

Psychoterapia

Hľadanie Phantalaimona alebo od rozprávky k existenciálnej analýze

Petra Scheberová

Súhrn

Príspevok na základe paralely s rozprávkovým príbehom *Zlatý kompas* predstavuje existenciálnu analýzu (EA) ako samostatný psychoterapeutický smer. V podobe, do akej ju rozpracoval Alfred Längle, žiak V. E. Frankla, zatiaľ nie je medzi slovenskou odbornou verejnosťou príliš známa. Cieľom príspevku je priblížiť východiská EA, pohľad na človeka v EA, teóriu základných osobných motívácií podľa A. Längleho, ako aj vnímanie zmyslu a hodnôt podľa EA. Ďalej stručne predstavíme vnímanie psychických ochorení podľa EA a fenomenologický prístup v práci existenciálne-analyticky pracujúceho terapeuta. Na záver príspevku uvádzame informácie o aktivitách Spoločnosti pro logoterapii a existenciálnej analýzy v Čechách, nakoľko na Slovensku zatiaľ takáto spoločnosť neexistuje.

Kľúčové slová: existenciálna analýza, logoterapia, V. E. Frankl, A. Längle, teória základných osobných motívácií, zmysel, hodnoty, fenomenologický prístup.

Trilógia Philipa Pullmana *Temné hmoty* (2007) získala pozornosť slovenských čitateľov aj vďaka filmovaniu jej prvej časti *Zlatý kompas*. Film bol uvedený do našich kín koncom roka 2007. Ide o rozprávku s prvkami fantasy určenú najmä starším deťom a dospelým, ktorí majú slabosť pre tento druh príbehov.

Človek a jeho démon alebo démon v nás

Dej *Zlatého kompasu* sa odohráva vo svete, v ktorom má každý človek svojho démona. Démon má podobu zvieráťa a je so svojim človekom spojený akýmsi neviditeľným pútom, ktoré človeku ani démonovi nedovoľuje navzájom sa príliš vzdialiť jeden od druhého. Démon predstavuje akoby časť duše človeka, ale zároveň je v niektorých svojich prejavoch samostatný, má vlastné názory a pocity. Životy ľudí a ich démonov sú však navzájom prepojené – ak zomrie človek, zomiera s ním aj jeho démon. Ak niekto zabije démona, jeho človek bez neho tiež nemôže žiť ďalej. Démona môže ale zabiť iba iný démon. Je všeobecne rešpektovaným pravidlom, že žiaden človek sa nesmie dotknúť démona iného človeka. Porušil by tak hranice jeho intimity tým najhrubším spôsobom.

Človek a jeho démon sa dokážu dorozumievať bez slov, zdieľať svoje pocity, ale sa aj navzájom povzbudiť, utešiť, poradiť si a starať sa jeden o druhého. Bolesť jedného je

bolesťou druhého a rovnako je to i s radosťou či šťastím. Jeden pre druhého predstavujú tú najbližšiu bytosť, a tak človek vlastne nikdy nie je úplne sám. Démoni detí často menia svoju zvieraciu podobu podľa svojich aktuálnych pocitov a potrieb. V dospelosti sa podoba démona ustáli a zvieria niečím vyjadruje vlastnosti svojho človeka. A tak niektorých ľudí sprevádzajú silné, odvážne, niekedy až hrôzostrašné zvieratá ako snežné tigry, vlci či levy. Démoni iných majú podobu rôznych druhov mačiek, psov, zajacov, vtákov či hadov.

Kniha *Temné hmoty* je príbehom dievčatka Lyry a jej démona Phantalaimona, ktorí sa vydávajú na dobrodružnú cestu, aby svojím konaním naplnili dávne proroctvo. Na svojej ceste vystopujú bandu únoscov detí, tzv. Mordárov, ktorí na ostrove Bolvangar robia hrôzostrašné pokusy na deťoch. Pomocou špeciálneho stroja oddeľujú deti pred obdobím puberty od ich démonov, aby ich „ochránili“ pred spáchaním prvotného hriechu. Deti tak stratia puto so svojimi démonmi, a tí im potom nemôžu našepkať „hriechne myšlienky“. Niektoré deti a ich démoni po „oddelení“ zomierajú, iní dokážu žiť ďalej. Z oddeleného démona sa však stáva iba tieň živého a silného zvieráťa, ktorým bol, kým bol spojený so svojim človekom. Z oddeleného dieťaťa sa stáva bytosť pološialená od bolesti nad takouto stratou, neskutočne osamelá, zúfalá a bezradná. Človek bez svojho démona tak v našom príbehu predstavuje ten najsmutnejší, najhrôzostrašnejší obraz.

Lyra a Pantalaimonovi sa však našťastie za pomoci ďalších kladných postáv – Cigojínov, ľadového medveďa Ioreka

Psychologická ambulancia, Bratislava

Adresa: PhDr. Petra Scheberová, Kominárska 2,4, 832 03 Bratislava, Slovensko

E-mail: petra.scheberova@zoznam.sk, www.psycholog.szm.sk

Byrnissona a iných – podarí deti z rúk Mordárov oslobodiť a vydávajú sa v ústrety ďalším dobrodružstvám.

