

Západočeská univerzita v Plzni

Fakulta filozofická

Bakalářská práce

2014

Hana Jílková

Západočeská univerzita v Plzni

FAKULTA FILOZOFICKÁ

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

IRVIN D. YALOM –

PSYCHIATR, PSYCHOLOG A FILOZOF

Hana Jílková

Plzeň, 2014

Západočeská univerzita v Plzni

FAKULTA FILOZOFICKÁ

Katedra filozofie

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

IRVIN D. YALOM –

PSYCHIATR, PSYCHOLOG A FILOZOF

Hana Jílková

Studijní program: Humanitní studia

Studijní obor: Humanistika

Vedoucí práce: PhDr. Jaromír Murgaš, CSc.

Katedra filozofie

Fakulta filozofická Západočeské univerzity v Plzni

Plzeň, 2014

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vytvořila zcela samostatně s využitím literatury a zdrojů informací vyjmenovaných v níže uvedeném seznamu.

V Plzni dne 14. dubna 2014

.....

vlastnoruční podpis

PODĚKOVÁNÍ

Za cenné rady, vstřícný přístup a trpělivost při vedení mé bakalářské práce děkuji panu PhDr. Jaroslavu Murgašovi, CSc.

OBSAH

Úvod	7
1. Irvin D. Yalom	11
1.1. Problémy psychoterapie	15
2. Život, smrt a úzkost	16
3. Svoboda	27
4. Osamělost	36
5. Ztráta smyslu života	41
Závěr	44
Použitá literatura	47
Resumé	48

ÚVOD

Tématem mé práce je osobnost psychiatra a spisovatele Irvina Davida Yaloma, kterého budu metodou analýzy a interpretace prezentovat jako existenciálního psychologa a psychoterapeuta. Ve svých dílech, která vycházejí z odborné tematiky – jím praktikované psychoterapie, rozehrává Irvin D. Yalom skutečné příběhy ze života do podoby čtivého románu. Cílem bakalářské práce je představit osobnost Irvina D. Yaloma jako psychiatra, psychoterapeuta a filozofa. Dále se budu věnovat zpracování a předložení jeho základních myšlenek o psychoterapii, kterou intenzivně rozvíjel ve směru zaměření se na existenciální otázky života. Existenciální psychoterapie se orientuje na řešení základních otázek života – lidská smrtelnost, svoboda, osamělost, zodpovědnost za své činy, smysl života apod., kterými se zabývali už Søren Kierkegaard, Jean-Paul Sartre, Martin Heidegger a další existenciální filozofové. Dílo Yaloma často vychází z myšlenek existenciálních filozofů a hledá odpovědi na otázky po životních podstatách i u jiných filozofů. Na těchto životních pilířích zakládá svou psychoterapii. Práce bude vycházet zčásti z autorových odborných publikací a zčásti z jeho populárnějších a také beletristických děl a rovněž z další doplňující literatury. Příběhy, které Irvin D. Yalom ve svých knihách nabízí, vznikly na základě fabulace s pohledem do prostředí skupinové terapie. Ve svých knihách se upřímně dělí o své úvahy s vlivem myšlenek románových hrdinů na současnou filozofii. Irvin D. Yalom se řadí mezi významné existenciální psychoterapeuty. Irvin D. Yalom zpřístupňuje svým literárním stylem psychologii a psychoterapii široké veřejnosti ve velmi čtivé podobě.

Pro moji práci bylo důležité zaměřit se především na Yalomovu spisovatelskou tvorbu, na níž lze dobře demonstrovat význam účinnosti psychoterapie rozhovorem. Ve své práci se hodlám zaměřit na konfrontaci s filozofickými otázkami po významu života, po smyslu svobody, osamění a smrti. Tyto otázky hrají u Yalomových pacientů vždy velkou roli, kdy na základě těchto poznatků Irvin D. Yalom deset let skládal dohromady střípky svých rozsáhlých rešerší, které sestavil do celistvého a kompletního

díla *Existenciální psychoterapie*. Tato kniha vyšla v roce 1980 a v mé práci je použita jako základní pilíř, protože tato kniha je postavena na Yalomových výzkumech, kdy se opírá o mnoho literárních a filozofických autorit, jako jsou například Virginie Woolfová, Hannah Arendtová nebo Ernest Hemingway.

V úvodu knihy *Existenciální psychoterapie* Yalom uvádí, že velcí myslitelé se potýkali se stejnými problémy a otázkami po významu života, smrti, osamění a svobody jako on. Takové poznání je pro mnoho lidí povzbudivé. V knize *Existenciální psychoterapie* lze dobře zachytit účinky psychoterapie rozhovorem a myšlenkové pozadí práce terapeuta. Yalom se při psaní nezdráhá prezentovat psychoterapeuta jako člověka, který má své frustrace a slabosti, občas dokonce líčí psychoterapeuta jako domýšlivce, který prahne potom být nápomocen jinému člověku.

Irvina D. Yaloma se snažím ve své práci prezentovat jako psychoterapeuta, který klade důraz na důležitost mezilidského rozhovoru ve snaze lépe si porozumět v mezilidských vztazích. Rozhovor jako metoda terapie umožňuje dostat se k hlubším souvislostem v mezilidských vztazích. Terapie rozhovorem umožňuje zaměřit se v léčbě na problémy běžného života, například vztahové problémy, existenciální krize nebo soužití s těžce nemocnou osobou. Podle řady autorů je vhodnější řešení problémů prostřednictvím rozhovoru nazývat poradenstvím než psychoterapií. Někteří psychoterapeuti odmítají termíny jako nemoc a léčba, a nechtějí své postupy vůči klientovi nazývat lékařskými. Sami sebe vidí spíše jako poradce či učitele, který klientovi pomáhá pomocí rozhovoru, respektuje jej a respektuje i jeho soukromí. Tomu všemu, jak jsem již zmínila, budu věnovat pozornost z hlediska otázky lidské existence a s přihlédnutím k dalším autorům zabývajících se touto problematikou. Pokud se snažíme upřímně vypořádat se základními existenciálními otázkami, dovede nás tato snaha k pochopení významu propojenosti mezilidských vztahů. Jak ve svých knihách Yalom uvádí, tím nejdůležitějším v psychoterapii je vztah mezi terapeutem a pacientem. Yalom však není první, kdo pochopil, že podoba tohoto vztahu je pro úspěch v terapii zásadní, a je to především vztah, co léčí. To si už uvědomovali mnozí terapeuti před ním. Například Sigmund Freud v roce 1892 úspěšně léčil slečnu Elisabeth von R., která

trpěla psychogenními problémy, při chůzi. Při čtení Freudových zápisků, které zaznamenaly případ moderní psychoterapie, je vylíčen klíč k úspěšné léčbě na základě velkého množství jeho terapeutických aktivit. V jeho poznámkách je popsána laskavá péče a spolupráce s rodinou pacientky, která napomáhala k úspěšné léčbě. Jiní terapeuti také ve svých dílech píšou o významu empatie, nepodmíněného pozitivního vztahu, či terapeutickém spojení, ale někteří píšou o těchto skutečnostech příliš abstraktně. Naproti tomu Yalom ve svých knihách psychoterapie rozhovoru podrobně popisuje a uvádí, co by terapeut mohl na terapeutických sezeních opravdu dělat a jakým chováním může pacientovi nejlépe pomoci.

Další dílčí primární zdroje ve své práci také analyzuji a interpretuji. Yalom si ve svých knihách uvědomuje velmi úzké sepětí mezi filozofií a psychoterapií. Podnět tomuto vztahu dává to, že uznává myšlenky významných filozofů, které používá ve svém terapeutickém vztahu s pacientem. Filozofické myšlenky v léčbě rozhovorem dovolují člověku konfrontaci s pravdou o sobě a o své existenciální situaci. Yalom v knize *Když Nietzsche plakal* dává prostor nejdůležitějšímu myšlenkovému experimentu v textu *Tak pravil Zarathustra*, a to s představou věčného opakování. Tato myšlenka umožňuje domnívat se, že nejlepší psychoterapeut je zároveň i filozofem. Vztah mezi psychoterapií a filozofií lze spatřit v praktické psychoterapii, která věnuje hlavní pozornost zejména dynamické psychoterapii, kognitivně – behaviorální psychoterapii a humanistické psychoterapii. Yalom využívá ve svých knihách nejčastěji dynamickou psychoterapii zakládající se na vztazích mezi členy plánovitě vytvořené terapeutické skupiny.

V první kapitole líčím stručně život psychiatra Irvina D. Yaloma. Ve zbývajících čtyřech kapitolách se zaměřuji na základní existenciální témata lidského života v psychoterapeutické práci Irvina D. Yaloma. Snažím se Irvina D. Yaloma neprezentovat jako představitele některé ze stovek psychoterapeutických škol či směrů, protože Yalom ve svých dílech přichází s poselstvím, které směřuje přímo k jádru psychoterapie. Yalomův literární styl, který je často srovnáván s Freudovým, je výborným prostředkem k ukázání základních detailů důvěrného lidského setkání, kterým je psychoterapie.

Cílem mé práce je představit Irvina D. Yaloma jako nejznámějšího, nejčtenějšího a nejvlivnějšího psychiatra. Irvin D. Yalom je psychoterapeutem, který zastává radikální psychoterapeutickou koncepci, v jejímž centru je lidský vztah mezi terapeutem a pacientem. V jeho literárních dílech spočívá jádro psychoterapeutického jednání v interpersonálním učení.

Téma existencionální psychologie jsem si vybrala proto, abych získala nové informace z této oblasti a dále pro zajímavost existenciální psychoterapie vzhledem k její aktuálnosti v dnešní době.

1. IRVIN D. YALOM

Irvin D. Yalom sám o sobě říká, že je vypravěč příběhů. Od renomovaného vědce to zní neobvykle, protože v akademickém světě se upřednostňuje suchý a metodologicky přesný badatelský výstup. V akademickém světě se přednosti jako je fantazie, vypravěčský talent a schopnosti imaginace jsou spíše odkazovány do sféry umění.¹

Irvin David Yalom se narodil 13. června 1931 ve Washingtonu, D. C. Patnáct let před jeho narozením emigrovali jeho rodiče z Ruska do Spojených států amerických, kde si otevřeli ve Washingtonu, D. C. obchod s potravinami. Irvin D. Yalom pochází z rodiny ruských židovských přistěhovalců. Ve svém životopisu Yalom uvádí, že v Americe vyrůstal v chudé černošské čtvrti v centru Washingtonu. Jeho rodiče neměli vzdělání a museli se o své živobytí starat, jak se dalo. Rodiče trávili celé dny prací v obchodě s nápoji a potravinami, který provozovali a nad nímž Yalomova rodina bydlela. Yalom ve svých vzpomínkách uvádí, že většinu času byl sám se svou sestrou a své okolí, kde bydleli, vnímal jako špinavé, plné krysy a kaluží. Na ulici mu vyhrožovali děti z černošské komunity, ve škole kvůli jeho židovskému původu zase jeho spolužáci. Od dětství rád četl, četba mu vytvářela únikový prostor před drobnými ústrky a šikanou, literatura se mu stala virtuálním útočištěm. Ve svých vzpomínkách uvádí, že v literatuře objevil alternativní a uklidňující svět, pramen inspirace a moudrosti.²

Ve svém životopise uvádí, že po absolvování střední školy se musel rozhodnout pro budoucí profesi. Jeho hlavním cílem bylo dostat se z ghetta. Nešlo mu o ekonomický úspěch, protože rodina se časem vypracovala, obchod se rozběhl a rodiče se s dětmi odstěhovali do klidnější čtvrti. Yalom se však chtěl vymanit z těsného prostředí domova. Své rodiče popisuje jako lidi z maloměsta, kteří byli spjati s komunitou ruských Židů a neviděli rádi, když se stýkal s dětmi odjinud. Jak sám ve svých

¹ JOSSELSOON, Ruthellen. 2009: *O psychoterapii a lidském bytí*, str. 7.

