

Západočeská univerzita v Plzni

Fakulta filozofická

Bakalářská práce

2015

Hana Jílková

Západočeská univerzita v Plzni

FAKULTA FILOZOFICKÁ

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

IRVIN D. YALOM –

PSYCHIATR, PSYCHOLOG A FILOZOF

Hana Jílková

Plzeň, 2015

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, 2015

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

V Plzni dne 14. dubna 2015

.....

vlastnoruční podpis

PODĚKOVÁNÍ

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

OBSAH

Úvod	7
1. Irvin D. Yalom	9
1.1. Život a cesta k psychoterapii	9
1.2. Dílo	11
2. Psychoterapie	16
2.1. Stručná historie psychoterapie	16
2.2. Existenciální psychoterapie I. D. Yaloma	20
2.3. Role psychoterapeuta a zásady psychoterapeutické práce	23
3. Nejvýznamnější otázky života v existenciální psychoterapii dle I. D. Yaloma	26
3.1. Smrt	26
3.2. Svoboda	29
3.3. Osamělost	32
3.4. Smysl života	35
Závěr	38
Literatura	40
Internetové odkazy	41
Přílohy	42
Resumé	46

Úvod

Tématem mé práce je osobnost psychoterapeuta a spisovatele Irvina Davida Yaloma. Ve své práci se budu snažit využívat jak standardních metod kompilace materiálů, tak jejich analýzy, interpretace a srovnávání.

Cílem bakalářské práce je představit osobnost Irvina D. Yaloma jako psychiatra, psychoterapeuta a filozofa, prezentovat jeho významné působení na poli existenciální psychoterapie, a dále poukázat na obdivuhodné propojení odborného zaměření s jeho literárními sklony. Ve své literární tvorbě dokázal Yalom propojit svou profesi psychoterapeuta se zálibou v literatuře. Zájem o lidskou duši a lidské osudy mu byl impulzem pro studium nejen psychiatrie, ale i filozofie a literatury. Pro mou práci bylo důležité zaměřit se především na Yalomovu spisovatelskou tvorbu, na níž lze dobře demonstrovat význam účinnosti spojení otázek existence s filozofickými myšlenkami při psychoterapeutické léčbě. 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, deset let skládal dohromady poznatky a zážitky z psychoterapeutické praxe, psal rozsáhlé rešerše, které pak sestavil do celistvého a kompletního díla *Existenciální psychoterapie*. Tato kniha vyšla v roce 1980 a stala se významnou a vlastně jednou z prvních učebnic zaměřující se na psychoterapii existenciálního charakteru. Yalom byl víceméně průkopníkem v tomto směru, osobnost terapeuta podrobuje úkolu najít vztah s pacientem a hledat spolu s ním pevné body jejich existence. Tato kniha je v mé práci použita jako základní pilíř, je postavena na Yalomových výzkumech a zkušenostech, a zároveň se opírá o mnoho literárních a filozofických autorit. *Existenciální psychoterapie* se zaměřuje na řešení základních otázek života – lidská smrtelnost, svoboda, osamělost, zodpovědnost za své činy, smysl života apod. Těmito otázkami se zabývali filozofové už ve starověku, nejvíce se však na existenci orientovali existenciální filozofové jako Jean-Paul Sartre, Karl Jaspers, Søren Kierkegaard, Martin Heidegger a další. Dílo

I. D. Yaloma často vychází z myšlenek existenciálních filozofů a hledá odpovědi na otázky po životních podstatách i u jiných filozofů.

V první kapitole představím I. D. Yaloma ve stručném životopisném nastínění, kde bych ráda zmapovala jeho vývoj na poli psychoterapeutickém i literárním. Dále se zaměřím na jeho dílo, zejména na pozoruhodnou filozofickou trilogii: *Když Nietzsche plakal*, *Léčba Schopenhauerem* a *Případ Spinoza*. Irvin D. Yalom vytváří v těchto dílech fiktivní příběhy skutečných lidí, příběhy staví na pevné základy psychologie a jím praktikované existenciální psychoterapie a dále významně doplňuje filozofickými myšlenkami velkých myslitelů.

Ve druhé kapitole se zaměřím na obecnou problematiku psychoterapie a na osobnost psychoterapeuta vnímanou I. D. Yalomem.

Ve třetí kapitole se budu věnovat zpracování a předložení Yalomových základních myšlenek o psychoterapii, kterou intenzivně rozvíjel ve směru zaměření se na existenciální otázky života s propojením filozofických úvah. Existenciální psychoterapie se zaměřuje na řešení základních otázek života – lidská smrtelnost, svoboda, osamělost a smysl života. Se smrtí je pojí úzkost ze smrtelnosti i uvědomění si konečnosti života. Svoboda člověka je úzce spojena se zodpovědností za svůj život a s mírou závislosti a ohraničenosti. Osamělost evokuje strach ze samoty i nezávislé tvůrčí možnosti. Smysl života je v Yalomově pojetí další částí základu existence, ztráta smyslu nebo znovuobjevení značně ovlivňuje existenci jedince a jeho snažení o hodnotné prožití života.

Práce bude vycházet zčásti z autorových odborných publikací a zčásti z jeho populárnějších a také beletristických děl a rovněž z další doplňující literatury.

Téma osobnosti I. D. Yaloma a existenciální 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. Irvin D. Yalom zpřístupňuje svým literárním stylem psychologii a psychoterapii široké veřejnosti ve velmi čtivé podobě.

Svou práci v závěru doplňuji přílohami, které mají ilustrující charakter doplnění textu.

1. Irvin D. Yalom

1.1. Život a cesta k psychoterapii

Irvin David Yalom (příloha č. 1) se narodil 13. června 1931 ve Washingtonu, D. C. Irvin D. Yalom pochází z rodiny ruských židovských přistěhovalců. Krátce po I. světové válce emigrovali jeho rodiče z Ruska do Spojených států amerických, kde si otevřeli ve Washingtonu obchod s potravinami. Ve svém životopisu na svých osobních [www. stránkách](#)¹ Yalom uvádí, že vyrůstal ve Washingtonu, v chudé černošské čtvrti. V této čtvrti se Yalom necítil nikdy bezpečně a veškeré své úsilí využil k tomu, aby se z tohoto ghetta dostal. Jeho rodiče neměli žádné vzdělání, živili se provozováním obchodu s potravinami, nad nímž Yalomova rodina bydlela. V dětství utíkal Yalom před nebezpečným a špinavým světem do světa fantazie, do světa knih. Četba se mu stala únikovou cestou a virtuálním útočištěm, knihy pro něho byly zdrojem inspirace a moudrosti. Pravidelně chodil do knihovny, kde si půjčoval hromady knih a hltal spousty příběhů. Jak se Yalom zmiňuje ve svém životopisu, již tehdy ho napadla myšlenka, že psát romány je to nejlepší, co člověk může udělat.²

Dále ve svém životopisu Yalom uvádí, že jako mladý stál před rozhodnutím volby povolání, v ghettu se nabízely mladým chlapcům zpravidla dvě možnosti. Buď pracovat v obchodě svého otce, nebo studovat medicínu. Pro něho byla jasná volba studium medicíny. Věděl, že studium mu umožní být intelektuálně blíž literatuře, a navíc již tehdy vážně uvažoval o zaměření na psychiatrii.³ Psychiatrie stejně jako literatura podle něho otevírala dveře k lidským duším, k lidským příběhům. Cílem Yaloma bylo, jak píše ve své knize Ruthellen Josselson, propojení jeho života a jeho profese s literaturou. Lékařskou

¹ YALOM, I. D. *Osobní www. stránky*. Dostupné z <http://www.yalom.com/pagemaker.php?nav=bio&subframe=> [citováno 26.9. 2014].

² YALOM, I. D. *Osobní www. stránky*. Dostupné z <http://www.yalom.com/pagemaker.php?nav=bio&subframe=> [citováno 26.9. 2014].

³ YALOM, I. D. *Osobní www. stránky*. Dostupné z <http://www.yalom.com/pagemaker.php?nav=bio&subframe=> [citováno 26.9. 2014].

profesi vždy velmi ctil a chtěl být lékařem především proto, že toužil pomáhat lidem.⁴ Jako židovský student měl na přijetí na medicínu mnohem menší šanci než ostatní studenti, kvóty na přijetí židovských studentů byly pouhých pět procent. Úzkostně se tedy snažil mít co nejlepší prospěch, aby ho ke studiu na lékařské fakultě přijali, což se mu podařilo.⁵ První rok studia medicíny byl pro Yaloma velmi obtížný, v rozhovoru s R. Josselson uvádí, že obrat nastal až poté, co se zapsal na psychiatrii. Každý student měl přiděleného jednoho pacienta na terapii, kterého musel po dvouměsíční terapii prezentovat před komisí tvořenou profesory fakulty. Yalomovi se již tehdy podařilo navázat s přidělenou pacientkou otevřený, smysluplný vztah. Při prezentaci své pacientky objevil, že není nutné používat složité a pompézní formulace, že stačí prostě vyprávět příběh. I odborná prezentace tak působí mnohem otevřenějším a zajímavějším dojmem.⁶ Podle Josselson tady viděl cestu k pacientovi i k ostatním lidem. Všechny lidské životy jsou příběhy, tak se snažil o sdílení příběhů se svými pacienty i se svými čtenáři. Jeho hlavním krédem je, že úspěch terapeuta stojí na lidském a vnímavém přístupu k příběhům druhého člověka.⁷

Ještě při studiu medicíny se zapsal na přednášky filozofie, která mu, podle jeho slov, otevřela další nový svět a pohled na život. Yalom studoval myšlenky B. Russella, dále ho zajímaly osobnosti, které ve svých dílech projevovaly existenciální přístup. Především četl A. Camuse, J. P. Sartra, F. Kafku, Stendhala, Dostojevského a mnoho dalších.⁸ Díky objevení tohoto nového světa si Yalom předsevzal další úkol, slovy R. Josselson v rozhovoru s Yalomem: „*Vzal na sebe herkulovský úkol integrovat myšlenkový svět filozofie a krásné literatury, kterou se tolik let zabýval, do akademické psychoterapie.*“⁹ Josselson hodnotí, že tohoto úkolu se zhostil velice dobře, jeho odborné i beletristické dílo bylo přijato jak laiky, tak později i odborníky. Mnoho laiků vřele přivítalo lidsky přiblížené příběhy pacientů protkané filozofickými myšlenkami a psychotherapeutickým

⁴ JOSSELSO, R. 2009: *O psychoterapii a lidském bytí*, str. 24-25.

