, nedělej to a dělej něco jiného
  - tato zásada vychází z přesvědčení, že člověk problém udržuje neustálým opakováním nefunkčního způsobu chování. Terapeut naopak s klientem hledá, jak se on i ostatní důležité členové systému chovají v neproblémových situacích a co by se z toho dalo použít pro hledání nových dalších možností.

#### 4.4.2.4 Oceňování a domácí úlohy

Campbell (2007) upozorňuje na další dva důležité prvky v krátké terapii orientované na řešení, a to na oceňování a zadávání domácích úloh. **Oceňováním** je klientova pozornost soustředována na využívání osobních i sociálních zdrojů k vytváření vlastního řešení. Ocenění by mělo být podáváno pokorným, respektujícím a zaměřeným způsobem. Tento přístup vůbec neznamená, že každé jeho chování musí být pozitivně hodnoceno. Oceněním dává terapeut najevo, že se snaží najít subjektivní pozadí předmětného jednání a poté hledat význam tohoto jednání v kontextu celého systému. Oceňování také souvisí s již uváděnou teorií systémů, podle které systémy mají tendenci zachovat svůj vlastní stav. Při potvrzení jednání v konkrétním kontextu se terapeut může vyhnout odmítnutí ze strany klienta. Při oceňování se používají také cirkulární otázky zjišťující např. vzájemné oceňování jednotlivých členů systému - např. „*Kdo z vás dvou je*

*podle vašeho názoru schopen lépe uznat výkon druhého? Váš muž váš výkon nebo vaše paní váš výkon?“ (von Schlippe, Schweitzer, 2006, s. 131).*

**Domácí úkoly**, které dává terapeut klientovi na konci terapeutického setkání, mají za cíl podpořit koncept změny. Von Schlippe a Schweitzer (2006) uvádějí následujících několik příkladů standardních úkolů krátké terapie orientované na řešení:

1. aby si klient mezi setkáními všímal všeho, co by mělo zůstat stejné jako nyní
  - vychází se z předpokladu, že lidé mají sklon zaměřovat svou pozornost zejména na stabilitu problémového vzorce a vzniklé odchylky od tohoto stavu neregistrují
  - díky tomuto úkolu může klient o svém životě přemýšlet jinak a více si uvědomit mnoho pozitivního, o kterém by jinak nemluvil
2. aby klient udělal něco úplně jinak
  - jde o výzvu, aby se klient zachoval jinak v navykklém problémovém vzorci
  - např. změna místa a času hádky
3. aby se klient snažil zvýšit počet možností, ze kterých se rozhoduje, kterou uskuteční
  - např. pokud se bude rozhodovat mezi dvěma možnostmi, ať si hodí korunou
4. aby si klient všímal svého chování, pokud se objeví nutkání projevit symptom
  - cílem tohoto úkolu je, aby si klient uvědomil, jak jeho chování souvisí se symptomem
5. aby se klient snažil doplnit větu „*Mnoho lidí by ve vaší situaci nejspíše udělalo...*“
  - cílem je, aby si klient uvědomil, že není pouze jedno správné chování



#### 4.4.3 Narativní směr

Narativní přístup vychází z přesvědčení, že žijeme své životy formou vyprávění. Neustále vytváříme nové příběhy s otevřeným koncem a ty pak žijeme. Vyprávěním dáváme řád a smysl různým událostem, které organizujeme do souvislých celků. Narativci se nesnaží o odkrývání objektivní pravdy o událostech, ale zaměřují se na významy, které člověk událostem přiřazuje. Gjuričová (2003, s. 38) k tomu poznamenává, že „*ve vztazích si neustále konstruujeme jeden druhého, případně vytváříme si o sobě navzájem představy, podle kterých jednáme.*“

##### 4.4.3.1 **Zakladatelé narativního přístupu**

Podle Plhákové (2008) jedním ze zakladatelů tohoto směru byl americký psycholog **Theodore Roy Sarbin**. Ten upozornil na to, že vyprávění není pouhým popisem sekvencí událostí, ale především příběhem. Dalšího významného tvůrce uvádí Plháková **Jerome S. Brunera**. Vyprávění je v jeho pojetí hlavní formou organizace lidské zkušenosti a prostředkem vytváření významů. Bruner vymezil tři nejdůležitější vlastnosti vyprávění a to:

1. vyprávění jako sekvenčnost událostí, mentálních stavů nebo příhod, ve kterých zúčastnění vystupují jako jednotliví herci.
2. smysl příběhu není dán mírou reálnosti, ale celkovou diskursivní konfigurací nebo zápletkou.
3. prostřednictvím vyprávění dochází k vytváření souvislostí mezi výjimečnými a obvyklými situacemi.

Mezi další zahraniční tvůrce narativního přístupu Plháková (2008) řadí **Paula Ricoera** zabývající se významem času ve vyprávění a využíváním metafor k pojmenování přímo nevyslovených aspektů našeho života; **Donalda Spenceho** upozorňujícího na rozdílnost historické a narativní pravdy v příbězích;<sup>99</sup> a **Roye Schafera** podle kterého je self souhrnem vyprávění. Narativní terapie se často spojuje s **Michaelem Whitem** a **Davidem Epstonem**, kteří podrobněji rozpracovali výše uvedené narativní předpoklady.

#### 4.4.3.2 Narativní terapie

Von Schlippe, Schweitzer (2006) upozorňují na to, že realita v sociálních systémech je vytvářena pouze pomocí příběhů. V tomto kontextu se za příběhy považují významové vzorce zprostředkované jazykem. Podle Strnada a Hesouna (2007) narativní přístup přistupuje k lidem jako ke ztělesněným příběhům. Příběhem se myslí to, co si vzájemně vyprávíme, čím také žijeme. Obecně se rozlišují tři druhy příběhů – o stagnaci, úpadku a růstu.

Podle Whita a Epstona (2007) je pro chování lidí důležitý **význam**, který připisují různým událostem. Všimli si, že lidé organizují své životy kolem specifických významů a problém je udržován kooperativní komunikací jednotlivých členů systému. Lidská komunikace je přirovnávána k interakci čtenářů jednotlivých textů. S každým dalším čtením textu dochází k nové interpretaci a tedy k novému napsání. Další vlastností textu je **mnohovýznamnost**. Ta je dána přítomností implicitního významu a různých úhlů pohledu jednotlivých čtenářů.<sup>100</sup> Pro tvorbu příběhů jsou také důležité **normy společnosti**, které člověku vymezují, co je správné, žádoucí, jak se má chovat, co je od něho očekáváno.

Příběhy rozhodujícím způsobem **tvarují naše životy a vztahy**. Bruner (1986b, s. 11) k tomuto dodává: „*Právě vyjádřením příběhu znovu-prožíváme, znovu-žijeme, znovu vytváříme, znovu-vyprávíme, znovu-konstruujeme a znovu tvarujeme naši kulturu. Realizace příběhu neprobouzí předem daný význam ležící zatím skrytý v textu...Spíše sama realizace význam konstruuje.*“

Další vlastností příběhů je **časový rozměr**. Všechna vyprávění obsahují začátek (historii, která vedla k současné události), střed (aktuální přítomnost) a konec (očekávanou

<sup>99</sup> Podle něj člověk při vyprávění o minulých zážitcích využívá spíše narativní než historickou pravdu.

<sup>100</sup> Alogicky k tomu lze příběh vyprávět z pohledu různých účastníků a zkoumat jej např. i z možností pozdějších situací.

budoucnost). Příběhy jsou často uchopovány pomocí **metafor**. Při práci se **vzpomínkami**, narativní přístup předpokládá, že vyprávěním se vzpomínky nevybavují, ale vytvářejí se.

Epston i White vycházejí z toho, že lidé organizují svou zkušenost a snaží se jí dát smysl a kontinuitu následným uspořádáním v příběh. Na některé životní zkušenosti klade dotyčný zvýšený důraz a ty se stávají **dominantním příběhem**. Dominantní příběhy (vlastní nebo vytvořené ostatními lidmi) člověku zpravidla znemožňují žít jiné preferovanější příběhy. Často se tématem dominantního příběhu stává nějaký problém, který zabírá celý prostor a potlačuje jiné roviny vyprávění. Ty následně ustupují do pozadí a dotyčný si jich není vědom. Jak se ale lze vymanit z této moci problému? Člověk v průběhu života získává nepřeberné množství zkušeností a zažívá množství pocitů.<sup>101</sup> Proto není možné, aby byl schopný všechny zkušenosti a pocity zahrnout do vyprávění daného dominantního příběhu. Vždy jich zůstává mnoho mimo příběh a nejsou nikdy vyjádřeny.<sup>102</sup> Často právě tyto zážitky odporují dominantnímu příběhu a jsou základem pro **výjimečné události**.<sup>103</sup> Podle Whita (2007c) tyto jedinečné momenty a hledání s tvorbou jejich významu pomáhá objevit vlastní zdroje odolnosti nepodrobení se účinkům problémů. Účinky problémů mají totiž rozhodující vliv na jejich přežívání a udržování v rámci stávajícího systému. Strnad a Hesoun (2007) uvádí, že se problémová témata udržují zejména navozením pocitu jistoty. Prostřednictvím jedinečných momentů lze vytvořit nový pocit bezpečí vyvěrající ze spolehnutí se na vlastní a původnější zdroje a síly, a následně tyto jedinečné momenty využít při tvorbě **alternativního příběhu**.

Bruner podle White (2007a, s. 3) uvádí, že se vyprávění skládá ze **dvou krajin** z krajiny dějů (událostí) a krajiny vědomí (významů). Hlavní úlohu přikládá Bruner vytváření významů, které vznikají až po zanesení zkušeností do krajiny událostí. Krajina významů se vyznačuje „...*vědomím charakterů nebo protagonistů událostí, zahrnuje jejich myšlenky a vjemy, jejich uvažování, poznatky a závěry ve vztahu k událostem, jak se odehrávají v krajině událostí.*“

Jak se s těmito dvěma krajinami pracuje při tvorbě alternativního příběhu? White (2007a) uvádí, že otázky na krajinu dějů pomáhají klientům, aby objevené výjimečné události nepodporující dominantní příběh uspořádali v čase jako důsledek přirozeného vývoje. Otázky na krajinu významů pomáhají konstruovat významy takového vývoje událostí s dopadem na osobnost klienta i jeho osobní vztahy. V této souvislosti White hovoří o „*historizaci*“ výjimek, což má podle něj rozhodující vliv při vytváření

<sup>101</sup> Měnící se navíc podle kontextu – např. času, prostoru a společenského uspořádání.

<sup>102</sup> Využívá se zásada: „Čím více vidíme jednu věc, tím méně vidíme něco jiného.“

<sup>103</sup> Tzv. „unique outcomes.“

alternativního příběhu. K tomuto se často využívají otázky zaměřené na pohledy vně stojících lidí.<sup>104</sup>

Narativní terapie na rozdíl od dynamického pojetí<sup>105</sup> přichází s externalizační metaforou rozpracovanou do **metody externalizace**. Podle Whita (2007b) není problémem samotný člověk ani vztah mezi lidmi, ale problémem je problém sám o sobě a tak se problémem stává vztah osoby a problému. Cílem externalizování problému je **dekonstrukce** dominantního příběhu a vytvoření alternativního příběhu se zachycenými jedinečnými momenty, kdy se dotyčný nepodvolil problému a zachoval si svoji autonomii. Jedinečné momenty mohou sloužit k nalezení původních vnitřních zdrojů a vytvořit podklad pro možné budoucí řešení. Vyústěním procesu externalizace je „reautorizace“, díky ní se člověk opět stává aktivním tvůrcem svého života.

White (2007b) vytvořil postup dotazování na vzájemný vliv člověka a problému, který je součástí procesu oddělování života a vztahů člověka od problémů. Následující otázky pomáhají uvědomit si a popsat svůj vztah k problému.

#### 1. otázky mapující vliv problému na člověka

Tyto otázky mají za cíl podněcovat klienty k uvažování nad vlivem problémů na jejich životy, na vnímání jejich sebeobranu a na vnímání jejich osobních vztahů. Otázky nejsou zaměřeny pouze na vztah jedné osoby a problému ale na vztahy mezi různými osobami a problémem a mezi problémem a širším kontextem. Prostřednictvím těchto otázek je možné najít nový význam (smysl) vzájemného působení.