Na začiatku druhej časti trilógie sa Lyra a Phantalaimon stretávajú s Willom, chlapcom z nášho sveta. Lyra je šokovaná keď vidí, že Will nemá démona. Zároveň sa jej však zdá zdravý, iný ako zúbožené deti na Bolvangare, ktoré boli od svojich démonov oddelené. Keď sa s Willom skamaráti, zistí, že on svojho démona nosí v sebe. Nie je síce možné ho vidieť a ani nemá meno, je však stále s Willom a komunikujú spolu. Od tohto momentu putujú Lyra a Will spoločne. Prekonajú veľa prekážok a nebezpečenstiev, učia sa jeden od druhého, pomáhajú si. V jednom z alternatívnych svetov, ktorými prechádzajú, sa dozvedajú o fantómoch, akýchsi tieňoch ktoré požívajú ľuďom ich démonov. Ľudia bez démonov potom chvíľu fungujú ako nejaké bábky bez vôle a ducha, čoskoro však zomierajú.

Tak ako to už v rozprávkach býva, Lyra, Phantalaimon, Will a jeho démon nakoniec vďaka svojej odvahe dokážu zachrániť svet. Zvíťazia nad zlom, čím aspoň dočasne zabránia zotročovaniu ľudského ducha. Ľuďom tak aj naďalej zostáva možnosť žiť slobodne, nezávisle a uvedomelo. Počas svojej cesty sa veľa naučia, dospejú. Na tomto mieste môžeme už len dúfať, že sa im niekde v alternatívnej realite darí žiť dobrý život.

Pohľad existenciálnej analýzy na „démonov“

V reálnom živote nájdeme smutné príklady spomínaného „oddelenia človeka od jeho démona“ u ľudí, ktorí sa v detstve stali obeťami týrania, násilia, sexuálneho alebo emocionálneho zneužívania, alebo zažili nejakú inú traumú. „Fantómov“ alebo „požívateľov démonov“ môžu v reálnom svete stretnúť najmä ľudia, ktorí sa vo svojom živote orientujú predovšetkým a jednostranne napr. na materiálne hodnoty, na výkon, na úspech v kariére, príp. prepadli nejakej závislosti.

V existenciálnej analýze (EA) hovoríme o človeku, ktorý „má svojho démona“, že „má sám seba“. Je to teda taký človek, ktorý sa dobre pozná, pozná svoje hranice a je schopný sa prijať práve taký, aký je. Taký aký je, dokáže vnímať sám seba ako hodnotu, ako niečo cenné a správať sa sám k sebe s úctou a s rešpektom. Je schopný autentického prežívania a zaujímania postojov, relatívne nezávislého a slobodného života. Človek, ktorý má sám seba, vlastne nikdy nie je úplne sám. Aj v tým najťažších situáciách, keď mu buď nemá kto pomôcť, alebo keď mu ani nikto druhý pomôcť nedokáže, má ešte „sám seba“. A to je veľmi veľa.

Človek, ktorý „stratil sám seba“ alebo sa možno „nikdy nemal“, je závislý od svojho okolia. Je si sám sebou/sám v sebe neistý, nedokáže sa sám za seba rozhodovať, pocíti jeho vlastnej ceny závisí od toho, ako ho prijíma okolie. Často prežíva vnútornú prázdnotu a/alebo osamelosť, pretože sa dobre nepozná, nestojí sám za sebou, nie je so sebou.

Na tomto mieste by som chcela predstaviť existenciálnu analýzu ako samostatný psychoterapeutický smer patriaci medzi humanistické prístupy v psychoterapii.

Východiská súčasnej EA

Logoterapia (LT) a existenciálna analýza sú známe predovšetkým prostredníctvom diela ich tvorcu – rakúskeho neurológa, psychiatra a psychológa Viktora Emila Frankla (1905–1997) a jeho dvoch žiakov – Elizabeth Lukasovej a Alfreda Längleho.

Viktor Frankl sa začal venovať logoterapii a existenciálnej analýze v 20. a 30. rokoch minulého storočia. EA chápal ako teóriu o možnostiach a podmienkach naplnenej existencie. V základoch EA stojí Franklovo pojmovanie človeka, resp. presvedčenie, že: „Človeku ide predovšetkým naposledy o zmysel a nič než zmysel.“ Kládol si dve základné otázky: „Čo robí človeka človekom?“ a „Čo umožňuje človeku prežiť naplnený život?“ Logoterapiu označoval ako učenie o zmysle a proti zmysluprázdnote. V čase jej vzniku ju považoval za doplnenie v tej dobe existujúcich psychoterapeutických smerov o tematiku zmyslu života. Snažil sa ich vyvíjať rozšírením o „špecificky ľudskú dimenziu“. Neskôr bola LT označená za „3. viedenský smer psychoterapie“ – popri Freudovej psychoanalýze a Adlerovej individuálnej psychológii.

Franklov životný príbeh, jeho pobyt v koncentračnom tábore počas 2. svetovej vojny, strata manželky a takmer všetkých rodinných príslušníkov, mu ukázali, že človek môže žiť aj napriek utrpeniu, strádaniu a frustrácii svojich najzákladnejších potrieb, pokiaľ má prečo žiť. Nietzscheho výrok: „Kto má k životu Prečo, unesie takmer každé Ako“ zodpovedá hlavnému motívu logoterapie.

V 80. rokoch 20. storočia došlo k názorovému rozchodu dvoch najvýznamnejších Franklových žiakov, ktorí EA a LT ďalej rozvíjali. Hlavnou predstaviteľkou dnešnej logoterapie je Elizabeth Lukasová. Druhý Frankov žiak, Alfred Längle (nar. 1956) pretvoril v druhej polovici 20. storočia EA na samostatnú psychoterapeutickú koncepciu, ktorá sa už nesústreďuje iba na tematiku zmyslu, ale hlavne na podmienky umožňujúce naplnený život. Frankl nesúhlasil s Längleho rozšírením EA. Tento nesúhlas bol jedným z dôvodov prečo sa v roku 1991 vzdal čestného predsedníctva rakúskej spoločnosti pre logoterapiu a existenciálnu analýzu.

