

Spiritualita v psychoterapii?

Ke vztahu imanence a transcence na příkladu existenciální analýzy

Alfried Längle

Z: Silvia Längle, Martha Sulz (ed.), *Žít svůj vlastní život : úvod do existenciální analýzy; Portál, Praha 2007, 37-52; ISBN 978-80-7367-220-1 (z německého originálu ... přeložil Karel Balcar)*

Psychoterapii chápeme jako léčbu duševních nemocí, poruch, problémů či konfliktů pomocí mobilizace duševních a duchovních sil. Nástroji k tomu jsou specifické metody a techniky. - Má tu místo spiritualita? - S využitím existenciálně analytické strukturní teorie (teorie existence) se pokoušíme přiblížit se hlubinné spirituální dimenzi.

V klinické psychologické praxi není obvyklé zabývat se vztahem mezi psychoterapií, náboženstvím a spiritualitou. Psychologická praxe si spíše udržuje od náboženské péče o duši, jež je její "konkurentkou" a "předchůdkyní", odstup. Svými vlastními transcendentálními vazbami a nevědomými, implicitními základy a axiomy se proto zabývá jen zřídka. Vztah ke spiritualitě se tak může znenadání stát "Markétčinou otázkou"¹ psychoterapie, neboť rozdíly mezi jednotlivými psychoterapeutickými směry do značné míry spočívají v jejich implicitních duchovních vazbách, které však většinou zůstávají skryty.

¹ Ožehavá, svědomí oslovující otázka. (V Goethově Faustovi se Markétka se ptá Fausta: "Tak pověz, jak jsi na tom s náboženstvím?") - Pozn. překladatele.

Úvod

Kdo jde k psychoterapeutovi, hledá u něj *specifickou nabídku*: vyřešení problému, zvládnutí konfliktu, uzdravení z duševního nebo psychosomatického utrpení.

Člověk v *duševní* nouzi a - snad ještě hůře - ve stavu *duchovního* zoufalství je natolik zaměstnán svým utrpením, že mu nejde o nic jiného než o vypořádání se s vlastní existencí. Hledá prostředky, jimiž by se s ní mohl zdárně vyrovnat tak, aby se mu stala alespoň snesitelnou a snad mu nadto dodala i nějaký smysl. Duševní a duchovní bolest je *nejnesnesitelnějším* utrpením, jež opanuje člověka v jeho niterném jáství. Proto bývá nanejvýš *naléhavým* popudem konečně něco změnit, něčeho se zbavit.

V utrpení se člověku dostává něčeho nového: na určitou dobu se jakoby *probouzí*, stává se otevřeným všemu, co by mu mohlo pomoci. To však nemusíme nutně pokládat za záležitost vysoce duchovně založenou, neboť vlivem imperativně-existenciální povahy utrpení se člověk stává velice *pragmatickým* - otevřeným všemu s podmínkou, že mu to pomůže.

Až když taková možnost není v dohledu, když je člověk přesvědčený, že nedokáže nic změnit, pokouší se více porozumět důvodu svého utrpení a je ochoten revidovat svůj *postoj* k životu. Začíná se pak se svým životem vyrovnávat, vzdává se ho, rezignuje, anebo ve šťastnějším případě nachází nový, hlubší vztah k existenci. Proto může duševně-duchovní utrpení zvláštní měrou člověka buď *zlomit*, anebo jeho život *prohloubit*. Duševně-duchovní utrpení je existenciální.

Když pacient, který přichází na psychoterapii, hledá stejně pragmatickou pomoc, jako očekává od svého lékaře například pacient trpící astmatem nebo onemocněním srdce, pak vyvstává otázka, zda může mít vedle této pragmatičnosti nějakou roli spiritualita něho dokonce náboženství? Má tento rozměr ve zdravotní péči nějaké místo, anebo je s ní naopak spjat mnohem silněji, než jsme si vědomi? Poskytuje například duchovně zaměřený či věřící psychoterapeut lepší pomoc? Je snad psychoterapie nakonec přece jen spirituální nebo náboženská?

Zároveň se však nabízejí další otázky. Smíme vůbec tento rozměr včleňovat do rámce psychoterapie? Nejednalo by se spíše o nepatřičné světonázorové ovlivňování nebo o zneužití náboženských potřeb člověka oborem, který vlastními prostředky neposkytuje to uzdravení, jaké slibuje a prodává (srov. Také Scharfetter 1999)?

Na druhé straně se však můžeme ptát: Je-li spirituální a náboženská dimenze opomíjena, nevede to k rozštěpení a rozdělení člověka - i kdyby k opo-

míjení nedocházelo explicitně, nýbrž jen implicitně? Není tím lidská existence natolik omezována, že pak již nedokáže vytvářet onen plodný oblouk napětí, který člověka vede od čistě fyzické podmíněnosti a vitální faktičnosti do bdělého, otevřeného a činného dialogu se sebou a se světem a který je vždy přítomným základem jeho duševního zdraví a duchovní pohody?

Co může psychoterapie?