⁵ JOSSELSO, R. 2009: *O psychoterapii a lidském bytí*, str. 22.

⁶ JOSSELSO, R. 2009: *O psychoterapii a lidském bytí*, str. 32-33.

⁷ JOSSELSO, R. 2009: *O psychoterapii a lidském bytí*, str. 43.

⁸ JOSSELSO, R. 2009: *O psychoterapii a lidském bytí*, str. 50.

⁹ JOSSELSO, R. 2009: *O psychoterapii a lidském bytí*, str. 67.

přístupem. Díky této kombinaci umí jeho dílo vysvětlit srozumitelně i jinak těžko pochopitelné problémy lidské existence.¹⁰ Další formou, jak své přístupy a myšlenky přiblížit odborné i širší veřejnosti, jsou videa, ve kterých se zabývá konzultacemi, rozhovory, demonstracemi terapií apod.¹¹

Na svých osobních stránkách Yalom uvádí v profesním životopisu, že na universitě George Washingtona promoval v roce 1952 a v roce 1956 získal na Bostonské univerzitě doktorát z medicíny. Poté pokračoval ve studiu stáží v Mount Sinai Hospital v New Yorku a na klinice Johns Hopkins Hospital v Baltimoru. Svá studia ukončil v roce 1960. Po dvouleté vojenské službě na Havaji v Honolulu začal Yalom svou akademickou kariéru na Stanfordově univerzitě. V roce 1963 byl jmenován asistentem profesora na této univerzitě, v roce 1973 se stal profesorem a od roku 1994, kdy odešel do důchodu, působí na této univerzitě jako emeritní profesor dosud.¹²

1.2. Dílo

Yalom uvádí, že se jako autor poprvé prezentoval knihou *Teorie a praxe skupinové psychoterapie* v roce 1970. Do té doby napsal spoustu odborných článků a přednášek z oblasti psychiatrie.¹³ O skupinovou terapii se začal zajímat již při své praxi ve vojenské nemocnici na Havaji, kde se věnoval práci s nemocnými vojáky a vedl terapeutickou skupinu tvořenou těmito vojáky. Po návratu do Ameriky se i nadále intenzívně věnoval terapii skupin. I při skupinových terapiích, kdy působí interakce mezi pacienty a terapeutem mnohdy silněji i díky uskupení (příloha č. 2) a množství podnětů, se stále orientoval na existenciální otázky. V roce 1974 vyšla kniha *Každý den o trochu blíž*. Kniha byla pozoruhodná svým vznikem, vznikla totiž spojením dvou deníků z psychoterapie - deníku psychoterapeuta I. D. Yaloma a deníku jeho pacientky Ginny Elkin. Oba

¹⁰ JOSSELSOHN, R. 2009: *O psychoterapii a lidském bytí*, str. 17-18.

¹¹ Psychotherapy.net. Dostupné z <http://www.psychotherapy.net/videos/expert/irvin-yalom> [citováno 30.10. 2014].

¹² YALOM, I. D. *Osobní www. stránky*. Dostupné z <http://www.yalom.com/pagemaker.php?nav=cv> [citováno 26.9. 2014].

¹³ YALOM, I. D. *Osobní www. stránky*. Dostupné z <http://www.yalom.com/pagemaker.php?nav=cv&subframe=> [citováno 28.9. 2014].

nezávisle na sobě popisovali své postřehy a pocity z každého terapeutického sezení, psali o vývoji vztahu mezi pacientkou a terapeutem.¹⁴ Po deseti letech, v roce 1980, vydal Yalom další knihu *Existenciální psychoterapie*. Jak píše Josselson, v *Existenciální psychoterapii* se snažil prezentovat myšlenky existenciálně zaměřené terapie, kniha působí jako průvodce pro psychoterapeuty i jako určitá forma terapie.¹⁵ Nikdy skupinovou terapii a existenciální psychoterapii nespojoval, považoval je za dva na sobě nezávislé proudy.¹⁶ I v případě tohoto díla se jednalo o původně odbornou knihu, do které vložil mnoho příběhů svých pacientů, aby lépe ilustrovaly základní otázky lidské existence. Josselson usuzuje, že se Yalom snažil i v tomto díle psát jasně a zábavně, to bylo příčinou toho, že se původně odborná kniha stala přístupnou i širší laické veřejnosti. Nejen proto se i v tomto případě dílo dočkalo překladů do mnoha jazyků, stalo se vyhledávanou učebnicí studentů psychologie i laiků.

V roce 1992 se Yalom pokusil o napsání svého prvního beletristického díla *Když Nietzsche plakal*. Jednalo se o první část filozoficky zaměřených románů. Román *Když Nietzsche plakal* se stal velmi úspěšným, Yalom s dílem vyhrál literární cenu Commonwealth Club of California v roce 1993 a získal ocenění na Vídeňském knižním veletrhu v roce 2009.¹⁷ Kniha byla přeložena do 24 jazyků, prodalo se jí přes dva miliony výtisků. Yalomovi se tímto podařilo přiblížit lidem obor psychoterapie i osobnost a myšlenky Friedricha Nietzscheho (příloha č. 3), v románu jsou všechny jeho výroky převzaté z jeho publikovaného díla.¹⁸ Fiktivní příběh je založený na skutečných postavách, které se mohly ve své době potkat, ale nikdy k tomu nedošlo. Spojuje se zde osud vídeňského lékaře Josefa Breuera s osudem filozofa Friedricha Nietzscheho. Josef Breuer (příloha č. 4) byl přítelem mladého Sigmunda Freuda (příloha č. 5), začal se jako jeden z prvních lékařů zabývat léčbou duše pomocí mluvení a stal se tak jedním z prvních otců

¹⁴ YALOM, I. D. *Osobní www. stránky*. Dostupné z <http://www.yalom.com/pagemaker.php?nav=edgc&subframe=summary> [citováno 30.10. 2014].

¹⁵ JOSSELSO, R. 2009: *O psychoterapii a lidském bytí*, str. 67.

¹⁶ JOSSELSO, R. 2009: *O psychoterapii a lidském bytí*, str. 50.

¹⁷ YALOM, I. D. *Osobní www. stránky*. Dostupné z <http://www.yalom.com/pagemaker.php?nav=bio&subframe=> [citováno 28.9. 2014].

¹⁸ JOSSELSO, R. 2009: *O psychoterapii a lidském bytí*, str. 100-103.

psychoanalýzy. Friedrich Nietzsche trpěl těžkou migrénou a psychickými poruchami.¹⁹ Yalom se v době psaní tohoto románu velice intenzivně zabýval vztahem mezi terapeutem a pacientem, došel k tomu, že vztah je stejně důležitý jako samotná terapie. Věděl, že chce psát o Friedrichu Nietzscheovi a hledal někoho, kdo by mohl být v románu Nietzscheovým terapeutem. Měl velice oblíbenou knihu S. Freuda *Studie o hysterii*, kde Freud popisoval případ Anny O., kterým se zabýval v roce 1882 právě doktor Josef Breuer. To ho přivedlo na myšlenku fiktivního propojení těchto dvou osobností a rozvinutí intenzivního, osobního vztahu mezi nimi.²⁰

Další knihy čerpající z Yalomovy praxe a nabízející beletristicky zpracované terapeutické příběhy byly *Láska a její kat*, *Máma a smysl života*, *Lži na pohovce*, *Pohled do slunce*.²¹

V roce 2005 vydává Yalom další knihu, která vychází (stejně jako kniha *Když Nietzsche plakal*) z myšlenek významného skutečného filozofa a vytváří fiktivní příběh. Tou knihou je *Léčba Schopenhauerem*.²² V tomto románu se Yalom zaměřuje na problematiku skupinové terapie a zároveň na život a myšlenky filozofa Arthura Schopenhauera (příloha č. 6). Hlavní postavou románu je psychoterapeut Julius Hertzfeld, kterému je diagnostikována vážná nemoc, ze dne na den se musí vyrovnávat s myšlenkou na blížící se smrt. Při bilancování svého života a profese si vzpomene na svůj psychoterapeutický neúspěch, na marnou tříletou léčbu pacienta Philipa Slatea. S nadějí, že léčba byla úspěšná třeba s odstupem, pacienta kontaktuje. Je ovšem šokovaný zjištěním, že tento stále cynický, chladný, až arogantní člověk chce být také terapeutem, terapeutem klinické filozofie, a dokonce ho žádá o supervizi, aby se terapeutem mohl stát. Ujednají dohodu, kdy Philip musí nejdříve vstoupit do terapeutické

¹⁹ YALOM, I. D. 2000: *Když Nietzsche plakal*, str. 299-301.

²⁰ YALOM, I. D. *Osobní www. stránky*. Dostupné z <http://www.yalom.com/pagemaker.php?nav=int&subframe=pubweek> [citováno 28.9. 2014].

²¹ YALOM, I. D. *Osobní www. stránky*. Dostupné z <http://www.yalom.com/pagemaker.php?nav=cv&subframe=> [citováno 28.9. 2014].