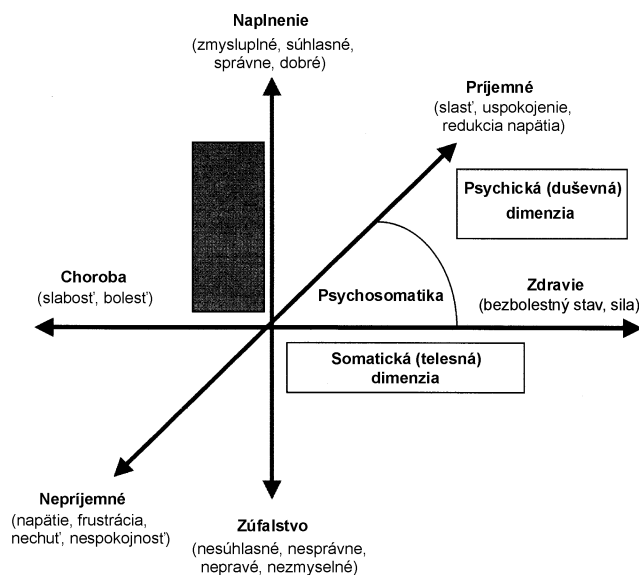
Z pohľadu súčasnej EA je teda logoterapia jedna z častí EA, je ponímaná skôr ako psychologické poradenstvo orientované na tematiku zmyslu života, ktoré pomáha, doprevádza a radí pri hľadaní zmyslu. Zaoberá sa otázkami utrpenia, viny, bezzmyselnosti a prázdnoty života. Je určené ľuďom, ktorí nie sú, alebo už nie sú vážne duševne chorí a nachádzajú sa v stave existenciálnej núdze – trpia stratou orientácie vo vlastnom živote. Logoterapeutické poradenstvo je postavené na Franklovom presvedčení, že ľudský život v sebe vždy nesie možnosť zmysluplného naplnenia, aj za ťažkých či tragických podmienok života – a to cez uskutočňovanie hodnôt.

Existenciálna analýza sa pod vplyvom Alfreda Längleho dnes venuje okrem tematiky zmyslu aj ďalším oblastiam života človeka, predovšetkým oblasti životopisnej, emočnej, motivačnej a oblasti vnímania samého seba. EA je fenomenologicko – osobnou psychoterapiou s cieľom pomôcť človeku k voľnému a slobodnému prežívaniu, k autentickému

zaujímaniu postojov, k zodpovednému zaobchádzaniu so sebou a so svetom. Existenciálne-analytická psychoterapia sa snaží priviesť človeka k tomu, aby bol schopný žiť s vnútorným súhlasom (autenticky) k svojmu bytiu a k svojmu konaniu, aby dokázal žiť viac na póle „chcem“ a menej na póle „musím“. EA je analýzou podmienok existencie, ktoré vedú alebo bránia osobnému, v slobode a zodpovednosti utváranému žitiu. V dnešnej dobe predstavuje existenciálna analýza samostatný psychoterapeutický smer, ktorého vlastnú metodiku je možné využiť u väčšiny psychických ťažkostí (napr. úzkostné poruchy, depresie, závislosti, psychózy, poruchy osobnosti, psychosomatické ochorenia, poruchy príjmu potravy a i.).

Pohľad na človeka v existenciálnej analýze

Súčasná EA pracuje s pôvodným Franklovým pohľadom na človeka ako na bytosť, v ktorej sú prepojené 3 základné dimenzie človeka – telesná, duševná a duchovná dimenzia. Tieto dimenzie predstavujú vzájomne sa odlišujúce spôsoby bytia, ktoré však tvoria nedeliteľnú jednotu (obr. 1).



Obrázok 1. Obraz človeka v EA.

Človek ako telesná bytosť sa vzťahuje k svetu na základe pocitu telesného dyskomfortu. Ide mu o uchovanie života a zdravia svojho tela, čo je riadené prostredníctvom potrieb (jedenie, pitie, spánok, sexualita, pohyb).

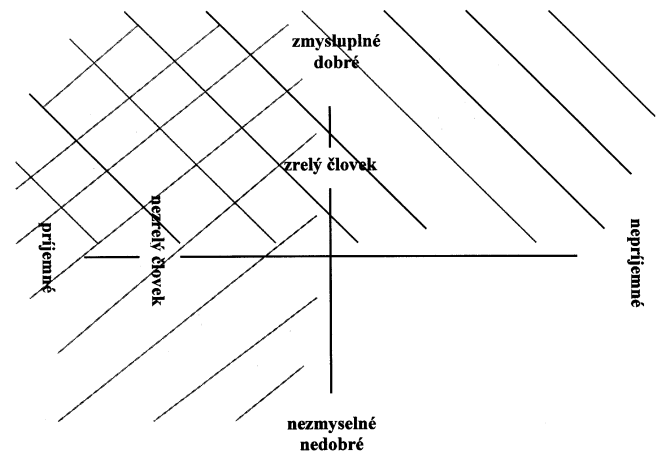
Ako duševnej bytosti ide človeku o uplatnenie svojich vitálnych síl a o pohodu vo vlastnom tele. Na základe emócií rozpoznáva, prostredníctvom čoho sa vo svete cíti príjemne, príp. čo mu spôsobuje pocit napätia, nechuti alebo odporu. Usiluje sa teda o dosiahnutie „príjemného“, láka-

vého. Úspech v tomto úsilí prežíva ako slasť a zlyhanie ako pocit „neprijemného“, napätie a frustráciu.

