

Základní hodnota

Alfried Längle

Wertbegegnung, Tagungsberich GLE Nr. 1 und 2/1991, 33–59 (překlad je redakčně zkrácen)

Od počátku svého bytí se člověk ve vztahu k vlastnímu já nachází uprostřed svého vlastního světa. Netázán přišel na svět, ocitl se ve vztahu ke světu a ke svému životu, o kterém nevěděl, jestli ho vůbec někdy chtěl. Pomalu, přes mnohé prožitky (urychlován mnohými prožitky) rostl přirozený vztah ke svému vlastnímu já a ke svému vlastnímu světu a zrál k určitému postoji. Životní pocity se mění. Člověk není jen život, ale člověk i život „má.“ Život mu byl jednou „dán“ (Frankl v logoterapii později dodává (1982, 68ff.), že život není jen „dán,“ nýbrž i „vzdán“.) Nejde jen o to být živý, ale i nadále moci se svým životem disponovat, mít moc vrhnout se vstříc smrti, to vše vyžaduje základní rozhodnutí. Volbou je: buď se postavit na stranu života, anebo mu jít z cesty, prostě to úplně vzdát. Jako zlatá střední cesta se nabízí pozice „nezúčastněného“ – cool – pozorovatele s provizorním bytím v této realitě. Tento (většinou nevyslovený a nevědomý) postoj k vlastnímu životu je doporučující okolností, na kterou se potom odvolávají a k níž se vztahují různé hodnoty. Je základní hodnotou všech hodnot, „archimédickým bodem existence“.

***Základní hodnota je osobně (individuálně)
vnímanou primární životní kvalitou.***

Protože se člověk jako prožívající, trpící a rozhodující nachází nezávisle ve vztahu ke svému vlastnímu bytí, protože současně „je“ i „má“, bere stále zřetel na sebe a svůj svět, čímž se vytvářejí kvality jeho prožitků. Právě tento vztah ke ztělesněnému bytí v tomto světě je „život.“ Po celou dobu své existence prožívá člověk hodnoty. Pociťování (prožívání) hodnot není odlučitelné ze života člověka, neboť člověk nemůže být vynechán ze vztahu k vlastnímu já (bytí). Živý člověk neumí nepociťovat hodnoty. Prožívání hodnot zůstává zachováno až do krajních situací sebevraždy.

Kdo si v životě nezoufá, prožívá vše, co jej potká, jako hodnotu, která je pro jeho život žádoucí (prospěšná) a z níž by měl jeho život dále vycházet. Ovšem již od dětství je člověk pozehnán jakýmsi nedefinovatelným, nikoliv přímo hmatatelným, spíše pociťovaným „ano svému životu“. Každá hodnota živí tento plamen, který vzplane jejím světlem.



*„Ano životu“ vytváří vnitřní vztah
člověka ke svému bytí.*

Schopnost cítění hodnoty vlastního bytí, „přítakání“ vlastnímu životu, se jeví v našich prožitcích (zkušenostech) jako základ pro každé další prožití hodnot. Na tomto základě bude posuzováno uspokojení nějakého instinktu (nutkání) jako dobré nebo špatné, stejně tak námaha sportovního tréninku, vynaložená práce, poslouchání hudby, konzumace pokrmu. Stejně jako v relativní fyzice nedá se ani zde určit žádný všeobecný, pevný hodnotící faktor pro prožívání hodnot. Doporučující bod je dynamický, existenciální: archimedickým bodem prožívání hodnot je prazákladní přítakání svému živoucímu já v tomto světě. Tímto dynamickým proměnlivým doporučujícím bodem se sice ztrácí možnost statistiky, ale je zároveň překonáno dogma a normalizace životní orientace. Život má opět prostor a proud (spád). Jednání už nikdy nemůže být jen špatné, neboť je instinktivní. Ztrácí se zbytečný rozpor mezi pudovým a duševním. Původ motivace už není relevantní (což jde paralelně s tradiční kritikou psychologie – cf Frankl 1984, 165 f.), nýbrž konkordantní se základním postojem k životu. Je pramenem, z něhož vyvěrá vlastní živoucí já. Získává na intenzitě, čím čistější je „ano“ svému životu, a může se stát určitým postojem. Potom mohou být také hodnoty prožívány zřetelněji a intenzivněji.