²² YALOM, I. D. *Osobní www. stránky*. Dostupné z <http://www.yalom.com/pagemaker.php?nav=cv&subframe=> [citováno 30.10. 2014].

skupiny vedené Dr. Hertzfeldem. V terapeutické skupině se Philip musí konfrontovat s dalšími lidmi a tato setkání významně posunují problémy jeho i ostatních, včetně Dr. Hertzfelda. Svou učenost staví Philip zejména na myšlenkách Arthura Schopenhauera. Životní příběh tohoto významného filozofa byl čerpán z díla *Schopenhauer and the Wild Years of Philosophy* autora Rudigera Safranskiho.²³ Schopenhauerův život je v kapitolách zpracován a prokládán do příběhu současného. Yalom se v knize snažil o zúročení svých zkušeností se skupinovou terapií i o sdělení důležitých myšlenek A. Schopenhauera týkajících se zejména života a smrti. Na mnoha místech se v knize setkáme s Yalomovým pohledem na osobnost psychoterapeuta, jeho zásady, přístupy, poslání.

Prozatím posledním románem, který filozofickou trilogii završuje, je dílo *Problém Spinoza*.²⁴ Dílo bylo vydáno v roce 2012, spojuje osudy dvou skutečných historických postav, svou filozofickou orientaci opírá o filozofické myšlenky a život Benedicta (Baruch) Spinozy (příloha č. 7.). Filozofův složitý život je prokládán v kapitolách příběhem o Alfredu Rosenbergovi. Postava Alfreda Rosenberga také není fiktivní postavou, jednalo se o jednoho z nejvlivnějších členů nacistické strany v Německu, byl úzkým spolupracovníkem Adolfa Hitlera, iniciátorem „konečného řešení židovské otázky“, ideologem nacistické NSDAP.²⁵ V prologu příběhu Yalom popisuje bravurní využití kontrastu světla a tmy v dílech holandských malířů Rembrandta a Vermeera. Na kontrastu světla a tmy staví potom i příběhy obou protagonistů románu. Jasná racionální filozofie Spinozy je dána do kontrastu s temnou ideologií a hrůznými činy Rosenberga. Příběh Rosenberga se odehrává vesměs v podobě rozhovorů, ve kterých se Yalom pokouší o odhalení charakteru a důvodů, které Rosenberga dohnaly k radikálnímu antisemitismu. Při propagování árijské hrdosti a antisemitismu ve škole mu učitel dějepisu zadá úkol, aby objasnil, proč jeho oblíbený německý básník Goethe tolik ctil a uznával práci židovského filozofa Spinozy. Rosenberg nepochopil, že ho učitel chtěl dovést k odhalení jeho vlastních omezujících předsudků, ale místo

²³ YALOM, I. D. 2010: *Léčba Schopenhauerem*, str. 5.

²⁴ YALOM, I. D. *Osobní stránky*. Dostupné z <http://www.yalom.com/pagemaker.php?nav=cv&subframe> citováno [30.10.2014].

²⁵ Holocaust Encyclopedia. 2014: *Alfred Rosenberg*. Dostupné z <http://www.ushmm.org/wlc/en/article.php?ModuleId=10007123> citováno [30.10.2014].

toho se urputně pustil do řešení „problému“ Goethova uznání Spinozy. Do příběhu Rosenberga je vložen příběh Spinozy, orientovaný zejména na jeho zásadní období života, kdy byl ve svých 24 letech exkomunikován židovskou obcí. Tím se stal naprosto izolovaným od své rodiny i přátel, do konce života ho nesměli kontaktovat ani s ním hovořit. Přes tyto útrapy se propracoval díky racionálnímu myšlení a své filozofii k očistným myšlenkám a k osvobození se od působení jakékoliv ideologie. Jeho život je naplněn zájmem o vědění, učení a práci. Rosenberg byl také hnán zájmem o vědění, ovšem pod vlivem zhoubné ideologie získává jeho vědění a působení velmi temný nádech. Myšlenky a vnitřní vnímání obou protagonistů jsou tedy naprosto odlišné. Yalom i na tomto románu ukázal, že jeho příběhy jsou vždy spojeny s psychologií a psychoterapií. Snaží se opět dovést čtenáře k pochopení hloubky lidské duše, k pochopení příčin podstaty duší hrdinů románu i jejich vlastního vnitřního světa a rozvinutí sebe samých.

2. Psychoterapie

2.1. Stručná historie psychoterapie

Dříve než se budeme věnovat Yalomovu pojetí psychoterapie, je třeba uvést alespoň stručně to, co jejímu vzniku předcházelo. Vhodným průvodcem po historii psychoterapie je dílo *Cesta psychoterapie* Wolfganga Schmidbauera. Kořeny psychoterapeutického přístupu bychom podle něho našli už v dávnověku, kdy šamani, medicinmani, léčitelé fungovali mj. i jako psychoterapeuti.²⁶ Ve starověké Mezopotámii, Babylonii i v Egyptě byly duševní nemoci vysvětlovány zásahem démonů a bývaly chápány jako trest za hříchy. Jednalo se o kultury založené na mýtickém chápání světa, tudíž i duševní léčení bylo založeno na mýtickém vysvětlení a boji proti příčině nemoci formou zaříkávání, vzývání božstev, vyhánění zlých duchů apod. Už tehdy člověk řešil nejen tělesné problémy, ale i problémy duševní.²⁷

První racionální přístup k problémům duše byl zaznamenán ve starověkém Řecku, kde člověk odmítá chápání světa v mýtu, ale chápání světa začíná být ovládáno logem.²⁸ Nejvýznamnějšími díly v antickém světě zabývajícími se pojetím duše jsou bezesporu díla Platónova a Aristotelova. V knize *O duši* se Aristoteles duši zabývá velmi podrobně, zkoumá pět smyslů, duševní pocity jako strach, nenávisť, slast a jiné.²⁹ Propojení duše a těla zpracoval ve schématu lékař Galénos z Pergama již ve 2. stol. n. l. Dodnes se používají jím zavedené termíny pro rozdílné temperamenty: sangvinik, flegmatik, melancholik a choleric.³⁰

V době středověku byla většina duševních chorob připisována posedlostí ďáblem. Tehdejší církevní působení vrátilo nejenom oblast péče o duši zpět do iracionality. Dnes víme, že duševní nemoci jsou často vyvolané sociálním prostředím nemocného. Radikální potlačování pudů, inkviziční šílenství a další

²⁶ SCHMIDBAUER, W. 2013: *Cesta psychoterapie*, str. 20.

²⁷ SCHMIDBAUER, W. 2013: *Cesta psychoterapie*, str. 84-87.

²⁸ SCHMIDBAUER, W. 2013: *Cesta psychoterapie*, str. 98.

²⁹ SCHMIDBAUER, W. 2013: *Cesta psychoterapie*, str. 104-109.

³⁰ SCHMIDBAUER, W. 2013: *Cesta psychoterapie*, str. 113.

dogmatické působení církve mohlo být často příčinou vzniku posedlosti u slabších jedinců. Teprve nedávno bylo zjištěno, že bludné představy u schizofreniků jsou velmi často podmíněny sociálními faktory, uvádí Schmidbauer.³¹ Tedy i středověká posedlost ďáblem byla nejspíše reakcí na nepřírozený a nesnesitelný nátlak tehdejší společnosti. Exorcistický úkon povolání kněze by mohl být považován za jistou formu psychoterapie. Jednalo se o jakési vytěsnění temných stránek člověka a „prosvětlení“ jeho duše.³²

V 17. století začala snaha o separaci duševně chorých lidí. Začaly se stavět azylové domy a nemocnice, kam se tito lidé umísťovali a byli izolováni od zbytku společnosti. Často se tyto domy stavěly společně s káznici, kromě duševně chorých se do nich umísťovali také lidé nepohodlní absolutistickému režimu, žebráci, zločinci. Na člověka duševně chorého se pohlíželo jako na zvíře, a také s ním, jako s nebezpečným zvířetem, bylo zacházeno. Mezi „léčebné“ metody spadalo používání pranýře, přikování k mřížím či šibenice.³³ Teprve v době osvícenství se znovu dostává do popředí rozum, vítězí nad přílišnou zbožností a jejími dogmaty. Na člověka se začíná pohlížet jako na jedince s právem na osobní svobodu, a také jako na racionální a empirickou bytost. Poznání již není člověku vrozené a určené k nahlédnutí boha, ale nově se začíná považovat za získané buď smysly, nebo rozumovými soudy a vznikají tak dva významné filozofické směry empirismus a racionalismus. Duševní nemoci, které anglický lékař Cullen v roce 1777 začal nazývat souhrnně neurózami, se tehdy ale stále léčily zejména fyzickou terapií, např. svěrací kazajkou, poléváním ledovou vodou, připoutáním k otáčivému stolu apod.³⁴ S revolučním nadšením ve Francii a novým pohledem na člověka díky Deklaraci práv a občanů se ke konci 18. století někteří lékaři odhodlali sejmout duševně chorým lidem řetězy a hlásat humánní péči.³⁵ Mezi tyto lékaře patřil i Philipp Pinel, který byl díky humánnímu přístupu k těmto nemocným považován za zakladatele psychiatrie. Ani tento nový přístup některých lékařů však nemohl radikálně změnit postavení duševně

³¹ SCHMIDBAUER, W. 2013: *Cesta psychoterapie*, str. 122.

³² SCHMIDBAUER, W. 2013: *Cesta psychoterapie*, str. 120-123.

³³ SCHMIDBAUER, W. 2013: *Cesta psychoterapie*, str. 141-143.

³⁴ SCHMIDBAUER, W. 2013: *Cesta psychoterapie*, str. 136-138.