#### 2. otázky mapující vliv člověka na problém

Cílem těchto otázek je mapovat konkrétní vliv osob na život problému, jakým způsobem se podílejí na udržování problému. Klienti si mohou uvědomit svoje kompetence, schopnosti, dovednosti a mít tak pocit, že mají svůj život do určité míry ve svých rukou, spolupodílejí se na jeho utváření, mají vliv na dosahování žádoucích výsledků a nejsou tedy pouze loutkou v rukou ostatních lidí nebo osudu. Společně s terapeutem mohou zkoumat nové možnosti vlastního zasahování do svého života v širším kontextu.

---

<sup>104</sup> Např. otázka „*Kdybych jako divák pozoroval váš život, jak bych poznal, že jste to dokázal?*“

<sup>105</sup> Na rozdíl od narativního pojetí dynamické teorie vycházejí z toho, že podstata problému se nachází v hloubce člověka v nevědomí.

Následkem tohoto postupu by mělo být opětovné převzetí autorství tvorby svých životů a vztahů. White (2007a) k tomu dodává, že pocit osobního autorství je založen na zkušenosti vlastní volby mezi možnostmi při utváření svého života. Původně vytvořené příběhy by měly přestat klientům předepisovat, jakým způsobem mají nahlížet na svoji identitu a na povahu svých vztahů. Nové příběhy by podle něj měly přestat způsobovat ustrnutí života a naopak konstruovat nový prostor pro vytváření lepšího vědění o sobě.

White (2007b) doporučuje definovat problém následujícím způsobem, aby mohl být lépe externalizován:

1. problém jako něco prchavého a vyvíjejícího se  
- takový pohled umožňuje vnímat problém jako měnící se a tedy možné změny
2. zjišťování vlivu problému od specifického k všeobecnému  
- uvědomění si rozsahu vlivu problému na fungování celého systému a hledání širší palety jedinečných momentů nepodporujících dominantní příběh, kdy problém nebyl přítomen
3. přechod od „expertních“ k „lidovým“ definicím problému  
- cílem tohoto způsobu predefinování problému je, aby klient co nejvíce zažíval pocit osobní způsobilosti při vyrovnávání se s problémem  
- klient by měl být podněcován k vlastnímu definování problému, který bude lépe odpovídat jeho životním zkušenostem
4. podpora ke vzájemně přijatelným definicím problémů mezi více účastníky sezení  
- vzájemně přijatelná definice problému umožňuje efektivněji spolupracovat na řešení daného problému

White (2007c) se také zabývá **vztahem osobní odpovědnosti externalizace**. Oddělování problémů od osobnosti klienta podle něj nezabavuje dotýčného zodpovědnosti za míru spolupodílení se na přežívání problému. Naopak tato technika má sloužit k přijetí zodpovědnosti za své problémy tím, že je klient veden k tomu, aby si dokázal více uvědomit svůj vztah s problémem, svůj vliv na existenci problému. Klient je také

podněcován, aby přijal zodpovědnost za zkoumání nových možností a za uskutečňování nových voleb.

#### 4.4.3.3 Konstruktivismus a narativní psychologie

Podle Botelly (2007) vychází konstruktivismus i narativní psychologie z následujících shodných epistemologických předpokladů:

1. svět jako stále se měnící text
2. znalosti jsou chápány jako proces výstavby a přestavby osobních a sociálních významů
3. místo kritéria pravdy<sup>106</sup> se zjišťuje míra pragmatické a prediktivní užitečnosti
4. lidé jsou proaktivní a orientováni do budoucnosti

Bottela (2007) se dále ve svém textu zabývá shodami a rozdíly obou přístupů k jejich vytvořeným teoriím osobnosti. Rozdíly jsou podle něj spíše komplementární, často spočívající v různém důrazu na jiné aspekty (např. uznání platnosti a neplatnosti vychází v konstruktivismu z přímé osobní zkušenosti, ale v narativním přístupu se zdůrazňuje sociální konsenzus). Jediný výraznější rozdíl autor spatřuje v autorství teorie osobnosti a narativního přístupu k osobnosti. Konstruktivismus vychází z individuálního autorství, zatímco narativní přístup ze sociálního autorství.

---

<sup>106</sup> Nejvyšší pravda jakéhokoliv tvrzení není přístupná.

#### 4.4.4 Hamburská škola

Velký přínos pro systemické myšlení představuje hamburský „zakázkový“ přístup, který rozpracovali v Institutu pro systemická studia v Hamburku zejména K. Ludewig, E. Schwarz, H. Willke a E. Hauser. Základem tohoto přístupu je především rozpracování dojednávání zakázky klienta, vytvoření konceptu člena a sociálního systému, rozlišení pomoci a kontroly, vytvoření vlastní koncepce klinické teorie a problémových systémů, technika závěrečné intervence a široké využívání reflektujícího týmu.

##### 4.4.4.1 **Dojednávání zakázky**

Hamburský přístup věnuje velkou pozornost dojednávání zakázky. Oproti objektivistickému přístupu<sup>107</sup> se systemická terapie zaměřuje na společné hledání alternativ. Podle Ludewiga (2007, s. 71) se terapeut „... *nesoustřeďuje na problém, ale na aktivování nevyužitých zdrojů svých klientů, nezapojených do problému. Protože životní problémy jsou podle definice neřešitelné, terapeut neusiluje ani o žádné „řešení problému“, nýbrž o využití alternativ. V tomto smyslu vyzývá terapie vhodným podněcováním ke „změně preferencí“*. Klient velice často přichází s neurčitou žádostí a je na terapeutovi, aby společně s ním vytvořili jednoznačně formulovanou zakázku, která přesně definuje poskytovaný systém pomoci. V zakázce se zjišťují očekávání klienta od terapie, vzájemně se vymezují role, zjišťuje se, jak by si klient přál pracovat, co klient očekává, že bude terapeut dělat. Vytvořením zakázky začíná terapie. Jednou vypracovaná zakázka nemusí být určující pro celou terapii. V jejím průběhu terapeut často zkoumá, zda původní zakázka ještě platí, nebo zda má dojít k novému dojednávání.

##### 4.4.4.2 **Koncept člena a sociálního systému**

---

<sup>107</sup> V objektivistickém přístupu rozhodující roli hraje terapeut vystupující v roli experta, který diagnostikuje problém, vytváří a realizuje plán terapie a kontroluje její užitečnost.

**O konceptu člena** jsem se již zmínil v kapitole 4.2.2 Systémy určované problémy, s. 58. Ludewig (2007, s. 60) rozlišuje mezi člověkem, členem a rolí. Za „člověka“ považuje živou bytost. „Člena“ definuje jako sociálně konstruovanou jednotku vznikající v komunikaci, působící zpětnovazebně na sebe navzájem a neustále se proměňující. „Role“<sup>108</sup> obsahuje „zobecněný program pro provedení třídy určitých členství.“ Podle Ludewiga rozlišení člena a role umožňuje rozlišovat jednání klienta v kontextu daného systému.

Sociální systémy Ludewig (2007, s. 61) definuje jako „komplexy členů, které uskutečňují smysl nesený tématem.“ Existence člověka je předpokladem vzniku jeho členství v určitém sociálním systému i rolí, kterou zastává. Protože není člověk a sociální systém to stejné, může člověk v každém okamžiku svého života členství měnit, nebo i vypovědět.

#### 4.4.4.3 **Klinická teorie**

Ludewig (2007) se ve své klinické teorii zaměřuje na proměnlivé komunikační procesy. Podrobně rozpracovává následující čtyři fáze různých sociálních systémů:

1. problémový systém – pomocí rozlišování je v jazyku něco označeno jako nežádoucí, problematické;
2. systém hledající pomoc – dotyčný si začíná uvědomovat, že vzniklou situaci není schopen zvládnout vlastními silami, a proto se rozhodne vyhledat odbornou pomoc;
3. klinický systém – vzájemné setkání toho, kdo hledá a toho, kdo nabízí pomoc za účelem vyjasnění si situace a vymezení vhodné instituce;
4. terapeutický systém – pomoc hledající a pomáhající odborník vytvářejí terapeutický systém a společně dojednávají zakázku;

#### 4.4.4.4 **Problémové systémy**

O pohledu Ludewiga na problémové systémy jsem se již zmínil v kapitole 4.2.2 Systémy určované problémy, s. 56-58. K tomu bych ještě dodal, že podle Ludewiga budou problémové systémy neustále přítomny. Cílem terapie je, aby se problémy dostaly pod míru zátěže, kterou klient bude schopen již zvládnout, a aby místo problému začaly být důležité jiné souvislosti. Terapeut spolu s klientem pracují na tom, aby se proměnila klientova konstrukce světa, ve které mu bude lépe.

---

<sup>108</sup> Např. výpravčí.



#### 4.4.4.5 Rozlišení pomoci a kontroly

Ludewig (2007) důrazně odlišuje pomoc a kontrolu. O pomoci hovoří, pokud ji předchází hledání pomoci. V případě, že je vykonávána nebo vnucována nezávisle na žadateli, jedná se o péči nebo kontrolu.<sup>109</sup> Ludewig vymezuje čtyři základní formy pomoci, a to návody a poučení, poradenství, doprovázení, terapie. Podle Ludewiga může být cílem hledání pomoci rozšíření nebo zúžení. Přání po rozšíření se týká např. rozšíření schopností, možností a dovedností. Přání po zúžení se naopak zabývá úlevou od trápení.

Ludewig (2007, s. 66) přehledně poskytuje následující návod k rozlišení jednotlivých systémů profesionální pomoci:

##### *„NÁVODY (POSKYTOVÁNÍ POUČENÍ)*

*Typ: „Pomozte nám rozšířit naše možnosti!“*

- 1. Chybění nebo nedostatek dovedností (způsobivosti k něčemu).*
- 2. Uplatnění vědomostí.*
- 3. Neohraničené*

##### *PORADENSTVÍ*

*Typ: „Pomozte nám využít naše možnosti!“*

- 1. Vnitřní zablokování systému.*
- 2. Podpora struktur, které jsou k dispozici.*
- 3. Ohraničení podle rozsahu zakázky.*

##### *DOPROVÁZENÍ*

*Typ: „Pomozte nám snášet naši situaci!“*

- 1. Nezměnitelná problémová situace.*
- 2. Stabilizace systému pomocí cizí struktury.*
- 3. Neohraničené.*

##### *TERAPIE*

*Typ: „Pomozte nám ukončit naše trápení!“*

- 1. Změnitelná problémová situace.*
- 2. Přispění k (vy)řešení problémového systému.*
- 3. Ohraničené úkolem.*

*Pozn. 1. Důvod trápení. 2. Způsob poskytované pomoci. 3. Trvání.“*

<sup>109</sup> Ludewig tím rozlišením nezpochybňuje nutnost a oprávněnost použití obou přístupů.

#### 4.4.4.6 Pojetí dialogu

V souladu se systemickou teorií není podle Ludewiga (2007) možné přímo kauzálně způsobovat terapeutickou změnu, ale podněcovat autonomní systém člověka ke změně podle možností struktury dotyčného.<sup>110</sup> Podněcování se děje v dialogu zejména potvrzováním a otevíráním. Terapeut by měl potvrzovat klienta do takové míry, do které to klient potřebuje k navázání vzájemné spolupráce. Aby došlo k destabilizaci problémového systému, měl by se terapeut snažit přinášet podněcující, neočekávané, otevírající a nové podněty. Podstatné je podle Ludewiga vyjadřování respektu terapeutem klientovi, aby se klient mohl snáze odpoutat od problémového systému, který mu dává nutnou dávku jistoty. Podněcování by mělo být vždy v souladu se zakázkou, nepřekračovat ji a pokud možno vést ke vzniku novým preferencím, které nejsou slučitelné s problémem. Ludewig (2007, s. 67) k tomu píše: „*Problémy jsou překonány, když je rozpoznána jejich bezdůvodnost, když se jejich monologická struktura rozpustí v konstruktivistickém dialogu a nastane-li změna preferencí.*“

Aby se mohlo jednat o terapii, musí být podle Ludewiga splněny následující předpoklady:

1. ve vztahu dochází ke komunikaci
2. přítomná specifická struktura rolí
3. zaměřenost na cíl
4. časová omezenost

Kromě již zmiňovaného respektu jako základního postoje terapeuta ke klientovi by se měla systemická terapie podle Ludewiga orientovat místo správnosti nebo pravdivosti na užitečnost pro klienta a v neposlední řadě na krásu představující tvořivý potenciál intervencí.