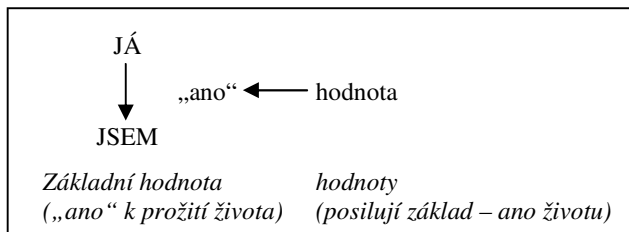
Základní hodnota by však nebyla hodnotou, pokud by její součástí nebyl vnitřní zřetel na své vlastní já. V tomto případě to však není nějaký určitý objekt, nýbrž doporučení se vztahuje na své já ve své totalitě a úplnosti: zrodil jsem se, aniž se mne někdo zeptal, zda chci, či ne – nyní mi však předkládá mé bytí základní existenční otázku: Jaké to pro mne je tady být? Jaké to pro mě je, když své vlastní já nalézám uprostřed jiného bytí? Jak na mne působí tento svět? Dává mi prostor? Je to dobré zde být? Chci vlastně tento život, teď, kdy už se sám sebe mohu ptát? Na tuto základní otázku bytí dává člověk základní odpověď své existence:

„Ano, já jsem. Já chci být. A já chci toto bytí zažít, procítit, vychutnat, strpět, vytrpět, vydržet. Chci se svému životu postavit a obstát. Neboť cítím fyzicky i duševně příliš hluboko, až docela uvnitř: je lepší být než nebýt. Tento život je ve své podstatě dobrý, i když všechno vždy nejde nejlépe, a ještě mnohé je špatné, ba donebevolající. I když nebyl dobrý, jeho smyslem je možnost „dobrým být“; to platí jak pro tento život, tak i pro člověka. Toto bytí, toto posedávání zde, postávání, polehávání, uvažování má na mne určitý vliv, oživuje mne to, přivádí mne to k výměně a otevření se, nechává to ve mně cosi růst, něco, z čehož chci víc: možná sílu, možná porozumění, klid, hloubku, štěstí. Během všedního dne to není vždy viditelné, ale s odstupem prožitých let či pod vlivem blížícího se dotyku smrti se to stává zřetelnějším a vše, co bych nikdy nevyslovil a možná vyslovit ani nemohl, nyní mohu procítit do nejmenších podrobností:

„Já jsem – a ve své podstatě je dobré, že jsem.“ Tak zní zkrácená formulace prazákladní odpovědi na život, který označujeme jako prožívání základních hodnot. Je to právě toto „ano,“ co dává prapůvodní impuls k prožívání jakýchkoliv hodnot.

Hluboká jistota základního prožívání hodnot pochází z kontaktu ducha se svým fyzickým bytím. Je to vnitřní osahání a procítění těla a světa. Z „doteku bytí“ roste procitování hodnot, ve kterém zůstávají zakotveny kořeny. Proto je tak důležité existenčně nevyschnout a zůstat vlivem prožívaných zkušeností z tohoto bytí, hodnotného bytí, z tohoto zrození, z tohoto já, z míru v kontaktu s „ontologickou pra-vodou“, ať už prostřednictvím naslouchání zvuků moře, lesa či hudby. Pokud chybí čas pro tyto prožitky a pro potěšení nad hoto-vým dílem (volné večery), bude amplituda prožívaných hodnot tím nižší. Protože se může naše vlastní „já“ hlásit mezi ostatními „já“ – resp. mezi ostatními lidmi –, že má mezi nimi své místo a že se mezi nimi „uvelebilo“, nechává nás to stále znovu sílit a vidět svět dobrým. Z kontaktu s tělesným bytím a se světem vzrůstá sjednocující vztah, který vyvolává srozumění se životem.

„Dobře, že jsi“, dokážeme říci každé hodnotě. Nyní také víme, proč je dobré, že existuje: právě proto, že je stejně tak dobré, že existuji já. K tomuto „ano životu“ se připojuje hodnota. Jen do tohoto „substrátu“ duchovního postoje se může vtisknout hodnota, sílit, podporovat a pomoci mu k prolomení. Tato hodnota je vnějším konsensem k vnitřnímu postoji k životu. Účinek, který tato hodnota rozvíjí, leží paralelně s vlastním smýšlením o životě. Co naproti tomu leží napříč postoji základních hodnot, ruší naplnění života, brzdí další životní rozvoj, ohrožuje kořeny smyslu života.