Psychoterapie je vědecky založeným a empiricky prověřeným postupem, který nabízí lidem s psychickými, psychosomatickými a sociálními problémy nebo utrpením pomoc psychologickými prostředky (např. Kriz 2001; Strotzka 1984; Stumm 1994; 2000; § 1 rakouského Zákona o psychoterapii). Rozvíjet spiritualitu tedy není jejím úkolem ani jejím cílem. Svými cíli a prostředky se psychoterapie jasně odlišuje od jakékoli nábožensky založené pomoci.

Otázce, co je vskutku v možnostech psychoterapie, se věnují četné výzkumy věnované výzkumu její účinnosti (např. Eckert 1996; Eckert et al. 1996; Frank 1981; Grawe et al. 1994; Garfield, Bergin 1986; Lang 1990). Co psychoterapie ze svého vymezení musí zvládnout, je pomoc při vyrovnávání se s psychickými problémy a utrpením. Zde je třeba vymezit její hranici vůči *pastorační péči* a *náboženství* i vůči působení různých sekt a ideologií. Psychoterapie neslibuje a neposkytuje cestu k vysvobození ze strastiplných okolností existence. Tvrdě řečeno, psychoterapie nezaručuje uzdravení, nýbrž zná pouze statistické četnosti zlepšení; nejde v ní o transcendenci, nýbrž o metody a subjektivní zdroje; neslibuje posmrtný život a vyžaduje práci, která může občas působit trápení a bolest. Podle tradičního rozlišení (srov. Frank 1959, s. 704) tedy psychoterapie nemůže dát *spásu*, nýbrž pouze přispět k *uzdravení*². Zprostředkovat spásu psychoterapie není schopna ani oprávněna. Každý pokus explicitně či implicitně nabízet spasení je duchovním zneužitím pacientovy naděje, zvráceným využíváním jeho náboženského hledání a usilování. Psychoterapie nemůže nahradit náboženství a také by se o to neměla pokoušet, neboť v tomto ohledu nemohou její výroky a pokyny docílit hodnoty těch, jež dávají náboženská učení. A kromě toho psychoterapie nemá boží spásitelské poslání, je to nástroj vytvořený lidmi. Jako taková je sice schopna otevřít cestu, nikoli však dovést k cíli.

Je na místě demystifikovat i další škodlivou představu o psychoterapii, jež opouští věcnou půdu. Psychoterapie může být úspěšná jen v té míře, v níž

² V originále "kein Heil vermitteln" oproti "nur Heilung anregen", přičemž "Heil" znamená zároveň i "záchrana", "spása" (viz následující větu). - Pozn. překladatele.

pacient dokáže přispět. svými zdroji a je s to v terapeutické situaci svůj problém vycítit a prožít (Grawe 1995; Grawe at al. 1994). - Indikace psychoterapie je dána a omezena jejími postupy a nástroji.

V tomto kontextu tkví specifické východisko *existenciálně analytické* práce. Jelikož existenciální analýza pracuje s osobně-duchovní dimenzí člověka, je zvláště způsobilá zkoumat svůj vztah ke spiritualitě. Praktická práce s tímto rozměrem udává *volbu dle* existenciální analýzy: pomoci lidem, aby dokázali jednat a žít *s vnitřním souhlasem*. V tomto vnitřním souhlase se projevuje autentičnost a osobní opravdovost. Je uskutečňováním osobní svobody, jež citově souzní stálým vnitřním "ano" s vlastním jednáním (Längle 2002).

Co je existence?

Čtyři základní oblasti existence

Stručně lze jako existenci označit uskutečňování osobního bytí. Frankl (1981) uvádí jako antropologické předpoklady tohoto uskutečňování "sebe odstup" a "sebepřesah", umožňující člověku odpovídat na otázky světa. K dosažení úrovně "existence" tedy člověk musí na jedné straně dokázat sám vůči sobě zaujmout odstup, což ho činí otevřeným k tomu, aby se na druhé straně dokázal sám od sebe odpoutat a věnovat se světu s jeho úkoly a nabídkami. Za třetí základní prvek existence pokládá Frankl "výzvu okamžiku" - tedy to, co člověk za daných okolností vnímá jako něco, co má učinit.

Tím člověk odpovídá na výzvy bytí. *Dialogická otevřenost* a *dialogická interakce* s vlastním vnitřním a vnějším světem je prostředím, v němž se existence uskutečňuje.

Osobní základ existence vidí existenciální analýza v rozhodování, tedy v uplatňování svobodné vůle, jež se v životě projevuje, jak jsme již uvedli, vnitřním souhlasem.

Pro existenci je příznačné, že vše, co člověk vnímá a prožívá, přijímá jako *otázku*, jež ho vyzývá, aby k ní osobně zaujal postoj.

Všechny danosti, které se člověka týkají, lze shrnout do čtyř kategorií, od povídajících již vyjmenovaných horizontům:

- svět se svými podmínkami a možnostmi;
- vlastní život, tedy přirozenost. ve své plné vitalitě;
- vlastní osobní bytí, bytí sám sebou;

- budoucnost se svými výzvami k jednání, k aktivnímu angažování v podmínkách, v nichž člověk je a které sám vytváří³

Jedná se zde o *čtyři základní dimenze, na nichž spočívá existence*: ontologická, vitálně-axiologická, etická a praktická. Ty zahrnují dostatečnou měrou existenci co do naplňování žití (srov. Längle 1992a; 1994c; 1997a, b; 1998).