³⁵ SCHMIDBAUER, W. 2013: *Cesta psychoterapie*, str. 144.

nemocných ve společnosti. Francouzská revoluce přinesla společnosti mnoho změn, avšak pro duševně nemocné lidi se situace ve společnosti o mnoho nezlepšila. Nadále duševně nemocní lidé nebyli společností přijímáni jako plnohodnotní občané. K účinnější péči o ně chyběly nemocnice, kam by mohli být nemocní umístěni. Revolucionáři nakonec vydali zákon, ve kterém je duševně nemocný člověk označen opět jako nebezpečné zvíře.³⁶

V průběhu 19. století začalo docházet k pokusům pracovat s duševně chorými, začaly se zkoušet metody hypnózy, sugesce, pracovní terapie nebo magnetismu, kdy magnet byl považován za prostředek vytahující z těla všechny nemoci, i ty duševní.³⁷

Převratem v psychoterapii byl ovšem objev psychoanalýzy, za jejíhož zakladatele je považován Sigmund Freud. Ovšem sám Freud přiznává zásluhu objevu psychoanalýzy svému příteli a rádcí vídeňskému lékaři Josefu Breuerovi.³⁸ Tento fakt využívá ve své knize *Když Nietzsche plakal* také I. D. Yalom. Yalom zakomponoval do děje knihy skutečný případ týkající se Anny O., na kterém lékař Breuer pracoval.

Breuer se pacientce trpící hysterií s přechodným ochrnutím a křečemi, psychickou zmateností a různými fobiemi věnoval trpělivě po mnoho měsíců, užíval hypnózu a následně při ní přiměl pacientku mluvit o svých problémech, o nichž v bdělém stavu mluvit nedokázala. Tomuto mluvení začali společně říkat *chimney sweeping – vymetání komínu*. Breuer odhalil, že její obtíže vznikly po psychickém vypětí, kdy se starala o svého těžce nemocného otce. Na základě tohoto vysvětlení usoudil, že se tedy nemohlo jednat o žádnou nervovou degeneraci. Symptomy pacientky představovaly reminiscenci na vypjatou situaci, kdy při ošetřování otce musela často potlačovat myšlenky a impulzy. Symptomy tedy Breuer odstraňoval opětovným vyvoláním původní situace v hypnóze, kdy pacientce dovolil dokončit spontánně její duševní děj, mluvit o myšlenkách, které ji v té situaci napadaly. Nemocná se postupně pomocí katarze uzdravila, léčba

³⁶ SCHMIDBAUER, W. 2013: *Cesta psychoterapie*, str. 145.

³⁷ SCHMIDBAUER, W. 2013: *Cesta psychoterapie*, str. 150.

³⁸ SCHMIDBAUER, W. 2013: *Cesta psychoterapie*, str. 185.

byla úspěšná. Breuer se ovšem z různých důvodů bránil zveřejnění tohoto případu. Freud ho nakonec přesvědčil a vydali spolu v roce 1895 knihu *Studie o hysterii*, kde je případ Anny O. zpracován. Paradoxní ovšem je, že vývoj psychoanalýzy Freuda později připravil o přátelství právě s Josefem Breuerem.³⁹ Freudův obdiv k Breuerovi se ani potom nezměnil. O jeho velké zásluze na vzniku psychoanalýzy se zmiňuje i v nekrologu o Josefu Breuerovi v roce 1925. Uvádí ho jako tvůrce katarzní metody, jako muže univerzálního nadání, který jako první významně nahlédl do složité problematiky hysterických neuróz.⁴⁰ Sigmund Freud posléze vybudoval pevné základy psychoanalýzy, rozšířil významně studium neuróz a psychoterapie.

Kolem Freuda se začalo formovat Psychoanalytické hnutí, v roce 1907 předsedal Freud první Psychoanalytické společnosti ve Vídni. Další společnosti začaly vznikat v Mnichově, v New Yorku a dalších městech. Schmidbauer píše, že ne všichni psychoanalytici byli ochotni přijímat bezvýhradně i Freudovy názory ohledně oidipovského komplexu, vytěsnění nebo infantilní sexuality, docházelo tedy k odklonu některých členů od psychoanalytického hnutí.⁴¹ Ti se organizovali většinou nezávisle na univerzitách, bez teoretického kontaktu s psychiatrií, jejich učení tedy nemělo pevný základ a často nebylo všeobecně přijímáno. Mnohem většího přijetí se učení psychoanalýzy dostalo v americké psychiatrii a dočkalo se mnohostranného rozpracování.⁴²

Dnes tedy existuje mnoho psychoterapeutických směrů. Český klasik psychoterapie Stanislav Kratochvíl ve svém díle *Základy psychoterapie* rozdělil psychoterapeutické směry na několik skupin. Psychoanalýza s psychoterapií A. Adlera a psychoterapií C. G. Junga patří do kategorie hlubinná psychoterapie.⁴³ Dalšími směry jsou kognitivní, komunikační, rogersovská psychoterapie, dynamické, behaviorální či gestalt terapie a další. Jedním z významných směrů je také existenciální a humanistická psychoterapie. Každý směr se zaměřuje ve své

³⁹ FREUD, S. 2007: *Spisy z let 1925-1931*, str. 41-43.

⁴⁰ FREUD, S. 2007: *Spisy z let 1925-1931*, str. 442-443.

⁴¹ SCHMIDBAUER, W. 2013: *Cesta psychoterapie*, str. 226.

⁴² SCHMIDBAUER, W. 2013: *Cesta psychoterapie*, str. 225-226.

⁴³ KRATOCHVÍL, St. 2006: *Základy psychoterapie*, str. 25.

terapii na jiné faktory psychicky nemocného člověka, pracuje jinými technikami a soustředí se na jiné cíle. Z tohoto hlediska rozlišujeme druhy psychoterapií např. podle direktivnosti - na direktivní a nedirektivní, dále podle rozsahu zásahu terapeuta - na podpůrnou nebo rekonstrukční, podle počtu pacientů – na individuální a skupinovou.⁴⁴

2.2. Existenciální psychoterapie I. D. Yaloma

I. D. Yalom stanovil definici existenciální psychoterapie takto: „*Existenciální psychoterapie je dynamický terapeutický přístup, který se soustředí na starosti plynoucí z existence.*“⁴⁵

Existenciální psychoterapie se tedy řadí k dynamickým a nedirektivním terapiím. Existenciální psychoterapie se zaměřuje na vnitřní zážitkový svět jedince, nesoustředí se na adaptaci člověka na prostředí. Kratochvíl uvádí, že do existenciální psychoterapie se řadí zejména evropské školy – *daseinsanalýza* a *logoterapie* – a americká humanistická psychoterapie, která se postavila proti dvěma nejsilnějším směrům, kterými jsou psychoanalýza a behaviorální terapie. K humanistické psychoterapii se zpravidla počítají i Gestalt terapie, rogersovská psychoterapie a jiné.⁴⁶ K vůdčím osobnostem humanistické psychoterapie patřil zejména Abraham Maslow, který obohatil psychologii o koncepci „pyramidy potřeb jedince“ (příloha č. 8) a upozornil tak na potřeby lidské seberealizace a sebeaktualizace. Seberealizace je potřebou růstovou, neusiluje o odstranění nedostatku jako předchozí potřeby, ale vede jedince k překonání sama sebe a směřování k vyšším cílům.⁴⁷

Yalom sám upozorňuje na podstatný rozdíl mezi evropským pojetím existenciální tradice a americkou humanistickou psychologií, na kterou existenciální psychoterapie vzdáleně navazuje. Ten rozdíl se nalézá ve zkušenosti

⁴⁴ KRATOCHVÍL, St. 2006: *Základy psychoterapie*, str. 15-19.

⁴⁵ YALOM, I. D. 2004: *Chvála psychoterapie*, str. 13.

⁴⁶ KRATOCHVÍL, St. 2006: *Základy psychoterapie*, str. 86.

⁴⁷ KRATOCHVÍL, St. 2006: *Základy psychoterapie*, str. 94.

s válkou, smrtí, nejistotou i etnickou izolací. Americké myšlení bylo údajně orientované optimisticky, svobodně, s vidinou nekonečných možností. Z tohoto pohledu nemohl být vnímán stejně důraz na svobodu, hodnoty, odpovědnost, volbu apod. Humanističtí psychologové se tedy orientují na rozdíl od evropských existencialistů na rozvinutí možností jedince, na seberealizaci, vrcholné prožitky, vztah já-ty. Tím není řečeno, že by se o to samé nesnažili i evropští terapeuti, ale větší důraz byl u nich kladen na zvládání krizových situací, na přijetí, řešení úzkostí, smyslu života, osamělost.⁴⁸

Existenciální psychoterapie dle I. D. Yaloma staví své základní kameny na existenciální filozofii, jejíž formální počátek je spojen s dánským filozofem Sørenem Kierkegaardem. Yalom studoval filozofii nejen Kierkegaarda, ale i M. Heideggera, E. Husserla, J. P. Sartra, E. Fromma, Platona, Aristotela a mnohých dalších. Velmi podrobně se věnoval F. Nietzsche, A. Schopenhauerovi, Epikurovi a dalším. Dále, jak uvádí Josselson, Yaloma po stránce psychologie a psychoterapie ovlivnilo učení S. Freuda, O. Ranka, H. S. Sullivana, Rollo Maye, C. Rogerse, Karen Horneyové a dalších významných osobností. Také nacházel inspiraci u velkých spisovatelů a shledával, podle svých slov, že často lze „přiblížit existenciální pojmy lépe literárním ztvárněním než suchopárným filozofickým argumentováním.“⁴⁹ Velmi ho oslovila díla F. Kafky, A. Camuse, F. M. Dostojevského, Stendhala a dalších. Svým dílem prý prokazují tyto spisovatelé (a ovšemže nejen oni), že jsou zároveň velkými psychology.⁵⁰

Předchozí osobnosti ovlivňovaly Yaloma nepřímo, svým dílem. Pak ale existovali lidé, kteří osobně měli podíl na Yalomově směřování v oblasti psychoterapie. Yalom vyzdvihuje např. lékaře Otto Willa a Louis Hilla, a potom primáře psychiatrického oddělení John Whitehorna. K těmto lidem prý vzhlížel a přál si být jednou jako oni, protože ho fascinoval jejich přístup k pacientovi. Jak sám říká v rozhovoru: „Protože byli tak lidští.“⁵¹ Obdivoval na nich, že na pacienta nepoužívali žádné škatulky, ke každému pacientovi přistupovali individuálně, jeho případ podávali jako příběh. To bylo to, co se Yalomovi líbilo

⁴⁸ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 27-28.