Obr.: Vliv prožívání hodnot na základní hodnotu

Hodnota se dotýká základu – ano životu –, které svým způsobem otevírá blízkost svému bytí. Proto může Allers (1959) říci: „Hodnotou je vše, co se mne týká.“ – Proč? Hodnoty se dotýkají ve vlastním vztahu k bytí v existenciálním základním napětí. Mimo to pomáhají, právě toto existenciální základní napětí vztažného smyslu k vlastnímu bytí snášet. Čím je prožívání hodnot zredukovanější, tím méně člověku na životě záleží. Nedostatečné prožívání hodnot oslabuje základní vztah k bytí.

Hodnota může být srovnávána se smyčcem, přejíždějícím struny violoncella a díky jejich vlastnímu napnutí je rozechvívá (rozezvučí). Napnuté struny jsou vlastně určitým postojem té které osoby k vlastnímu životu, jejím „ano životu.“ Zavadí-li smyčec o struny jen krátce (je-li tudíž prožívání hodnot vyhrazeno příliš málo času – prostoru), nedojde k plnému rozeznění tónů a rozechvění strun. Stejně tak nevede ani nejintenzivnější pohlazení strun k uspokojivému výsledku, když nešetrným dotykem povolí jejich napnutí (ve smyslu „ne životu“). Resonanční tělo violoncella, které propůjčuje tónu jeho zvuk a sílu, je naším vlastním tělem. Hodnoty vyvolávají „slyšitelně“ emoce jen tehdy, je-li pro ně k dispozici nezbytná fyzická síla. Jsme-li nemocní, prožíváme hodnoty výrazně slaběji.



Pacientům s indiferentním nebo chybějícím odhodláním žít (poruchy vnímání základních hodnot) chybí srozumění s logoterapií. Neúčinkuje žádný duchovně orientovaný postup, neboť nepostihne základ: hodnoty, které by měly nabýt smyslu, nemohou být plně prožity, neboť působí jen jako normy a vnější předpisy. Mimoto je třeba zjistit ochotu podrobit se terapii. Neboť kde nepředchází srozumění se životem, tam se může počítat jen s váhavou ochotou k terapii.

Chybí-li prožívání základních hodnot, jedná se o těžké poruchy, které mají závažnost Schulzových „kmenových neuróz“. Symptomy mohou být především dlouholeté deprese, nedostatečné, neuspokojivé prožívání hloubky hodnot, pocíťování života jako přítěže. Životní postoj člověka je utvářen přáními a podmínkami, vyjadřujícími odmítání bytí: „Odmítám to, co je. Kdyby bylo to nebo ono jiné, pak bych byl připraven žít...“ Rozhovory probíhají v duchu „ano–ale“ – chybí compliance. Často se manifestačně projeví latentní sebevražedné sklony.

Práce na základní hodnotě

V tomto místě si klademe otázku, jak mohou být nalezeny chybějící základní hodnoty. Jak může dospět k „ano životu“ člověk, který ho v sobě necítí? – Protože toto není vlastním tématem této práce, měl by stačit krátký odkaz na toto téma.

Terapeutovo nadhození této tematiky vnáší do hovorů často mnoho vzrušení. Někteří lidé si uvědomí tuto otázku poprvé, přičemž už dlouho trpěli, aniž by dokázali formulovat čím. A právě terapií a díky podpoře v ní obsažené si mnozí pacienti poprvé zřetelněji uvědomí základní hodnotu (srovnej – popis terapeutické situace, která stojí na výrazném vztahu pacient – terapeut, přičemž může dojít k „prapůvodnímu (prazákladnímu) prožitku“ bytí, v: Längle 1984).

Základní hodnota se však koneckonců nedá nalézt jinak než dotekem samé „podstaty svého já.“ Pro toto je potřeba klid a tiché bytí samého se sebou.