Vztah ke světu, k životu, k sobě a k budoucnu se v existenciální analýze považují za čtyři *základní kategorie existence*. Mohou-li být přiměřeně žity, k čemuž také patří, že jsou prožívány ve své hloubce, pak představují *základní podmínky naplněné existence*. Jako takové neustále prostupují naše bytí ve všech jeho oblastech až na úroveň motivace (např. Längle 1992a; 1998; 2002):

1. motivace k fyzickému přežití a k duchovnímu zvládnutí svého bytí, tj. *moci být*;
2. motivace k psychické chuti žít a prožívání hodnoty, tj. *přát si žít*;
3. motivace k osobní opravdovosti a spravedlnosti, tj. *směl být takový*;
4. motivace k existenciálnímu smyslu a k naplňování hodnot, tj. *mět jednat určitým způsobem*.

Jsou-li splněny podmínky "moci, přát si, smět a měl", pak jde o pravé osobní existenciální „chtít“ žít.

Transcendentální odkazy v existenciální analýze

Tyto základní podmínky naplněné existence představují *strukturní model* současné existenciální analýzy, který slouží jako základ pro diagnostiku, terapii a nozologii (např. Längle 1992a; 2002). Postupujeme-li v tomto strukturním modelu do hloubky, zjistíme, že všechny čtyři "základní podmínky naplněné

³ Zdá se, že pojetí Karla Jaspersa (1969, s. 19 a násl.) je podobné. V článku „0 mé filozofii“ z roku 1941 (vyšel poprvé v *Logos*, 1941, sv. 24) píše: "V každé podobě svého bytí se člověk vztahuje k nějaké jinosti. Jako bytí ke svému světu, jako vědomí k předmětům, jako duch k ideji právě jsoucího celku, jako existence k transcendenci." Jaspers v tomto odstavci sice popisuje především to, jak se člověk stává celistvým skrze svou vztaženost k něčemu jinému, ale zajímavé je, že Jaspers rozlišuje čtyři různé podoby bytí, jimž jsou přiřazeny rozdílné obsahy. Stejnou myšlenkovou stavbu má i pojem základních motivací, avšak s odlišným rozdělením, jež je Jaspersovu jen vzdáleně příbuzné.

existence" přecházejí do transcendentální vazby, kterou lze subjektivně-psychologicky citově vytušit. "Bytí nám zůstává *neuzavřené*, táhne nás všemi směry do neohraničena" - tak tento prožitek vyjádřil Jaspers (1974, s. 13). A pokračuje: "Vše zahrnující je tím, co se vždy pouze ohlašuje - v předmětně přítomném a v horizontech, avšak nikdy se samo nestává předmětem. Je tím, co se nám samo nikdy nedává, nýbrž v čem se nám dává vše ostatní. Zároveň je tím, skrze co všechny věci nejen jsou tím, čím se bezprostředně zdají, nýbrž i skrze co zůstávají transparentními."⁴ (Tamtéž.)

Obnovení této citově tušené vazby je doplněním a v každém případě i prohloubením existenciálně analytické práce, protože teprve s ní jsou dány předpoklady pro vnitřní a vnější dialog: pro vztah ke světu, k životu, k sobě a k budoucnu. Otevřená interakce v těchto rozměrech je základem duševního zdraví a existenciálního naplnění.

Od *každé psychoterapie* se očekává, že implicitně vytváří vztahy k sousedním oblastem a tím i ke spiritualitě, protože vnímá člověka jako někoho, kdo trpí celý. Jinak by nebyla "terapií", nýbrž psychologickou technikou.

Sledujme nyní vztahy, které ke spiritualitě vytváří existenciální analýza, a podívejme se, kde končí její pole působnosti a kde hraničí s transcencí.

První základní podmínka existence: moci být

První podmínka vychází z banální skutečnosti, že jsme ve světě. To nás staví před *základní otázku existence*: "Já jsem - mohu být?" Tato otázka směřuje k tomu, zda za daných okolností a s danými možnostmi vůbec můžeme v "našem světě" mít místo? K tomu člověk potřebuje *bezpečí, místo a oporu*. Pokud

⁴ Pro Jasperse jsou zážitky utrpení, viny, smrti, boje a náhody základními situacemi bytí, jimž člověk nemůže uniknout a jež nemůžeme změnit. Nazývá je proto *mezními situacemi*. Jaspers 1986, s. 20 a násl.). Jsou tu k tomu, aby subjektem v jeho bytí radikálně otřásl a tím ho probudily k existenci (1956, I, s. 56). Jedinou smyslu plnou odezvou na mezní situace není pokus přemoci je, nýbrž otevřeně se jim vystavit, aby se v nás obsažená možnost existence mohla uskutečnit. "Zakoušet mezní situace a existovat je totéž" (1956, n, s. 204). Také pojem základních motivací by bylo možno v jeho hloubi označit za mezní zážitek, avšak tato hloubka nemá onu tragickou povahu, tak příznačnou pro existenciální filozofii.