V hamburském přístupu mohou terapeuti využívat různé způsoby kladení otázek – např. z Krátké terapie orientované na řešení nebo z narativního přístupu. Často se používá zejména cirkulární dotazování<sup>111</sup>, reflektování<sup>112</sup> a doporučování.<sup>113</sup> V praxi se využívají i

---

<sup>110</sup> „*Tak jako v každé komunikaci dochází v terapeutickém dialogu k „aktivování struktur“: umění spočívá v podněcování léčivých aktivací.*“ Ludewig (2007, s. 73)

<sup>111</sup> To se často zaměřuje na zkoumání funkce určitého symptomu v rámci systému.

<sup>112</sup> Reflexe terapeuta nebo celého reflektujícího týmu mohou přinášet nové úhly pohledu.

<sup>113</sup> Terapeut může klientovi doporučovat, aby se např. za domácí úkol choval určitým způsobem. Podobně jako u M. Ericksona se předepisují paradoxní úkoly na posílení problematického chování nebo úkoly na odklon pozornosti od problému (např. De Shazerův často zadávaný úkol po prvním sezení – „*Chtěl bych, abyste do našeho příštího setkání přesně pozorovali a pak mi řekli, co (ve vašem životě, manželství, rodině nebo ve vašem vztahu) má zůstat v takovém stavu, v jakém je to nyní.*“ Ludewig (2007, s. 76)

prvky z dramaterapie, často dochází ke komunikaci beze slov, může se pracovat i s tělem klienta. Pokud klient potřebuje, aby terapeut vystupoval v expertním postavení, terapeut se o to bude snažit.

V rámci hamburského přístupu se vytvořila technika „deska rodiny“, ve které účastníci pomocí rozmístění dřevěných figur na ploše zobrazují určitý sociální systém.

#### 4.4.4.7 Technika závěrečné intervence

Podrobně je v hamburském přístupu rozpracována technika závěrečné intervence shrnující výsledek sezení a podněcující k novému alternativnímu myšlení a jednání. Ludewig (2007, s. 76) ji přehledně takto shrnul:

##### „I. POTVRZENÍ

*Vyzdvižení konstruktivních sebepopisů klientů, např.:*

- *výjimek a alternativ k problémovému chování*
- *poukazů na existující schopnosti*

*Ale: žádné udělování „dobrých známek“.*

*Potvrzení (případně uznání) podporuje:*

- *respekt vůči klientům*
- *sebeúctu klientů*
- *ovzduší důvěry*
- *hledání nevyužitých alternativ*

##### II. ZAKÁZKA

*Výslovné reformulování zakázky.*

##### III. ZPŮSOB REAKCE

*Rozhodnutí pro jedno z následujících opatření:*

- *Pokusit se dělat více toho samého (z toho, co dosud pomáhalo)*
- *Vyzkoušet něco jiného (nového, náhodného nebo rituál)*
- *Nechat všechno tak, jak to je (protože je to na cestě k řešení)*
- *Zřeknutí se doporučení (když chybí zakázka nebo nám nepřísluší).*

##### IV. POSELSTVÍ

###### 1. Druh poselství

- *komentář*

- *předepisování (domácího úkolu)*
- *žádná zpráva*
- 2. *Forma poselství*
- *vztahové k zakázce*
- *vztahové k rozhovoru*
- *přiměřeně „podněcující“*
- *orientované na budoucnost.*

## **5. Srovnání existenciální analýzy a vybraných systemických přístupů**

V kapitole 2.3 jsem se zabýval srovnáním logoterapie s východisky tvůrců postmoderního směru. Protože existenciální analýza vychází z logoterapie a systemické přístupy navazují na učení probíraných tvůrců postmoderního směru, budou i níže uvedené podobnosti a rozdíly obou směrů v něčem podobné, co jsem již uvedl v kapitole 2.3. Rád bych se více zaměřil na nové rozdíly dané specifickým pohledem existenciální analýzy, krátké terapie orientované na řešení, strategické terapie a narativní terapie.

### **5.1 Rozdíly obou přístupů**

#### **5.1.1 Teorie poznání**

**Existenciální analýza** vychází z Franklovy koncepce objektivní reality (viz kap. 3.3.3). Podle ní člověk realitu nevytváří, pouze ji nalézá, protože mu byla již předem stanovena a předchází jej. Vztah objektivní skutečnosti a smyslu je vyjádřen požadavkem nalézání smyslu jako objektivního nároku konkrétního okamžiku. Na rozdíl od logoterapie rozšiřuje existenciální analýza objektivní realitu o rovinu subjektivního prožívání a zaměřuje se na spolupůsobení objektivní a subjektivní skutečnosti. Skutečnost Längle (2000b, s. 48) definuje jako „*celek skládající se z představ, myšlenkových, pocitových a vnímaných obsahů, které určují život a jednání individua.*“ Cílem existenciálně analytické terapie je, aby klient zaujal vlastní postoj k vnímané skutečnosti a následně došlo ke sladění klientova jednání se stanovenou realitou.

**Uvedené systemické přístupy** vycházejí z již zmiňované konstruktivistické teorie poznání (viz. kap. 4.1.1). Ta sice předpokládá existenci objektivní reality, ale s tím rozdílem, že ji podle konstruktivistů není možné poznat, protože naše poznávání není pouhé zrcadlení skutečnosti, ale je vždy naší interpretací. Realita se neobjevuje, ale je

neustále všemi spoluvytvářena ve vyprávění. Procesem konstruování se přiřazují událostem různé významy, které jsou podmíněny historickými, kulturními a jazykovými souvislostmi.

**Rozdíl** tedy spatřuji zejména v pohledu na objektivní realitu. Existenciální analýza předpokládá její poznatelnost, naproti tomu konstruktivistická teorie vychází z její nepoznatelnosti. **Oba dva směry** ovšem vycházejí ze vzájemného spolupůsobení objektivní a subjektivní skutečnosti (existenciální analýza) nebo v konstruktivistickém pojetí poznávajícího a poznávaného systému.

### 5.1.2 Zaměření na smysl a cíl

**Existenciální analýza** se zaměřuje zejména na hledání jedinečného smyslu daného okamžiku. Längle (2002c) rozlišuje mezi smyslem a cílem.<sup>114</sup> Cíl se vyznačuje funkčností a stanovuje si jej člověk sám na základě svých přání a představ. Je tedy projevem vnitřních konstrukcí. Naproti tomu smysl se nezaměřuje na dosažení cíle, ale na otevřenost vůči světu a jeho hodnotám. Není možné jej stanovit jako cíl, ale musí být teprve nalezen v konkrétním okamžiku a následně přijat za vlastní.

**Pro probírané systemické směry** je vše pouze vnitřní konstrukcí stojící na tvorbě významů. Proto není možné přesné a pravdivé poznávání objektivní reality. Z existenciálního pohledu se systemické směry zaměřují na cíl, resp. na takové konstruování, ve kterém problém není přítomen. Zjišťováním a následným dosahováním žádoucího cílového stavu se nejvíce zabývá krátká terapie orientovaná na řešení.

### 5.1.3 Mluvení o nepříjemných prožitcích nebo zaměření na vytváření řešení

**Existenciální analýza** se snaží motivovat klienta, aby pokud možno rychle neopouštěl rozhovor o nepříjemných prožitcích, a naopak je prozkoumával. Naproti tomu uvedené **systemické přístupy** (zejména krátká terapie orientovaná na řešení a hamburská škola) se snaží co možná nejméně zdržet u popisu problému. Místo toho se zaměřují na formulaci zakázky (žádoucího cílového stavu).

### 5.1.4 Teorie emocí

**Längle** podrobně rozpracoval vlastní teorii emocí (viz kap. 3.4). Rozlišuje pocity, city, pocity v užším smyslu slova a dále primární a integrované emoce. Emoce je v tomto pojetí definována jako „*volná, osobní, nedeterminující, pociťovaná odpověď*“ (Längle,

<sup>114</sup> V existenciální analýze označován za účel.

2003b, s. 187). Emoce jsou subjektivní kvalitou prožívání a představují širokou paletu citů vztahující se k osobním hodnotám.

**Systemický přístup** se proti existenciální analýze tak nezabývá intrapsychickou stránkou emocí. Na emoce se dívá jako na komunikační prostředek vyjadřující poselství od někoho k někomu (von Schlippe, Schweitzer, 2006). Pomocí cirkulárních otázek se terapeut ptá, co projev klientových emocí znamená pro ostatní a jak ostatní na jeho emoce reagují. Tímto způsobem dotazování vznikají v systému nové informace ohledně významů, které konkrétním emocím přiřazují členové systému.

## 5.2 Podobnosti obou přístupů

### 5.2.1 Obrat k subjektu

Oba dva směry staví do popředí subjekt. **Existenciální analýza** se oproti logoterapii zaměřuje na analýzu subjektivního prožívání jedince.<sup>115</sup> Tato tendence je nejvíce patrná zejména v teorii emocí a v teorii motivace. Podle Längleho (1993) si člověk vytváří vnitřní svět sebedistancí. Existenciální analýza klade důraz na zaujmutí vlastního postoje ke skutečnosti, zatímco vybrané **systemické směry** se obracejí na způsob konstruování vnitřního světa každým člověkem. Existenciální analýza se nesnaží nahlížet na minulé události jako na objektivní příčinu, ale snaží se zejména pomocí personální existenciální analýzy, aby událostem člověk subjektivně porozuměl.

### 5.2.2 Nereduktivní přístup k životní zkušenosti

**Existenciální analýza** vychází z fenomenologického přístupu, který se snaží uchopovat klientův svět bez předsudků a popisovat fenomény jazykem klienta. **Systemické směry** přijímají takový popis, se kterým klient přichází. Nesnaží se klientovi dávat najevo, že terapeutův pohled je lepší – nadřazenější. Oba dva směry přejímají klientův přirozený jazyk, aby byla komunikace pro klienta srozumitelná a byla nápomocná vzájemnému porozumění.

### 5.2.3 Pojetí budoucnosti

**Existenciální analýza** i vybrané systemické směry vycházejí ze zaměřenosti člověka na budoucnost. Tu shodně vnímají jako otevřenou neustále se vytvářející.

---

<sup>115</sup> Längle k požadavku situace přidává požadavek osoby.

**Konstruktivistické směry**, např. krátká terapie orientovaná na řešení, se snaží o konstruování takové budoucnosti, ve které problém již není přítomen.

#### 5.2.4 Širší kontext

Oba dva směry vycházejí ze širšího kontextu a snaží se více uchopit celek a jeho vzájemné vztahy. Pro **existenciální analýzu** je to zejména rodina, společenské tradice nebo specifické kultury. Využívají se takové fenomény jako je společenské prostředí, duch času a umění. **Systemické přístupy** se zabývají především historickými, kulturními a jazykovými souvislostmi.

#### 5.2.5 Rozlišování

Oba dva směry pokládají za důležitou schopnost člověka činit různá rozlišení. **Existenciální analýza** se zabývá rozlišováním z pohledu činění rozdílu mezi jednotlivými možnostmi s cílem vybrat tu, která je v určitém okamžiku pro dotyčného tou nejlepší. Pro **konstruktivistické směry** je důležité zejména rozlišování žádoucího a nežádoucího stavu<sup>116</sup> a rozlišování různých významů, které dotyčný přiřazuje svým prožitým zkušenostem.