² JOSSELSOON, Ruthellen. 2009: *O psychoterapii a lidském bytí*, str. 7.

vzpomínkách uvádí, pro mladého ambiciózního muže, jako byl on, byly jen dvě možnosti, buď podnikat, nebo studovat. Když byl ve čtrnácti letech přítomen situaci, jak jeho otec dostal infarkt, rozhodl se, že bude studovat medicínu. Usilovná snaha přivolaného lékaře o záchranu jeho otce udělala na Yaloma velký dojem. Z tohoto důvodu ho začala přitahovat představa, že bude, tak jako lékař, zmírňovat lidskou bolest. V rámci studia medicíny na Univerzitě George Washingtona a na Boston University School of Medicine mu přišla nejbližší četba Tolstého a Dostojevského.³ Díky literatuře se chtěl hodně přiblížit duším pacientů, z tohoto důvodu se rozhodl pro studium psychiatrie. Na Bostonské univerzitě pochopil, že může uspět s vyprávěním příběhů i na akademické půdě.⁴

Ve svém životopisu Yalom uvádí, že poté, co promoval na universitě George Washingtona v roce 1952 a v roce 1956 získal na Bostonské univerzitě School of Medicine doktorát z medicíny, pokračoval ve studiu. Dokončil své studium stáží v Mount Sinai Hospital v New Yorku a na klinice Phipps Johns Hopkinse. V nemocnici v Baltimoru ukončil svůj trénink v roce 1960. Po dvou letech vojenské služby na Tripler General Hospital v Honolulu začal Yalom svou akademickou kariéru na Stanfordově univerzitě. V roce 1963 byl jmenován asistentem profesora na Stanfordské fakultě.⁵

V průběhu několika dalších let vytvořil některé ze svých trvalých příspěvků pro výuku o skupinové psychoterapii. Prvním velkým literárním počinem byla učebnice o skupinové terapii, do češtiny přeložena jako *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*, kterou publikoval v roce 1970. Jeho zájem o práci se skupinami lze datovat od vojenské služby, kterou absolvoval po dokončení lékařských studií. Během dvouleté praxe v armádní nemocnici na Havaji vedl skupinové terapie s nemocnými vojáky a účastnil se výuky mladých lékařů.⁶

³ JOSSELSO, Ruthellen. 2009: *O psychoterapii a lidském bytí*, str. 9.

⁴ JOSSELSO, Ruthellen. 2009: *O psychoterapii a lidském bytí*, str. 10.

⁵ JOSSELSO, Ruthellen. 2009: *O psychoterapii a lidském bytí*, str. 11.

⁶ JOSSELSO, Ruthellen. 2009: *O psychoterapii a lidském bytí*, str. 10.

Krátce na to získal doživotní místo profesora na Standfordské univerzitě a ještě hlouběji se ponořil do výzkumu v oblasti skupinové terapie. Na základě těchto zkušeností začal přirozeně své myšlenky zapisovat v knize. Svazek o skupinové terapii začínal dvěma čistě vědeckými kapitolami o vztahu terapie a literatury. Ve svém životopise Yalom uvádí, že se vždy zabýval pochopením lidské existence na základě vztahu mezi psychoterapií a filozofií a možnostmi psychoterapie vůbec.⁷

Dle Irvina D. Yaloma v knize *Existenciální psychoterapie* rozvíjí svůj model o existenciální psychoterapii. V dobách své lékařské praxe se intenzivně zabýval četbou jiných velkých existencialistů, Camuse a Kafky. Zjistil, že se od nich může dozvědět mnohé o lidské povaze a přirozenosti, mnohem více než od mnohých psychoanalytiků, u nichž absolvoval tradiční pensum sedmi set hodin psychoanalýzy. Velcí spisovatelé se konfrontují s otázkami po významu života, po smyslu v životě, osamění, svobody a smrti, které v tradiční psychiatrii nebyly nikdy tematizovány, ovšem u jeho pacientů hrály vždy důležitou a velkou roli.⁸

Hlavními pilíři Yalomovy práce *Existenciální psychoterapie* jsou čtyři velká témata lidského života, kterými jsou smrt, svoboda, existenciální izolace a nepřítomnost smyslu života. Yalom se zabývá významem všech těchto čtyř témat a ukazuje, jaký typ konfliktu vzniká při konfrontaci člověka s nimi. Ukazuje jejich projevy v lidské osobnosti a psychopatologii a naznačuje do jaké míry může jejich znalost posloužit v péči o lidi, jejichž utrpení souvisí s těmito existenciálními tématy, které se opírají o empirické výzkumy a filozofii.⁹

Knih *Existenciální psychoterapie* je literárním úspěchem, který spojuje existenciální a klinickou literaturu. V knize jsou uváděna fakta klinického výzkumu provázaná příklady z klasických literárních a filozofických děl, kdy autor v této knize uvádí své vlastní rozmanité klinické zkušenosti ve skutečně impozantním díle. *Existenciální psychoterapie*, s čtivou a přehlednou formou, rozebírá důležité otázky, které

⁷ JOSSELSO, Ruthellen. 2009: *O psychoterapii a lidském bytí*, str. 10.

⁸ JOSSELSO, Ruthellen. 2009: *O psychoterapii a lidském bytí*, str. 12.

⁹ <http://www.jstor.org/stable/10.1525/jung.1.1981.2.4.40>. [6.4.2014]

terapeuti a pacienti denně sdílejí. V komplexním díle Yalom popisuje existenciální psychoterapii jako nalezenec. Jak sám říká, existenciální psychologie je jakýmsi bezdomovcem v psychologii, nemá žádnou formální školu ani žádnou instituci.¹⁰

Dle poznatků Irvina D. Yaloma je existenciální psychoterapie forma dynamické psychoterapie. Pojem dynamický má jak laický, tak odborný význam. V laickém smyslu dynamický (odvozený od řeckého *dynasthai*), mít sílu nebo moc, vyvolává představu energie a pohybu, ale toto není jeho odborný význam, neboť kdyby opravdu byl, který terapeut by se přiznal k tomu, že je nedynamický. Tento pojem má konkrétní odborné použití, které obsahuje vlastní pojetí síly.¹¹ Irvin D. Yalom uvádí v knize *Existenciální psychoterapie*, že o psychoterapii přemýšlí jako o dobrých receptech na základě své zkušenosti z kurzu vaření. Na základě tajné „*přisypávky*“ vedoucí kurzu vaření, vznikaly úžasně chutné pokrmy. Záměrem *Existenciální psychoterapie* je navrhnout a osvětlit přístup psychoterapie – teoretickou strukturu a řadu technik vyvěrajících ze struktury tajných „*přisypávek*“, nepolapitelných a neoficiálních přísad, které existují mimo rámec formální teorie. O těchto „*přisypávkách*“ se v psychoterapii nepíše, ani se o nich výslovně nevyučuje. Dle názoru Yaloma o nich mnozí terapeuti často ani nevědí, přesto každý terapeut ví, že nedokáže vysvětlit, proč se mnozí pacienti zlepšují. Klíčové přísady se těžko popisují. Irvin D. Yalom tyto přísady vysvětluje jako láskyplný soucit, přítomnost ducha, laskavá péče, vycházení ven z vlastní ulity, kontaktování pacienta na hluboké rovině nebo ta nejnepolapitelnější ze všech „*přisypávek*“ moudrost. Moudrost psychoterapeuta poskytne oporu mnoha přísadám v terapii.¹²

¹⁰ [http://www.jstor.\[6.4.2014\].org/stable/10.1525/jung.1.1981.2.4.40](http://www.jstor.[6.4.2014].org/stable/10.1525/jung.1.1981.2.4.40). [6.4.2014]

¹¹ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 14.

¹² YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 12.

1.1. PROBLÉMY PSYCHOTERAPIE

Terapeutické přístupy, které Yalom popisuje, jsou dynamické a odkrývající, nejsou výpomocné a donucovací.¹³ Irvin D. Yalom si uvědomuje, že tím nejdůležitějším v psychoterapii je vztah mezi terapeutem a pacientem. Pozitivní vztah terapeuta a pacienta je to, co léčí. Na základě této empirické zkušenosti se rozhodl podrobně popsat, co by terapeut mohl na terapeutickém sezení opravdu dělat. Když v roce 1974 vstoupila do ordinace Ginny Elkins, spisovatelka s tvůrčím blokem, která Irvinu D. Yalomovi nemohla platit za terapii, od které si slibovala odstranění tvůrčího bloku, rozhodl se k neobvyklému experimentu. Nabídl své pacientce, aby mu za terapii místo finanční odměny napsala upřímný, necenzurovaný zápis z každého sezení. Irvin D. Yalom psal z každého psychoterapeutického sezení s Ginny Elkins svůj zápis, který mu měl posloužit jako cvičení v terapeutické transparentnosti.¹⁴

Dle názoru Irvina D. Yaloma existenciální terapie při léčbě zvyšuje pacientovo nepohodlí, protože není možné se vrhnout ke kořenům úzkosti v lidském bytí, aniž by člověk po určitou nezbytně dlouhou dobu neprožíval zvýšenou úzkostnost a depresi. „*Má-li existovat nějaká cesta k lepšímu, pak vyžaduje přímý pohled na to nejhorší*“.¹⁵ Irvin D. Yalom ukazuje na svých empirických výzkumech, že dobrá terapeutická práce je vždy spojena s testováním reality a hledáním osobního osvícenství. Dle názoru Irvina D. Yaloma se terapeut nesmí v terapii vyhýbat určitým aspektům reality a úzkostné pravdy, ale musí se vypořádat s existenciálními skutečnostmi života.¹⁶ Existenciální psychologie má hodně společného s humanistickou psychologií. Oba tyto obory sdílejí základní principy a mnozí humanističtí psychologové mají existenciální orientaci.¹⁷ Prvotním gramatickým časem existenciální terapie je čas budoucí, z něž se stává čas přítomný.¹⁸

¹³ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 18.

¹⁴ JOSSELSOHN, Ruthellen. 2009: *O psychoterapii a lidském bytí*, str. 88.

¹⁵ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 22.

¹⁶ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 23.

¹⁷ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 28.

¹⁸ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 19.

2. ŽIVOT, SMRT A ÚZKOST

V první kapitole učebnice *Existenciální psychoterapie* Irvin D. Yalom zkoumá, jakou úlohu hraje pojem smrti v psychopatologii a psychoterapii. Základní uvedené postuláty jsou jednoduché:

1. Strach ze smrti hraje důležitou roli v našem vnitřním prožívání; děsí nás tak, jak nic jiného; neustále se hrozivě ozývá pod povrchem; je to temný rušivý zjev na okraji vědomí.¹⁹
2. Dítě v raném věku se smrtí intenzivně a nadměrně zabývá a jeho hlavním vývojovým úkolem je vypořádat se s hrozivým strachem ze zániku.²⁰
3. Abychom se s tímto strachem vypořádali, stavíme si proti vědomí smrti obrany, jež jsou založené na popření, formují charakterovou strukturu a jsou-li maladaptivní, vyústí do klinických syndromů. Jinými slovy, psychopatologie je důsledek neefektivní snahy o transcendenci smrti.²¹
4. Solidní a účinný přístup k psychoterapii lze postavit na základech uvědomění si smrti.²²

Irvin D. Yalom na základě znalostí z filozofie, jako jednoho ze základních myšlenkových směrů, jenž má svůj původ až u počátku psaného myšlení, zdůrazňuje prolínání života a smrti. Jedna z nejzřejmějších pravd života je ta, že všechno zaniká, že se zániku bojíme, a že přesto musíme žít tváří v tvář tomuto zániku, tváří v tvář smrti.²³ Dle filozofických myšlenek Yaloma je smrt, tak jak už říkali stoikové, nejdůležitější událostí v životě. *Učit se dobře žít znamená učit se dobře umírat a naopak učit se dobře umírat znamená učit se dobře žít.*²⁴ Cicero řekl: „*Filozofovat*

¹⁹ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 37

²⁰ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 37.

²¹ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 37.

²² YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 37.