Avšak tento *mezní zážitek* v základních motivacích vede ke kladení základů existence, stejně jak to popisuje Jaspers pro mezní situace. Mám za to, že zážitek mezních situací vede k týmž obsahům, které jsou popsány v základních motivacích a které vedou k probouzení existence.

toto chybí, vzniká neklid, nejistota a úzkost. Zážitek bezpečí, místa a opory získáváme důvěru ve svět, ale i v sebe, možná dokonce i v Boha. Souhrn všech těchto zážitků důvěry tvoří *základní důvěru* - zásadní důvěru v to, co cítíme jako konečnou oporu ve svém životě.

Zkusme se blíže podívat na hlubinnou strukturu této dimenze základní důvěry. Z existenciálního pohledu zde vyvstávají otázky jako: Kdyby se vše, čemu věřím, mělo zhroutit - partnerství, povolání, zdraví... - jaká opora by mi pak ještě zůstala? Měl bych ještě něco jako "důvěru", "poslední důvěru", "základní důvěru", která by mě provázela až do smrti? Anebo už by nebylo nic? Cítil bych se pak jako při "volném pádu"?

O co se má důvěra nakonec opírá:

- O mě samého?
- O jiné lidi?
- O něco většího, co je základem všeho (například řád)?

Pocit pevného zakotvení a opory pro vlastní život můžeme nazvat "ZÁKLADEM BYTÍ": jedná se o prožitek, že tu je něco, nač se člověk může spolehnout, i když umírá. Prožívání "základu bytí" znamená, že jsem vždy nad vše ostatní povznesen. Přitom nezáleží na lom, zda u "základu bytí" jde o bytí, nebo o nicotu. Buď po smrti něco pokračuje, nebo už není nic; vnímáme-li svůj "základ bytí", jsme nad to povzneseni, a to je rozhodující. Kdy? pak tomuto poslednímu vnímanému bytí *dáme svůj souhlas*, objeví se základní důvěra. V základní důvěře přijímáme bytí jako celek, protože cítíme, že k němu patříme a že jsme v něm zahrnuti. Jedná se o *ontologickou základní zkušenost*, že "vždy tu je něco", co poskytuje oporu a co je větší než člověk sám - svět, řád, vesmír, nicota, Bůh. Základ bytí nám zprostředkuje *prožitek*: "Bude-li trvat to, čeho se bojím, dokážu to přijmout, i když na to třeba zemřu, protože nakonec se nad to cítím povznesen." Prožitek základu bytí vede k *postoji klidu* a je předpokladem k *rozvoji základní důvěry*.

Základ bytí je jako půda, v níž tkví kořeny stromu (tj. základní důvěra) - tento obraz pochází od Heideggera (1979). Základ bytí nemůžeme obsáhnout. Můžeme se k němu vždy jen vztahovat, jakoby zvenčí se ho dotýkat - podobně jako když kořeny sají výživu z půdy a dopravují ji z hloubi do výše, do "světla bytí".

Základ bytí je *duševně* postižitelný jev, přístupný *prožívání*, ale také filozofické reflexi nebo teologicko-náboženskému popisu. V prožívání víry má rozhodující úlohu.

Druhá základní podmínka existence: přát si žít

Má-li člověk ve světě místo, ustaví se v něm život. Nestačí prostě jen být - toto bytí musí také být *dobré*. Bytí je víc než danost - neprobíhá mechanicky, nýbrž je prožíváno a trpěno. Být živý znamená plakat a smát se, zakoušet radost a bolest, prožívat příjemné a nepříjemné, mít štěstí a smůlu, setkávat se s hodnotou i s tím, co hodnotné není. Vůbec není předem dáno, že s tímto způsobem žítí a trpění budeme souhlasit.

A tak nás naše bytí staví před *základní otázku života*: "Já žiji - přeji si však žít?" Je dobré být? Nejsou s tím spojené vždy jen těžkosti a utrpení, které člověka připravují o radost ze života. Jednotvárnost všedních dní a nepozornost vůči tomu, jak vlastně žijeme, často činí život suchopárným. Abychom dokázali mít život rádi a milovali ho, potřebujeme opět trojí: *vztah, čas a blízkost*. - Pokud blízkost, čas a vztahy chybějí, objevuje se nejprve touha, pak chlad, nakonec deprese. Prožívání blízkosti, času a vztahů vede k souznění se světem a se sebou samým, člověk vycití uje hloubku života. Tyto zážitky tvoří *základní hodnotu bytí*, nejhlubší cit hodnoty života. Tato základní hodnota se projevuje v každém prožívání, zabarvuje city a emoce a představuje pozadí toho, co vnímáme jako "hodnotu".

V hloubce tohoto příklonu jde o nejzazší a nejhlubší dotyk s životem samým, který prožíváme v jeho každodenních podobách - ve vztazích, v hudbě, ve všech podobách citu. V tomto "dotyku" je ovšem zahrnuto i vše, co nás trápí, hněvá, bolí. Toto citové prožívání nás slaví před *základní otázkou života*: Co pro mě osobně znamená, že jsem a žiji? Jak pociťuji svůj život se *všemi* jeho roky, které mám za sebou a před sebou, se zraněními a bolestmi, s utrpením, násilím, s rozkoší a radostí, s jeho tepajícím srdcem? Jak *mi* to uvnitř "zní"? Co zaznívá, když vycití uje svůj život, jaký je?