Telesná a duševná dimenzia sa môžu navzájom ovplyvňovať. Tak napríklad stav telesnej bolesti alebo napätia môže v človeku vyvolať neprijemné pocity. A naopak, neprežitie a nespracované emócie sa môžu prejaviť na telesnej úrovni ako fyzická nepohoda alebo bolesť, o čom hovorí aj psychosomatika.

Telesnú dimenziu nájdeme u všetkých živých tvorov, duševnú dimenziu tiež nájdeme u niektorých druhov zvierat. Tretia, duchovná alebo noetická dimenzia je však špecificky ľudská a je nezávislá na prvých dvoch dimenziách. To, čo na duševnej úrovni môžeme prežívať ako príjemné a slasť, nemusí byť na duchovnej úrovni zároveň aj zmysluplné a dobré. Napr. vymedziť sa voči iným alebo dať najavo odlišný názor voči skupine nemusí byť vždy príjemné, človek to ale môže v danej situácii vnímať ako dôležité a zmysluplné.

EA vníma, že nezrelý, príp. duševne chorý človek sa viac zameriava na to, čo je príjemné – či už to je zmysluplné alebo nie. Zrelý človek má ťažisko na poli zmysluplnosti (obr. 2). Nezrelý človek skôr reaguje na situáciu na základe svojich potrieb a úrovne obranných mechanizmov, zrelý človek volí to, čo je pre neho dobré, rozhoduje sa, zaujíma k situácii postoj, vedome jedná.



Obrázok 2. Prijemné vs. Zmysluplné.

Už spomínaná noetická dimenzia dáva človeku slobodu, dáva mu možnosť zaujať postoj. Na noetickej dimenzii človek určuje, čo sa v nasledujúcom okamžiku stane, ktoré hodnoty sa budú uskutočňovať. Vo svojich rozhodnutiach a činoch slobodný, ale zároveň nesie za tieto svoje rozhodnutia zodpovednosť.

Úlohou psychodynamiky je dbať o prežitie a dobrý zdravotný stav človeka, nejde jej o zmysel alebo zodpovednosť v správaní. Vitalitu a dobré zdravie je pripravená brániť obrannými reakciami. Jednota človeka vzniká tým, že to duchovné v ňom sa vyrovnáva s *psycho-fyzickým* a človek sa

voči nemu môže slobodne postaviť. Frankl k tomu povedal: „Za seba by som nebol ochotný žiť iba pre svoje obranné mechanizmy, ani zomrieť kvôli reaktívnym formáciám. Človek je ale schopný žiť, áno, aj zomrieť pre svoje ideály a hodnoty“. EA chápe v tejto súvislosti človeka akoby bol „kormidelníkom na lodi svojho *psycho-fyzična*“.

Noetické deje sa odohrávajú na vedomej i nevedomej úrovni, pričom na nevedomej úrovni sú úzko spojené s intuíciou a svedomím. Dynamika duchovnej roviny, tzv. noodynamika, vzniká z napätia medzi tým „čo je“ (možnosťou danej situácie) a tým „čo má byť“ (svedomím uchopená výzva danej situácie). Podľa EA je nám svedomie dané a jeho úlohou je intuitívne vycítiť, čo je možností danej situácie „správne a dobré“ uskutočniť. Človek tak vždy nesie zodpovednosť za to, ako žije. Zodpovedá sa voči hodnotám prítomnej situácie.

K nájdeniu tej najlepšej možnosti danej situácie potrebuje človek určitý odstup od samého seba. Práve vďaka noetickej dimenzii si človek môže vytvoriť určitý „sebaodstup“, a to mu umožňuje vystupovať a konať voči sebe samému. Okrem tejto „otvorenosti voči sebe“, ktorá človeku umožňuje sebaodstup, je druhou stránkou noetickej dimenzie aj „otvorenosť voči svetu“.

Frankl chápal človeka ako toho, komu život dáva otázky. Nie človek sa má pýtať života, čo zmysluplného mu život prinesie a aký zmysel má konkrétna situácia. Je to život, ktorý sa pýta človeka: „Ako so mnou naložíš? Akú odpoveď dáš na to, čo sa deje okolo teba?“ Odpoveď na to, čo je v danom okamžiku či situácii dobré a zmysluplné dáva teda v konečnom dôsledku človek sám. Ak odpovedá na svoju životnú situáciu svojou najlepšou možnou odpoveďou za daných okolností, dochádza k existenciálnemu naplneniu. Človek je tak zároveň v neustálom dialógu so svetom.

EA a LT rozumejú duševným ochoreniam ako poruche tohto dialógu, kedy je človeku znemožnené na otázky života odpovedať alebo ich v danej situácii nevidí, príp. neodpovedá autenticky.

Teória základných osobných motívácií

V roku 1992 predstavil A. Längle štyri základné podmienky, predpoklady naplnenej existencie. Nejde pritom o popis základných ľudských potrieb a uspokojenie telesných pudov, ako ich poznáme z viacerých známych teórií motivácie.

Je toho veľa, čo nás láka, čo nami hýbe. Hlad, smäd, spánok, sexualita, ale aj naše strachy, bolesti a túžby predstavujú významné sily, ktoré nami dennodenne hýbu. Ale iba samotné ich uspokojenie nám do života naplnenie neprinesie. Tieto sily predstavujú iba predpoklady pre vitálne prežitie.