⁴⁹ JOSSELSO, R. 2009: *O psychoterapii a lidském bytí*, str. 63.

⁵⁰ JOSSELSO, R. 2009: *O psychoterapii a lidském bytí*, str. 48-50.

⁵¹ JOSSELSO, R. 2009: *O psychoterapii a lidském bytí*, str. 43.

a co ho inspirovalo. V tom zjišťoval, že se nemusí držet jen moderních psychoanalytických představ a obecných teorií. Další rozměr jeho práce dostala po setkání s psychologkou Dorothy Semenow Garwoodovou, která mu při skupinové terapii dala pocítit důležitost „gestaltterapeutické“ zásady *tady a ted'*. Yalom potom začal sám ve svých terapeutických skupinách *tady a ted'* důrazně používat.

Pro Yalomovo pojetí existenciální psychoterapie je důležité pochopit, že cílem psychoterapie by mělo být pomoci pacientovi objevit vlastní subjektivní svět. Základním krédem humanistické psychologie je další gestaltová zásada, a to že „člověk je víc než součet svých částí“⁵² Nelze také k lidem přistupovat tak, jako by všichni sdíleli stejný objektivní svět. Podle Heideggera, kterým se Yalom inspiruje, je člověk brán jako *Dasein*, skutečně je zde, je objektem světa, ale také zároveň existuje, čili je jinak než objekt, a dokonce zároveň sám vytváří svůj vlastní svět. Proto prý terapeut musí každého člověka, každé *Dasein*, brát individuálně a tak k němu terapeuticky i přistupovat.⁵³ Problémem je, že individuální přístup lze těžko statisticky zkoumat, tudíž výzkum výsledků psychoterapie je velice relativní. Tuto relativitu si Yalom uvědomuje i u svého paradigmatu, psychologického konstruktů, který svou existenciální psychoterapií nabízí.⁵⁴ Jak píše, je si vědom toho, že nabízí jednu teorii z mnoha, která může být užitečná pro některé pacienty a pro některé terapeuty, ovšem nikoliv pro všechny pacienty a pro všechny terapeuty.⁵⁵ Yalom také upozorňuje na další palčivý problém psychoterapie: psychoterapii totiž začínají čím dál více řídit ekonomické zájmy systému zdravotní péče, a to nejenom v USA. Psychologická léčba by měla být méně nákladná, což vede ke zkrácení doby poskytování terapie, tím k povrchnosti a bezobsažnosti terapie. Stále více mladých psychiatrů je navíc nuceno věnovat se psychofarmakologii, jejíž výsledky jsou statisticky lépe hodnotitelné a časově i ekonomicky méně náročné.⁵⁶

⁵² YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 31.

⁵³ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 31.

⁵⁴ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 34

⁵⁵ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 34.

⁵⁶ YALOM, I. D. 2004: *Chvála psychoterapie*, str. 12.

2.3. Role psychoterapeuta a zásady psychoterapeutické práce

Zásady psychoterapeutické práce vykládá Yalom v knize *Existenciální psychoterapie*, o níž uvádí, že je určena zejména začínajícím psychoterapeutům.⁵⁷ Nejprve zde Yalom obecně formuluje úkol terapeuta: psychoterapeut by měl pacienta motivovat k pohledu dovnitř sama sebe a k věnování pozornosti své existenciální situaci.⁵⁸ To by mělo pacienta nasměrovat k osobnímu růstu. Úkolem psychoterapeuta je odhalovat a odstraňovat pacientům překážky bránící jejich růstu, ne direktivně určovat, co má pacient učinit.⁵⁹

Yalom dále stanovuje dvě složky psychoterapie. Význam a účinnost psychoterapie jsou dány „obsahem“ a „procesem“, kdy „obsah“ tady představuje to, co bylo řečeno, a „proces“ představuje interakci, lidský vztah a jeho vývoj mezi pacientem a terapeutem. Dobrý terapeut by neměl dle Yaloma prosazovat téma obsahové části terapie, ale měl by respektovat, že se terapie řídí vztahy. „Proces“ by měl být v terapii nadřazen „obsahu“.⁶⁰ Terapeut by si měl stále uvědomovat, že je stejně člověkem jako pacient, stejně zranitelným, stejně vystaveným existenciálním nejistotám. Oba jsou jako „spolucestující“ na cestě životem.⁶¹ Terapeut by měl tedy pacienta respektovat jako sobě rovného, ale zároveň musí přijmout jakousi nerovnost, která vzniká faktem, že pacient má jediného terapeuta, kdežto terapeut má mnoho pacientů. Tato nerovnost je v terapii velmi důležitá, je součástí procesu. Přes tuto nerovnost, nebo právě díky ní, by se měl terapeut snažit o empatii (a to sám u sebe i u pacienta), o to aby byl pacientovi oporou, o to, aby pro pacienta něco znamenal. Terapeut by měl vždy ke každému pacientovi přistupovat individuálně, protože každý je individualita. Překážky v životě a v našem růstu můžeme mít podobné, ale prožívání a boj

⁵⁷ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 34

⁵⁸ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 24.

⁵⁹ YALOM, I. D. 2004: *Chvála psychoterapie*, str. 19.

⁶⁰ YALOM, I. D. 2004: *Chvála psychoterapie*, str. 15.

⁶¹ YALOM, I. D. 2004: *Chvála psychoterapie*, str. 24-25.

s těmito překážkami probíhá u každého individuálně. Proto by terapeut dle Yalomovy analýzy měl pro každého pacienta vytvářet novou terapii.⁶²

Velice důležité v existenciální psychoterapii je užívání „tady a teď“. Týká se bezprostředních událostí, ke kterým dochází přímo v čase terapie, důraz se tím přenáší z minulých událostí na právě prožívané pocity. V průběhu terapie jsou právě prožívané pocity to nejpodstatnější, nejde tu o vytěsnění minulých událostí, ale o odebrání jejich důrazu. Většina pacientů má problémy s mezilidskými vztahy a právě v situaci „tady a teď“ při terapeutickém vztahu se projeví. Vztah pacienta a terapeuta nebo terapeutické skupiny v té chvíli funguje jako sociální mikrokosmos. Yalom vybízí terapeuty, aby byli sami při terapii stále v „tady a teď“, aby sledovali i neverbální projevy pacientů, každý totiž na stejný podnět může reagovat úplně jinak. Terapie s důrazem na „tady a teď“ je mnohem intenzivnější než terapie s „historickým“ zaměřením (tedy s pátráním po „příčině“ problému v minulosti). A ještě více se to projevuje ve skupinové terapii.⁶³

Pro úspěšnost terapie je přínosné používání zpětné vazby. Pro poskytování zpětné vazby je nutný ovšem souhlas pacienta, aby tento úkon nebral jako útok na něho, potom by zpětnou vazbu nepřijal a svůj účel by nesplnila. V případě zpětné vazby dle Yaloma platí totéž co v případě „tady a teď“, a to, že mnohem pestřejší a dynamičtější je při skupinové terapii. V poskytování zpětné vazby se Yalom podle svých slov řídí zásadou „*Kujte, až když železo vychladne.*“⁶⁴ Tato zásada znamená, že zpětnou vazbu má terapeut poskytnout až ve vhodný okamžik, např. až přejdou u pacienta bouřlivé emoce, až se začne chovat jinak. Tímto okamžikem může být i (často „až“, někdy „už“) další terapeutické sezení.⁶⁵

Yalom doporučuje začínajícím psychoterapeutům práci se sny, přičemž se nemusí jednat o jejich plný výklad. Pokládá práci se snem za vhodný prostředek k vizualizaci hlubších problémů pacienta. K urychlení terapie by měl

⁶² YALOM, I. D. 2004: *Chvála psychoterapie*, str. 29-46.

⁶³ YALOM, I. D. 2004: *Chvála psychoterapie*, str. 58-74.

⁶⁴ YALOM, I. D. 2004: *Chvála psychoterapie*, str. 122.

⁶⁵ YALOM, I. D. 2004: *Chvála psychoterapie*, str. 117-122.

být terapeut schopen vytěžit z nich co nejvíce. Ohledně pojetí významu snu Yalom souhlasí s Freudem, že sny jsou tvořeny útržky z denního rezidua, které jsou posíleny staršími emocemi. Ve snech se tak mohou vizualizovat ve dne potlačené emoce, touhy nebo obavy. Osoby, které se ve snech objevují, bývají často složené z více postav. Hodně cenné pro další terapeutickou práci jsou sny, v nichž se objevuje terapeut.⁶⁶ Sen odráží emocionální náboj celodenních vzpomínek pacienta, a když se v takovém snu objeví terapeut, nebo symbolický náhradník terapeuta, je takový sen považován za obrovský základ pro vedení a pomoc při terapii. Sen může být velmi užitečnou náповědou pro práci s pacientem.⁶⁷

Své uvedení rad začínajícím terapeutům Yalom uzavírá vážnými upozorněními pro ně samotné: Terapeutův život je životem zasvěceným pomoci druhým lidem, terapeut denně řeší potřeby a osobní růst svých pacientů. To je dokonce smyslem života terapeuta, tím je jeho život naplněn a tím sám roste. Často právě pro tuto skutečnost nemá prostor a čas řešit své vlastní osobní problémy a vztahy. Po vypjatém pracovním dnu usilování o důvěrné vztahy s pacienty se mnoho terapeutů uchyluje do klidu a samoty. Zanedbávání svých osobních vztahů a izolující pohled na svět jsou důsledky náročné terapeutické práce, o kterých se Yalom výslovně zmiňuje ve své knize *Chvála psychoterapie*.⁶⁸ Je to rub a líc tohoto nelehkého povolání. Povolání terapeuta je náročné, ale, a to je jeho základní osobní přínos, dává člověku možnost vyvíjet se, přesahovat sám sebe a vážit si toho, že náleží k lidem, kteří se snaží bojovat proti lidskému zoufalství.⁶⁹

⁶⁶ YALOM, I. D. 2004: *Chvála psychoterapie*, str. 212-230.