Jde o to vnitřně se tomuto nejnaternějšímu hnutí *odevřít*. Přijmout otevřeně a nepředpojatě tento nejosobnější a nejnaternější vztah k vlastnímu životu, k tomuto doteku bytí a všemu, co se při tom dostaví.

Tento vnitřní prožitek života dává vytušit "hodnotu života o sobě", jak se ukazuje v jeho vlastním běhu - stejně jako v přihlížení běhu života a osudům druhých lidí. Život nám dal prostřednictvím nespočetných jednotlivých zážitků zprávu o tom, jakou hodnotu má. Zve nás, abychom se ho účastnili. V hloubi citu se tu vynořuje tušení hodnoty, jakou má život jako takový. Stejně jako hloubka bytí nás vedla k základu bytí, dospěli jsme zde k "ZÁKLAD-

NÍ HODNOTĚ" - k hodnotě života, která je v jeho podstatě a která se zrcadlí ve všech konkrétních zážitcích hodnoty. V prožívání hodnoty života zakoušíme opět něco, co nás přesahuje. Zakoušíme, že tato hodnota nezávisí na nás a není námi vytvářena, nýbrž že se nám jí dostává. Odkrýváme ji, možná s úžasem, nebo s bolestným pohnutím, či v tichosti a s vděčností.

Třetí základní podmínka existence: smět být sám sebou

Při veškeré své spjatosti s životem a s lidmi se každý člověk vnímá jako jiný, jako odlišný. Jako osoba se vyznačuje *jedinečností*, která mu umožňuje být "já" a odlišuje ho od všech ostatních.

To ho staví před *základní otázku osobního bytí*: „Já jsem - smím být takový?" Mám právo být takový, jaký jsem, a chovat se tak, jak se chovám? Jedná se zde o rovinu totožnosti, nalézání sebe samého a etiky. Aby na této rovině člověk obstál, potřebuje *pozornost, přijetí a ocenění*. Pokud se mu toho nedostává, objevuje se osamělost a stud a rozvíjí se hysterie. Má-li však člověk tyto tři podmínky naplněny, může být autentický, odvážný a váží si sám sebe. Souhrn těchto *zkušeností* utváří jeho *sebehodnotu a osobní bytí* - nejhlubší hodnotu jeho já.

V hloubi stojí člověk před sebou samým jako před čímsi "neuchopitelným": Kdo je toto "já"? Jak lze toto "já" pojmout?

Základu svého "já" se člověk přibližuje, je-li pozorný vůči tomu, co se v něm pocitově "hlásí o slovo". "Cosi" v něm hovoří - a promlouvá to ke "mně". Toto vnitřní "zaznívání" je provázeno pocitem "záměru",

Když "já" toto "cosi", tedy to, co v nitru osoby začíná "promlouvat", přijímá za své, je člověk autentický. Osobní bytí v podstatě znamená: *přijímat sám sebe*, přistupovat k sobě jako k někomu, *kdo je mi svěřen*. "Místem" setkávání člověka se sebou samým ("já se sebou!") je prostor jeho *intimity*. Ta je "zárodečnou vrstvou" osoby. Osobní bytí v podstatě znamená být stále obdarováván sebou samým.

Také zde opět stojíme před neuchopitelným *tajemstvím*, s nímž jsme v důvěrném styku. Nic nám totiž není bližší než to nejnítěnější, než naše identita, než naše já - a přesto to prožíváme v hloubi jako něco, co nám "přitéká", co se sice vymyká naší moci, ale co se v nás projevuje a k čemu se můžeme vztahovat. Vyjádřeno slovy Jaspersovými (1984, s. 48):

"Nejsme svobodni sami od sebe, nýbrž jsme si ve své svobodě darováni a nevíme odkud. Nejsme skrze sebe samé. Je to tak, že nemůžeme chtít svou

vůli, že to, čím sami ve své svobodě jsme, nemůžeme plánoval., že výsledek veškerého našeho plánování a chtění je to, v čem si jsme darováni. (...) Stejně jako jsme my nestvořili sami sebe, tak i tato svoboda není skrze nás samé, nýbrž nám je darována. (...) Odkud přichází? Zjevně nikoli ze světa."

Čtvrtá základní podmínka existence: Mět jednat

Může-li člověk být, chce se mu žít a sám se přijímá, pak k naplnění existence patří ještě vztah k proměnlivosti, ke změně, ke stávání se a k vývoji, jež představují obzor, který je před námi. Nestačí nám prostě být a nalézt sebe sama. Chceme, aby tento okamžik přetrvával, chceme přesáhnout své přítomné bytí, rádi bychom *sami sebe překročili* a poznali, oč má v životě jít. Každý člověk směřuje k tomu, aby se vydal něčemu jinému. Rádi bychom nesli plody, jinak by nám bylo, jako kdybychom žili v domě, do kterého nikdo nechodí na návštěvu.

A tak nás pomíjivost bytí staví před *otázku smyslu existence*: "jsem zde - k čemu je to dobré?" Zde člověk potřebuje trojí: *pole činnosti, strukturní souvislosti a hodnotu v budoucnu*. Pokud toto postrádáme, objevuje se pocit prázdnoty, životní frustrace, dokonce zoufalství a nezřídka chorobná závislost. Jsou-li však tyto naše potřeby naplněny, jsme schopni obětovat se, jednat a nakonec prožívat i nějakou formu religiozity. Souhrn těchto prožitků vytváří existenciální *životní smysl*, vede k životnímu naplnění.