#### 5.2.6 Princip osobní svobodné vůle

**Existenciální analýza** stejně jako logoterapie vychází z principu svobodné vůle rozhodovat se mezi jednotlivými možnostmi dané situace s cílem rozhodnout se pro konkrétní hodnotu, kterou dotyčný následně uskuteční. **Probírané systemické směry** vycházejí z určité míry svobody při konstruování vnitřního světa, na kterém se spolupodílí zejména sociální kontext. Např. narativní přístup se snaží, aby klient opět zažíval pocit osobního autorství svých příběhů, který je založen na zkušenosti vlastní volby mezi možnostmi při utváření svého života

Ze shody na principu osobní svobodné vůle vychází i shoda na tom, že si člověk spoluvytváří svůj vlastní život. Místo determinujících tendencí zaměřují oba dva směry svoji pozornost k možnostem člověka aktivně utvářet svůj život.

#### 5.2.7 Princip osobní zodpovědnosti

---

<sup>116</sup> Resp. žádoucí a nežádoucí konstrukce vnitřní reality.

**Existenciální analýza** i každý z probíraných systemických směrů se zabývá tématem odpovědnosti z různého úhlu pohledu. Společně se ovšem shodují na principu osobní zodpovědnosti vycházející ze svobodné vůle.

**Längle** (2002b, s. 67) předpokládá, že „*smysl svobody spočívá v odpovědnosti.*“ Odpovědnost je podle něj nerozlučně spojena se svobodou, protože pokud je člověk svobodný ve svém jednání, tak nikdo jiný než dotyčný člověk nemůže být odpovědný za následky tohoto jednání. Svobodné jednání tedy vždy zahrnuje odpovědnost a předchází ji. Odpovědný je člověk podle existenciální analýzy před nejvyšší hodnotou ve svém životě. Odpovědnost vyjadřuje vztah k předmětu našeho snažení a rozsah odpovědnosti je ukazatelem hodnoty, kterou předmětu přisuzujeme. V každém okamžiku svého života nese člověk odpovědnost i za příští chvíli, protože budoucnost závisí na současném rozhodnutí.

Každý z vybraných systemických přístupů dává důraz na jiný aspekt odpovědnosti. V **krátké terapii** orientované na řešení se zaměřuje na osobní odpovědnost za konstruování takové reality, ve které je problém definován způsobem, že umožňuje řešení. **Strategická terapie** Miltona Ericksona se zabývá odpovědností zejména z pohledu odpovědností terapeuta za přímé ovlivňování svých klientů a odpovědností za proces terapie. Vychází se z předpokladu, že klient přichází za terapeutem s nadějí na žádoucí a změnu a žádá ho, aby tuto změnu navodil. **Narativní terapie** zase mluví o tématu odpovědnosti v externalizaci. Pomocí externalizace je klient podněcován, aby přijal osobní odpovědnost za vlastní míru spolupodílení se na přežívání problému. Oddělením klienta a problému vede k tomu, že si klient může uvědomit svůj vztah k problému a to, že tento vztah může ovlivňovat.

#### 5.2.8 Předpoklad existence vnitřních zdrojů

**Existenciální analýza i probírané systemické přístupy** vycházejí z existence vnitřních zdrojů, ze kterých člověk čerpá při řešení problémových situací. **Längle** (2000a) se snaží především pomocí personální existenciální analýzy (viz. kap. 3.7) oslovovat osobní síly přítomné v každém člověku a nasadit je do boje s problémy, konflikty a traumaty.

#### 5.2.9 Důraz na jedinečnost každého člověka

Existenciální analýza i uvedené systemické směry staví do popředí jedinečnost každého člověka. **Systemický přístup** vychází z nemožnosti poznání objektivní reality a tedy ani obecných vždy platných zákonitostí. Proto není možné ani činit o klientech obecné



a vždy platné závěry. Každý člověk je odborníkem na svůj jedinečný život a zkušenost jednoho člověka nemusí být platná a přenositelná na druhého. **Existenciální analýza** také vychází z jedinečnosti každého člověka a snaží se ji propojit s jedinečností každého člověka k hledání smyslu a hodnot.

#### 5.2.10 Terapeutický vztah

Terapeutický vztah je považován **v existenciální analýze i v systemických směrech** za klíčový prvek terapeutického procesu. Oba dva směry kladou důraz na rovnocenný vztah terapeuta a klienta, který by podporoval spolupráci, respekt, pluralitu a dialog.

#### 5.2.11 Vytváření plánů budoucího jednání

Jedna z hlavních metod **existenciální analýzy**, tzv. personální existenciální analýza, (viz. kap. 3.7) se snaží pomoci člověku, aby nelezl autentický souhlas s vedením vlastního života. Využívá k tomu následující kroky: PEA 0 – Popis (věcný popis událostí), PEA1 – Dojem (uchopení a porozumění primární emoci), PEA 2 – Zaujetí vnitřního postoje (integrovat primární emoce do svého života) a PEA 3 – Výraz. V této poslední fázi klient s pomocí terapeuta vytváří svůj vlastní plán budoucích jednání. Längle (2000a) k tomuto uvádí, že při přípravě se používají kromě psychodramatu i prvky systemické terapie.

**Z uváděných systemických přístupů** se nejvíce zabývá vytvářením plánů budoucích jednání krátká terapie orientovaná na řešení. Vychází se z konstruovaného žádoucího stavu a s klientem se např. pomocí zázračné otázky nebo škálovacích otázek hledá způsob, jak tohoto stavu dosáhnout

## 6. Diskuze

V předchozí kapitole jsem se pokusil najít podobnosti a rozdíly obou přístupů. Podle mého názoru přínosem tohoto srovnání může být možnost podívat se na předmětný terapeutický směr z pohledu toho druhého a pokusit se upozornit na možná úskalí, kterých si dotyčný směr nemusí být vědom, protože věci okolo sebe vidí pouze ze svého „zúženého“ úhlu pohledu. V diskuzi vycházím více z kritiky systemických směrů. Není to dáno tím, že by mi byla existenciální analýza bližší, ale proto, že již druhým rokem jsem v systemickém výcviku, kde mám příležitost proniknout více do hloubky tohoto směru a zamýšlet se nad tím, co mě oslovuje více či méně.

### 6.1 Kritika systemických přístupů z pohledu existenciální analýzy

#### 6.1.1 Kritika postmoderního přístupu

Podle Längleho je postmoderní přístup charakteristický nepřiměřeným důrazem na individualitu, která se projevuje např. v technickém namísto vztahového myšlení. Na druhé straně postmodernismu Längle vyčítá zaměření na systémové vztahy místo toho, aby se věnoval jedinečnosti člověka, jeho odpovědnosti a starosti o hodnoty v životě. S tímto názorem nesouhlasím a domnívám se, že si tímto protirečí. Jak jsem uvedl v kapitole 1.2, není postmodernismus charakterizovaný pouze jedním filozofickým nebo terapeutickým směrem. Pro postmodernismus je příznačná široká paleta škol a přístupů vycházející zejména z radikálního konstruktivismu (v terapeutické praxi z něj např. výrazně čerpá krátká terapie orientovaná na řešení) zaměřující se na jednotlivce jako hlavního tvůrce vytváření vlastní vnitřní reality, a tím druhým směrem je sociální konstrukcionismus (zastoupený např. narativním přístupem) kladoucí větší důraz na sociální kontext, ve kterém se utvářejí významy. Vedle sebe „žijí“ směry stavící více na individualitě nebo na vztahovém sociálním kontextu. Jedinečností člověka se zabývají všechny systemické

směry, jenom každý dává důraz na jiné aspekty. Tímto postmodernismus poukazuje na to, že na člověka se dá dívat z různých úhlů pohledů, kdy není jeden převládající nad druhým.

Längleho kritika absence odpovědnosti mi také nepřipadá na místě, protože postmodernismus se výrazně zabývá etickou stránkou i odpovědností člověka (viz. kap. 4.4). Jednotlivé systemické směry pokládají otázky na hodnoty dotyčného člověka s tím, že dávají větší důraz na subjektivní aspekt (především tvorba významů) oproti přesvědčení o objektivní povaze hodnot, jak je tomu např. v logoterapii.

Kopřiva (2007, s. 48) se v kritice systemického přístupu zaměřuje terapeutický vztah. K tomu uvádí: *„Systemické, postmoderní hledisko vypadá na první pohled humanisticky: nikdo nikomu nemá co vnucovat, spasitelů už zde bylo dost. Je to ale humanismus chladný, plochý a intelektuální.“*

S tímto názorem bych souhlasil, pokud by v terapeutickém procesu dominovalo pouze správné provedení technik namísto vyjadřování respektu klientovi jako plnohodnotnému člověku. Podle mého názoru uvedené systemické směry dávají zřetelný důraz na vyjadřování úcty klientovi jako plnohodnotnému partnerovi.

Na postmodernismu, resp. na konstruktivismu a sociálním konstrukcionismu mi nevyhovuje, že se především zaměřuje na verbální komunikaci a opomíjí neverbální stránky komunikace. O terapeutickou změnu se zpravidla pokouší přímo s využitím logického myšlení k tvorbě nových významů. Podle mého názoru se málo nebo vůbec nevyužívají v systemických přístupech prvky např. z dramaterapie, arteterapie nebo muzikoterapie s cílem konstruktivistické změny sebeorganizace.

Na tělo je často nahlíženo pouze z pohledu komunikace, což, jak se domnívám, redukuje jeho jedinečnost a nevyužívá se dostatečně jeho potenciál pro změnu. Stejně tak jako k tělu je přístupováno i k emocím. Ty jsou popisovány verbálním a intelektuálním způsobem. Je otázkou, na kolik je možno se tímto způsobem připojit na klienty. Ne každý je schopen tímto způsobem přemýšlet o svých pocitech. Domnívám se, že by bylo snazší způsobit žádoucí změnu přímým zážitkem za využití např. dramaterapie, než „pouze“ mluvením o svých emocích.

### 6.1.2 Kritika strategické terapie Miltona H. Ericksona

Strategické terapii v Ericksonově podání je často vyčítána přílišná manipulace terapeuta klientem pod heslem „účel světlí prostředky.“ Terapeut je v nadřazeném postavení, protože určuje, co se bude při terapii dít a jak se bude postupovat při řešení

problému klienta. Často využívané paradoxní úkoly mají klienty zmást s tím, že skutečný důvod zadání je jim úmyslně skryt. Klient může mít někdy pocit, že je pouze loutkou v rukou terapeuta. Ten navíc často ani nezkoumá, co by si klient přál, určitým způsobem navodí nestabilitu do jeho systému a doufá, že nová organizace bude lepší než ta současná.

Také mi připadá, že Ericksonovská terapie je výrazně manipulativní. Na druhou stranu ze sesbíraných kasuistik (Haley, 2003) je zřejmé, že se Ericksonovi velice dobře dařilo verbálně i neverbálně připojit na klientův systém. S pomocí svých zkušeností a mimořádného talentu využíval takovou intervenci, pomocí které se podle jeho teorie podařilo oslovit podvědomí, které nejlépe ví, co je pro klienta nejlepší.

Na Ericksonovi oceňuji, že se nebojí o věcech přemýšlet jinak, než jak bylo doposud obvyklé. Přichází např. s novým pojetím hypnózy nebo fungování podvědomí. Zpochybňuje zažitou představu o pozitivním účinku, pokud si klient uvědomí, jaké významy přikládá událostem a svým zkušenostem. Velice obdivuji, jakým způsobem dokázal rozvíjet kladné stránky klienta. Je ovšem otázkou, na kolik jsou tyto fenomény přenositelné na ostatní a na kolik jsou vázány na silnou osobnost, jakou byl Milton H. Erickson.

### 6.1.3 Kritika krátké terapie orientované na řešení

Krátká terapie orientovaná na řešení se často snaží, aby si klient vytvořil žádoucí stav, kterého chce dosáhnout a potom společně klient s terapeutem hledají způsob, jak má toto klient uskutečnit svým jednáním. Längle (2002b) upozorňuje na past vytvořených představ, jak by měl vypadat šťastný život. Podle něj je člověk touto představou natolik pohlcen, že není schopen vnímat jedinečnost každého okamžiku. Navíc svou vlastní existenci redukuje pouze na uskutečňování svých vysněných cílů. Následkem toho může svůj současný stav vnímat jako provizorní stav, který je pouze přípravou na ten skutečný, který teprve časem přijde. Naplnění svého života je odkládáno až do doby, než se mu splní jeho přání. Člověk si celý život může říkat, že bude šťastný, až se mu splní jeho přání a život mu uteče pod rukama. Podle Längleho takový člověk není vnitřně svobodný, protože jeho štěstí je závislé na splnění jeho představ. Längle (2002a) se domnívá, že člověk je tím více nemocnější, slabší, chudší, čím více si vytváří podmínek na svůj život.