⁶⁷ YALOM, I. D. 2004: *Chvála psychoterapie*, str. 227-230.

⁶⁸ YALOM, I. D. 2004: *Chvála psychoterapie*, str. 234.

⁶⁹ YALOM, I. D. 2004: *Chvála psychoterapie*, str. 234-240.

3. Nejvýznamnější otázky života v existenciální psychoterapii dle I. D. Yaloma

Základní strukturu existenciální psychologie, její základní otázky, na nichž Yalom staví svou práci i celý život, nejlépe vystihují tato Yalomova slova:

„Jestliže uvažujeme o svém životě, o své existenci ve světě, a pokusíme se ponechat stranou všechny méně důležité, rozptylující záležitosti a jít až ke kořenům své úzkosti, dostaneme se k určitým problémům – ke smrti, k nepřítomnosti smyslu, k osamělosti a k otázce svobody.“⁷⁰

3.1. Smrt

Jako první nejvýznamnější téma naší existence i existenciální psychoterapie stanovuje Yalom smrt. Podle Yalomových zkušeností z jeho dlouhé psychotherapeutické praxe je mimořádně významným východiskem v existenciální psychoterapii právě vědomí smrti. Strach ze smrti, jakkoli námi samotnými často zakrytý, hraje zcela zásadní roli v našem vnitřním prožívání.⁷¹ Yalom uvádí, že mnoho jeho pacientů se vypořádává se strachem ze smrti prostě (jen) popřením skutečnosti smrti, což je jeden z bazálních psychických obranných mechanismů člověka. V psychoterapii se proto snaží Yalom vytěžit pomoc svým pacientům zejména na základě vypořádání se s hrozivým strachem v našem vědomí ze smrti. Yalom na základě znalostí z filozofie využívá v terapii poznání prolínání života a smrti. 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.“⁷² Toto uvědomění si vlastní konečnosti na základě smrti je v terapii velmi důležité, je součástí procesu,

⁷⁰ JOSSELSOHN, R. 2009: *O psychoterapii a lidském bytí*, str. 21.

⁷¹ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 37.

⁷² YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 40.

kdy pochopíme, že smrt dává našemu životu smysluplnost.⁷³ Dle názoru Yaloma *přijetí*, nikoli popření, myšlenky smrti nás *zachraňuje* a zvyšuje naši radost ze života. Život na základě uvědomění si okamžiku „tady a teď“ v autentickém prožívání dostává smysluplnější rozměr a stává se zajímavým.⁷⁴ Yalom vyzývá ke skutečnému pochopení našeho života, k přijetí naší konečnosti, tím se můžeme přiblížit k potěšení z každodenního bytí i ocenění každého okamžiku našeho života. Yalom je přesvědčen, že přímý pohled na smrt člověka dovede k hodnotám života a zprostředkuje mu jakýsi návod na život.⁷⁵

Yalom uvádí, že strach ze smrti existuje na každé rovině lidského vědomí až po oblast nejhlubšího nevědomí. Freud jako zakladatel psychoanalýzy rozlišuje v psychice vědomí další dvě složky, předvědomí a nevědomí. Jedním z prvotních Freudových objevů v praxi dynamické terapie bylo, že terapeut opakovaně v pacientovi naráží na psychologickou sílu, která se staví proti terapeutické pomoci - tzv. odpor. Dle Yaloma Freud upozornil na existenci konfliktních sil u každého člověka, protože však tyto síly mohou existovat na různých úrovních vědomí, vytvářejí dynamické fungování duše vědomě i nevědomě.⁷⁶ Pro upřesnění nejhlubších vnitřních konfliktů v lidském prožívání, které není snadné identifikovat, jsem využila poznatky Stanislava Kratochvíla, který uvádí, že předvědomí se skládá z duševních obsahů. Zatímco obsahy předvědomí lze ještě do vědomí snadno vyvolat, nevědomí je oblastí relativně samostatnou a jeho obsahy už nejsou na základě snahy vědomí přímo dostupné.⁷⁷ Přesto mají velký vliv na jednání. Obsahem nevědomí jsou dle Freuda psychické podněty a pudové tendence, které mají zásadní význam pro vývoj osobnosti a vznik neuróz;⁷⁸ Pudový odpor ke smrti je jednou z nejvýznamnějších pudových tendencí, která ovlivňuje člověka v jeho vědomé i nevědomé rovině.⁷⁹ Zřejmě právě proto také Yalom ve svých dílech uvádí, že klinický psycholog pro identifikaci prvotních

⁷³ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 43.

⁷⁴ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 45.

⁷⁵ YALOM, I. D. 2008: *Pohled do slunce: o překonávání strachu ze smrti*, str. 219.

⁷⁶ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 211.

⁷⁷ KRATOCHVÍL, St. 2006: *Základy psychoterapie*, str. 20.

⁷⁸ KRATOCHVÍL, St. 2006: *Základy psychoterapie*, str. 20.

⁷⁹ KRATOCHVÍL, St. 2006: *Základy psychoterapie*, str. 21.

konfliktů pacienta musí využít mnoha přístupových cest z pacientova nevědomí. Speciálně to tedy platí pro překonání popření smrti během procesu pacientova uzdravování.⁸⁰

Terapeut se musí smrti postavit a prožít vlastní úzkost, která není mnohdy menší, než má jeho pacient.⁸¹ Yalom nabádá ve svých dílech terapeuty, aby pomáhali pacientům konfrontovat se se smrtí a začlenit ji do života.⁸² Úzkost ze smrti nás může ochromovat, je-li příliš veliká, proto je úkolem terapeuta úzkost snižovat na přijatelnou úroveň, ale nikdy nejde o úplné odstranění. Úzkost ze smrti dává smysl a rozměr našemu životu. Právě až téma smrti přiměje každého člověka zamyslet se nad smyslem života a obrátit své myšlenky konstruktivně do budoucnosti.⁸³ Yalom uvádí, že „přítomnost povědomí smrti v jeho vědomí člověka nejvíce vede k utřídění jeho myšlenek o životě a tím hlubšího prožívání života. Každý člověk na základě uvědomění si přítomnosti smrti dospěje k nějakému názoru, který ho posune v životě dál.“⁸⁴ Na základě intuitivního terapeutického postupu, který je nazýván „setkáním“ dochází k odstartování pacientových dřímajících možností k zásadnímu posunu v uskutečňování vlastní existence. Cílem této strategie je, *aby byl člověk sám sebou* na základě objevení pocitu možnosti vlastní volby, k ovládnutí svého zralejší postoje k životu⁸⁵

Yalom čerpá ve své práci často z myšlenek velkých filozofů. V otázce smrti je Yalomovi velmi blízké pojetí života a smrti Friedrichem Nietzsche, ve svých dílech se na jeho myšlenky několikrát odkazuje a některé využívá i v praxi při terapiích. Yalom na základě uvědomění si smrti coby „hraniční situace“⁸⁶ přichází se zvláštním myšlenkovým experimentem, který už nabízel světový filozof F. Nietzsche. Yalom v návaznosti na Nietzscheho v řešení existenciální otázky říká, že terapeut i pacient si musí *zvolit* svůj život – a že opravdu musí život žít, místo aby *jím byli jen žiti*. Terapeut i pacient by prý měli

⁸⁰ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 14-15.

⁸¹ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 69.

⁸² YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 212.

⁸³ YALOM, I. D. 2006: *Léčba Schopenhauerem*, str. 17.

⁸⁴ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 196.

⁸⁵ KRATOCHVÍL, St. 2006: *Základy psychoterapie*, str. 93.

⁸⁶ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 168.

milovat svůj osud, a to tak (neitzscheovsky), aby byli schopni do věčnosti znovu a znovu přesně opakovat život, který žili. Prožít život do úplnosti a potom, „jedině potom“ zemřít. Přesně tak, jak Nietzsche v díle *Tak pravil Zarathustra* ústy Zarathustry říká: „Zemřít v pravý čas!“⁸⁷ Nietzsche apeluje na člověka, aby si vytvořil takový osud, jenž bude milovat. To je podstata života, který by se dal opakovat při věčném návratu.⁸⁸ Uvědomění si vlastní konečnosti je podnětem pro osobní růst. Nietzsche vidí člověka jako „fantastické zvíře“, které na rozdíl od ostatních zvířat potřebuje ke své existenci důvod a víru ve smysl svého života.⁸⁹ Zpravidla lidé, kteří přežijí nějaký smrtelný zážitek, změní svůj pohled na život. Přehodnocení priorit na základě přímého pohledu smrti do tváře je jev, který se objevuje ve světě klinické psychologie velmi často.⁹⁰

3.2. Svoboda

Dalším velice podstatným pojmem je v existenciální psychoterapii pojem svobody, protože, jak uvádí Yalom, při bližším prozkoumání vyvolává pojem svobody hlubokou úzkost⁹¹. Úzkost je vyvolána na základě si uvědomění, že jsme to my, kdo jsme prvotními tvůrci světa.⁹² Každý člověk přijímá své omezení a možnosti, na základě tohoto uvědomění čelí absolutní svobodě a nicotě. Na základě této skutečnosti prožívá úzkost.⁹³ Existenciální filozof a spisovatel Jean Paul Sartre ve svém díle *Existencialismus je humanismus* říká o svobodě toto: „Jsme sami, bez omluvy. Právě to mám na mysli, když říkám, že člověk je

⁸⁷ NIETZSCHE, F. 2013: *Tak pravil Zarathustra*, str. 61.

⁸⁸ YALOM, I. D. 2008: *Pohled do slunce: o překonávání strachu ze smrti*, str. 75.

⁸⁹ NIETZSCHE, F. 2001: *Radostná věda*, str. 31.

⁹⁰ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 44.

⁹¹ YALOM, I. D. 2003: *Chvála psychoterapie*, str. 135.