²³ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 40.

²⁴ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 40.

znamená připravovat se na smrt.“²⁵ Seneca: „Nikdo jiný si nevyčutná tu pravou chuť života než ten, kdo je ochoten a připraven život opustit.“²⁶ Svatý Augustin vyslovil stejnou myšlenku: „Teprve tváří v tvář smrti se rodí vlastní člověk.“²⁷ Není možné ponechat smrt umírajícím. Dle Yaloma je biologická hranice mezi životem a smrtí poměrně přesná, avšak psychologicky se život a smrt slévají dohromady.²⁸

Krátký pohled na klíčový pojem existenciální filozofie nám může poskytnout objasnění. Martin Heidegger v roce 1926 zkoumal otázku, jak myšlenka smrti může zachránit člověka, a došel k důležitému poznání, že uvědomění si vlastní osobní smrti funguje jako výzva, která nás posune z jednoho způsobu bytí do způsobu vyššího. M. Heidegger se domníval, že existují dva základní způsoby bytí ve světě. První je stav zapomnětlivosti bytí a druhým stavem je uvědomování si vlastního bytí. Žije-li člověk ve stavu zapomnětlivosti bytí, žije ve světě věcí a vrhá se do každodenních životních zábav. Dle M. Heideggera je zarovnan se zemí, zabrán do planých řečí, ztracen v „oni“.²⁹ Takový člověk se vydává na pospas každodennímu světu, podléhá starostem o způsobu existence věcí. Ve druhém stavu, stavu uvědomování si vlastního bytí, se člověk nepodivuje nad způsobem existence věcí, ale tomu, že věci jsou. Existovat v tomto stavu znamená být si neustále vědom bytí, takový způsob bytí je aktivním životem.³⁰

V tomto způsobu bytí, jenž se často nazývá „ontologickým“, si člověk neustále uvědomuje křehkost bytí, ale také odpovědnost za vlastní bytí. Jelikož pouze v tomto „ontologickém“ způsobu je člověk v kontaktu s utvářením sebe samého, pouze zde může ovládnout sílu, jak sám sebe změnit.³¹ Obyčejně člověk žije v prvním stavu bytí, protože zapomnětlivost bytí je všedním způsobem existence. M. Heidegger jej označuje za „neautentický“ způsob, v němž si člověk neuvědomuje, že je autorem svého vlastního života a světa, v němž člověk prchá, padá a umrtvuje se,

²⁵ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 40.

²⁶ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 40.

²⁷ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 40.

²⁸ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 40.

²⁹ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 40.

³⁰ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 41.

³¹ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 40.

v němž se vyhýbá rozhodování tím, že se nechá vláčet tam a zpět panem Nikdo. Když však člověk vstoupí do druhého stavu bytí, tak zvaného uvědomování si vlastního bytí, existuje autenticky. V tomto stavu si člověk začíná sám sebe plně uvědomovat, uvědomovat si sebe jakožto transcendentální (konstituující) ego, stejně jako empirické (konstituované) ego. Člověk přijímá své možnosti a omezení, čelí absolutní svobodě a nicotě a jim tváří v tvář prožívá úzkost. M. Heidegger si uvědomil, že člověk se nepřesunuje ze stavu zapomnětlivosti bytí do více osvíceného, více úzkostného uvědomování si bytí prostoru rozjímáním. Uvědomění si prostoru vzniká na základě stálé přítomnosti z vědomí své konečnosti. Jsou tu jisté nezměnitelné, nenahraditelné podmínky, jisté „krizové zážitky“, které člověka postrčí, které jej přetáhnou z prvního všedního stavu existence do stavu uvědomování si bytí. Z těchto krizových zážitků, dle Jasperse, který je později nazýval hraniční nebo limitní situace, je smrt na prvním místě: smrt je stav, který nám umožňuje žít náš život autenticky.³²

Mnozí se domnívají, že vytěsněním skutečnosti smrti, stejně jako myšlenky smrti, bude mít za následek stejné otupení lidské citlivosti k životu. Irvin D. Yalom ve své knize *Existenciální psychoterapie* uvádí, že pohled na smrt představuje pozitivní příspěvek k životu. Takový pohled se opravdu nepřijímá snadno. Obecně vzato, smrt považujeme za tak strašné zlo, že jakýkoli opačný pohled zavrhuje jakožto nemístný vtíp. Obecně děkujeme a říkáme, že se docela dobře obejdeme i bez takového moru. Avšak počkáme-li chvíli se svým soudem a představíme si život bez jakékoliv myšlenky na smrt, ztrácí náš život smysluplnost.³³

Yalom se nechce účastnit žádného nekrofilního kultu, ani obhajovat morbiditu popírající život, ale v knize *Existenciální psychoterapie* uvádí, že nesmíme zapomínat, že naším základním rozporem je, že jsme každý jak andělem, tak zvířetem, jsme smrtelné bytosti, které, jelikož si sami sebe uvědomujeme, vědí, že jsou smrtelné.³⁴

³² YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 40.

³³ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 42.

³⁴ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 42.

Dle názoru Yaloma je popření smrti, na jakékoliv úrovni popřením vlastní základní podstavy a plodí stále rozsáhlejší omezení pro uvědomování a prožívání. Přijetí myšlenky smrti nás zachraňuje, spíše než aby nás odsoudilo k životu v hrůze a bezútešném způsobu žití, a zvyšuje naši radost ze života. Jako důkaz máme svědectví lidí, kteří prožili osobní setkání se smrtí.³⁵

Některá z největších literárních děl popisují pozitivní účinky smrti na člověka, který se ocitl v její blízkosti. Tolstého román *Válka a mír* poskytuje nádherný příklad, jak může smrt vyvolat radikální osobní změnu. Hlavní hrdina románu Pierre se cítí znechucen svým životem. Považuje svůj život v ruské aristokracii za nesmyslný a prázdný. Jako ztracená duše bloudí Pierre prvními devíti sty stránkami románu a hledá nějaký smysluplný cíl života. Ústřední okamžik románu nastává, když Pierra zajmou Napoleonovy oddíly a odsoudí jej k smrti zastřelením. Jako šestý v řadě sleduje popravu pěti lidí před sebou a připravuje se na smrt, připravuje se zemřít, ale na poslední chvíli je nečekaně ušetřen. Tento silný prožitek Pierra ovlivní natolik, že Pierre pak zbývajících tři sta stran knihy žije svůj život s nadšením a smysluplně. Dokáže se plně angažovat v mezilidských vztazích, pečlivě si uvědomovat své přírodní okolí, najít v životě úkol, který pro něj má smysl a snažit se všemi silami o jeho splnění.³⁶

Dle názoru Irvina D. Yaloma, že navzdory všudypřítomnosti smrti a velkému množství bohatých příležitostí k jejímu zkoumání, zjistí většina terapeutů, jak mimořádně těžký úkol je zvýšit pacientovo vědomí smrti a propracovat se skrz úzkost ze smrti k smyslu života. Popření smrti stěžuje na každém kroku proces psychoterapie.³⁷

Dle Irvina D. Yaloma strach ze smrti existuje na každé rovině lidského vědomí – od těch nejvíce uvědomovaných, povrchních intelektualizovaných úrovní, až po oblast nejhlubšího nevědomí. V průběhu terapie pacient vnímá, na povrchní úrovni, terapeutovy interpretace, je často ve službě popření na nižších rovinách. Pacient může zareagovat

³⁵ YALOM, I. D. 2006: *Existencionální psychoterapie*, str. 42.

³⁶ YALOM, I. D. 2006: *Existencionální psychoterapie*, str. 43.

³⁷ YALOM, I. D. 2006: *Existencionální psychoterapie*, str. 43.

na terapeutovu pobídku, aby prozkoumal své pocity spojené s vlastní konečností, ale postupně se sezení stává neproduktivním, materiál dochází a rozhovor se přesouvá do intelektuálních debat. V těchto rozhodujících okamžicích léčby je důležité, aby terapeut unáhleně nepřijal chybný závěr, že doluje hluchou žílu. Bloky, absence asociací, štěpení emocí, to všechno jsou projevy odporu, a podle toho by se s nimi mělo zacházet.

Dle Yalomových poznatků bylo jedním z prvních Freudových objevů v praxi dynamické terapie, že terapeut opakovaně v pacientovi naráží na psychologickou sílu, která se staví proti terapeutické praxi. Sám Freud uvádí, že ve své psychologické práci musel čelit psychologické síle uvnitř pacienta, která bránila patogenní myšlenky v uvědomění.³⁸

Freud je zakladatelem psychoanalýzy, která rozlišuje v psychice vědomí další dvě složky, a to je předvědomí a nevědomí. Dle názoru Stanislava Kratochvíla se předvědomí skládá z duševních obsahů. Tyto duševní obsahy lze dle potřeby snadno do vědomí vyvolat. Nevědomí je oblastí relativně samostatnou. Myšlenky obsažené v nevědomí nejsou na základě snahy vědomí přímo dostupné, a přesto mají vliv na jednání. Dle názoru Kratochvíla jsou obsahem pudové tendence, které mají zásadní význam pro vývoj osobnosti a vznik neuróz.³⁹

Dle Yalomova názoru se mohou zdát pozorování ohledně existence smrti tak banální, tak nadmíru zřejmá, že se terapeut cítí hloupě, když na ně vytrvale poukazuje. Přesto jsou jednoduchost a vytrvalost k překonání popření nutné. Samozřejmě pacient není jediným zdrojem popření. Často se terapeutovo popření v tichosti spojí s pacientovým. Dle názoru Irvina D. Yaloma, se musí terapeut smrti postavit a prožít si z ní vlastní úzkost o nic menší než pacient.⁴⁰

Na základě profesní zkušenosti Yaloma, se od terapeuta, který si musí při každodenní práci být vědom smrti, vyžaduje velká příprava.

³⁸ YALOM, I. D. 2006: *Existencionální psychoterapie*, str. 43.

³⁹ KRATOCHVÍL, Stanislav. 2006: *Základy psychoterapie*, str.20.

⁴⁰ YALOM, I. D. 2006: *Existencionální psychoterapie*, str. 69.

V případě, že má terapeut pomáhat pacientům konfrontovat smrt a začlenit ji do života, musí se sám těmito záležitostmi propracovat.⁴¹

Irvin D. Yalom nachází zajímavou paralelu v iniciačních obřadech léčitelů v primitivních kulturách. Tradice těchto primitivních kultur vyžaduje, aby si šaman prošel nějakým velkým citovým zážitkem, zahrnujícím utrpení, smrt a zmrtvýchvstání. Někdy je iniciací takového extatického zážitku skutečná nemoc a člověk, který se dlouho zmítá mezi životem a smrtí, je zvolen za šamana.⁴²

Irvin D. Yalom díky přímému pohledu smrti do tváře přichází se zvláštním myšlenkovým experimentem, který už nabízel světový filozof F. Nietzsche. Irvin D. Yalom v řešení existencionální otázky říká, že terapeut i pacient si musí zvolit svůj život, musí život žít, místo aby jím byli jen žiti. Terapeut i pacient by měli milovat svůj osud tak, aby byli schopni do věčnosti znovu a znovu přesně opakovat život, který žili. Nietzsche nám v knize *Tak pravil Zarathustra* vzkazuje, že jsme to my, kdo máme žít svůj život tak, abychom byli ochotni tentýž život opakovat navěky. Prožít život do úplnosti a potom, jedině potom zemřít. Člověk by za sebou neměl nechávat neprožitý život. Tento názor nám nabízí opačný úhel pohledu na přítomnost smrti v životě člověka, ale jen čtenářův okamžitý stav mysli a psychologické naladění rozhoduje o tom, co si z těchto myšlenek člověk vezme.⁴³

Dle Yalomova názoru přináší přítomnost smrti při četbě myšlenek F. Nietzscheho osvícenější čtení. Téma smrti přiměje každého člověka zamyslet se nad smyslem života a obrátit své myšlenky do budoucnosti.⁴⁴

Irvin D. Yalom uvádí, že přítomnost smrti člověka vede k utřídění myšlenek a k dospění k nějakému názoru, který člověka posune v životě dál.