Nestačí však jen být v poli činnosti, vnímat se v souvislostech a mít hodnoty v budoucnu. Je opět zapotřebí *fenomenologický postoj*, tedy existenciální přístup k bytí: přístup otevřenosti, v němž jde o to, *nechat si klást otázky od situací* (Frankl 1987). "Co tato chvíle ode mě chce, nač mám odpovědět?" Nejde tedy jen o to, co mohu já očekávat od života, nýbrž podle základního dialogického vzorce existence jde stejně tak o to, co život chce *ode mě*, co tato situace ode mě očekává, co já mohu a mám udělat pro druhé lidi stejně jako pro sebe. Můj aktivní příspěvek je v postoji otevřenosti: uvést se do *souladu* se situací, ověřit si, zda to, co činím, je také dobré - pro druhé, pro mě, pro budoucnost, pro svět, v němž Žiji. A tak se moje existence naplňuje podle toho, jak jedním.

Viktor Frankl (1987, s. 315) popsal smysl jako "možnost před pozadím skutečnosti". Jinými slovy bych jej vymezil jako "*nejhodnotnější* možnost dané situace". Existenciální smysl tak je něčím, co je zde a nyní pro mě v rámci skutečnosti možné, co je nyní ode mě třeba, co je nyní nejnaléhavější, nejhodnotnější a nejzajímavější. Pro tento složitý úkol máme vnitřní cit, který dokáže tuto složitost zjed-

nodušit a oživit. Vedle tohoto existenciálního smyslu popisuje existenciální analýza *ontologický smysl* - smysl celku, v němž se člověk nalézá. Ten nezávisí na něm samém. Je to smysl filozofický a náboženský, smysl stvořitele, s nímž se mohou setkat v úžasu a ve víře (srov. k rozlišení obou pojmů smyslu (Längle 1994b). Tak se i v této budoucnostní dimenzi opět setkáváme s *všezahrnujícím*, s tajemstvím, s vírou. V ontologickém hledání smyslu je spiritualita nepostradatelná, pobízí k hledání dalšího vědění a poznání, k náboženskému vyjádření a pojmenování.

Spiritualita z existenciálně analytického hlediska

Věnujme se nakonec ještě *reflexi* vztahu mezi existenciální analýzou a spiritualitou. Výsledek by bylo možno shrnout takto:

- 1. *Antropologické vymezení: Člověk jako duchovní bytost*

Člověk jako osoba je svou podstatou duchovní, tzn. přesahuje hmotu a živou přírodu. Jedná prostřednictvím vnímání, zaujímání postoje a působení. To je "spirituální" ve smyslu "duchovního" a v protikladu ke "hmotnému", nikoli však ve smyslu "pneumatického" v tradici Pavlově ve významu naplnění Duchem svatým.

- 2. *Existenciální vymezení: Duchovnost jako základ existence*

Člověk je jako duchovní bytost (jako osoba) ve svém žití v interakci se světem odkázán na duchovní chápání daností, aby s nimi dokázal zacházet podle své (duchovní) podstaty. Jeho základní vztaženost (Vůči jinému a vůči sobě samému) můžeme považovat za "spirituální vložku". Tato "existenciální" duchovnost spočívá v pronikání danostmi existence k jejich základu, k tomu, co "danosti" "dávají". Předpokladem toho je určitá "fenomenologická otevřenost" a ochota "nechat se dotknout", aby člověk byl s to proniknout ke smyslu daného. K tomu, co v daném postřehne, si člověk vytváří *postoj*, popřípadě životní vyladění - jež můžeme pokládat za určitou formu postoje, za předběžnou formu duchovního rozlišování.

K lidské realitě však také patří, že tento "pohled do hloubi" je vždy překryt záležitostmi všedního života. Patří k podstatě existence, že je od ní člověk stále odváděn jinam a může se přitom ztratit. Nepřekvapuje tedy, že člověk si jak zmíněného "postřehnutí", tak utváření postoje většinou

není vědom. Avšak na základě těchto duchovních pochodů spontánně žije svůj život, prožívá své city a nálady a činí svá rozhodnutí.

Spiritualitu zde tedy chápeme jako *prožitkovou duchovní otevřenost vůči jakési veličině* či nosné vrstvě, která člověka přesahuje ve všech čtyřech základních vztazích. Tu může člověk pociťovat jako pramen vlastního osobního bytí a existence a svou nejzazší "hlubinu bezpečí". Pokud si tyto vztahy člověk uvědomuje, chápe zároveň svou zakořeněnost v nich. Stručně lze spiritualitu charakterizovat jako "zakoušení ducha v životě".

Taková spiritualita je *základní zkušeností jakékoli náboženskosti*. Religiozita, která na ní není založena, je jalová, bez masa a krve. Péče o duši nemůže být prováděna v protikladu k takové spiritualitě nebo bez ní. Nemůže se jí vzdát ani žádné zvěstování, protože pak by opomíjelo člověka v jeho duchovnosti a tím by se míjelo s jeho podstatou. O péči o duši můžeme mluvit pouze tehdy, je-li brána v potaz i péče o vyjevení duchovních souvislostí v prožívání a v životě. Pravá péče o duši zpřístupňuje člověku existenciální spiritualitu¹.