⁹² YALOM, I. D. 2003: *Chvála psychoterapie*, str. 136.

⁹³ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 40.

*odsouzen ke svobodě. Odsouzen proto, že se nestvořil sám, a přesto je svobodný, protože jakmile je jednou vržen do světa, je zodpovědný za všechno, co činí.*⁹⁴

Pojem svoboda je ve filozofii věčným tématem, filozofická debata o svobodě a kauzalitě se vede už po dobu dvou tisíc let.⁹⁵ Pojem svobody je tak stále živou filozofickou otázkou.

Podle učení I. Kanta neznáme věci samy o sobě, lidem se věci a situace vždy jen nějak jeví.⁹⁶ Kant si byl vědom, že se všechny smyslové údaje filtrují v našem nervovém ústrojí a přitom se skládají, aby nám umožnily obraz, který nazýváme skutečností, ale dle vysvětlení Kanta ten je pouhou klamavou představou, fikcí, která se vytváří v naší představivosti a neumožňuje jiné pochopení dané skutečnosti, než jaké je jen v naší mysli.⁹⁷ Přes tuto nemožnost poznat „věci o sobě“ je ale třeba vidět zásadní tvrzení a argumenty pro uvědomění si vlastní svobody a odpovědnosti za svá rozhodnutí. Schopenhauer souhlasil s tím, že člověk nikdy nemůže poznat „věc o sobě“, ale věřil, že se k „věci o sobě“ můžeme přiblížit, což Kant odmítal.⁹⁸ Dle názoru Schopenhauera opomenul Kant základní zdroj subjektivních informací o vnímaném světě, a tím je naše tělo. Na základě poznatků vnitřního těla dochází Schopenhauer ve svém díle k tomu, že v lidech je nezdolná a nenasytná síla, kterou nazval vůle.⁹⁹ Dle Yalomova názoru to byl právě A. Schopenhauer, který pochopil, že emoce mají sílu zkreslit a zatemnit poznání člověka. Nejsou podle něj dány žádné zákony, žádná morální pravidla, žádné hodnoty, než poznání, že žádná věc a situace v životě nemá jiný význam, než ten, který si člověk sám vytvořil.¹⁰⁰ Francouzský filozof J. P. Sartre pak i v jisté návaznosti na to o sto let později jmenoval člověka *stvořitelem*, a to ve výroku „...člověk je bytost, jejímž záměrem je být Bohem.“¹⁰¹ Tím měl ovšem na mysli to, že za vše, co člověk dělá, jak se chová, jak žije, nese vždy

⁹⁴ SARTRE, J.-P. 2004: *Existencialismus je humanismus*, str. 24.

⁹⁵ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 224.

⁹⁶ KANT, I. 1972: *Prolegomena ke každé příští metafyzice, jež se bude moci stát vědou*, str. 78.

⁹⁷ KANT, I. 1972: *Prolegomena ke každé příští metafyzice, jež se bude moci stát vědou*, str. 79.

⁹⁸ YALOM, I. D. 2006: *Léčba Schopenhauerem*, str. 226.

⁹⁹ YALOM, I. D. 2006: *Léčba Schopenhauerem*, str. 227.

¹⁰⁰ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 229.

¹⁰¹ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 229.

zodpovědnost právě on, každý člověk sám. Každý sám si tvoří svůj život a nese odpovědnost za své činy, „nejen za své jednání, ale také za své nejednání.“¹⁰²

Pojem lidské svobody hraje velkou roli i v psychoterapii. Yalom se snaží ve svých dílech na základě zkušeností ze své psychologické praxe vysvětlit pojem svobody v každodenním životě a objasnit význam i pro klinického psychologa s poznatky z filozofie. Pojem svoboda v psychologických učebnicích chybí, ale její základní prvky jako je odpovědnost, chtění, přání, rozhodování a myšlení hrají v psychoterapeutických setkáních velkou roli. V terapii je svoboda zaměřena na pochopení osobní odpovědnosti.¹⁰³ Yalom uvádí, že v terapii musí být rozpoznána patologie pacienta, kterou musí psychoterapeut léčit a na základě toho je účinná terapie vedena.¹⁰⁴ Yalomův úhel pohledu umožňuje konkrétně se zaměřit na možnost svobody, volit si vlastní život. Člověk skutečnost spíše utváří, než vnímá. Svoboda člověka spočívá v možnosti člověka toužit a volit, jednat tak, aby člověk měl možnost měnit se vůči svému okolí, což je pro psychoterapii ten nejdůležitější důsledek. Dle klinických zkušeností vede člověka k nástupu do terapie nepřipravenost na svobodu při řešení důležitého životního problému. Konkrétní psychické obrany člověka před úzkostí ze svobody, které ho chrání před vlastní odpovědností z rozhodnutí, jsou nutkavost, přemístění odpovědnosti na druhé, popření vlastní odpovědnosti, kdy se pacient vydává za nevinnou oběť z důvodu ztráty kontroly, vyhýbání se samostatnému chování a patologii při rozhodování.¹⁰⁵ Yalom uvádí, že v případě takového poznání je prvním krokem v terapii zaujetí postoje, kdy terapeut funguje v referenčním rámci jako ten, který nastavuje pacientovi zrcadlo skutečnosti, že si své životní nepohodlí způsobil sám. V terapii rozhovorem je dle Yaloma úkolem terapeuta a také nejúčinnější metodou naučit pacienta správně své potíže identifikovat a správně je pojmenovat v situaci tady a teď.¹⁰⁶

¹⁰² YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 228.

¹⁰³ YALOM, I. D. 2003: *Chvála psychoterapie*, str. 137.

¹⁰⁴ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 231.

¹⁰⁵ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 232.

¹⁰⁶ YALOM, I. D. 2003: *Chvála psychoterapie*, str. 139.

Výzkumné poznatky o vzájemném propojení mezi odpovědností a psychoterapií je podložena tvrzeními, že odmítání odpovědnosti neprospívá duševnímu zdraví. Oproti tomu, pokud člověk v terapii přijme odpovědnost, vede tato změna v chování pacienta k úspěšné léčbě. Na základě Yalomových výzkumů vzniklo zjednodušené pravidlo pro úspěšnou léčbu. V případě, že člověk má čelit své vlastní existenciální situaci a v ní obsažené úzkosti ze svobodné volby, je nutné určit osobní síly k přijetí odpovědnosti. Úspěšná terapie spočívá v postupném procesu mnohonásobného rozhodování. Pro úspěch terapie nikdy nesmí terapeut vyhovět pacientovým žádostem, aby rozhodl situaci za něj. Yalom učí v psychoterapii své pacienty přijmout své rozhodnutí, protože pro nějaké cizí volby se člověk nebude nikdy angažovat.¹⁰⁷

3.3. Osamělost

Třetím důležitým tématem existenciální psychoterapie i života každého z nás je osamělost. Yalom na základě svých terapeutických zkušeností a výzkumných poznatků uvádí, že se v praxi setkává se třemi různými typy osamělosti. Těmi jsou osamělost interpersonální, intrapersonální a existenciální.¹⁰⁸ Yalom se ve svém díle zaměřuje v největší míře na osamělost existenciální, přestože připouští, že je úzce spojena s interpersonální a intrapersonální osamělostí, a že v psychoterapii je mezi nimi velmi křehká hranice.¹⁰⁹

Yalom stanovuje existenciální osamělost jako odloučení mezi člověkem a světem. Výraz odloučenost od světa se může zdát dost nejasným, proto Yalom nazývá existenciální osamělost údolím samoty, do kterého vede mnoho cest.¹¹⁰ Člověka nutně vede do tohoto údolí poznání vlastní smrtelnosti a možnost

¹⁰⁷ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 241.

¹⁰⁸ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 361.

¹⁰⁹ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 362.

¹¹⁰ YALOM, I. D. 2003: *Když Nietzsche plakal*, str. 180.

svobodné volby¹¹¹. Existenciální osamělost může člověk nalézt i v poznání aktu vlastního stvoření vycházející z odpovědnosti být autorem vlastního života.¹¹² Yalom se s Nietzschem shoduje, že na základě vlastního růstu je člověk odkázán k soběstačnosti. Člověk je už od chvíle, kdy se postaví na vlastní nohy, sám sebou.¹¹³ Člověku tato individualizace přináší zjištění, že pokud chce být nezávislý, musí nutně přijmout univerzální konflikt člověka, který zahrnuje naprosté osamění. Takové poznání nám umožňuje vidět v interpersonální a existenciální osamělosti úzkou propojenost.¹¹⁴ Yalom na základě tohoto poznání uvádí, že je nutné v psychoterapii pacientovi pomoci naučit se komunikovat s druhým člověkem, aniž by jej považoval za nástroj k ochraně proti osamělosti. Setkání se samotou člověku umožňuje navázat smysluplný vztah s druhým člověkem.¹¹⁵

Martin Buber, filozof a teolog, prohlásil, že na každém počátku je vztah. Při kontaktu s druhými lidmi vzniká vztah „Já-Ty“. V případě, že tento vzájemný vztah má být plnohodnotný, dochází k prožívání druhého člověka. Vztah je rozdílem od empatie, která je pouze vžíváním se do situace druhého člověka. Dle Bubera je vztah vzájemnost a základním znakem takového vztahu „Já-Ty“ je dialog, ve kterém se člověk obrací k druhému celou svou bytostí.¹¹⁶ Yalom dle myšlenek Bubera uvádí, že samotou můžeme sdílet na základě vztahu s druhým člověkem, protože každý z nás je v bytí sám. Ve vztahu k druhému člověku nám může láska nahradit bolest z osamělosti.¹¹⁷

Vhled do hodnocení vztahů vnesl i Abraham Maslow, který měl velký vliv na moderní psychologickou teorii. Jednou ze zásadních myšlenek Maslowa je, že orientace člověka a jeho potřeb je buď na růst, nebo na nedostatek. Dle myšlenky Maslowa je nedostatečné naplnění základních psychologických potřeb člověka považováno za definici pro vznik neurózy. Lidé motivovaní růstem a lidé

¹¹¹ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 363

¹¹² YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 362.