***Základní hodnota je akceptovaný
„prožitek vlastního já“.***

Dochází k tomu při prožitku přírody, během procházky lesem, odpočinku na louce v trávě. Nebo při uměleckém prožitku, při poslechu hudby. A v následném ztišení. Anebo jednoduše při nic nedělání, když jenom „prostě jsme“ podle motto: „Nečiním (nedělám) nic, a přitom všechno.“ V naslouchání sobě samému leží stopa dotyku své podstaty. Teprve při tichu

vnitřního klidu lze dosáhnout základní hodnoty. Cítíš to, když v tomto tichu nasloucháš, jak začíná znít hluboko uvnitř odpověď na otázku: „Je dobré, že jsem?“

Pokud odpověď zní negativně, je důležité následovat hlas, který toto sdělení zprostředkoval. Neboť život nevydal tento nepřátelský postoj sám ze sebe. Život jedince není sám o sobě principem nepřátelským vůči životu jako takovému. V takových případech je zapotřebí biografická práce. Neboť nejdůležitějším pramenem základní hodnoty je poznání, že jsem „brán“ (akceptován) ostatními lidmi. Být akceptován rodiči. Ze společného soužití s lidmi, kteří chtějí, abych žil, roste podstata základních hodnot. Bez pozitivního vztahu k ostatním lidem, kteří obklopují naši životní cestu, je rozvinutí citu pro základní hodnoty naneuvěřitelně těžké, ne-li dokonce nemožné.

Indukce základní hodnoty se uskutečňuje prostřednictvím „ty“ – aby mohla být základní hodnota převzata z „já“.

Avšak dozvědět se od ostatních lidí jenom to, že jsme, nestačí. Bez toho, aniž bychom se našli v prožitcích sebe sama ve vztahu ke svému já, zůstaneme závislí a pouze s omezenými prožitky hodnot. Otázka základní hodnoty nabývá z existenčně-analytického hlediska tak centrálního významu, že zaujímá postavení druhého, či spíše existenciálního znovuzrození.

V souvislosti s prožíváním hodnot je rovněž důležité, že je toto úzce spojeno s vlastním fyzikem (hmotnou podstatou). Ze vztahu k vlastnímu tělu a jeho přijmutím roste ona síla, která nám umožňuje dostat přiblížit se hodnotám a probouzí emoce. Předmět či událost mohou být pouze pro živoucího člověka vnímány jako určitá hodnota. Neboť hodnoty vyvolávají fyzické vibrace v těle. Toto ustane, až když máme pocit, že jsme prožili emoci. Rovněž prožívání základních hodnot je vázáno na toto tělesné souznění. Výše jsme uvedli příklad violoncella, jež se dotýká hodnoty jako smyčec. Že mohou být slyšitelné stejně jako zvuk, je možné pouze rezonancí, kterou způsobují rozehřívání struny v těle violoncella. Analogicky tomuto vyplývá, že hodnoty mohou být jako emoce slyšitelné pouze tehdy, vyvolají-li prostřednictvím (neurochemických a vegetativních) propojení v těle příslušné chvění. Energetický stav těla, stejně jako jeho nálada a konstituce podmiňují prožitky v citové oblasti člověka.

*Emoce je plamenem,
živeným voskem těla (člověka).*

Tělesný pohyb, fyzický trénink a vitální síla jsou předpoklady pro prožívání hodnot a procítění emocí. Kdo by necítil po klidné dovolené se spoustou pohybu a čerstvého vzduchu, že svět vypadá nějak lépe?

Po objevení základní hodnoty je relativně jednoduché dovést člověka během rozhovoru k dalšímu rozšíření prožitku hodnot. Co se týče prožitků hodnot, mají terapie a konzultace za úkol navodit otevřenost pro hodnoty a přivést klienta k otevřenějším vztahům k sobě samému a ke svému světu (ale rovněž vymezit správné hranice).

Hlavní úkol existenciální psychoterapie tkví v doprovodu člověka k otevření se svým vlastním životním hodnotám. Při konzultaci člověk potřebuje jen impuls (podnět), náznak kde a jak může k tomuto otevření dojít. Mělo by však být ponecháno na klientovi, jakou cestu zvolí, neboť on sám je pro toto rozhodnutí dostatečně silný. Chybí-li mu vlastní „síla svého já,“ potřebuje během tohoto procesu doprovod a vedení. Zde přece leží dilema pacienta, které rovněž potvrzuje opodstatnění psychoterapie: Jak se může otevřít a nechat se dotknout něčím, co on sám primárně a spontánně pokládá za „špatné,“ protože to působí bolest, nahání strach, protože to odebírá něco, co by si chtěl ponechat? Jak mohou být příkoří, nemoc, odloučení, ztráta, hrozba prožity ve své kvalitě, jak může být pojmuto tolik blízkosti, když existuje nebezpečí, že se křehké, slabé, snad ještě nemohoucí „ano životu“ zničí už ve svém zárodku? Neboť vše, co má tu moc „ne životu“ zahubit nebo posílit, bude nazíráno jako „špatné.“ Naneštěstí si přirozeně právě od těchto věcí udržujeme odstup.