Längle preberá od Frankla jeho „vôľu k zmyslu“ ako najhlbšiu motiváciu človeka. Súčasná EA však okrem tejto motivácie vidí ešte tri ďalšie základné osobné motivácie (ZOM), ktoré predchádzajú motivácii zmyslu. Ide o potrebu možnosti vôbec tu byť (1. ZOM), potrebu prežívať samého seba ako hodnotu a prežívať hodnoty (2. ZOM) a potrebu autenticky žiť a vyjadrovať seba samého (3. ZOM).

1. ZOM sa zaoberá možnosťami prijatia danosti, reality bytia a podmienok, ktoré prichádzajú zo sveta. Rodíme sa do sveta, ktorý je vopred daný a pýtame, či je v ňom dosť bezpečia a istoty. Táto skutočnosť vyvoláva nasledovné otázky: *Som na svete, ale môžem tu byť? Mám pre seba priestor, ochranu, zakotvenie, bezpečie? Kolko priestoru mám pre život a je tento priestor rešpektovaný? Môžem sa spoľahnúť na seba, na svet, na niečo mimo svet? Že tu vždy bude niečo, o čo sa budem môcť oprieť, čo ma podrží? Zakotvenie človek nachádza v tom, že môže byť vo svete bez strachu, je prijímaný, a tým tiež môže prijímať to, čo mu prináša život. Svet dáva človeku voľný priestor, ale zároveň ho tiež ohraničuje a stavia ho pred nechcené, nezmeniteľné a ohrozujúce skutočnosti, s ktorými sa musí vyrovnávať, aby tu mohol vôbec byť. Istota vlastnej existencie je nevyhnutná pre schopnosť prijímať a prináša človeku odvahu, zakotvenie, pokoj, dôveru a nádej. Ak táto istota chýba, musí o ňu človek najprv bojovať. Ak pre svoj život nenachádzame dostatok priestoru, ochrany a podržania, objavujú sa pocity ohrozenia, strachu, nepokoj a neistota. Dynamikou 1. ZOM je teda priestor. Na úrovni 1. ZOM ide o to MÔCŤ TU BYŤ, človek hovorí svoje „áno“ k svetu.*

Na priblíženie uvediem prípad klientky, mladej ženy, ktorá prišla s príznakmi panickej poruchy. Mala problémy cestovať sama v aute, do práce chodila o dve hodiny skôr, keď bola ešte slabá premávka, aby v prípade potreby mohla auto kdekoľvek odstaviť a vystúpiť. Okrem toho v preplnených priestoroch zažívala pocity fyzickej nevoľnosti, búšenie srdca a strach, že omdlie. Blížši rozhovor ukázal, že po tom, čo už niekoľko rokov žila sama, sa opäť vrátila bývať k rodičom do spoločného bytu. Rodičia sa často hádali a do svojich hádok ju zaťahovali. Okrem toho nerešpektovali jej súkromie a ona mala problémy sa voči nim vymedziť. Príznaky panickej poruchy sa začali postupne zmierňovať po tom, ako klientka začala v kontakte s rodičmi postupne určovať hranice a aktívne pracovať na presťahovaní sa do spoločnej domácnosti s priateľom.

2. ZOM sa zaoberá tým, ako človek môže vnímať, nájsť hodnotu svojho života a ako sa môže k tejto hodnote prikloniť. Človek si uvedomuje, že je vo svete, má v ňom priestor, môže tu byť (splnené podmienky 1. ZOM). Vzniká ale otázka, *aké to pre mňa je, že som? Je to dobre? Je to neutrálne? Alebo je pre mňa život záťažou? Môžem si sám pred sebou povedať, že je dobre, že som na svete? Chcem vlastne žiť? Zažívam plnosť života? Žijem rád? Sú v mojom živote hodnoty, ktoré mám rád? Mám pocit, že život je „žitiahodný“?* Tento pocit zažíva človek hlavne vďaka blízkosti, náklonnosti a láske vo vzťahoch. Táto blízkosť ho potom otvára k tomu, aby sa dokázal venovať niečomu ďalšiemu (ľuďom, veciam, prírode). To predpokladá, že človek je schopný vnímať svoj vlastný život ako hodnotu. Táto **základná hodnota** života spočíva v hlbokom pocite, že JE DOBRE, ŽE SOM. Ten sa potom prejavuje v základnom naladení pre život, vo vnímaní, že svet je viac menej priateľský a v podstate dobrý. Toto ladenie následne prináša potešenie zo života, citovú blízkosť, radosť, energiu, vitalitu a teplo. Naproti tomu odklonenie sa od

života vedie k prežívaniu utrpenia, ťažoby, sklúčenosti, záťaž, vyčerpania a nedostatku energie. Dynamikou 2. ZOM je teda blízkosť. Na úrovni 2. ZOM ide o to **CHCIEŤ BYŤ HODNOTOU**, človek hovorí svoje „áno“ k životu.