⁴¹ YALOM, I. D. 2006: *Existencionální psychoterapie*, str. 212.

⁴¹ YALOM, I. D. 2006: *Existencionální psychoterapie*, str. 212.

⁴³ YALOM, I. D. 2006: *Léčba Schopenhauerem*, str. 17.

⁴⁴ YALOM, I. D. 2006: *Léčba Schopenhauerem*, str. 17.

Práce psychoterapeuta je zajímavá na propojení s druhými, možnost pomáhat jim, cosi v nich probudit k životu.⁴⁵

Pesimismus jako způsob života uvádí Arthur Schopenhauer ve svých filozofických úvahách. V základním díle A. Schopenhauera *Svět jako vůle a představa*, které napsal ve věku mezi svým dvacátým až třicátým rokem, a které vyšlo prvně roku 1818, uvádí své velkolepé myšlenky popisující lidský úděl ve světě.⁴⁶

V tomto mimořádně nadčasovém díle Schopenhauer učinil člověka centrem svého vysvětlování světa, na základě pronikavého pozorování týkající se logiky, etiky gnozeologie, vnímání přírodních věd, matematiky, krásy, umění, poezie, hudby, potřeby metafyziky a vztahu člověka k druhým lidem i k sobě. Člověk je produktem této slepé vůle k životu. Ve svém životě si uvědomuje své okolí, vlastně si vytváří svět kolem sebe. Svět je mojí představou, to je jedna ze základních tezí Schopenhauerova učení. Znamená tolik, že svět je konstituován jako moje představa na základě mé vůle jako projevu všeobecné vůle vůbec.⁴⁷

Má tedy základ v čemsi vyšším, pudovém, ve vůli jako takové vládnucí všemu a zdroji existence všeho. Situaci člověka líčí z těch nejtmašších stránek lidského života, jako je smrt, odloučení, nesmyslnost života, utrpení neodmyslitelné od existence. Člověk je ten zvláštní produkt principu vytvářejícího a ovládajícího svět, jímž je vůle, projevující se především jako vůle k životu, což se stává klíčovým právě pro učení člověka.

Vůle k životu motivuje člověka, ale nijak mu jeho život neulehčuje. Snaha žít vyvolává v člověku potřeby a ty je nutno uspokojit. Ale onen proces vedoucí k uspokojování potřeb je čímsi, co člověka trýzní, lidský život se stává utrpením, neboť člověku jeho aktivita přináší jen bolest

⁴⁵ YALOM, I. D. 2006: *Existencionální psychoterapie*, str. 196.

⁴⁶ YALOM, I. D. 2006: *Léčba Schopenhauerem*, str. 225.

⁴⁷ YALOM, I. D. 2006: *Léčba Schopenhauerem*, str. 225.

a trýzeň. Psychoterapie se za Schopenhauerova života ještě nenarodila, ale přesto je v jeho díle hodně podstatného pro terapii.⁴⁸

Schopenhauer ve svém díle kritizuje a doplňuje myšlenky Kanta, který způsobil převrat ve filozofii svým přesvědčením, že skutečnost spíše utváříme, než vnímáme. Kant si byl vědom, že se všechny smyslové údaje filtrují v našem nervovém ústrojí a pak se znovu skládají, aby nám daly obraz, který nazýváme skutečností, ale který je pouhou klamavou představou, fikcí, která se vytváří v naší představivosti a vylučuje jinou možnost v naší mysli. Dokonce i příčina a následek, pořadí, množství, místo a čas jsou představy, hypotézy, v žádném případě podstata věci ve vnějším světě, v přírodě. I když Schopenhauer souhlasil s tím, že nikdy nemůžeme poznat „věc o sobě“, věřil, že se ke věci můžeme přiblížit, což Kant odmítal. Dle S. Kratochvíla je tato myšlenka základem *Humanistické psychoterapie*, která se zabývá sebeuskutečňováním, rozvojem vnitřního prožívání a vlastních možností, naplňováním životního smyslu.⁴⁹

Dle názoru Schopenhauera opomenul Kant základní zdroj dostupných informací o vnímaném světě, a tím je naše tělo. Lidské tělo je materiální objekt, který má samostatnou reálnou existenci v čase a prostoru. Každý z nás, má náramně bohaté vědomosti o vlastním těle, poznatky vycházející určitě ne z našeho rozumového poznání, ale přímé poznání z vnitřku těla, vědomosti pramenící z pocitů. Překážka brání dosáhnout cíle, po kterém touží naše vůle. A co je štěstí, blaho? Tím je dosažení tohoto cíle.⁵⁰

Závěr, ke kterému Schopenhauer dospěl ve svém díle z poznatků z vnitřku těla, je ten, že v nás je nezdolná, nenasytná síla, kterou nazval vůle. Schopenhauer ve svém díle *Svět jako vůle a představa* napsal: „*At' se podíváme kamkoli, vidíme usilování, jež představuje podstatu všeho a věc o sobě. Co je utrpení? Utrpení cítíme, když máme nějaká přání, mezi kterými musíme volit.*“⁵¹ Z této situace by mohly vést dvě cesty, z nichž

⁴⁸ YALOM, I. D. 2006: *Léčba Schopenhauerem*, str. 226.

⁴⁹ KRATOCHVÍL, Stanislav. 2006: *Základy psychoterapie*, str. 16.

⁵⁰ YALOM, I. D. 2006: *Léčba Schopenhauerem*, str. 226.

⁵¹ YALOM, I. D. 2006: *Léčba Schopenhauerem*, str. 227.

jednu Schopenhauer v podstatě odmítá. To je cesta zbavení se utrpení za cenu vlastní smrti, cesta sebevraždy.⁵² Vedle ní existuje cesta další, nedokonalá, je to cesta zmírnění utrpení za cenu askeze, za cenu zřeknutí se uspokojování co největšího množství potřeb, nastolení pasivního přístupu k životu. Schopenhauer jako znalec buddhismu se jím nechává inspirovat, pro něho je cesta zmírnění utrpení cestou omezení lidských žádostí, cestou pasivního klidu lidského života nevedoucího člověka k honbě za požitky, k honbě za uspokojováním narůstajícího množství potřeb. Dle Yalomova názoru to byl právě A. Schopenhauer, který pochopil, že jsou to emoce, které mají sílu zkreslit a zatemnit poznání člověka. Není to náhoda, že je Schopenhauer označován za filozofa životního pesimismu.⁵³

Ve svém díle *Svět jako vůle a představa* uvádí myšlenku životního pesimismu metaforou o tragickém, krutém a nekonečně vrtkavém životním osudu. Lidé jsou jako jehňátka skotačící na louce, zatímco je sleduje řezník a vybírá si jedno po druhém, protože v lepších časech nevíme, jakou pohromu má pro nás osud právě v tu chvíli nachystanou – nemoc, pronásledování, zbídačení, zmrzačení, oslepnutí, šílenství – a smrt.⁵⁴

Dle Schopenhauera je možná ještě jakási cesta chvilkového úniku z utrpení života, a to je cesta umělecké tvorby a cesta přijímání umění, kdy se člověk prostřednictvím uměleckých děl přibližuje sféře idejí jako čemusi, co v čisté podobě vyjadřuje vůli jako základ světa.

Pesimistické závěry Arthura Schopenhauera o lidské situaci mírní jen to, že emoce mají sílu zastřít a zkreslit naše poznání. Při dobré náladě se nám celý svět ukazuje jako příjemné místo, kde máme důvod se radovat, a když jsme smutní, ukazuje se z té smutné stránky.⁵⁵ Jeho filozofie se stala východiskem a inspirací pro celou další linii filozofie života.

Irvin D. Yalom uznává Schopenhauerovo poznání, že lidský život obsahuje utrpení, ale nevnímá toto utrpení jako strašné. Irvin D. Yalom dává přednost Nietzscheovské povinnosti žít, dlouhodobě si zamilovat osud. Při

⁵² YALOM, I. D. 2006: *Léčba Schopenhauerem*, str. 228.

⁵³ YALOM, I. D. 2006: *Léčba Schopenhauerem*, str. 229.

⁵⁴ YALOM, I. D. 2006: *Léčba Schopenhauerem*, str. 229.

⁵⁵ YALOM, I. D. 2003: *Když Nietzsche plakal*, str. 229.

práci s lidmi konfrontujícími se se smrtí Yalom poznal, že strach ze smrti je přímo úměrný množství „neodžitého života“, který má daný člověk na kontě. Lidé, kteří cítí, že se jim dařilo žít bohatý život, že využili svůj potenciál a naplnili svůj osud, prožívají tvář v tvář smrti menší paniku.⁵⁶

Nietzsche založil koncepci člověka na myšlence vývoje lidské bytosti a její přeměny ve vyšší vývojový stupeň, nadčlověka. Tato idea vzniká na základě Nietzscheových úvah inspirovaných učením Schopenhauera o rozhodující úloze vůle ve světě a také v lidském životě. Na rozdíl od Schopenhauera, který chápe vůli jako slepý pud způsobující člověku utrpení tím, že jej vrhá do života, nutí jej k uspokojování potřeb, a tím zvyšuje jeho utrpení, je u Nietzscheho vůle ta, jež určuje člověku jeho život. Vůlí zaměřenou na vůli k moci, vedoucí k tomu, že jejím realizátorem se musí stát nový člověk, nadčlověk, který bude mít dostatek fyzických i psychických sil k tomu, aby ji nastolil svým životem. Člověk se tak stává oním naplněním vůle k moci, vede nadčlověka k tomu, aby se spoléhal jen sám na sebe a snažil se všemu vtisknout jím samotným vytvářený řád oné vlády vůle všeovládající. Také život člověka, lépe spíše nadčlověka, se tím dle Nietzscheho proměňuje, ten se stává svobodnou bytostí mající radost ze života, jeho život je oslavou a naplněním vůle k moci, nadčlověk jako svobodná bytost rozhoduje o všem. Život se pro něho stává naplněním oné vůle k moci, v tom spočívá i optimismus Nietzscheova učení, život slouží rozvoji oněch nových sil spojených s vůlí k moci.

A zde se dostáváme k dalšímu klíčovému tématu Nietzscheovy filozofie, jímž je jeho radikální ateismus, projevující se v jeho zvolání: „*Bůh je mrtev*“.⁵⁷ Pro nadčlověka neexistuje žádná vyšší bytost, nadčlověk je tím, kdo o smrti Boha ví a počítá s tím ve svém životě. Nemůže se spoléhat na někoho jiného, musí a umí se opřít sám o sebe, je si vědom své vlastní síly dané vůlí k moci. Nietzsche navázal na Schopenhauerovu myšlenku, která nabádá k prožívání života tady a teď a nežít pro „*naději*“⁵⁸ Nietzsche prohlásil naději za největší metlu lidstva. Kritizoval Platóna, Sokrata

⁵⁵ YALOM, I. D. 2006: *Existencionální psychoterapie*, str. 215.

⁵⁷ YALOM, I. D. 2003: *Když Nietzsche plakal*, str. 209.

⁵⁸ YALOM, I. D. 2006: *Léčba Schopenhauerem*, str. 288.

a křesťanství za to, že naše uvědomění si jediného života, kterého máme, odvrátili k nějakému budoucímu iluzornímu světu.⁵⁹

Náboženství, zejména křesťanství, se tak dle Nietzscheho stalo učením pro slabé, kteří nejsou schopni se stát svobodnými sebevědomými bytostmi. To pak určuje i jejich spolupráci, soucit a další mravní učení, která jsou výrazem oné slabosti. Je třeba odvrhnout starou morálku opřenou o křesťanské zásady a nahradit ji morálkou nadčlověka, který si pro sebe určuje, co je dobro a co nikoliv. Dobré je to, co slouží nadčlověku a jeho moci, co slouží jeho životu.