Krátké terapii orientované na řešení je často vyčítáno, že redukuje lidskou existenci pouze na chování. Někteří autoři v zaměření na chování vnímají tento systemický směr jako pokračování raného behaviorismu. Dále je krátké terapii orientované na řešení vyčítán přílišný důraz na verbální složku komunikace. Nebere příliš v úvahu neverbální

komunikaci, která může poskytovat mnoho důležitých informací, často i důležitějších a přínosnějších než komunikace pouze pomocí slov.

Z existenciálního pohledu krátká terapie orientovaná na řešení pomíjí danosti, tzv. věci o sobě, a vzbuzuje v lidech falešnou představu, že podstatu věci může člověk měnit sám. Klient není veden, aby si uvědomoval, že věci může často z určité míry pouze ovlivňovat a ne pouze sám přímo měnit.

Se shora uvedenou kritikou souhlasím. Neustálé zabývání se pouze svými sny a představami podle mě lidský život výrazně ochuzuje. Jsem spíše názoru, že by měl mít člověk radost z přítomného okamžiku, neklást si četné podmínky, za jakých by byl v životě opravdu spokojený. V orientaci na „bezproblémovou“ budoucnost vidím riziko, že člověk ztratí kontakt se svým aktuálním přítomným životem, vlastní konstruované plány mu nedovolí, aby si dokázal prožít nádheru přítomného okamžiku (např. krásnou vůni rozkvétajícího ovocného sadu nebo zpěv ptáků). Tím, že si člověk vytváří stále více podmínek na sebe, na druhé, na situaci, mizí mu radost z vlastního bytí, radost z toho, že „jenom“ je.

Dále si myslím, že se způsob práce krátké terapie orientované na řešení dá použít „jen“ u určité skupiny klientů. Nedovedu si příliš představit, jak tímto způsobem pracovat s klienty, kteří pro svůj zdravotní stav nebo snížený intelekt nejsou schopni slovně komunikovat nebo alespoň vyjádřit, co potřebují.

Může být i diskutabilní, na kolik jsou změny navozené během několika setkání pomocí krátké terapie orientované na řešení dlouhodobé.

Naopak mi vyhovuje, jakým způsobem se tento směr dívá na problém,<sup>117</sup> jaký klade důraz na proces změny, roli terapeuta a hledání a následné využívání zdrojů klienta.

#### 6.1.4 Kritika narativního přístupu

Narativní přístup je výrazně postaven na verbální komunikaci, díky které vytváříme a zprostředkováváme svoje příběhy ostatním. Podle mého názoru narativní přístup nedokáže odpovědět na otázku, jak postupovat u klientů, kteří nejsou schopni verbální komunikace nebo obecně sdělovat významy, které přiřazují jednotlivým událostem. Člověk si může vytvořit spoustu libovolných příběhů o svém životě, ale ne všechny je schopen žít. V praxi se například setkávám s klienty léčícími se ze závislosti na alkoholu, kteří jsou schopni vytvořit krásný příběh, jak v současné době vůbec nepijí, přestože to neodpovídá zjištěním personálu.

---

<sup>117</sup> Problémem je především způsob jeho definování takovým způsobem, že znemožňuje řešení.

Narativní přístup předpokládá, že je možné o člověku vyprávět mnoho příběhů a je na něm, kterým příběhům dovolí, aby řídily jeho život. Ale co se stane, pokud si člověk svobodně vybere ze všech příběhů právě např. ten negativní?

Prochaska s Norcrosssem (1999, s. 362) upozorňují v kritice narativního přístupu z humanistického pohledu, jak odlišně může být narativní konstrukce „...*Básně necítí bolest, člověk ano. Slova nemají strach, ženy ano. Metaforám nechybí emoce, mužům ano. ...Jazyk není zodpovědný za to, jak žijeme.*“

Se shora uvedenou kritikou souhlasím. Navíc mi připadá, že klasická narativní terapie se příliš zaměřuje na verbální komunikaci a opomíjí neverbální komunikaci. Na druhou stranu mi přijde narativní přístup inspirativní. Líbí se mi myšlenka, že žijeme své životy formou vyprávění, které dává řád a smysl různým událostem našeho života. Zaujalo mě využití metafor i prvků z arteterapie ke ztvárnění příběhu klienta.

#### 6.1.5 Kritika hamburské školy

Kopřiva (2006) kritizuje Ludewigovo a Úlehlovo rozlišení pomáhání a kontroly. Podle něj takovéto odlišení snahy pomoci od snahy po mocenském působení má v praxi absurdní důsledky. K tomu píše: „*Pokud kontrolou je vše, co není vyžádáno druhým, pak je to stejné zacházení s pojmy, jako kdybychom prohlásili, že červené bude od nynějška všechno, co není zelené.*“ „*Každý dobře ví, že někdy člověk ani sám neví, co potřebuje. Nebo to ví a neřekne to. Zeptá se ho, jestli je mu zima, odpoví, že ne, ale když mu dáte kabát, zjistí, že je to o mnoho lepší než předtím.*“ (Kopřiva, 2006, s. 47). Kopřiva se přitom odvolává na Wilhelma Reicha a jeho výrok „*Pomoz všem tak daleko, jak chtějí jít, a o kousek dál.*“ Podle mého názoru je obtížné odlišit pomoc od kontroly. Myslím si, že hranice mezi oběma kategoriemi nemusí být vždy zřetelná. Nabízená intervence je především proces. Pokud terapeut nabídne pomoc, která není odpovědí na klientovu objednávku, a klient ji přijme, to znamená vyjádří souhlas s pomocí, nejedná se podle mě o kontrolu. Myslím si, že není možné celý proces intervence označit jako pomoc nebo kontrolu, protože se v praxi může často střídat pomoc s kontrolou, resp. jednání, které označíme jako pomoc nebo kontrolu.

Na hamburském přístupu mi nevyhovuje přílišný důraz na dojednávání zakázky na počátku terapie i v jejím průběhu. Z mého pohledu se jedná o přílišné chladné intelektualizování, kterého nemusí být každý klient schopen. Navíc klientovi tento způsob komunikace nemusí vyhovovat, protože kvůli tomuto nepřišel za terapeutem.

Naopak se mi na tomto přístupu líbí flexibilita kladení otázek z různých systemických směrů, důraz na vyjadřování respektu klientovi, zaměření na užitečnost a krásu. Zaujalo mě i využívání prvků z expresivních terapií i možnosti práce s tělem klienta.

## 6.2 Konstruktivistická kritika existenciální analýzy

Z konstruktivistického pohledu je obtížně představitelný existenciální předpoklad nalézání smyslu jako objektivního nároku skutečnosti. Jak si může být existenciální analýza tak jistá možností poznání objektivní reality, když to, co vnímáme a jak to vnímáme, je dáno naší strukturou? Proto se v každé situaci nachází tolik smyslů, kolik je pozorovatelů. Navíc se změnou kontextu se mění i smysl. V této souvislosti je možné si položit následující otázky: „*Je možné objektivní poznání skrze subjektivitu člověka?*“ *Kdo a na základě kterých kritérií rozhoduje, co je objektivní a co subjektivní?*“

Navíc při hledání smyslu se člověk zpravidla obrací již k proběhlému. Je možné „tady a teď“ zpětně zachytit jedinečný již minulý okamžik? Konstruktivismus odpovídá na rozdíl od existenciálního přístupu, že nikoliv. Vychází z předpokladu, že vzpomínky se neobjevují, ale znovu vytvářejí (konstruují) „tady a teď.“

Podle konstruktivismu jsou neúplné Längleho zdroje lidské identity.<sup>118</sup> Chybí zde významný zdroj, a to vztahovost jednoho člověka ke druhému. Lidská identita je především utvářena ve vztazích s druhými lidmi. Ve vztazích neustále konstruujeme jeden druhého.

S uvedenou kritikou existenciálně analytického přístupu souhlasím. Domnívám se, že smysl není objektivně daný, ale spíše si jej vytváří každý člověk sám. V této souvislosti vycházím z narativního přístupu, podle kterého vyprávěním dáváme řád a smysl různým událostem, které organizujeme do souvislých celků.

Dalším kritickým bodem podle mě je přílišné zaměření existenciální analýzy na verbální komunikaci a zvýšené požadavky na inteligenční rozumovou úroveň klientů.

Na existenciální analýze se mi naopak líbí zejména její zaměření kromě smyslu také na sebeodstup, sebezpřesah, svobodu a odpovědnost. Tyto roviny podle mě představují podstatu lidské existence. V praxi se snažím využívat i prvky z různých jiných směrů, jako je např. arteterapie, dramaterapie, muzikoterapie, ale i prvky systemických přístupů.

---

<sup>118</sup> Zdrojem lidské identity jsou podle Längleho tělo, pocit, odlišnost člověka a jednání.

Existenciální analýza a probírané systemické přístupy mohou na první pohled představovat dva zcela rozdílné směry, protože první staví na objektivním světě hodnot, který se nalézá v každém konkrétním okamžiku a druhý popírá objektivní poznávání okolního světa a přichází se spolu konstruováním vnitřního světa každým člověkem. Oba dva směry se zabývají člověkem ze širšího kontextu, jakým je společnost, její historie a jazyk. Pokud přijmeme, že je člověk nedílnou součástí širšího systému, tak potom se podle mého názoru stírá rozdíl mezi subjektivním a objektivním světem. Takovéto rozlišení je dáno pouze úhlem pohledu. Existenciální analýza se pokouší hledat „objektivní“ smysl, systemické přístupy zase „subjektivní“ význam. Domnívám se, že v konečném důsledku oba dva pojmy mohou směřovat ke stejnému. Kdo rozhodne, na kolik je smysl a význam objektivní nebo subjektivní?

### **6.3 Možnosti vzájemného obohacení a doplnění**

Při úvahách o možnostech vzájemného obohacení a doplnění jsou inspirativní články Daniela Žákovského (2008) a Leoše Zatloukala (2007b). Existenciální analýza a uvedené systemické přístupy se mohou obohacovat v tom, co mají odlišné, na co kladou odlišný důraz a dále v používaných technikách. Zaměřil bych se na tyto možnosti:

#### **6.3.1 Využití technik systemických přístupů**

Systemické přístupy (zejména krátká terapie orientovaná na řešení) vytvořily spoustu praktických postupů podněcující klienta, aby o věcech přemýšlel jinak. Pomáhají klientovi konstruovat žádoucí stav.

#### **6.3.2. Hledání smyslu a hodnot i v těžkých životních situacích**

Existenciální analýza dokáže uchopit mezní situace v životě klienta a zejména pomocí techniky personální existenciální analýzy (PEA) pomoci klientovi, aby ji porozuměl, našel v ní hodnoty a zaujal k smysluplný postoj.

#### **6.3.3 Pojetí problému**

Systemické směry především pomocí vhodných otázek jsou schopny definovat problém, resp. nežádoucí stav, takovým způsobem, aby to umožňovalo řešení. Využívá se k tomu dynamický popis neulpívající na statickém vylíčení situace.



#### 6.3.4 Život z pohledu smrti

Existenciální terapeuti jsou schopni využívat témata spojená se smrtí k celkovému rozvoji klienta. Život člověka se tak může dostat do jiného kontextu a dotyčný si může uvědomit nové souvislosti, kterých si nebyl dříve vědom.

#### 6.3.5 Proces konstruování vnitřní reality

Konstruktivismus a sociální konstrukcionismus mají vytvořený ucelený koncept, jak si člověk vytváří vnitřní svět, jakým způsobem přiřazuje událostem různé významy, které jsou podmíněny historickými, kulturními a jazykovými souvislostmi.