V tejto súvislosti si spomínam na jednu klientku, pani v stredných rokoch, ktorá tvárou tvár v situácii, že ju možno opustí manžel, hovorí: „... ak sa to stane, ak sa naša rodina rozpadne, nebudem mať prečo žiť.“ Na moju otázku, či by rozpad rodiny prežila, či by to vydržala, odpovedá: „... áno, ale nič by ma už netešilo, nič by som už od života nechcela... fungovala by som ďalej iba kvôli dcére.“

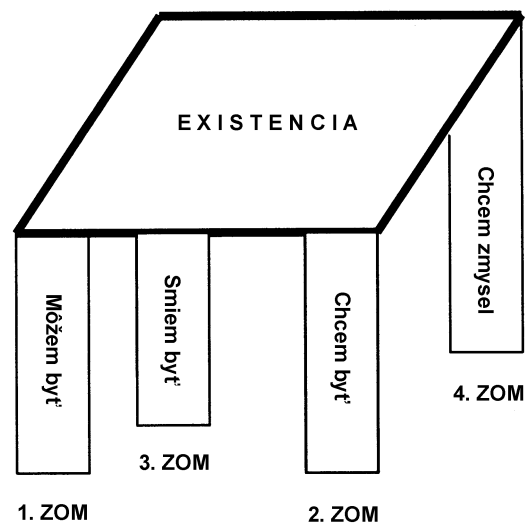
3. ZOM sa zaoberá tým, ako si človek sám seba cení, ako túto vlastnú hodnotu zvyšuje alebo znižuje. Človek prežíva splnené predpoklady prvých dvoch ZOM, čiže to, že môže byť vo svete (1. ZOM) a že je dobre, že je (2. ZOM). Vzniká však otázka, či *smiem byť práve taký aký som? Kto vlastne som? Som si vedomý sám seba, svoje jedinečnosti, hodnoty svojej osoby? Taký aký som, zažívam úctu, ocenenie, rešpekt?* Toto človek zažíva predovšetkým prostredníctvom uznania, vďaka tomu, že je svojim okolím braný vážne v tom, čo je „jeho vlastné“. A tiež tým, ak aj on sám dokáže brať seba vážne, rešpektovať svoju individualitu a vnímať ju ako niečo nesmierne cenné a hodnotné. To mu zároveň uľahčuje, aby aj on sám mohol rešpektovať druhých. Schopnosť uznania a rešpektu predpokladá jasné ohraničenie toho, čo je moje vlastné, a toho, čo je *iné*. Na jednej strane tak človek získava svoju nezameniteľnú a jedinečnú identitu, ale na druhej strane musí túto svoju „inakosť“ niesť a ustáť pred svetom, a to nie je vždy ľahké. Keď viem, kto som a mám istotu, že môžem byť práve taký, aký som, potom môžem žiť „svoje vlastné“, svoj vlastný, nezávislý a slobodne zvolený život, môžem žiť svoju jedinečnosť a autenticitu. Ak si však samého seba nevážim, nie som pre seba hodnotou, prináša to do môjho života osamelosť, závislosť, zahanbenie a vnútornú prázdnotu. Dynamikou 3. ZOM sú teda hranice. Na úrovni 3. ZOM ide o to **SMIEŤ BYŤ TAKÝM**, človek hovorí svoje „áno“ k sebe samému.

Ako príklad spomeniem mladú klientku, ktorá sa neustále porovnáva s inými. Napriek tomu, že je to atraktívna žena, má dobrú prácu, priateľa a čoskoro sa bude vydávať, vidí len svoje nedostatky, vycíta si, že je málo výkonná, nič v živote nedokázala, je nula. Na otázku čo má na sebe rada, odpovedá, že nič... nič nie je také, aby na to mohla byť hrdá.

4. ZOM sa zaoberá tým ako nájsť a naplniť zmysel vo svojom živote. Človek prežíva splnené predpoklady prvých troch ZOM, čiže to, že môže byť vo svete (1. ZOM), že je dobre, že je (2. ZOM), a že dokonca smie byť práve taký aký je (3. ZOM). 4. ZOM sa už neviaže na iba osobu, ale vzťahuje sa tiež k požiadavkám situácie, k zmyslu, ktorý presahuje subjektívne bytie a znepokojuje ho ako výzva. Vzniká tak otázka, *čo sa vlastne má stať? O čo mi v živote ide? Čo mám urobiť, aby sa môj život stal zmysluplným celkom? V akých súvislostiach (aj náboženských a svetonázorových) vidím a chápem sám seba? Pre čo vlastne žijem?* Odpoveď na to, čo je

zmyslom života nám môže pomôcť hľadať náboženstvo alebo filozofia. EA vidí ako dôležité, aby človek hľadal zmysel v jednotlivých životných situáciách, aby dokázal voliť to, čo je dobré, čo mu dáva zmysel. Človek ako duchovná bytosť chce žiť zmysluplne a dobre. Pokiaľ je táto túžba zrealizovaná, prežíva svoj život ako naplnený. Ak k jej realizácii nedochádza, objavujú sa pocity prázdnoty, zúfalstva, a v krajnom prípade nezmyselnosti života. Na úrovni 4. ZOM ide o to **CHCIEŤ ZMYSEL**, človek hovorí svoje „áno“ k zmyslu.

Prvé 3 ZOM predstavujú podmienky k tomu, aby sme mohli vo svojom živote naplňovať zmysel. Posledná, 4. ZOM dodáva životu smer, predstavuje ju túžba po naplnení a zmysluplnom živote. Samozrejme ale neplatí, že by človek nemohol žiť zmysluplný život, pokiaľ nie sú tieto podmienky v plnej miere splnené (na jednotlivých motiváciách by sa však nemali objavovať závažnejšie nedostatky). Ak je na jednej zo 4 ZOM závažnejší problém, vzniká nestabilita. Ako vidno na obrázku 3, ak by mal stolík, na ktorom stojí naša existencia jednu nohu kratšiu, alebo by chýbala, nebol by stabilný, prípadne by sa celkom zrútil.



Obrázok 3. Podmienky naplnenej existencie podľa EA.