Také dosavadní vědění dle Nietzscheho nepomáhalo rozvoji člověka. Je nutno vytvořit nové vědění o vůli k moci a nadčlověku, vědění, které člověka povznáší. Dosavadní rozumové poznání ale spíše člověka sráželo, je nutno konstituovat nové uvažování, vytvořit nový rozum na základě spíše iracionálního pochopení vlády oné vůle k moci. Tak se Nietzscheho učení stává i kritikou stávajícího lidského poznání založeného na nesprávném užití rozumu.⁶⁰

Ve své knize *Když Nietzsche plakal*, uvádí jako definici přátelství: dva lidé spojeni v hledání nějaké vyšší pravdy. Nietzsche neučí, že by člověk měl smrt snášet, nebo se s ní smířit. To by dle Nietzscheho byla zrada života. Nietzsche poskytuje myšlenku dle výroku „Zemřít v pravý čas!“ Člověk má žít, dokud žije. Smrt přestává být hrozná, když člověk umírá po té, co vyčerpal všechny své možnosti života. V případě, že v pravý čas nežije, nemůže ani v pravý čas zemřít. Dle Irvina D. Yaloma, když si člověk položí v životě otázku, zda vyčerpal možnosti svého života a pravdivě si odpoví, může přijmout smrt a umírání snadněji a vyrovnaněji.⁶¹

⁵⁹ YALOM, I. D. 2006: *Léčba Schopenhauerem*, str. 288.

⁶⁰ YALOM, I. D. 2003: *Když Nietzsche plakal*, str. 245.

⁶¹ YALOM, I. D. 2003: *Když Nietzsche plakal*, str. 244.

3. SVOBODA

Svoboda je dosti relativní pojem, přitom však velice obsáhlý. Irvin D. Yalom ve svých knihách volí úhel pohledu zaměřující se především na problematiku lidské existence uvnitř vzájemně propletené sítě vztahů společnosti a psychoterapie. Ve své knize *Existenciální psychoterapie* se Irvin D. Yalom zabývá problematikou lidské svobody v kontextu odpovědností lidského rozhodnutí a myšlení. Otázky, které jsou v knize vypracovány, se zaměřují na vysvětlení, zda existuje vůbec (lidská) svoboda. Není to jen pouhý pojem? Pojem podstrčený člověku, aby měl oč usilovat, zač bojovat, o co se opírat, v co doufat? Pojem svobody hraje velkou roli v psychoterapii. Pro filozofa má svoboda široké osobní, společenské, politické a mravní důsledky. Pojem svobody je velice konzervativní téma, kdy je filozofická debata o svobodě a kauzalitě živým filozofickým materiálem už po dobu dvou tisíc let. Irvin D. Yalom se v knize *Existenciální psychoterapie* zabývá úhlem pohledu na svobodu, která má pro život člověka velký význam. Irvin D. Yalom se snaží ve svých dílech vysvětlit pojem svobody v každodenním životě a objasnit význam i pro klinického psychologa. Jeho úhel pohledu umožňuje konkrétně se zaměřit na možnost svobody volit si vlastní život, svobodu člověka toužit a volit, jednat tak, aby člověk měl možnost měnit se vůči svému okolí, což je pro psychoterapii ten nejdůležitější aspekt.⁶²

Arthur Schopenhauer se stejně tak jako Irvin D. Yalom nezalekl studia základních otázek života. Jeho nejodvážnějším filozofickým šetřením bylo zkoumání sexuální vášně v kontextu vlastního rozhodnutí vlastní svobody volby, což je téma, jemuž se jeho filozofičtí předchůdci vyhýbali. Rozbor uvádí neobyčejným výrokiem o síle a všudypřítomnosti sexuálního pudu.⁶³

„Hned po lásce k životu se [sex] zde ukazuje jako nejsilnější a nejaktivnější ze všech motivů a nepřetržitě si činí nároky na polovinu sil a myšlenek

⁶² YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 225.

⁶³ YALOM, I. D. 2006: *Léčba Schopenhauerem*, str. 185.

mladší části lidstva. Je konečným cílem téměř veškerého lidského snažení. Nepříznivě ovlivňuje ty nejdůležitější záležitosti, zasahuje každou hodinu do těch nejvážnějších činností a občas na chvíli poplete ty největší myslitele....sex je vskutku neviditelný středobod veškeré činnosti a jednání a vykukuje všude navzdory všem rouškám, kterými je halen. Je příčinou válek a cílem i předmětem míru, ...nevyčerpatelným zdrojem důvtipu, klíčem ke všem narázkám a smyslem všech záhadných náznaků, všech nevyřčených nabídek a všech uloupených pohledů; je to meditace mladých a často také starých, nepřetržitá myšlenka nezdrženlivých a neustále se vracející představa zdrženlivých, dokonce proti jejich vůli.“⁶⁴

Ale všechno důležité shrnuje v myšlence, která přichází hned v následujícím výroku pro všechn ten povyk, který způsobuje sex. A. Schopenhauer předběhl o 150 let mnohé z toho, s čím přišla až evoluční psychologie a psychoanalýza. Tyto dvě vědecké disciplíny tvrdí, že nás ve skutečnosti neřídí naše vlastní potřeby, ale potřeby našeho druhu.⁶⁵ „Pravdivým koncem celého milostného příběhu je fakt, přestože si toho zúčastněné strany nejsou vědomy, že může být počato konkrétní dítě,“⁶⁶ pokračuje. „To, co muže skutečně řídí, je instinkt směřující k tomu, co je nejlepší pro druh, zatímco muž sám si nepředstavuje, že neusiluje o nic víc než o vystupňování vlastního potěšení.“⁶⁷ Výběr partnera za nás dělá génius druhu, něco, co je v našem lidském druhu zakódované. Síle sexu člověk nemůže odolat, protože je ovládán instinktem.

Dle revolučního názoru S. Freuda není člověk pánem ve svém domě, protože naše sexuální chování není řízeno silou našeho rozumu. Sexuální chování je pohnutka mimo naše vědomí. Právě tuto myšlenku ale jako první přinesl A. Schopenhauer, který tvrdil, že naše sexuální chování je řízeno biologickými potřebami a až po činu sami sebe přesvědčíme rozumovým vysvětlením, že to byla jen a jen naše volba.⁶⁸

⁶⁴ YALOM, I. D. 2006: *Léčba Schopenhauerem*, str. 185.

⁶⁵ YALOM, I. D. 2006: *Léčba Schopenhauerem*, str. 186.

⁶⁶ YALOM, I. D. 2006: *Léčba Schopenhauerem*, str. 186.

⁶⁷ YALOM, I. D. 2006: *Léčba Schopenhauerem*, str. 186.

⁶⁸ KRATOCHVÍL, Stanislav 2006: *Základy psychoterapie*, str. 23.

V terapii je svoboda prezentována hlavně jako odpovědnost za své činy. Ve vztahu k pacientovi je odpovědnost implikována na schopnost racionálně jednat. Dle učení Irvina D. Yaloma je terapeut ve vztahu k pacientovi odpovědný mravními závazky a shodně racionálním jednáním. Irvina D. Yalom se shoduje s Jeanem- Paulem Sartrem, který napsal, že být odpovědným znamená být nepochybným autorem události nebo věci. Dle Irvina D. Yaloma je svoboda v odpovědnosti uvědomění si vlastního autorství, uvědomění si rozhodnutí, že vytvářím své vlastní já, svůj osud, své pocity a pokud pak řeším existenciální problémy, tak jsem to já, kdo si vytváří své vlastní utrpení. Při léčbě pacienta, který toto vědomí své vlastní odpovědnosti nepřijme, který ze svých problémů neustále obviňuje své okolí, nebo nějaké jiné síly, je dle Yalomova názoru nemožné opravdovou terapii poskytnout.

Odpovědnost je na nejhlubší rovině lidského vnímání součástí lidského bytí. Irvin D. Yalom si uvědomil, dle vlastní životní zkušenosti, že na nejhlubší úrovni vnímání je volba a přístup v našich rukou. Utvářet své vlastní já a svůj svět, a být za tato rozhodnutí zodpovědný, stejně tak si svou odpovědnost uvědomovat, je velmi radikální změnou úhlu pohledu. Důsledkem uvědomění si vlastní odpovědnosti je poznání pravé situace člověka. Nejsou žádná pravidla, žádná morální pravidla, žádné hodnoty, než ten děsivý poznatek, že žádná věc nemá jiný význam, než ten, který si člověk sám vytvořil.⁶⁹

Podle Sartra je sám člověk stvořitel, a to ve výroku, který říká, že „člověk je bytost, jejímž záměrem je být Bohem.“⁷⁰ Irvin D. Yalom uvádí, že když člověk pochopí existenci takovýmto způsobem, může se mu zatočit hlava. Sartrův pohled na svobodu je pronikavý: člověk je rovněž zcela odpovědný za svůj život, nejen za své jednání, ale také za své nejednání.⁷¹ Sartre není moralizující, neříká, že by člověk měl dělat něco jiného, ale říká, že to, co člověk dělá i to co se snaží ignorovat, za to si nese svou

⁶⁹ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 228.

⁷⁰ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 229.

⁷¹ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 229.

odpovědnost. Dle názoru Irvina D. Yaloma připisování významu i odpovědnosti za chování člověka má v psychoterapii velké důsledky.⁷²

Při utváření si vlastního světa může mít člověk pocit nezakořeněnosti. Pocit nezakořeněnosti je pojmem pro subjektivní prožitek odpovědnosti. Někteří existenciální filozofové psali o nezakořeněnosti jako „*pra-úzkosti*“⁷³, která je pro člověka nejzákladnější úzkostí z nicoty. Na úzkost z nezakořeněnosti a na úzkost z odpovědnosti reagujeme jako na každou jinou úzkost, hledáním úlevy.⁷⁴ Mnozí existenciální filozofové považují úzkost ze smrti jako pojem pro úzkost z nezakořeněnosti. Někteří filozofové rozlišují mezi „*mou smrtí*“ a smrtí, tedy smrtí někoho druhého. Na vlastní smrti je děsivá skutečnost, že zanikne můj svět.⁷⁵

Každý člověk na úzkost z nezakořeněnosti hledá, jako na jakoukoliv jinou úzkost, úlevu. Člověk má mnoho způsobů, jak se chránit. Při zkoumání úzkosti z nezakořeněnosti zjistíme, že v běžném životě není tato úzkost tak patrná jako úzkost ze smrti. Dítě úzkost z nezakořeněnosti asi vůbec nevnímá a u dospělého člověka nelze při terapii úzkost z nezakořeněnosti snadno diagnostikovat. Většina lidí úzkost z nezakořeněnosti má jen několikrát za život, kdy si uvědomí jen zlomkovitě svou základní podstatu své vlastní činnosti, ale v běžném životě zůstává mimo vědomí člověka. Irvin D. Yalom uvádí, že člověk se vyhýbá rozhodnutím, která by mu připomínala jeho základní nezakořeněnost, vyhledáváním nějakého vztahu nebo autority, velkého plánu, něčeho většího, než je člověk sám. Z tohoto důvodu se musí dětem stanovit hranice, protože svoboda ve výchově je znepokojujícím činitelem. Hranice a potřebu struktury mají i psychotičtí pacienti. Irvin D. Yalom uvádí, že stejný prostředek stanovení hranic a struktury se používá v přenosu v průběhu psychoterapie. Pro popření nezakořeněnosti je nejmocnější obranou ze všech prostá realita, tak jak ji člověk prožívá, to znamená tak, jak se člověku věci jeví. Dle Yalomových poznatků pohlížet, na sebe jako

⁷² YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 229.

⁷³ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 229.

⁷⁴ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 228.