#### 6.3.6 Využití expresivních technik

Existenciální terapeuté využívají ve své práci četné expresivní techniky především z arteterapie a dramaterapie, pomocí kterých může klient vyjádřit vnitřní prožívání a následně jej při ztvárnění i měnit.

#### 6.3.7 Hledání vnitřních zdrojů

Systemické přístupy (zejména krátká terapie orientovaná na řešení) nabízejí širokou paletu technik hledající a mobilizující vnitřní zdroje, ze kterých může klient čerpat v těžkých životních situacích.

#### 6.3.8 Práce s tělem a emocemi

Existenciální analýza nabízí jiný pohled na emoce, rozlišuje jednotlivé pocity, více se zaměřuje na uvědomování širokého spektra emocí. Vede klienta, aby je dokázal intenzivněji prožívat. Navíc jejich spojení s tělem výrazně rozšiřuje systemický pohled.

#### 6.3.9 Využití narativního pohledu

Narativní přístup nabízí zajímavý pohled, jakým způsobem je realita vytvářena pomocí příběhů, které si vzájemně vyprávíme a které také žijeme. Může být inspirativní úvaha, že žijeme své životy formou vyprávění, kterým dáváme řád a smysl různým událostem. Užitečná může být práce s příběhy tvarující rozhodujícím způsobem naše životy a vztahy.

#### 6.3.10 Autentický vztah

Pro existenciální terapeutů je velice důležitý autentický vztah mezi klientem a terapeutem. Nahlíží na něj jako na bytostné setkání člověka s člověkem.

### **III. Závěr**

Existenciální analýza v pojetí A. Längleho i probírané systemické přístupy jsou poměrně novými filozofickými a psychoterapeutickými směry, které se souběžně vyvíjejí přibližně od 70. let minulého století. Existenciální analýza má na rozdíl od uvedených systemických přístupů vytvořený ucelený teoretický systém. Jednotlivé systemické směry spojuje zejména konstruktivistická teorie poznání, cirkulární kauzalita a obrat k jazyku.

Existenciální analýza vychází z objektivního světa hodnot nalézajících se v každém okamžiku. Naproti tomu systemické přístupy předpokládají nemožnost objektivního poznání okolního světa, protože naše poznání je vždy subjektivně dané povahou naší struktury, což zapřičiňuje spolu konstruování vnitřního světa každým člověkem. I přes vzájemné rozdíly mají tyto dva směry mnoho podobného, zejména obrat k subjektu, nereduktivní přístup k životní zkušenosti, pojetí člověka orientovaného na budoucnost, využití širšího kontextu, jakým je historie, společnost a jazyk, důraz na schopnost člověka činit různá rozlišení. Oba dva směry uplatňují princip osobní svobodné vůle i zodpovědnosti, předpokládají existenci vnitřních zdrojů, kladou důraz na jedinečnost každého člověka a na důležitost rovnocenného terapeutického vztahu a snaží se vytvářet spolu s klienty plány budoucích jednání.

Domnívám se, že se mi podařilo naplnit cíl mé práce, kterým bylo kromě zpracování teoretických výchozích předpokladů a konceptů existenciální analýzy a vybraných systemických směrů, porovnání vzájemných shod a rozdílů, a zamyšlení se nad možnostmi vzájemného obohacení a doplnění. Podle mého názoru je z existenciálního přístupu inspirující především hledání smyslu a hodnot i těžkých životních situacích, náhled na život z pohledu smrti, využití expresivních technik, práce s tělem a emocemi, vytváření autentického vztahu. Ze systemických směrů je obohacující zejména využívání jejich technik dotazování, pojetí problému, porozumění procesu konstruování vnitřní reality, hledání zdrojů klienta a využívání narativního pohledu na tvorbu příběhů. Tradiční existenciální témata, jakými je např. uvědomění si vlastní smrtelnosti, naplňování

sebepřesahujících hodnot, větší důraz na prožívání smyslu v každém okamžiku, je tak možno uchopovat konstruktivistickým způsobem.

Jak jsem uvedl, oba dva přístupy nabízejí množství podnětů ke vzájemnému obohacování. Různý pohled na některé věci naopak považují za výhodu, protože může podněcovat člověka, aby o některých věcech přemýšlel jinak, než je doposud zvyklý, což jej může posunovat zase o krok dál.

## **IV. Souhrn**

Cílem mé práce je teoreticky zpracovat výchozí předpoklady a koncepty existenciální analýzy a vybraných systemických směrů. Toto téma jsem si vybral proto, abych podrobně teoreticky zpracoval jejich východiska, hlavní témata, porovnal vzájemné shody a rozdíly za účelem hledání podnětů ke vzájemnému obohacování.

**V první části** jsem se rozhodl zaměřit na filosofický rámec existenciální analýzy a systemických přístupů.

Prostudoval jsem některé publikace zabývající se existenciální filosofií a psychologií představující kořeny Längleho existenciální analýzy. Existencialismus do popředí staví lidské bytí s vnitřním prožíváním a se schopností svobodné lidské vůle. Zabývá se tématy jako je svoboda, odpovědnost, hodnota, smysluplnost, angažovanost, setkání, přítomnost, vztah a autentičnost. Mezi hlavní představitele tohoto směru patří E. Husserl, S.A. Kierkegaard a M. Heidegger. Závěr první části jsem věnoval daseinsanalýze a jejímu terapeutickému využití. Klientovi se snaží pomoci, aby sám sobě porozuměl a dokázal uskutečňovat svou vlastní existenci.

Oproti existenciální analýze vycházejí systemické přístupy z jiného filosofického rámce, a tím je postmodernismus. Podle něj není naše poznání pouhé zrcadlení skutečnosti, ale vždy naší interpretací, která je podmíněná zejména historickými, kulturními a jazykovými souvislostmi. V praxi se neuplatňuje jeden univerzální směr, ale vedle sebe existuje více systemických přístupů. Mezi nejrozšířenější současné systemické přístupy patří krátká terapie zaměřená na řešení (např. S. de Shazer, Insoo Kim Berg), hamburská škola - „zakázkový“ model (např. Kurt Ludewig) a narativní terapie (např. Michael White, D. Epston, Jay S. Efran). Filozofický rámec systemických přístupů tvoří radikální konstruktivismus (např. H. Maturana, F. J. Varela, H. von Foerster, E. von Glasersfeld) a sociální konstrukcionismus (např. K. J. Gergen, L. A. Hoffman, H. Goolishian, A. Anderson).

Závěrem první části jsem se pokusil nastínit podobnosti a rozdíly mezi modernou a postmodernou. Existenciální analýza stojí podle mého názoru mezi modernou a postmodernou, protože na jedné straně vychází z poznávání objektivního světa (moderna), ale na druhou stranu k ní přidává požadavek subjektivního prožívání (postmoderna). Došel jsem k následujícím podobným předpokladům existenciálního a postmoderního přístupu: schopnost svobodné volby, princip osobní zodpovědnosti, zdůrazňování vnitřních zdrojů klienta a orientace na budoucnost, širší kontext mezilidských vztahů či dané kultury, neexistence jediné pravdy, důraz na plynutí času, obrat k jazyku a přizpůsobení se jazyku klienta.

**Ve druhé části** jsem se zabýval bezprostředními zdroji inspirace existenciální analýzy a systemických přístupů.

Pro porozumění existenciální analýze v pojetí A. Längleho je potřebné se podívat na její východiska v logoterapii čerpající z existenciální filozofie a psychologie. Ústředním tématem tohoto přístupu, jehož zakladatelem byl Viktor Emanuel Frankl, je smysl v životě člověka. Ten je uskutečňován naplňováním hodnot přítomných v každém jedinečném, neopakovatelném okamžiku, který se mění s každým člověkem. Frankl v této souvislosti rozlišuje a dále rozvádí hodnoty tvůrčí, zážitkové a postojevé. Velice důležitý je pro něho vztah mezi svobodou a odpovědností. Svobodu nevnímá jako svobodu od něčeho, tedy od vnitřních a vnějších daností, ale jako svobodu k něčemu – k zaujetí vlastního postoje vůči všem podmínkám. Se svobodou je spojena odpovědnost každého člověka za vlastní jednání, při kterém se rozhoduje mezi různými možnostmi představujícími hodnoty. Některé skuteční, jiné odsoudí k nebytí. V terapii se zaměřuje na nenaplněnou touhu po smyslu nazvanou existenciální frustrací. Využívá se zejména technika paradoxní intence. Tím, že si klient přeje naplnění nejvíce obávaných událostí, získává potřebný sebeodstup. Naproti tomu při technice dereflexe pacient místo přehnaného sebezpozorování usiluje o naplňování sebezpřesahujících hodnot.

Významnými tvůrci postmoderního směru byli zejména Gregory Bateson, Humberto R. Maturana, Francisco Varela, Michel Foucault, Jacques Derrida a Kenneth J. Gergen. Gregory Bateson patřil mezi významné představitele kalifornské školy z Palo Alto rozvíjející komunikační psychoterapii. Tato škola se zabývala přítomnými interakcemi jedince s jeho okolím se zaměřením na jeho současnou rodinu, a dále metakomunikací. Bateson se kromě komunikace zabýval i otázkami s ní souvisejícími, zejména tématem moci a mentálními charakteristikami živých systémů. Humberto Maturana a Francisco

Varela vytvořili biologickou teorii poznání vysvětlující pomocí procesu cirkulární organizace nervového systému konstruování vnější reality. Ústředním pojmem biologické teorie je autopoieza a autonomie. Michel Foucault obohatil postmodernismus obratem k diskurzu. Zabýval se zejména epistémou (poznávající struktura určitých epoch) a vztahem moci a vědění. Jacques Derrida je znám svým logocentriem (kritika poznání objektivně existující podstaty) a dekonstrukcí snažící se zpochybňovat zdánlivě jednoznačné jazykové významy. Posledním uváděným tvůrcem je Kenneth J. Gergen, který je považován za hlavního představitele sociálního konstrukcionismu kladoucí na rozdíl od radikálního konstruktivismu hlavní důraz na sociální kontext.

Na závěr druhé části jsem se věnoval srovnání logoterapie a východisek tvůrců postmoderního směru. Rozdíly spatřuji zejména v objevování objektivního světa (existenciální analýza) proti konstruování světa každým člověkem (postmoderní směr), různé pojetí identity (existenciální zachycení, jaký je člověk v přítomném okamžiku oproti sociálnímu konstrukcionismu vycházející z neustálého utváření a pozměňování identity v průběhu celého života člověka jeho vyjednáváním prostřednictvím komunikace). Naopak podobnosti spatřuji v důrazu na sebetranscendenci a sebedistanci, zabývání se svobodnou volbou a individuální odpovědností.

**Ve třetí části** jsem se snažil podrobně popsat koncept existenciální analýzy A. Längleho, který vychází z Franklovy logoterapie. Některá témata přejímá, jiná nově rozpracovává. Nově klade větší důraz na subjektivní prožívání jedince, zejména na jeho emoční a motivační složku. K uchopení smyslu vytváří vlastní metodu osobní existenciální analýzy zabývající se i minulostí klienta. Toto jsou hlavní důvody, proč se Frankl s touto novou koncepcí v roce 1991 rozchází.

V pojetí osobnosti vychází Längle z Franklovy dimenzionální ontologie vnímající člověka jako setkání roviny tělesné, psychické a duchovní. Navíc rozšiřuje dialogické pojetí osoby o vznik vnitřního a vnějšího světa. Dále rozvíjí zdroje lidské identity, kterými jsou tělo, pocit, odlišnost člověka a jednání.

Přínosem je i Längleho teorie emocí. Podle ní se pocity v širším smyslu slova rozdělují podle předmětu vnímání na cit pro něco a pocit něčeho ve významu pudu, afektu, emoce, nálady, rozmaru, pocitu, dojmu, dráždění, současného a záměrného pocitu. Významnou úlohu přičítá existenciální analýza primárním emocím (původní, nevědomé, potlačené pocity), jejichž spojením vznikají integrované emoce.

Existenciální analýza dále rozšiřuje Franklovu vůli ke smyslu o další tři základní osobní motivace. Ano ke světu, ano ke svému životu, ano vlastní osobě a ano smyslu tak tvoří vlastní jedinečnou teorii lidské motivace.