Zmysel a hodnoty

Podľa EA je človek skutočne slobodný a môže naplňovať zmysel v konkrétnej situácii až vtedy, keď sú aspoň čiastočne naplnené všetky 4 ZOM. Pri zablokovaní či nerozvinutí základných podmienok existencie, ak sa v dostatočnej miere nevytvoria základné skúsenosti, schopnosti, zručnosti a postoje k vonkajšiemu a vnútornému svetu, dochádza k obmedzeniu existencie (to znamená, že správanie človeka prestáva byť slobodné a je zabezpečované prevažne psychodynamicky – napr. obrannými mechanizmami).

Frankl hovorí, že: „Žiť zmysluplne znamená robiť to, čo je vnímané ako hodnotné“. EA definuje hodnotu ako dôvod, prečo dávame prednosť určitému jednaniu / veci pred iným. Existenciálny zmysel môžeme teda definovať ako najhodnotnejšiu možnosť v danej situácii. Zmysel podľa EA uskutočňujeme vtedy, keď žijeme to, čo pre nás predstavuje hodnotu. Čiže to, či má život nejakého človeka zmysel, závisí na ňom samom.

EA a LT delí podľa učenia Frankla hodnoty do troch kategórií. Každá situácia ponúka možnosť uskutočnenia prínajmenšom jednej z týchto troch základných hodnôt, a tým môžeme nájsť jej zmysel. Ide o tieto kategórie hodnôt:

1. **zážitkové hodnoty** – človek môže uskutočňovať zmysel tým, že prežije niečo pekné, dobré, láskavé, skutočné (hudba, šport, kontakt s druhým človekom, s prírodou...),
2. **tvorivé hodnoty** – človek môže prežívať vlastnú zmysluplnosť tým, že vytvorí niečo hodnotné (práca, umelecké dielo, angažovanie sa za nejaké presvedčenie...),
3. **postojové hodnoty** – ak nie je možné prežívať alebo vytvárať niečo zmysluplné (napr. následkom choroby alebo iného utrpenia), môže človek ešte vždy k svojej situácii zaujať postoj (ako základný postoj k životu): „... aj napriek tomu čo je, má zmysel, že som... pretože je tu ešte niečo iné...“.

Frankl vo svojich knihách často opisuje svoje zážitky z koncentračného tábora. Ako príklad uskutočnenia postojových hodnôt uvádza väzňov, ktorí boli odsúdení na smrť. Na ceste do plynovej komory niektorí kráčali mlčky, iní plakali. Našli sa aj takí, ktorí spievali. Keď už aj museli zomrieť, rozhodli aspoň o tom, ako strávia posledné minúty svojho života. Čiže vlastne k svojej situácii, ktorú nedokázali zmeniť, aspoň zaujali postoj. Uskutočňovanie postojových hodnôt sa tak niekedy nachádza až na hranici náboženského alebo filozofického hľadania zmyslu.

Každá hodnota má v podstate vzťah k základnej hodnote života (2. ZOM). Tento vzťah spočíva v hlbokom nevedomom pociť, ktorý má človek vo vzťahu k svojej existencii. Je to pociť, či JE V PODSTATE DOBRÉ, ŽE SOM? CHCEM ŽIŤ? Kto na tieto otázky nemá kladnú odpoveď, je v nachádzaní hodnôt a zmyslu obmedzený.

Príklady psychických porúch na jednotlivých ZOM

Porucha alebo vážne oslabenie na úrovni 1. ZOM sa môže prejavíť ako úzkostná porucha akéhokoľvek druhu, obsedantno-kompulzívna porucha alebo psychotické ochorenie. U človeka s poruchou na 1. ZOM sa objavuje buď pocit bezprostredného ohrozenia alebo očakávanie ohrozenia v budúcnosti na základe predchádzajúceho zážitku. Je u neho prítomná znížená schopnosť uniesť riziko života, stráca pevnú pôdu pod nohami, má malú dôveru v život. (klientka, 29 r.: „... vždy keď vidím v televízii zdravotnícku reláciu, musím prepnúť kanál... keď si spomeniem, že aj ja sama som chorá, rýchlo idem niečo robiť, aby som na to nemyslela...“).

Porucha alebo vážne oslabenie na úrovni 2. ZOM sa môže prejavíť ako depresívne ochorenie alebo burn-out syndróm. U človeka s poruchou na 2. ZOM je základná hodnota života oslabená, žije s námahou, ťažko, je vyčerpaný. Podáva výkon, pretože to okolie očakáva, nie preto, že by ho konkrétna situácia oslovovala. Čiže „musí“ niečo urobiť namiesto toho, že by to „chcel“ urobiť, lebo sa ho to dotýka. (klient, 52 r.: „... akoby som bol v nejakej bubline, nikto a nič sa ku mne nedostane, ani ja nevidím von...“, klientka, 24 r.: „... keby ma teraz, keď vyjdem na ulicu, zrazilo auto, vôbec by mi to nevadilo... som tu len kvôli rodičom...“).

Porucha alebo vážne oslabenie na úrovni 3. ZOM sa môže prejavíť ako akcentovaná osobnostná dynamika alebo až porucha osobnosti (najmä narcistická a histriónska). Človek s poruchou na 3. ZOM nemôže byť tým čím je, nebol prijatý vo „svojom vlastnom“, prípadne sa jeho „vlastné“ vôbec nerozvinulo. (klientka, 40 r.: „... niekedy neviem, či sú moje pocity pravdivé... čo si myslíte, že by som mala cítiť?...“, klientka, 28 r.: „... ako ma môže mať niekto rád, keď som taká slabá a obyčajná... keby ľudia vedeli aká som naozaj, nikto by sa o mňa nezaujímal...“).