⁷⁵ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 229.

na prvotního autora znamená, naprosto odporovat realitě, jak ji běžně prožíváme.⁷⁶

Dle tvrzení Sartreho a Heideggera vstupuje zdání do služeb popření: „vytváříme svět takovým způsobem, že se zdá nezávislý na našem tvoření.“⁷⁷

Yalom zastává názor, že mnohé moderní terapie mají jeden společně významný rys, a to je předpoklad osobní odpovědnosti. Zaměření se na vlastní odpovědnost není v psychoterapii náhoda. Terapie odráží patologii, kterou musí psychoterapeut léčit, a z tohoto důvodu je terapie tímto stylem vedena.⁷⁸ Většina pacientů, kteří vstupují do psychoterapie, se častěji vypořádává se svobodou vlastního rozhodnutí, než s potlačenými pudy, jak to bývalo v minulosti. Yalomovi pacienti se stále častěji musí vypořádávat s problémy svobodné volby, s rozhodnutím pro vlastní činy. Irvin D. Yalom považuje nepřipravenost člověka na svobodu za problém, který ho vede k nástupu do terapie. Konkrétní psychické obrany člověka před úzkostí, které ho chrání před odpovědností za vlastní rozhodnutí, a které se snaží nejčastěji odstranit v psychoterapii, jsou nutkavost, přemístění odpovědnosti na druhé, popření odpovědnosti, kdy se pacient vydává za nevinou oběť z důvodu ztráty kontroly, vyhýbání se samostatnému chování a patologii při rozhodování.⁷⁹

Nutkavost je nejběžnější dynamickou obranou proti vědomí vlastní odpovědnosti. Nutkavost vede člověka k vybudování si vlastního duševního světa, ve kterém ztrácí svou svobodu rozhodnutí za svůj čin, ale žije v zajetí nějaké nepřemožitelné cizí síly. Takový pacient je slepý ke skutečnosti, že je to on sám, kdo je odpovědný za svou existenciální tíseň.⁸⁰

Irvin D. Yalom se ve své klinické praxi běžně setkával s paranoidními pacienty, kteří odpovědnost přesunovali na jiné lidi a síly. Takový pacienti se distancovali od svých vlastních pocitů a tužeb, připisovali je druhým a pravidelně svá špatná rozhodnutí a neúspěchy

⁷⁶ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 230.

⁷⁷ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 230.

⁷⁸ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 231.

⁷⁹ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 232.

⁸⁰ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 233.

popisovali jako výsledek vnějších vlivů. V takových případech vidí Irvin D. Yalom smysl terapie a pomoci pacientům v úkolu přimět paranoidního pacienta uznat své autorství za své vlastní špatné pocity. V psychoterapii u psychosomatických pacientů je hlavní překážkou odmítání odpovědnosti. Z Yalomovy klinické zkušenosti je přijetí odpovědnosti u těchto pacientů dvakrát tak složité.⁸¹

Somatičtí pacienti pravděpodobněji prožívají spíše tělesnou než psychickou tíseň a v případě, že pochopí psychické základy svých tělesných potíží, je pro tyto pacienty přesto typické, že se schovají za zástupnou obranu a svalují vinu na své slabé nervy, nebo nepříznivé životní okolnosti.⁸² Někteří pacienti vedou vlastní boj s přijetím zodpovědnosti přenášením rozhodnutí a volby na někoho jiného.⁸³

Takové rozhodnutí pak vede v pacientově životě jen ke zmatenosti a bezelstnému vyčkávání, jak se životní události vyvinou. Dle Yalomova názoru je „*hraní nevinné oběti*“ v odmítání odpovědnosti za vlastní rozhodnutí klíčem k pacientovým potížím a ke vzniku neuróz. „*Hraním nevinné oběti*“ v přijetí vlastní odpovědnosti se může okolí pacienta cítit manipulováno a využíváno, takže na základě toho se pak začne k pacientovi chovat.⁸⁴

Při důkladné analýze takového chování jsou mnozí terapeuti překvapeni, že pacienti velmi dobře vědí, jak se mohou chovat, aby se cítili lépe, a z nepochopitelných důvodů odmítají takový čin udělat. Zpravidla má přijetí odpovědnosti pro takové pacienty za následek opuštění víry v absolutního zachránce a to je pro mnohé obtížný úkol.⁸⁵ Při plném vědomí se člověk rozhoduje pro něco, co chce a je vždy postaven před odpovědnost za vlastní rozhodnutí. Člověk tak vytváří sebe sama, vlastní vůlí se stává tím, kým je. Ale v případě, že se člověk bojí být vlastním autorem, svým vlastním tvůrcem, pak se začne vyhýbat svým touhám a pocitům a tím se zřekne své svobodné volby, a přenesení tak odpovědnost na

⁸¹ YALOM, I. D. 2006: *Existencionální psychoterapie*, str. 235.

⁸² YALOM, I. D. 2006: *Existencionální psychoterapie*, str. 235.

⁸³ YALOM, I. D. 2003: *Když Nietzsche plakal*, str. 246.

⁸⁴ YALOM, I. D. 2006: *Existencionální psychoterapie*, str. 236.

⁸⁵ YALOM, I. D. 2006: *Existencionální psychoterapie*, str. 239.

své okolí nebo vnější události. Při poruchách chtění a rozhodování v přijímání vlastní odpovědnosti hraje velkou úlohu vlastní vůle. Terapie rozhovorem se dle Yalomova názoru pokouší rozklíčovat mechanismy pro odmítání odpovědnosti pomocí popření vůle. Člověk si volí svůj život vědomě. V případě, že si nevytvoří životní plán, bude jeho existence ponechána náhodě, přičemž rozhodnutí a chtění jsou stavebními kameny tvoření si vlastního osudu. Mnoho pacientů si myslí, že takovou svobodu nemá nikdo, protože nemůže opustit perspektivu své doby, kultury, rodiny. Ve svém románu *Když Nietzsche plakal* Yalom uvádí myšlenku, že terapie rozhovorem je jako vymetání komínu, při kterém je pacient nucen vyslovit věci i proti své vůli. V upřímném vztahu pacienta a terapeuta se uvolní myšlenky, které jsou ukryty pod hladinou vlastního vědomí. Jasný pohled do vědomí můžou pacienti vnímat jako zranění. Skutečnost, že vůle nemůže měnit minulost, je v tomto románu pojmenována jako „šťastné poznání.“⁸⁶

Irvin D. Yalom se terapií rozhovoru snaží, aby jeho pacienti pochopili nutnost přijetí odpovědnosti. Prvním krokem v terapii je zaujetí postoje, kdy terapeut funguje v referenčním rámci jako ten, který nastavuje pacientovi zrcadlo skutečnosti, že si své životní nepohodlí způsobil sám. Není to smůla nebo náhoda ani špatné geny, co pacientovi způsobilo jeho nespavost, osamělost, nebo izolovanost. Prací terapeuta je odhalit roli pacienta v jeho konkrétním problému a najít způsob, jak toto zjištění pacientovi sdělit. Dle názoru Irvina D. Yaloma se motivace ke změně nemůže objevit, dokud si člověk neuvědomí, že si své potíže zavinil sám. Není důvod vkládat energii do vlastní změny, pokud by člověk stále věřil, že jeho potíže způsobují druzí nebo něco mimo něj. Dle Irvinova D. Yalomova zjištění, je pro některé pacienty velmi těžké přijmout odpovědnost. Ale v případě, že pacient správně spolupracuje v terapii rozhovorem, vyplyne terapeutická změna jako samozřejmost bez větší námahy.⁸⁷

⁸⁶ YALOM, I. D. 2003: *Když Nietzsche plakal*, str. 191.

⁸⁷ YALOM, I. D. 2006: *Existencionální psychoterapie*, str. 239.

Při učení přijímání odpovědnosti je prvním úkolem terapeuta naučit pacienta správně své potíže identifikovat a správně pojmenovat. Nejčastěji používanou technikou při přijímání odpovědnosti je konfrontační intervence, jejímž úkolem je zvýšit vědomí odpovědnosti pacienta. Obecně je platné, v případě, kdy pacient nařiká nad svou životní situací, že terapeut musí prozkoumat, jakým způsobem si pacient tuto situaci vytvořil. Nejčastěji v terapii pomáhá, když ve vhodnou chvíli terapeut pacientův postoj a chování postaví do protikladu ke stížnostem pacienta. Irvin D. Yalom v knize *Existenciální psychoterapie* uvádí příklad pacienta, který vyhledal terapii kvůli pocitům izolace a osamělosti. V průběhu terapie hovořil o svém pocitu nadřazenosti a pohrdání druhými. Jeho odpor ke změně těchto postojů byl značně egocentrický. Kdykoli pacient mluvil o svém pohrdání druhými lidmi, terapeut mu pomáhal pochopit jeho odpovědnost za nepříjemný úděl slovy: „*A vy jste osamělý*“.⁸⁸

Dle zkušenosti Irvina D. Yaloma, pacient v průběhu terapie musí samostatně pochopit, že on sám si vybuďoval vlastní situaci, nebo alespoň jak ke své životní situaci samostatně přispěl. Obecně se stává, že člověk považuje svůj život za danost, za betonovou stavbu, ve které je nucen žít, a ne za pavučinu, kterou si samostatně utkal. Úkolem terapie je pomoci pacientovi uvědomit si, že se dá pavučina života utkat znovu nejrůznějšími způsoby.⁸⁹ Samozřejmě i v terapii musí terapeut respektovat, že mnoho věcí v životě změnit nelze. Ale i toto zjištění přináší přijetí odpovědnosti v tom, že člověk přijme hranice svých možností. Nejmocnější metodou v přijímání vlastní odpovědnosti je analyzování pacientova současného tady a teď. Irvin D. Yalom ze zkušeností ví, že pacient není objektivním pozorovatelem svého životního údělu. Při analyzování pacientova příběhu za účelem ukázat odpovědnost za vlastní životní situaci se může terapeut setkat s odporem pacienta na základě překrucování faktů způsobem, aby zapadla do jeho subjektivního světa. V takové situaci má terapeut větší možnosti, protože pracuje s aktuálním materiálem, který se ukazuje tady a teď v procesu léčby.

⁸⁸ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 240.

⁸⁹ YALOM, I. D. 2007: *Teorie a praxe skupinové terapie*. 184.

Výzkumné poznatky o souvislosti mezi odpovědností a psychoterapií jsou ve dvou vzájemně provázaných tvrzeních. Odmítání odpovědnosti neprospívá duševnímu zdraví. Oproti tomu přijetí odpovědnosti v terapii vede k úspěšné léčbě. Yalom na základě svých výzkumů uvádí zjednodušené pravidlo pro úspěšnou léčbu. Pokud má člověk čelit své vlastní existenciální situaci a v ní obsažené úzkosti, je zapotřebí určité osobní síly k přijetí odpovědnosti.⁹⁰

Yalom na základě svých terapeutických zkušeností uvádí, že lidé nejčastěji vyhledají terapii právě v případě, když se nacházejí mezi nějakým životním rozhodnutím. Zpravidla to bývá rozhodování v partnerském vztahu nebo v profesním životě. Úspěšná terapie nespočívá v jediném závažném zvoleném rozhodnutí. Terapie spočívá v postupném procesu mnohonásobného rozhodování. Správný terapeut nikdy nesmí podlehnout pacientovým žádostem, aby rozhodoval za něj. Yalom učí pacienty v psychoterapii přivlastnit si svá rozhodnutí, protože pro nějaká cizí rozhodnutí se člověk nikdy nebude angažovat.⁹¹

⁹⁰ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 341.

⁹¹ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 341.

4. OSAMĚLOST

Dle výzkumu Irvina D. Yaloma se klinický psychoterapeut setkává v praxi s třemi různými typy osamělosti: interpersonální, intrapersonální a existenciální.