Tímto je popsán terapeutický výchozí stav, v kterém by pacient už nemohl jít dál sám. Člověk se zmítá v dilematu. Má pocit, že by poznání celého života a otevření se životním zkušenostem mohlo znamenat (emocionální) smrt. Proto si udržuje zážitky od těla, potlačuje zkušenosti, vyhýbá se reálným životním situacím, které by mohly způsobit bolest. Avšak dokud se bude odtahovat od života, způsobuje úmyslem své ochrany sám sobě bolesti. Život jej naplňuje jen velmi málo, prožitky ještě neposkytují (neznamenají) sám život. Nedá se přece žít, dokud se člověk snaží držet si život od těla. Takhle se může jen přežívat. Místo žití sklouzne do neurotické pasivity vyčkávání, kdy život (opravdu) začne.

Existenciální psychoterapie tudíž od pacienta vyžaduje i to bolestivé, většinou to, co on primárně považuje za „špatné,“ nehledě na to, že překoná-li se afekt, dospěje se k emocionální jistotě, že to vůbec tak špatné není, že byl člověk vytržen z dosavadního uchopení svého bytí. V této jen váhavě a úzkostně poznávané fázi je terapeut stále přítomen a slouží jako opora a rekurs (odvolání – možnost k navrácení). On také zprostředkovává právě tuto jistotu. Toto fenomenální pozorování všeho neblahého pak vede buď k revizi a korektuře zpětných hodnocení, kdy by se mělo ukázat, že to či ono opravdu nebylo tak špatné, jak to vypadalo, nebo se bude proces ubírat jiným směrem, když se potvrdí, co již bylo primárně a spontánně vycítěno, že prožité zkušenosti byly natolik zničující a strašné, že to mělo následně špatný vliv na vlastní základní postoj pacienta k životu. Chce to hodně odvahy a často také bezprostřední podporu terapeuta projít všemi těmito prožitky, vztahy a zkušenostmi, které vlastní vztah ke svému „já“ narušily, znehodnotily nebo ohrozily. Je to léčivé (hojivé), udržet si odstup od takovýchto lidí, situací a prožitků. Není zapotřebí jen podpory terapeuta, nýbrž také zkušenosti úzkého vztahu s terapeutem, aby bylo možné upustit od očekávání čehokoli od rodičů, partnerů a přátel.

Jednou z největších otázek psychoterapie je, jak je možné k takovému odstupu dospět. – Zachovat odstup je možné jen tehdy, předchází-li nějaký vztah. Bez navázání vztahu není zachování odstupů možné ani nutné. To se rozumí samo sebou. Rozloučení, rozchod a odloučení předpokládá „mít protějšek“ toho kterého, jímž má být odloučení uskutečněno. Neboť rozloučení znamená, sdělení také tomu druhému, že nyní nastane odloučení, jak bude probíhat (vypadat), na jak dlouho a proč. Je přirozeně stejně tak možné prožít rozloučení ve vnitřním světě, a nejen v právě probíhajících reálných vztazích. Tak také může a musí dojít k rozloučení s právě zemřelým, což je právě možné nejen během jeho života a při styku s ním samým.

V terapii jde často o to, získat odstup od prožitků, situací nebo lidí, kteří mají trvale negativní vliv na život pacienta. Postižený (nemocný) se však nejprve musí tomuto negativnímu vlivu otevřít a přijmout tento vztah jako „špatný.“ Přijmout vztah však znamená, nejprve jednat tak, „jako by“ přesto byl negativní vliv něčím dobrým. Neboť teprve pak jsme schopni se dané věci věnovat a přijmout ji. „Dobro“ ve „zlu“ – to je vlastní život člověka, který se cítí chycený jako kořist. Aby se mohl z této pasti, do které se jeho život dostal, osvobodit, pomůže jen málo divoce a zlostně kolem sebe mlátit. Jen bude přibývat vlastních zranění o trny a ostny. Abychom se mohli osvobodit bez dalších poranění, je zapotřebí pozorný náhled. Pečlivé uvolnění ze zaháknutí a zapletení vyžaduje pozornost (péči – věnování se). Dobro spočívá v osvobození uvězněných hodnot.

Příklad: Jana Vacková, ilustrace: Andrea Lexová