Porucha alebo vážne oslabenie na úrovni 4. ZOM sa prejavuje chýbaním zmyslu, prázdnotou, pociťom nezmyselnosti života. Takýto človek stráca nádej a orientáciu vo vlastnom živote, objavuje sa u neho zúfalstvo. (klientka, 25 r.: „... mám pocit, že nežijem taký život, aký by som chcela, že mi môj život uteká pomedzi prsty...“).

Fenomenologický prístup v existenciálne-analytickej psychoterapii

Keď hovoríme o tom, že EA je fenomenologicko – osobnou psychoterapiou, znamená to, že od terapeuta vyžaduje fenomenologický a zároveň osobný postoj ku klientovi. Terapeut by teda mal byť voči klientovi otvorený, za súčasného vedomého odsunutia (uzátvorkovania) toho, čo už o klientovi vie. Ide o odsunutie terapeutovho obrazu o klientovi, psychologických a iných konštruktov toho, ako na terapeuta klient a situácia pôsobí.

Terapeut sa snaží uchopiť podstatu (to, čo je nezameniteľné) toho, čo sa mu javí. Je dôležité, aby terapeut vedel svoju výpoveď ohraničiť, hovoriť len o tom, čo sa mu ukáže. Čiže NIE: Ty si., ALE: *Ja ťa vnímam...*

Existenciálne-analyticky pracujúci terapeut by mal v sebe nájsť odvahu k vlastnej subjektivite (prežívanie terapeuta vypovedá o klientovom svete), mal byť schopný sebereflexie a sebaďištancu.

Čo znamená EA pre mňa?

Ako pre človeka pre mňa znamená nasmerovanie pohľadu na to, čo je dobré pre mňa i pre situáciu. Viac si uvedomujem výzvy v jednotlivých situáciách, stala som sa citlivejšou k hodnotám života. Ako pre psychológa predstavuje pre mňa ucelený, flexibilný a ľahko uchopiteľný systém, ktorý mi umožňuje pracovať s klientmi s celým spektrom psychických

problémov. Skúsenosť mi ukazuje, že EA je aj pre klientov dobre zrozumiteľná. Otázky, na ktoré zameriavam ich pozornosť, v nich dávajú niečo do pohybu, reagujú na ne, ukazujú im ich situáciu z iného uhla.

Niekoľko otázok na zamyslenie

Na tomto mieste uvádzam príklad niektorých otázok, ktoré môžu zaznieť aj v rámci psychoterapeutického sedenia:

- Koľko priestoru, času mám pre vnímanie samého/samej seba počas dňa?
- Mám priestor pre to, čo je pre mňa dôležité?
- Dávam si priestor aj pre to, čo cítim?
- Keď sa zastavím, stíšim... ako blízko či ďaleko cítim, že som sám/sama sebe?
- Darí sa mi priblížiť sa k sebe?
- Aké pocity sa v tomto približovaní seba samému vynoria?
- Ako vlastne sám/sama so sebou zaobchádzam?
- Starám sa o seba dostatočne, som k sebe dostatočne citlivý?
- Prečo robím to, čo robím?
- Teším sa z toho, čo robím? Robím to rád?
- Chcem to robiť?
- Prežívam ako dobré, že robím práve toto?
- Chcem, aby moja minulosť bola tvorená tým, čo teraz robím / čo žijem / čím žijem?

Existenciálna analýza podľa A. Längleho v Čechách a na Slovensku

Existenciálna analýza, v podobe v akej som ju predstavila v tomto článku, má zatiaľ svoju stabilnú základňu v Čechách. Česko-moravská psychoterapeutická spoločnosť ju uznala za samostatný psychoterapeutický smer a získala akreditáciu ministerstvo zdravotníctva ČR. *Společnost pro logoterapii a existenciální analýzu* (SLEA) so sídlom v Prahe približne každé dva roky otvára nový psychoterapeutický a poradenský výcvik. Raz ročne organizuje SLEA tzv. Logodeň, kde sa stretávajú zúčastnení z odbornej i laickej verejnosti. V apríli roku 2007 sa v Prahe konal kongres Medzinárodnej spoločnosti pre logoterapiu a existenciálnu analýzu (Internationale Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse) na tému „Disocialita a prispôbenie“.

Na Slovensku existenciálna analýza v podobe, do ktorej ju rozpracoval Alfried Längle, zatiaľ nie je veľmi známa. Každoročne však stúpa počet uchádzačov, ktorí sa hlásia do výcvikov v Čechách, čo hovorí o rastúcom záujme aj zo strany slovenskej odbornej verejnosti.

Literatúra

1. **Internetové stránky Spoločnosti pro logoterapii a existenciální analýzu:** www.slea.cz, www.volny.cz/slea
2. **Längle, A.:** Nalézt přítakání životu. *ProPsy*, č. 1, 1997, s. 7-9.
3. **Längle, A.:** Was bewegt den Menschen? Die existentielle Motivation der Person. *Existenzanalyse* Nr. 3, 1999, s. 18-29.
4. **Pullman, P.:** Temné hmoty. Ikar, Bratislava, 2007.
5. **Vondrová, M.:** Základy logoterapie a existenciální analýzy. *Společnost pro logoterapii a existenciální analýzu*, Praha, ročenka 2005, s. 41-44.
6. **Wagenknecht, M.:** Osoba v dialogu. www.volny.cz/slea, 21.4.2008.

Do redakcie došlo 20.6.2008.