Podle Irvina D. Yaloma je existenciální osamělost klíčovou záležitostí při klinické práci. Interpersonální a intrapersonální osamělost je úzce spojena a má křehkou hranici mezi existenciální osamělostí.⁹²

Definicí existenciální osamělosti je izolovanost lidí od druhých a od částí sebe samých, ale za těmito roztržkami se nachází ještě zásadnější izolace, která se váže k bytí. Je to osamělost, která přetrvává navzdory těm nejspokojivějším vztahům s druhými lidmi a navzdory dokonalému poznání a integraci.⁹³

Dle Yalomových poznatků je existenciální osamělost odloučení mezi člověkem a světem. Odloučenost od světa je výraz stále neurčitý, ale dle poznatků je existenciální osamělost údolím samoty, do kterého vede mnoho cest. Poznání vlastní smrtelnosti a možnosti svobodné volby člověka nutně do tohoto údolí vede.⁹⁴

Irvin D. Yalom, tak jako Nietzsche, nabízí svými poznatky možnost nalézt schopnost pomoci i pro psychoterapii, na základě zjištění, že člověku dobře vykonané životní dílo poskytuje ochranu před existenciální osamělostí. Oproti tomu člověk může nalézt existenciální osamělost v poznání aktu vlastního stvoření vycházející z odpovědnosti být autorem vlastního života.

⁹² YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 362.

⁹³ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 362.

⁹⁴ YALOM, I. D. 2003: *Když Nietzsche plakal*, str. 208.

Jak Yalom, tak i Nietzsche uvádí, že na základě vlastního růstu je člověk odkázán k soběstačnosti, kdy se postaví na vlastní nohy, je sám sebou. Tato individualizace přináší i zjištění, že člověk, pokud chce být nezávislý, musí nutně přijmout univerzální konflikt člověka, který zahrnuje naprosté osamění. Toto poznání nám umožňuje vidět v interpersonální a existenciální osamělosti úzkou propojenost. Na základě tohoto poznání Yalom uvádí, že je nutné v psychoterapii pomoci pacientovi naučit se komunikovat s druhým člověkem, aniž by jej považoval za nástroj k ochraně proti osamělosti. Yalom uvádí, že právě setkání se samotou umožňuje navázat smysluplný vztah s druhým člověkem.⁹⁵

Martin Buber, filozof a teolog, prohlásil, že na každém počátku je vztah, kontakt s druhými lidmi. Vztah „Já-Ty“ je plně vzájemný vztah, ve kterém dochází k plnému prožívání druhého člověka. Je to odlišný vztah od empatie, která je jen vžíváním se do situace druhého člověka. Vztah je dle Buberova vzájemnost.⁹⁶

Základním znakem takového vztahu „Já-Ty“ je dialog, ve kterém se člověk obrací k druhému celou svou bytostí. Jak uvádí Yalom, dle myšlenek Buberova, každý z nás je v bytí sám, ale můžeme samotou sdílet na základě vztahu s druhým člověkem. Láska ve vztahu k druhému člověku nám může nahradit bolest z osamělosti. Dle Buberovy myšlenky nám pevný vztah staví most od já k já přes propast strachu z vesmíru.⁹⁷

Dle Yalomových poznatků, pokud si člověk přizná svou existenciální osamělost, může se jí pak postavit a vytvořit si láskyplný vztah k druhým lidem. V případě, že nás ale přemůže hrůza z osamění, nebudeme schopni navázat plnohodnotný vztah s druhými lidmi, ale budeme se snažit je využít k tomu, abychom se neutopili v moři existence. V takovém případě naše vztahy nebudou opravdové a plní funkci popření osamělosti. Takový vztah je zamaskováním popření osamělosti.⁹⁸

⁹⁵ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 368.

⁹⁶ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 371.

⁹⁷ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 370.

⁹⁸ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 370.

Martin Buber, filozof a teolog, prohlásil, že člověk neexistuje jako oddělená entita. Na základě tohoto zjištění existují dva základní druhy vztahů, které Buber charakterizoval jako „Já–Ty“, což je plně vzájemný vztah, v němž dochází k plnému prožívání druhého člověka a „Já–Ty“, který je vztahem mezi osobou a nástrojem, který postrádá vzájemnost prožitku s druhým člověkem⁹⁹.

Vhled do této charakteristiky vztahů vnesl i Abraham Maslow, jenž měl velký vliv na moderní psychologickou teorii. Jedním z jeho zásadních tvrzení bylo, že základní motivace člověka je orientována buď na růst, nebo nedostatek. Nedostatečné naplnění svých základních psychologických potřeb pak považoval za definici pro vznik neurózy. Dle názoru Maslowa mají lidé motivovaní nedostatkem a lidé motivovaní růstem odlišné typy mezilidských vztahů. Růstem motivovaný člověk je méně závislý na svém okolí, je soběstačný a může se druhými lidmi cítit omezován a dává přednost chvílím soukromí. Člověk motivovaný růstem nepovažuje druhé lidi za zdroj zásob, ale vnímá je jako složité jedinečné ucelené bytosti. Oproti tomu člověk nedostatkově motivovaný jedná s druhými lidmi z hlediska využitelnosti. Tudíž jak řekl Maslow: „Láska je přeměna na něco jiného a podobá se našim vztahům ke kravám, koňům a ovcím, stejně jako k servírkám, taxikářům, nosičům a policistům a dalším lidem, které využíváme“¹⁰⁰

Erich Fromm se zabýval zodpovězením otázky, jakou má povahu láska bez vlastních potřeb, s níž se potýkali Buber i Maslow. Dle Fromma láska od nás neodjímá naši oddělenost existence. Láska představuje danost naší existence. Lásce se můžeme vzepřít, ale nemůžeme ji zrušit. Láska je naším nejlepším způsobem, jak naložit s bolestí z odloučenosti.

Všichni tři dospěli k podobným závěrům a všichni tři dospěli k podobným formulacím lásky bez vlastních potřeb. Irvin D. Yalom zastává podobné stanovisko jako Fromm. Lásku považuje za způsob adaptace, za odpověď na problém existence.¹⁰¹ Irvin D. Yalom rozděluje lásku dle

⁹⁹ YALOM, I. D. 2006: *Existencionální psychoterapie*, str. 372.

¹⁰⁰ YALOM, I. D. 2006: *Existencionální psychoterapie*, str. 376.

¹⁰¹ YALOM, I. D. 2006: *Existencionální psychoterapie*, str. 377.

Fromma na dětskou lásku: „*Miluji, protože jsem milován*“, na zralou lásku: „*Potřebuji tě, protože tě miluji*“ a „*Jsem milován, protože miluji*“ a nezralou lásku, která říká: „*Miluji tě, protože tě potřebuji*“.¹⁰²

Toto tvrzení, že láska procesem aktivním, nikoliv pasivním, má dle názoru Yaloma pro terapeuta mimořádnou důležitost. Pacienti, kteří si stěžují na samotu a nemilující vztah, musí vždy pochopit, že láska je aktivním, nikoli pasivním procesem. Láska je pozitivní čin, nikoliv neutrální cit, láska je dávající, nikoli přijímající.¹⁰³

Irvin D. Yalom i F. Nietzsche se ve svých myšlenkách shodují, že jedinečnost a snaha o to být v něčem nezaměnitelný vyžaduje od člověka pochopení děsivé osamělosti. Ochranou před existencionální osamělostí je splynutí. Splynutí se součástí jiného člověka nebo skupiny je nejběžnějším popřením tohoto „univerzálního konfliktu“. Irvin D. Yalom lidi, kteří jsou orientováni na splynutí, nazývá závisými. Takoví lidé potlačují své vlastní potřeby, snaží se zjistit přání druhých a takováto přání přijmout za vlastní. Přijmout cíle a přání, která vyplnou jako samozřejmost z kultury, doby a prostředí, slouží jako obrana proti děsivé osamělosti.¹⁰⁴ Dle Yaloma je splynutí možnou definicí pro porozumění mnoha klinickým syndromům k uvědomění si své osamělosti. Splynutí radikálně zahání osamělost na základě odstranění vědomí si sebe samého. Na základě jeho poznatků ze skupinové terapie plyne pochopení, že splynutí je jen obranný mechanismus proti osamělosti. Při léčbě existenciální osamělosti na základě splynutí si musí pacient uvědomit, že člověk vztah nehledá, ale člověk si vztah vůči druhému utváří.¹⁰⁵ Dle Yalomova zjištění je plně respektující vztah vztahem k druhému, ne k nějaké cizí osobě z minulosti nebo přítomnosti.¹⁰⁶ Na základě objevení nejdůležitějšího faktu, který musí pacienti v terapii pochopit, je skutečnost, že mezilidské setkání může

¹⁰² YALOM, I. D. 2006: *Existencionální psychoterapie*, str. 378.

¹⁰³ YALOM, I. D. 2006: *Existencionální psychoterapie*, str. 378.

¹⁰⁴ YALOM, I. D. 2003: *Když Nietzsche plakal*, str. 188.

¹⁰⁵ YALOM, I. D. 2006: *Existencionální psychoterapie*, str. 394.

¹⁰⁶ YALOM, I. D. 2006: *Existencionální psychoterapie*, str. 399.

existenciální osamělost zmírnit, ale nemůže ji odstranit, protože existenciální osamělost je součástí našeho bytí.¹⁰⁷

Dle Yaloma musí člověk začít osamělost konfrontovat a přijímat. Prostřednictvím těchto metod se může na základě využití vlastních zdrojů na vlastní existenciální osamělost adaptovat. Jednotlivec může zmírnit své vyděšení z osamělosti uvědoměním si, že je součástí společenství s druhými lidmi, a že všichni jsme osamělými loděmi na temném moři. Uvědomění si podobné situace s ostatními nám může poskytnout útěchu.¹⁰⁸

¹⁰⁷ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 405.

¹⁰⁸ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 405.

5. ZTRÁTA SMYSLU ŽIVOTA

Otázka po smyslu života je dle Irvina D. Yaloma opravdovou otázkou života a smrti. Mnozí filozofové si kladli otázky typu: Jaký je smysl života? Proč žijeme? Kvůli čemu žijeme? Podle čeho máme žít? Irvin D. Yalom ve svých literárních dílech uvádí, že ztráta smyslu života je ztrátou základů, na nichž spočívá život. Irvin D. Yalom uvádí, že otázkou po smyslu života byl sužován spisovatel Lev N. Tolstoj, který se o své prožitky podělil v autobiografickém fragmentu *Mé zpovědi*. Problém ztráty smyslu života vede člověka k propasti, v které není vidět nic než zkáza. Člověk se na základě této krize ocitá blízko k myšlence na sebevraždu.¹⁰⁹

Irvin D. Yalom uvádí, že klinický syndrom ze ztráty smyslu života je častým důvodem, proč člověk vstupuje do psychoterapie. Ztráta smyslu života hraje v etiologii neuróz klíčovou roli.

Významný psychoterapeut Viktor Frankl k otázce smyslu života přistupuje s názorem, že člověk v životě potřebuje usilování a zápas o nějaký cíl, jenž je ho hoden. Definiční vlastností člověka je, že neustále ukazuje a je směřován k něčemu jinému, než je on sám.¹¹⁰ Smysl je pro život nezbytný a usilování o něco je orientace na budoucnost. Smysl byl nezbytný pro všechny lidi v každé době, ale naše měnící se kultura nám přináší absenci smyslu v životě. Lidé předešlých let byli nejčastěji zaměstnání uspokojováním potřeb pro přežití, ale v současné kultuře vznikají faktory, které jsou spojovány s absencí smyslu v životě.¹¹¹

Dle Frankla rozlišujeme dvě stádia syndromu ztráty smyslu v životě, a to je existenciální vakuum a existenciální neuróza. Existenciální vakuum

¹⁰⁹ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 425.

¹¹⁰ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 450.