Prožitkový rozměr víry byl však na rozdíl od *rozměru předávání* (učení, církev, bible) dlouho zanedbáván či dokonce odbýván jako méněcenný. Z existenciálního pohledu však předávání náboženství není zkušeností víry nijak nadřazeno. Jsou to dvě cesty, které se doplňují, vzájemně se předpokládají a navzájem potřebují a které tedy patří k sobě.

Zakoušená a v sobě objeňovaná spiritualita nemá nic společného se snahou spasit sebe sama. Základní zkušenost víry umožňuje existenci, nic *vic*. Nejde o spasení v náboženském smyslu. Takové prvky víry, které *může* člověk sám vycítit, prožít a nalézt a u kterých není závislý na zvěstování, jsou *prožitkovým základem* každé religiozity. *Náboženství* pak dokáže svým věděním zcela jiného druhu - Božím poselstvím - toto prožívané *vykládat, vyjadřovat, objasňovat a ukazovat v širších souvislostech*, jež člověk sám ze sebe nemůže znát. V tom spočívá náboženské zaslíbení, v tom se člověku děje spása, jež mu je dána pouze jako milost, v níž nachází naději, jež mu dává doufat i proti veškeré lidské beznaději.

Na konci našich úvah můžeme konstatovat, že existence jako taková spočívá na spiritualitě.⁵ Jako osoba totiž člověk existuje otevřeností vůči tomu, co

⁵ Podobně se vyjadřuje Karl Jaspers (1975, s. 17):

"Existence je bytí samo sebou, které se vztahuje k sobě samému a tím k transcenci, vědomí, že skrze ni si je darováno a na níž je založeno." Nebo v náboženské formulaci: "Bůh je . pro mě do té míry, do jaké opravdu existuji." (1986, s. 51)

Zdá se mi, že i v následujícím textu je znát podobnost k výkladu o základních motivacích: "Ukazuje se však stále znovu: Pro nás je Bůh, pokud je, pouze tak, jak se nám jeví ve světě, jak k nám promlouvá řečí člověka a světa. (...) Bůh se projevuje jen takovými způsoby, jež člověk dokáže chápat. Jaspers 1965, s. 20 a násl.)

Nebo: Člověk "vděčí za sebe sám sobě a neví, jak to dokázal. Vidí mez své svobody v tom, že může chtít, až když je svobodný, nemůže však chtít svobodu. Proto se chápe jako sám sobě darovaný, aniž by věděl, zakoušel či nějakým spolehlivým prožitkem cítil, že za sebe vděčí jiné moci. Chápe se jako sobě darovaný, aniž by znal původ daru .- da!Ování s rysem vděčnosti sobě samému, plné napětí a otevřenosti, plodící dobrou vůli." (Jaspers 1952, S. 42)

ho přesahuje, co je větší, obsažnější. V této dialogické vztaženosti vůči jinému i vůči sobě samému - v hloubce to již nelze oddělit - má svůj původ ona víra, již pokládáme za nevyhnutelnou *existenciální víru*, předcházející její náboženskou podobu, tj. aktivní hledání a bližší určení tohoto bytí.

Tato "existenciální víra" zprostředkuje hluboký prožitek nalezení konečného domova - a nadto prožitek konečné opory, nepodmíněné hodnoty, nevyzpytatelné hloubky osoby a spravedlnosti přesahující veškeré výpočty, opětovného sebenalezení ve všezahrnující souvislosti, v níž po celý život každým svým činem a veškerým svým chtěním a zápolením usilujeme o smysl.

Literatura

- Bauer E. (2000): Wenn die Sinnhaftigkeit des Sinns in Frage steht. In: Existenzanalyse 17, 2, 4-13.
- Eckert, J. (1996): Schulenübergreifende Aspekte der Psychotherapie. In: Reimer, Ch., Eckert, J., Hauzinger, M., Wilke, E.: Psychotherapie. Ein Lehrbuch für Ärzte und Psychologen. Berlin: Springer, 324-339.
- Eckert, J., Hauzinger, M., Reimer, Ch., Wilke, E. (1996): Grenzen der Psychotherapie. In: Reimer, Ch., Eckert, J., Hauzinger, M., Wilke, E.: Psychotherapie. Ein Lehrbuch für Ärzte und Psychologen. Berlin: Springer, 525-535.
- Espinosa N. (1998): Zur Aufgabe der Logotherapie und Existenzanalyse im nachmetaphysischen Zeitalter. In: Existenzanalyse 15, 3, 4-12.
- Frank, J.D. (1981): Die Heiler. Wirkweisen psychotherapeutischer Beeinflussung: Vom Schamanismus bis zu den modernen Therapien. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Frankl V. (1959): Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie. In: Frankl, V., v. Gebsattel, V., Schultz, J.H. (Hrsg.): Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie. München, Wien: Urban & Schwarzenberg, Bd. III, 663-736.
- Frankl V (1984): Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Bern: Huber