Ústředním tématem existenciální analýzy zůstává smysl, protože je považován za základ lidské existence. Ve smyslu se spojují podmínky, případně možnosti nabízené konkrétním okamžikem s jedinečnými vlastnostmi, schopnostmi a dovednostmi člověka nacházejícího se v tomto momentu. V souvislosti se smyslem si Längle pokládá základní otázku „Pro co žít?“, řeší následky osobního přetížení a vztah smyslu a jedinečného okamžiku. Při realizování smyslu je kladen důraz na mechanismus rozhodování mezi možnostmi. Smysl je vnímán existenciální analýzou jako projev svobody a odpovědnosti člověka, ve kterém se odráží celkové zaměření jeho existence. Velice důležité je rozlišení účelu a smyslu, který není oproti účelu zaměřen na dosahování cíle, ale na otevřenost vůči světu a jeho hodnotám. Smysl je dále charakterizován svou jedinečností u každého člověka, je předpokladem naplnění jeho existence. V knize *Smysluplně žít* Längle shrnul v devíti bodech, co pro něho znamená smysluplně žít.

K uchopení a obnovení schopnosti dialogu mezi člověkem a požadavky konkrétní situace vyvinul Längle personální existenciální analýzu (PEA). Vychází z předpokladu, že člověk je nadán třemi vlastnostmi: je oslovitelný, rozumějící a odpovídající. Model PEA se skládá ze čtyř následných kroků: PEA 0 - věčný popis událostí, PEA 1 – vytvoření prvotního dojmu z prožitků, PEA 2 – zaujetí vnitřního postoje s cílem integrovat primární emoce, PEA 3 – výraz spočívající v realizaci vytvořeného plánu. PEA se využívá zejména při chybějícím nebo narušeném vztahu k hodnotám, při zablokované nebo chybějící integraci emocí, nebo pokud chybí odpovídající chování.

**Čtvrtou část** jsem věnoval systemickým přístupům. Nejprve jsem se pokusil vymezit následující společná východiska:

1. Konstruktivistická teorie poznání zpochybňující možnost objektivního poznávání objektivní reality, protože naše poznávání není pouhé zrcadlení skutečnosti, ale je vždy naší interpretací. Konstruktivisté věří, že realitu my všichni aktivně neustále spoluvytváříme-konstruuujeme ve vyprávění, ve kterém přiřazujeme událostem význam. Konstruktivistická teorie poznání se zabývá především užitečností vytvořených konstrukcí, vzájemným působením poznávajícím a poznávaným systémem, viabilitou (průchodností konstrukcí) umožňující řešení aktuálních problémů.

2. Cirkulární kauzalita vycházejícího ze střídavého vzájemného působení, kdy změna jednoho prvku ovlivňuje druhý prvek a jeho nastalá změna ovlivňuje zpátky prvek první.

3. Obrat k jazyku, protože je aktivním nástrojem, jímž a v němž je realita vytvářena. Vyprávěním se lidé snaží udržet představu stabilního předvídatelného světa.

Dále jsem se zabýval různými teoriemi systémů, které se začaly rozvíjet nejprve v biologii, fyziologii a po druhé světové válce v kybernetice. Systemický rodinný výzkum probíhající od roku 1950 v Palo Alto charakterizuje přechod od hledání způsobů udržování rovnováhy v systémech ke zkoumání možností rozrušení systému zvenčí pomocí podněcování. Podrobněji jsem rozvedl charakter změn prvního a druhého řádu, charakteristiku jedinečné vlastní dynamiky a vlastnosti systémů v podobě vnitřní autonomie. Věnoval jsem se i konceptům teorie sociálních systémů kladoucí důraz místo osoby na širší kontext v podobě sociálních systémů a obratu k vzájemné komunikaci napříč systémy, i teorii systémů zaměřenou na osobu zabývající se psychickými a fyziologickými aspekty komunikace.

Podstatná je i teorie systémů určované problémy. Ta zavádí takové pojetí problému, kde na problém je nahlíženo jako na sociální systém, vzniklý a udržovaný kolem problému a je charakterizovaný komunikací o problému. Sociální systém tedy nevytváří problém, ale naopak problém vytváří systém. V terapii se pracuje na odlišení problému a obtíže, na identifikaci osob a komunikace podílející se na vzniku nežádoucího problémového stavu, zkoumá se vnitřní logická struktura problémového systému. Cílem terapeutického procesu je pokusit se o přechod z problémového do neproblemového stavu. Při rozboru problémových systémů je nutné si i uvědomit, jak se problémy vytvářejí a udržují.

Důležitá je i systemická etika. Podle ní je každý člověk součástí procesu, který pozoruje. Je tedy nedílnou součástí širšího systému, a proto pokud někomu škodí, škodí vždy i sám sobě. Místo hledání pravdy je pro systemickou etiku důležitější kritérium užitečnosti. V této souvislosti se často pokládá otázka, za jakých okolností je tato konstrukce funkční a za jakých nikoliv.

Z významných systemických směrů jsem se rozhodl podrobněji rozvést koncept strategické terapie Miltona H. Ericksona, dále východiska krátké terapie orientované na řešení, základy narativního směru a hamburského přístupu.

Strategická terapie Miltona H. Ericksona vychází z konstruktivistických předpokladů spoluvytváření společné reality terapeuta a klienta. Strategická se tato terapie označuje proto, že sám terapeut iniciuje, co se bude při terapii dít a jak se bude postupovat

při řešení jednotlivých problémů. Ericksonovskou psychoterapii lze charakterizovat následujícími čtyřmi významnými prvky: prolínání hypnózy a nehypnotické psychoterapie, individuální přístup a pozitivní orientace, využití podvědomí jako pozitivního zdroje vnitřní síly představující potenciál pro žádoucí změnu a používání prvků nepřímé sugesce a neobvyklých příkazů.

Model krátké terapie orientované na řešení vyvíjel zejména Steve de Shazer a jeho manželka Insoo Kim Berg. Tento přístup vychází ze zaměřenosti na konstruování řešení místo hledání podstaty problému. Podle nich jsou procesy při hledání řešení zcela odlišné od rozebírání problému, a proto se terapeut zaměřuje na žádoucí stav a hledání cest, jak jej dosáhnout. Změna je v krátké terapii orientované na řešení považována za zcela přirozený proces. Dále se tento směr zaměřuje zejména na zjišťování změn, které se již udály před vstupem klienta do terapie, snaží se hledat výjimky potvrzující minulé i současné úspěchy, stanovují se konkrétní cíle. V praxi se často používají cirkulární a škálovací otázky a otázky na konstruování takové budoucnosti, ve které problém již není přítomen. V terapii se užívají následující tři jednoduchá základní pravidla: 1. nespravuj, co není rozbité, 2. dělej víc toho, co funguje 3. když to nefunguje, nedělej to a dělej něco jiného. Dalším charakteristickým znakem tohoto přístupu je oceňování a dávání domácích úkolů.

Narativní přístup vychází z přesvědčení, že žijeme své životy formou vyprávění. Vyprávěním dáváme řád a smysl různým událostem, které organizujeme do souvislých celků – příběhů. Ty rozhodujícím způsobem tvarují naše životy. Narativci se nesnaží o odkrývání objektivní pravdy o událostech, ale zaměřují se na významy, které člověk událostem přiřazuje. Narativní přístup vychází z předpokladu, že vyprávěním se vzpomínky nevybavují, ale vytvářejí se. Na některé životní zkušenosti klade člověk důraz a postupem se stávají dominantním příběhem, které dotyčnému znemožňují žít jiné příběhy. V terapii se hledají výjimečné události odporující dominantnímu příběhu. K dekonstrukci dominantního příběhu se často používá metoda externalizace, aby se oddělila identita člověka a problému. Díky ní si člověk může lépe uvědomit svůj vztah k problému zejména pomocí otázek mapujících vliv problému na člověka a otázek mapujících vliv člověka na problém. Člověk tak může převzít osobní zodpovědnost za uskutečňování svého života.

Hamburský „zakázkový“ přístup rozpracovali v Institutu pro systemická studia v Hamburku zejména K. Ludewig, E. Schwarz, H. Willke a E. Hauser. Základem tohoto přístupu je především rozpracování dojednávání zakázky klienta, vytvoření konceptu člena a sociálního systému, rozlišení pomoci a kontroly, vytvoření vlastní koncepce klinické



teorie a problémových systémů, technika závěrečné intervence a široké využívání reflektujícího týmu.

**V páté části** jsem rozbíral shody a podobnosti existenciální analýzy a uvedených systemických přístupů.

Existenciální analýza vychází z objektivního světa hodnot nalézající se v každém okamžiku. Naproti tomu systemické přístupy předpokládají nemožnost objektivního poznání okolního světa, protože naše poznání je vždy subjektivní dané povahou naší struktury, což zapříčiňuje spolu konstruování vnitřního světa každým člověkem. Dále se oba přístupy liší v důrazu na mluvení o nepříjemných prožitcích a v pohledu na emoce. I přes vzájemné rozdíly mají tyto dva směry mnoho podobného, zejména obrat k subjektu, nereduktivní přístup k životní zkušenosti, pojetí člověka orientovaného na budoucnost, využití širšího kontextu, jakým je historie, společnost a jazyk, důraz na schopnost člověka činit různá rozlišení. Oba dva směry uplatňují princip osobní svobodné vůle i zodpovědnosti, předpokládají existenci vnitřních zdrojů, kladou důraz na jedinečnost každého člověka a na důležitost rovnocenného terapeutického vztahu a snaží se vytvářet spolu s klienty plány budoucích jednání.

V poslední **šesté části** v diskuzi jsem se pokusil podívat se na předmětný terapeutický směr z pohledu toho druhého a upozornit na možná úskalí, kterých si dotyčný směr nemusí být vědom, protože věci okolo sebe vidí pouze ze svého „zúženého“ úhlu pohledu. Cílem je hledání možností vzájemného obohacení. Podle mého názoru je z existenciálního přístupu inspirující především hledání smyslu a hodnot i těžkých životních situacích, náhled na život z pohledu smrti, využití expresivních technik, práce s tělem a emocemi, vytváření autentického vztahu. Ze systemických směrů je obohacující zejména využívání jejich technik dotazování, pojetí problému, porozumění procesu konstruování vnitřní reality, hledání zdrojů klienta a využívání narativního pohledu na tvorbu příběhů.

## V. Seznam literatury

- Balcar, K. (1995): Logoterapie a existenciální analýza Viktora E. Frankla. Československá psychologie, roč. 1995, č. 39(2).
- Bateson, G. (2007): Cesta k ekologii mysli. In Studijní materiály Umění terapie 07a. Praha, Institut pro systemickou zkušenost.
- Blecha, I. (1994): Fenomenologie a existencialismus. Olomouc.
- Blecha, I. (1998): Filosofie. Olomouc.
- Boš, P. (1988): Systémový nebo systemický? Kontext IV, č.1.
- Botella, L. (2007): Konstruktivismus a narativní psychologie. In Studijní materiály Umění terapie 07a. Praha, Institut pro systemickou zkušenost.
- Cakirpaloglu, P. (2004): Psychologie hodnot. Praha, Votobia.
- Campbell, J. (2007): Poplácání po rameni, návod pro ocenění („compliment“) v terapii zaměřené na řešení. In Studijní materiály Umění terapie 07a. Praha, Institut pro systemickou zkušenost.
- Dell, P. F. (2007): Jak rozumět Batesonovi a Maturanovi: k biologickému základu sociálních věd. In Studijní materiály Umění terapie 07a. Praha, Institut pro systemickou zkušenost.
- Frankl, V.E. (1990): Dynamika a hodnoty. Československá psychologie, roč. 34, č. 6.
- Frankl, V.E. (1971): Psychoterapie pro laiky. Brno, Cesta.
- Frankl, V.E. (2006a): Lékařská péče o duši. Brno, Cesta.
- Frankl, V.E. (2006b): Vůle ke smyslu. Brno, Cesta.
- Fromm, R. (2001): Mít nebo být? Praha, Aurora.
- Gergen, K. J. (2007): Když vztahy vytvářejí realitu: Revize terapeutické komunikace. In Studijní materiály Umění terapie 07a. Praha, Institut pro systemickou zkušenost.