¹¹¹ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 451.

je nazýváno také existenciální frustrace, která je běžným jevem. Yalom uvádí, že pacient při zahájení psychoterapie často popisuje svůj subjektivní stav nudy, apatie a prázdnoty.¹¹²

Poruchu ztráty smyslu s rozvojem klinických symptomů neurózy Frankl nazývá existenciální neurózou. Formy existenciální neurózy jsou alkoholismus, deprese, posedlost, delikvence, hyperinflace sexu a závislost na hazardních hrách.¹¹³

Franklovo rozdělení ztráty smyslu v životě vede člověka opět k otázce, proč člověk potřebuje smysl v životě. Není smysl života jen kulturní artefakt, kdy západní civilizace přijala světonázor, že všechna lidská činnost musí mít nějaký smysl, nějaký výsledek? Člověk pak zákonitě usiluje o nějaký cíl, podobně jako kázání je zakončeno ponaučením a každý literární příběh má uspokojivý závěr. Člověk tak může získat pocit, že všechno, co v životě dělá, je přípravou na něco jiného. Oproti tomu východní svět nikdy nepředpokládá, že život musí mít nějaký smysl, nebo že ztráta smyslu je nějaký problém, který se má vyřešit. Pro východní svět je život tajemstvím, které má člověk prožít. Dle Yalomova názoru život nevyžaduje žádný důvod a my jsme do života jednoduše vrženi.¹¹⁴

Frankl je znám rčením, že „*šťěstí se nedá pronásledovat, může jen následovat*“.¹¹⁵ Toto vysvětlení je v definici dereflexe, což je podle Frankla v psychoterapii metoda odvrácení pohledu upřeného na sebe mimo pacientovu osobu. Když člověk naplní nějaký sebe přesahující smysl života, tím více štěstí bude pociťovat. Dereflexe je využívána v psychoterapii rozhovorem, kdy je úkolem psychoterapeuta odvrátit pacientův pohled od něj samého, od vzniku jeho neuróz a zaměřit se na možnosti jeho osobnosti a na smysl, který mu život nabízí.¹¹⁶

Slavný filozof A. Schopenhauer zaujímal pesimistické stanovisko k dočasnosti. Dočasnost hodnotil z nadhledu, filozofové tento úhel pohledu

¹¹² YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 454.

¹¹³ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 454.

¹¹⁴ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 475.

¹¹⁵ YALOM, I. D. 2007: *Existenciální psychoterapie*, str. 477.

¹¹⁶ YALOM, I. D. 2003: *Když Nietzsche plakal*, str. 225.

označují jako galaktický nebo pohled z oka mlhoviny. Schopenhauer dospěl k názoru, že nemá smysl v životě usilovat o nějaký cíl, který z vesmírné perspektivy okamžitě zaniká. Schopenhauerův závěr zní: „*Nic není hodno našeho snažení, úsilí a boje... Všechny dobré věci jsou marnost, celý svět je zkažený a současně ztrátový podnik.*“¹¹⁷

Dle Irvina D. Yaloma je lékem proti pesimistickému stanovisku na ztrátu smyslu v životě vlastní angažovanost. Terapeutickou odpovědí na absenci smyslu bez zjištění jeho zdroje je angažovanost. Člověk má přistupovat k životním aktivitám s plným nasazením. Z Yalomových poznatků z terapeutické praxe vyplývá, že aktivní přístup neumožní člověku poodstoupit od života příliš daleko, aby se nestal vzdáleným divákem. Na základě tohoto poodstoupení měníme pasivní, reaktivní roli na aktivní, jednající a měnící.¹¹⁸ Angažovanost umožňuje člověku zvýšit jeho možnost aktivně si strukturovat události svého života rozumným způsobem. Aktivní přístup k životu je prospěšný a vnitřně člověka obohacuje. Aktivita v životě zmenšuje napětí z toho, že je člověk v neustálé konfrontaci s neutříděnými hrubými fakty života.¹¹⁹ V terapeutické strategii je léčba absence smyslu života jiná, než při léčbě existenciálních záležitostí jako je smrt, svoboda a osamělost. Dle Yalomových zkušeností musí dobrý terapeut ke ztrátě smyslu v životě pacienta přistupovat nepřímou. Je nutné pacientovi nabídnout možnost, naplnění nějakého sebetranscendentního smyslu v životě. Dle Yaloma je nutné pacientům pomoci novou životní aktivitou odhlédnout od problémů ze ztráty smyslu a ponořit se do řeky života a tuto otázku nechat odnést proudem.¹²⁰

¹¹⁷ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 484.

¹¹⁸ YALOM, I. D. 2007: *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*, str. 185.

¹¹⁹ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 487.

¹²⁰ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 488.

ZÁVĚR

Ve své práci jsem se snažila I. D. Yaloma představit jako existenciálního psychoterapeuta, který prostřednictvím svého psaní provozuje psychoterapeutickou praxi.

Při psaní svých románů Irvin D. Yalom čerpal ze svého mnohaletého zájmu o beletrii. Prvním jeho úspěchem v tomto směru byl kreativní a zcela originální podnik, když v roce 1974, navrhl své pacientce Ginny Elkins, že budou psát o terapii společně. Ginny Elkins byla spisovatelka, která měla tvůrčí blok, který ji bránil v jejím spisovatelském talentu a nemohla si dovolit platit Irvinu D. Yalomovi za terapii. Základem tohoto neobvyklého experimentu byla naděje, že pacientce pomůže překonat její tvůrčí blok a povzbudí ji k snazšímu sebevyjádření v rámci terapie. Současně však doufal, že se podaří i jemu vyprostit se ze svázanosti své profese a zcela svobodně rozvinout svůj vlastní literární projev. Zároveň byl tento neobvyklý experiment formou cvičení v terapeutické transparentnosti, kdy se snažil bez jakýchkoliv cenzurních zásahů zapisovat naprosto vše, co v průběhu terapeutického sezení prožíval. Tyto jejich poznámky, už upravené a publikované pod názvem *Každý den o trochu blíž*, byly přínosem pro vhled do psychoterapie. Vztah, který se v průběhu terapeutického sezení rozehrál mezi pacientkou a Yalomem, měl rozdílné vnímání. I když se účastnili týchž sezení, jejich prožitky byly zcela rozdílné. Oba dva přikládali váhu jiným částem terapeutického sezení. Irvin D. Yalom považoval mnohé za elegantní a brilantní interpretace, ona těmto interpretacím nevěnovala žádnou pozornost. Pacientka naopak oceňovala, když se pochvalně vyjádřil o jejím vzhledu, když se například zasmál jejímu vtípu, nebo když jí vysvětlil, jakým způsobem má relaxovat. To, co Yalom původně pokládal za naprosto bezvýznamné, jeho pacientka přijímala při psychoterapii jako podstatné.

Knihou *Každý den o trochu blíž* je názorným příkladem postmoderního realismu, protože z ní vyplývá, že to, co si o dění myslíme, je jen a pouze jednou verzí skutečnosti a dle názoru Irvina D. Yaloma si

právě proto musí terapeut stále uvědomovat, že pacient může průběh sezení prožívat zcela jinak. Na obou stranách terapeutického setkání jsou vždy přítomni lidé, kteří jsou ovlivňováni svou iracionální vrstvou, na obou stranách terapeutického setkání je přítomna láska i narcismus, idealizace i pohrdání, nereálné naděje i strach. Dle zkušeností Irvina D. Yaloma, pochopení těchto pocitů, jejich prozkoumání a ovládnutí, nikoli jejich popření, uvolňuje léčivý potenciál terapie rozhovorem. Irvin D. Yalom ve svých knihách přiznává skutečnost, která patří k těm nejtrapnějším pravdám o psychoterapii, že terapeut je pokaždé důležitější pro pacienta než pacient pro terapeuta. Pacient má zpravidla jen jednoho terapeuta, ale terapeut má mnoho pacientů. Irvin D. Yalom v pochopení podstaty psychoterapie uvádí myšlenku, že při práci s klienty stojí jeho úsilí o propojenost nade vším ostatním. Při psychoterapii je odhodlán jednat v dobré víře, žádné předstírání vědomostí, které nemá, žádné popírání skutečnosti, že se existenciální dilemata týkají zrovna tak i jeho, žádné odmítání odpovídat na otázky, žádné schovávání se za svou roli a konečně žádné popírání své vlastní lidskosti ani kteréhokoli ze svých zranitelných míst. Irvin D. Yalom pochopil, že psychoterapie je svým způsobem umění, které přesahuje vědecké poučky a objektivní analýzu. Irvin D. Yalom ve svých povídkách zachycuje zkušenosti s pacienty, ve kterých se odráží Yalomovy literární a filozofické zájmy, stejně jako jeho psychiatrické a medicínské zaměření. Na základě poznatků z učebnice *Existenciální psychoterapie*, jsem se snažila zachytit účinky psychoterapie rozhovorem a myšlenkové pozadí práce terapeuta. Ve čtyřech kapitolách jsem se zaměřila na základní existenciální témata lidského života v psychoterapeutické práci Irvina D. Yaloma. Cílem mé práce bylo prezentovat Irvina D. Yaloma jako psychiatra a psychoterapeuta, který ve svých dílech přichází s poselstvím, které směřuje přímo k jádru psychoterapie na základě své spisovatelské tvorby.

Čtenář jeho knih si může na základě jeho moudrosti a poskytnutého učení uvědomit, že všichni jsme smrtelní a všichni jedeme na stejné lodi jménem život. Jeho myšlenky a aforismy nabízejí nový úhel pohledu na skutečnost a umožňují dívat se na život trochu jinak. V jeho knihách

může čtenář nalézt úlevu od emocionálního utrpení. Irvin D. Yalom své psaní pokládá za učení jiným způsobem a jeho čtenář v jeho knihách nachází pozitivní ovlivnění bez autentického setkání. Irvin D. Yalom ve svých knihách proniká k existenciálnímu jádru lidského prožívání, a to díky tomu, že se odváží mluvit o prosté skutečnosti lidského soužití. Poselstvím celého Yalomova díla je právě toto uvědomění si, že máme jen tuto skutečnost, jen tady a teď.

POUŽITÁ LITERATURA

JOSELSON, Ruthellen. *Irvin D. Yalom: O psychoterapii a lidském bytí*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2009. 149 s. ISBN 978-80-7367-533-2.

KRATOCHVÍL, Stanislav. *Základy psychoterapie*. 5., přeprac. vyd. Praha: Portál, 2006. 383 s. ISBN 80-7367-122-0.

WALSH, Stephen J. Yalom, Irvin. [online] In: *The San Francisco Jung Institute Library Journal* Vol. 2, No. 4 (Summer 1981), pp. 40-44. [citováno 3. 3.2014]. Dostupné z: <http://www.jstor.org/stable/10.1525/jung.1.1981.2.4.40>.

YALOM, Irvin D. *Existenciální psychoterapie*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2006. 527 s. ISBN 80-7367-147-6.

YALOM, Irvin D. *Když Nietzsche plakal: román o romantické posedlosti, osudu a lidské vůli*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2003. 302 s. ISBN 80-7178-769-8.

YALOM, Irvin D. *Léčba Schopenhauerem*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2006. 343 s. ISBN 80-7367-087-9.

YALOM, Irvin D. a LESZCZ, Molyn. *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007. 647 s. ISBN 978-80-7367-304-8.

RESUMÉ

This bachelor thesis discuss interpretation and understanding of main questions of existentialism especially as important psychologist and psychotherapist Irvin D. Yalom sees it and on the basis of thoughts of other important philosophers. On the basis of his wisdom and teaching, that everybody is mortal and we all are on the same ship named “life”. His thoughts and aphorism offer new point of view of reality and they allow us to look at the life a little bit different. The book Existential Psychotherapy is literary success, which connect existential and clinical literature. In the book are facts from clinical research interconnected with examples from classical literary and philosophical works. In the book author presents his own miscellaneous clinical experiences. The book Existential Psychotherapy readable and clearly discuss important questions, which therapists and patients daily share. All of the Yalom’s storybooks and novels are unrolled aspects of Existential Psychotherapy. Irvin D. Yalom uses in his books in the process of searching the way to wisdom and truth of our existence dialogue between psychotherapy and philosophy. When we read his novels we could guess the philosophers are camouflaged therapists. Irvin D. Yalom in understanding of substance of psychotherapy gives thought, that when working with clients stands his effort of interconnection above all the other. During psychotherapy he is decided to act in good faith, no pretence of knowledge he doesn’t have, no negation of reality, that existential quandaries apply to him as well, no refuse to answer the questions, no hiding behind his role and finally no denial his own humanity and any of his vulnerable points. Irvin D. Yalom makes psychology and psychotherapy available to the general public by his very readable literary style. In the conclusion I summarize all the knowledge gained by studies in this thesis.