- Frankl V. (1987): Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. Frankfurt: Fischer.
- Garfield S.L., Bergin A.E. (Eds.)(1986): Handbook of psychotherapy and behavior change. New York: Wiley.
- Grawe, K., Donati, R., Bernauer, F. (1994): Psychotherapie im Wandel. Von der Konfession zur Profession. Göttingen: Hogrefe.
- Grawe, K. (1995): Grundriß einer allgemeinen Psychotherapie. Psychotherapeut 40, 130-145.
- Heidegger M. (1979) Sein und Zeit. Tübingen: Niemeyer
- Helg F. (2000): Psychotherapie und Spiritualität – östliche und westliche Wege zum Selbst. Zürich: Patmos
- Jaspers K. (1952): Vernunft und WIDERvernunft in unserer Zeit. München: Piper
- Jaspers K. (1956): Philosophie. 3 Bände. Berlin: Springer, 3. Aufl.
- Jaspers K. (1965): Wahrheit und Leben. Ausgewählte Schriften. Berlin: Deutsche Buch-Gemeinschaft
- Jaspers K. (1974): Existenzphilosophie. Berlin: de Gruyter
- Jaspers K. (1984): Chiffren der Transzendenz. München: Piper
- Jaspers K. (1986): Einführung in die Philosophie. München: Piper
- Kriz J. (2001): Grundkonzepte der Psychotherapie. Weinheim: Beltz, 5°.
- Lang, H. (1990) (Hrsg.): Wirkfaktoren in der Psychotherapie. Berlin: Springer.
- Längle A. (1984): Das Seinserlebnis als Schlüssel zur Sinnerfahrung. In: Frankl V.E.: Sinn-voll heilen. Herder, Freiburg, 47-63
- Längle A. (1992a): Was bewegt den Menschen? Die existentielle Motivation der Person. Vortrag bei Jahres-tagung der GLE in Zug/Schweiz. Publiziert unter dem Titel: Die existentielle Motivation der Person. In: Existenzanalyse 16 (1999), 3, 18-29
- Längle A. (1992b): Ist Kultur machbar? Die Bedürfnisse des heutigen Menschen und die Erwachsenenbildung. In: Kongreßband „Kulturträger im Dorf“, Bozen: Auton. Provinz, Assessorat für Unterricht und Kultur, 65-73.
- Längle, A. (1994a): Sinnvoll leben. St. Pölten: NÖ Pressehaus, 4°.
- Längle, A. (1994b): Sinn-Glaube oder Sinn-Gespür? Zur Differenzierung von ontologischem und existentiellem Sinn in der Logotherapie. In: Bulletin der GLE 11, 2, 15-20.
- Längle A. (1994c): Lebenskultur-Kulturerleben. Die Kunst, Bewegendem zu begegnen. Bulletin der GLE 11, 1, 3-8.
- Längle A. (1995): Ontologischer und existentieller Sinn – eine weitere Stellungnahme. In: Existenzanalyse 12, 1, 18-21.
- Längle A. (1996): Der Mensch auf der Suche nach Halt. Existenzanalyse der Angst. In: Existenzanalyse 13, 2, 4-12.

- Längle A. (1997a): Das Ja zum Leben finden. Existenzanalyse und Logotherapie in der Suchtkrankenhilfe. In: Längle A, Probst Ch. (Hrsg.) (1997): Süchtig sein. Entstehung, Formen und Behandlung von Abhängigkeiten. Wien: Facultas, 13-33.
- Längle A. (1997b): Modell einer existenzanalytischen Gruppentherapie für die Suchtbehandlung. In: Längle A, Probst Ch. (Hrsg.) (1997): Süchtig sein. Entstehung, Formen und Behandlung von Abhängigkeiten. Wien: Facultas, 149-169.
- Längle A. (1997c): Burnout - Existentielle Bedeutung und Möglichkeiten der Prävention. In: Existenzanalyse 14, 2, 11-19.
- Längle A. (1998a): Viktor Frankl. Ein Porträt. München: Piper
- Längle A. (1998b): Lebenssinn und Psychofrust - zur existentiellen Indikation von Psychotherapie. In: Riedel L. (Hrsg.) Sinn und Unsinn der Psychotherapie. Basel: Mandala, 105-124.
- Längle A. (1998c): Verständnis und Therapie der Psychodynamik in der Existenzanalyse. In: Existenzanalyse 15, 1, 16-27
- Längle A. (1998d): Ursachen und Ausbildungsformen von Aggression im Lichte der Existenzanalyse. In: Existenzanalyse 15, 2, 4-12.
- Längle A. (2000) (Hrsg.): Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: Facultas
- Längle A. (2001): Die Grundmotivationen menschlicher Existenz als Wirkstruktur existenzanalytischer Psychotherapie. In: Zeiringer H. (Hrsg.): Klinische Psychotherapie II. Wien: Springer (in Vorbereitung)
- Schafetter Ch. (1999): Der spirituelle Weg und seine Gefahren. Stuttgart: Thieme
- Strotzka, H. (1984): Psychotherapie und Tiefenpsychologie. Ein Kurzlehrbuch. Wien: Springer, 2°.
- Stumm G., Wirth B. (Hrsg.): Psychotherapie. Schulen und Methoden. Wien: Falter, 2°.
- Stumm G. (2000) Psychotherapie. In: Stumm G., Pritz A. (Hrsg.) Wörterbuch der Psychotherapie. Wien: Springer, 569-570.