- Gjuričová, Š., Kubička, J. (2003): Rodinná terapie. Systemické a narativní přístupy. Praha, Grada.
- Halama, P. (2000): Teoretické a metodologické přístupy k problematice zmyslu života. Československá psychologie, roč. XLIV, č. 3.
- Haley, J. (2003): Neobvyklá terapie Milтона H. Ericksona. Praha, Triton.
- Hlavinka, P. (2008): Dějiny filosofie – jasně a stručně. Praha, Triton.
- Kelly, G. A. (1969): Clinical psychology and personality: The selected papers of George Kelly. New York, John Wiley and Sons.
- Kenny, V. (1985): Implikace Maturantovy psychoterapeutické teorie. In Studijní materiály Umění terapie 07a. Praha, Institut pro systemickou zkušenost.
- Kim Berg, I. (1992): Posílení rodiny. In Studijní materiály Umění terapie 07a. Praha, Institut pro systemickou zkušenost.
- Kim Berg, I. (2007a): Orientace na řešení: Jak vést rozhovor ke změně. In Studijní materiály Umění terapie 07a. Praha, Institut pro systemickou zkušenost.
- Kim Berg, I. (2007b): Studentský koutek. In Studijní materiály Umění terapie 07a. Praha, Institut pro systemickou zkušenost.
- Kim Berg, I., De Jong, P. (2007c): Spolu-konstruuující spolupráce s cílovými osobami. In Studijní materiály Umění terapie 07a. Praha, Institut pro systemickou zkušenost.
- Kopřiva, L. (2006): Lidský vztah jako součást profese. Praha, Portál.
- Kratochvíl, S. (2000): Manželská terapie. Praha, Portál.
- Kratochvíl, S. (2002): Základy psychoterapie. Praha, Portál.
- Křivohlavý, J. (2006): Psychologie smysluplnosti existence. Otázky na vrcholu života. Praha, Grada.
- Küppers, B. O. (2007): Když je celek víc než suma svých částí. In Studijní materiály Umění terapie 07a. Praha, Institut pro systemickou zkušenost.
- Längle, A. (1993): Personale Existenzanalyse, in Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge. Wien, GLE-Verlag.
- Längle, A. (1997a): Süchtig sein. Entstehung, Formen und Behandlung von Abhängigkeiten. Wien, Facultas Universitätsverlag.
- Längle, A. (1997b): Nalézt přitakání k životu. <http://www.volny.cz/slea/archiv.htm>.
- Längle, A. (1999a): Authentisch leben - Menschsein zwischen Sachzwängen und Selbstsein oder: Wie können wir trotzdem werden, wer wir sind? - Anregungen aus der Existenzanalyse. Existenzanalyse 16, 1.

- Längle, A. (1999b): Was bewegt den Menschen. Die existentielle Motivation der Person. Existenzanalyse 16, 3.
- Längle, A. (2000a): Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien, Facultas Universitätsverlag.
- Längle, A. (2000b): Die existentielle Wirklichkeit. Ein existenzanalytisches Verständnis fundamentalen Bezogenenseins. Fazekas T (Hg) Die Wirklichkeit der Psychotherapie. Beiträge zum Wirklichkeitsbegriff. Klagenfurt: Kitab.
- Längle, A. a kol. (2001): ESK – Existenciální škála. Praha, Testcentrum.
- Längle, A. (2002a): Sinnspurun- Dem leben antworten. Niederösterreichisches Presshaus St. Pölten-Wien-Linz.
- Längle, A. (2002b): Smysluplně žít. Aplikovaná existenciální analýza. Brno, Cesta.
- Längle, A. (2002c): Wenn der Sinn zur Frage wird... Wien, Picus Verlag Ges.m.b.H.
- Längle, A. (2003a): Emotion und Existenz. Längle A. (Hrsg.) Emotion und Existenz. Wien: WUV-Facultas.
- Längle, A. (2003b): Zur Begrifflichkeit der Emotionslehre in der Existenzanalyse. Längle A. (Hrsg.) Emotion und Existenz. Wien: WUV-Facultas.
- Längle, A. (2003c): Lexikalische Kurzfassungen zu Emotion und Existenz. Längle A. (Hrsg.) Emotion und Existenz. Wien: WUV-Facultas.
- Längle, A. a kol. (2005): Wie wirksam ist existenzanalytische Psychotherapie: ein Projektbericht zur Existenzanalyse. Psychotherapie Forum 13, 2.
- Längle, A. (2006a): Im Schatten des Lebens. Von der Last und vom Sinn der Depression. ORF-Vorarlberg - Studioheft 45, Frühjahr 2006.
- Längle, A. (2006b): Trauma und Sinn. Wider den Verlust der Menschenwürde. Existenzanalyse 23, 1.
- Ludewig, K. (2007): Systemická terapie. Základy klinické teorie a praxe. In Studijní materiály Umění terapie 07a. Praha, Institut pro systemickou zkušenost.
- Matuška, F. (2006a): Strategická terapie. Studijní materiál. Praha, V&T institut SPAS.
- Matuška, F. (2006b): Milton H. Erickson. Studijní materiál. Praha, V&T institut SPAS.
- Matuška, F. (2006c): Milton H. Erickson - citáty. Studijní materiál. Praha, V&T institut SPAS.
- Matuška, F. (2006d): Psychoterapie a hypnoterapie Miltoona H. Ericksona. Studijní materiál. Praha, V&T institut SPAS.

- Matuška, F. (2006e): Základní principy psychoterapie a pojetí vědomí a nevědomí Milтона H. Ericksona. Studijní materiál. Praha, V&T institut SPAS.
- Matuška, F. (2006f): Ericksonovská hypnoterapie. Studijní materiál. Praha, V&T institut SPAS.
- Novotná, I. (2003): Nalézání smyslu u dobrovolníku. Olomouc, Filosofická fakulta UP.
- Plhánková, A. (2006): Dějiny psychologie. Praha, Grada.
- Prochaska, J., O., Norcross, J., C. (1999): Psychoterapeutické systémy. Průřez teoriemi. Praha, Grada.
- Ševčíková, S. (2006): Logoterapie v sociální práci. Psychologie dnes, č. 1.
- Škdlant, T. (2007): Ekologické myšlení-fragmenty slabikáře. Bodové shrnutí seminářů Alternativy ekologického myšlení. In Studijní materiály Umění terapie 07a. Praha, Institut pro systemickou zkušenost.
- Štěpitová, S. (2005): Souvislosti hledání a nalézání smyslu života pomocí ESK a osobnostních charakteristik vycházejících z Neo Big Five u studentů 4. ročníků středních škol. Olomouc, Filosofická fakulta.
- Tavel, P. (2007): Smysl života podle Emanuela Frankla. Praha/Kroměříž, Triton.
- Úlehla, I. (2003): Fólie – studijní materiály pro účastníky výcviku Umění terapie, In Studijní materiály Umění terapie 07a. Praha, Institut pro systemickou zkušenost.
- Varela, F. (2007): Nepředvídatelné nitro (nepředvídatelnost). In Studijní materiály Umění terapie 07a. Praha, Institut pro systemickou zkušenost.
- Von Foerster, H., Von Glasersfeld, E. (2007): Radikální konstruktivismus (sbírka přednášek). In Studijní materiály Umění terapie 07a. Praha, Institut pro systemickou zkušenost.
- Von Schlippe, A., Schweitzer, J. (2006): Systemická terapie a poradenství. Brno, Cesta.
- Zatloukal, L. (2007a): Postmoderní myšlení v poradenské praxi. Sociální práce, č. 3, s. 75-86.
- Zatloukal, L. (2007b): Postmoderní myšlení jako možné východisko pro integraci různých terapeutických přístupů. Psychoterapie 1, s. 183-203.
- Žákovský, D. (2008): Příspěvek k integraci přístupu zaměřeného na řešení a existenciálních Terapií. Psychoterapie 2. ročník, č. 3-4, s. 172-187.
- Wagenknecht, M. (2003): Osoba v dialogu. <http://www.volny.cz/slea/archiv.htm>.
- Wagenknecht, M. [Cit. 10.11. 2006]: Teoretická vodítka pro existenciálně-analytickou diagnostiku. <http://www.volny.cz/slea/archiv.htm>.

White, M. (2007a): Terapie jako dekonstrukce. In Studijní materiály Umění terapie 07a. Praha, Institut pro systemickou zkušenost.

White, M. (2007b): Externalizování problému. In Studijní materiály Umění terapie 07a. Praha, Institut pro systemickou zkušenost.

White, M. (2007c): Jedinečné momenty, které se objevují v průběhu setkání In Studijní materiály Umění terapie 07a. Praha, Institut pro systemickou zkušenost.

White, M., Epston, D. (2007): Příběh, vědění a moc. In Studijní materiály Umění terapie 07a. Praha, Institut pro systemickou zkušenost.

<http://www.gle.at/Weiterfuehrende-Lite.61.0.html> [cit. 10.3. 2007].

[http://www.laengle.info/al/al\\_bi\\_aller.php?i=bio](http://www.laengle.info/al/al_bi_aller.php?i=bio) [cit 10.3. 2007].

## **Seznam příloh**

Příloha č. 1 – Zadání DP

Příloha č. 2. – Anotace DP

## **Příloha č. 1: Zadání diplomové práce**

## **Příloha č. 2: Abstrakt diplomové práce**



Vysoká škola: **Palackého univerzita Olomouc**      Fakulta: **filozofická**  
Katedra: **psychologie**      Školní rok: **2008/2009**

## ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Jméno: **Martin Slabý**  
Obor: **Psychologie - jednooborová**      Rok imatrikulace: **2005**

Vedoucí práce: **Mgr. Martin Kupka, Ph.D.** Oponent:

Rozsah: **108 stran**

Název diplomové práce:

**Systemický přístup a existenciální analýza v pojetí A. Längleho**

Abstrakt diplomové práce:

Cílem mé práce bylo teoreticky zpracovat výchozí předpoklady a koncepty existenciální analýzy a vybraných systemických směrů (Strategické terapie Miltona H. Ericksona, Krátké terapie orientované na řešení, Narativního směru a Hamburské školy). Snažil jsem se porovnat vzájemné shody (obrat k subjektu, důraz na budoucnost a širší kontext, schopnost člověka činit různá rozlišení, princip osobní svobodné vůle a zodpovědnosti, předpoklad existence vnitřních zdrojů a vytváření plánů budoucího jednání), zároveň zamyslet se nad odlišnostmi (teorie poznání, zaměření na smysl a cíl, teorie emocí) s cílem hledání možností vzájemného obohacení a doplnění. Rozdílný pohled na některá témata vnímám jako podněcující, protože člověku skýtá příležitost přemýšlet o věcech novým obohacujícím způsobem.

Klíčová slova:

**existenciální analýza**  
**konstruktivismus**

**systemický přístup**  
**sociální konstrukcionismus**

**smysl života**

**Palackého University of Olomouc**

**Faculty of Philosophy**

**Department of Psychology**

**Year 2008/2009**

## **ABSTRACT OF THE THESIS**

Name: **Martin Slabý**

Field of study: **Psychology**

Matriculation: **2005**

Leader: **Mgr. Martin Kupka, Ph.D.** Opponent:

Number of pages: **108**

Title:

**Systemic approach and existential analysis of A. Längle**

Abstract of the thesis:

The objective of my thesis is to theoretically elaborate the initial premises and concepts of the existential analysis and selected systemic schools (Strategic therapy by Milton H. Erickson, Solution-focused brief therapy, Narrative school and Hamburg approach). I tried at once to compare reciprocal accordances (return to the subject, accent on future and wider context, the ability of a man to make different distinctions, the principle of personal free will and responsibility, the premise of the existence of internal sources and formation of the plans of future actions), and to think of diversities (the theory of science, meaning and goal direction, the theory of emotions) with the aim of finding the possibilities of reciprocal enrichment and completion. I perceive the different view on some subjects as incitory, because it offers the opportunity of thinking about things in a new, enriching way.

Key words:

existential analysis  
Constructivism

systemic approach  
social constructivism

the meaning of life