¹¹³ YALOM, I. D. 2003: *Když Nietzsche plakal*, str. 178.

¹¹⁴ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 368.

¹¹⁵ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 368.

¹¹⁶ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 370-371.

¹¹⁷ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 370.

motivování nedostatkem mají odlišné typy mezilidských vztahů. Růstem motivovaný člověk je méně závislý na svém okolí, je soběstačný a nepovažuje druhé lidi za zdroj zásob, ale vnímá je jako složité jedinečné ucelené bytosti. Člověk nedostatkově motivovaný jedná s druhými lidmi z hlediska jejich využitelnosti pro své vlastní potřeby.¹¹⁸

Erich Fromm se zabýval zodpovězením otázky, jakou má povahu láska bez vlastních potřeb, s níž se potýkali Buber a Maslow. Dle Fromma láska představuje danost naší existence, ale neodjímá od nás naši oddělenost existence. Lásku se můžeme vzepřít, ale nemůžeme ji zrušit. Láska je nejlepším způsobem člověka, jak naložit s bolestí z odloučenosti.¹¹⁹ Yalom zastává podobný názor jako Fromm, protože lásku považuje za způsob adaptace, za odpověď na problém existence.¹²⁰ Tvzení, že láska je aktivním, nikoliv pasivním procesem, je velice důležité pro terapeuta při přenosu na pacienta pro pochopení, že láska je pozitivní čin, nikoliv neutrální cit, láska je dávající, nikoliv přijímající.¹²¹

Při léčbě z existenciální osamělosti si pacient musí uvědomit, že splynutí se součástí jiného člověka je jen nejběžnějším popřením existenciální osamělosti. Člověk vztah nehledá, ale člověk si vztah k druhému utváří.¹²² Yalom i Nietzsche se ve svých myšlenkách shodují, že uvědomění si vlastní jedinečnosti a snaha o to být v něčem nezaměnitelný vyžaduje od člověka pochopení děsivé osamělosti.¹²³ Nejdůležitější fakt, který musí pacient v terapii pochopit je, že plně respektující vztah k druhému a mezilidská setkání mohou existenciální osamělost zmírnit, ale nemohou ji odstranit, protože existenciální osamělost je součástí našeho bytí.¹²⁴

Yalom svým pacientům v terapii pomáhá na základě metody konfrontace a přijímání, kdy se člověk může na základě využití vlastních zdrojů na vlastní existenciální osamělost adaptovat. Jednotlivec uvědoměním si, že je součástí

¹¹⁸ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 375-376.

¹¹⁹ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 377.

¹²⁰ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 377.

¹²¹ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 378.

¹²² YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 378.

¹²³ YALOM, I. D. 2003: *Když Nietzsche plakal*, str. 187.

¹²⁴ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 405.

společenství s druhými lidmi, a přijutím myšlenky, že všichni jsme „osamělými loděmi na temném moři“, získá určitou útěchu. Člověk se musí naučit svou existenciální osamělost přijmout a adaptovat se na ní. Mnoha lidem v této konfrontaci pomáhá víra v Boha, jiní se snaží překonat osamělost pomocí soucitu s ostatními nebo láskou.¹²⁵ Vždy je ovšem podstatné naučit se žít nejprve vyrovnaně sám se sebou, neboť jak říká Fromm: „...umět být sám je podmínkou pro schopnost milovat“¹²⁶ Yalom se dále inspiruje i Robertem Hobsonem, který říká: „Nadále se stávat člověkem znamená hledat nové způsoby, jak spočinout v naší osamělosti.“¹²⁷ Hledání těchto nových způsobů vidí Yalom jako hlavní poslání terapeutů. Ovšem hledání nejlepších možností a nových způsobů existence je úkolem každého člověka.¹²⁸

3.4. Smysl života

Smysl života je dle Yaloma opravdovou otázkou života a smrti. Otázku po smyslu života si kladli mnozí filozofové. Yalom ve svých dílech zaujímá stanovisko, že ztráta smyslu života je ztrátou základů, na niž spočívá život. Pocit ze ztráty smyslu života vede člověka k propasti, v které není vidět nic než zkáza. Na základě takové životní krize se člověk ocitá blízko k myšlence na sebevraždu.¹²⁹

Významní psychoterapeuti si myslí, že klíčovou roli v etiologii neuróz hraje právě ztráta ze smyslu života. Klinický syndrom ze ztráty po smyslu v životě je častým důvodem, proč člověk vyhledá pomoc psychoterapeuta.¹³⁰

Arthur Schopenhauer ve svém díle radí, že je důležité žít přítomností. Jistě že minulost nás naučila mnohé a zkušenosti nás formovaly, ale staré bolesti je

¹²⁵ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 405.

¹²⁶ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 406.

¹²⁷ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 406.

¹²⁸ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 406.

¹²⁹ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 425.

¹³⁰ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 426.

dobré vyřešit a uzavřít, protože nám brání posunout se dál a užívat si to, co se děje tady a teď.¹³¹

Psychoterapeut Viktor Frankl přistupuje k otázce smyslu života s názorem, že člověk v životě potřebuje o něco usilovat a zápasit o nějaký cíl, kterého je hoden.¹³² Člověk, který je v životě zaměřen na nějaký cíl a snaží se o něco usilovat, je orientován na budoucnost, která mu dává smysl života. Smysl života je nezbytný pro všechny lidi v každé době, ale měnící se kulturní hodnoty nám přinášejí absenci smyslu v životě.¹³³

Dle názoru Frankla rozlišujeme dvě stádia syndromu ztráty smyslu v životě, a těmi jsou existenciální vakuum a existenciální neuróza. Yalom uvádí, že existenciální vakuum je nazýváno také existenciální frustrace, která běžným jevem při zahájení psychoterapie pacient uvádí svůj subjektivní pocit prázdnoty, nudy a apatie. Existenciální neurózou nazývá Frankl ztrátu smyslu s rozvojem klinických symptomů neurózy. Za existenciální neurózy jsou pak považovány alkoholismus, deprese, delikvence posedlost, hyperinflace sexu a závislost na hazardních hrách.¹³⁴ Franklovo rozdělení ztráty smyslu v životě vede opět k otázce, proč člověk potřebuje smysl v životě. Smysl života, není to jen kulturní pozůstatek, který přijali jako světonázor západní civilizace, že každá lidská činnost musí mít nějaký smysl, nějaký výsledek? Člověk na základě tohoto světonázoru pak zákonitě usiluje o nějaký cíl a může získat pocit, že všechno, co v životě dělá, je příprava na něco dalšího. Východní svět oproti západnímu názoru, považuje život za tajemství, které má člověk prožít a nepředpokládá, že život musí mít nějaký smysl, nebo že ztráta smyslu je nějaký problém, který se má vyřešit. Dle Yaloma život nevyžaduje žádný důvod a my jsme do života jednoduše vrženi.¹³⁵

Frankl pro léčbu ztráty smyslu v životě používal metodu dereflexe. Metoda dereflexe je využívána v psychoterapii rozhovorem, kdy je úkolem

¹³¹ SCHOPENHAUER, A. 1992: *Životní moudrost*, str. 34.

¹³² YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 450.

¹³³ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 451.

¹³⁴ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 454.

¹³⁵ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 474-475.

psychoterapeuta odvrátit pacientův pohled od něj samého, od vzniku neuróz a zaměřit se na možnosti jeho osobnosti a na smysl, které mu nabízí naplnění sebe přesahující smysl života. Pocitům křivdy a ublížení se čas od času nevyhne nikdo z nás. Pokud se však člověk bude svým hněvem a vztekem neustále zaobírat a nebude chtít za žádnou cenu původci své zlosti odpustit, stává se tak svým vlastním rukojmím.¹³⁶

Z Yalomových poznatků je lékem na ztrátu smyslu v životě vlastní angažovanost a aktivní přístup, který člověku neumožní podstoupit od života příliš daleko, aby se nestal jen vzdáleným divákem. Angažovanost umožňuje člověku aktivně si strukturovat události svého života rozumným způsobem a zmenšuje napětí z vědomí, že je člověk v neustálé konfrontaci s neutříděnými hrubými fakty života.¹³⁷ Při terapii musí terapeut zvolit jinou strategii při absenci smyslu života, než při léčbě existenciálních záležitostí jako je smrt, svoboda a osamělost. Dle Yaloma dobrý terapeut ke ztrátě smyslu v životě pacienta přistupuje nepřímou. Pacientovi nabídne možnost naplnění nějakého sebe transcendentního smyslu v životě a na základě nové aktivity odhlédnout od problémů ze ztráty smyslu a ponořit se do řeky života a položenou otázku nechat odnést proudem. Když člověk naplní nějaký sebe přesahující smysl života, bude pocítovat více osobního štěstí.¹³⁸

¹³⁶ SCHOPENHAUER, A. 1992: *Životní moudrost*, str. 49. - 50.

¹³⁷ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 487.

¹³⁸ YALOM, I. D. 2006: *Existenciální psychoterapie*, str. 488.

Závěr

Ve své práci představuji Irvina D. Yaloma jako významného existenciálního psychoterapeuta, který prostřednictvím své literární tvorby provozuje psychoterapeutickou praxi.

Yalomovo odborné i beletristické dílo bylo přijato jak laiky, tak později i odborníky. Mnoho laiků vřele přivítalo lidsky přiblížené příběhy pacientů protkané filozofickými myšlenkami a psychoterapeutickým přístupem. Díky této kombinaci umí jeho dílo vysvětlit srozumitelně i jinak těžko pochopitelné problémy lidské existence.

Klíčovým motivem mé práce je sledování a zachycení úžasné schopnosti Irvina D. Yaloma vztahovat se soustředěním na existenciální otázky k samotnému životu. Základními otázkami existence se vždy zabýval celou šíří své osobnosti, jak v roli psychoterapeuta, tak spisovatele i člověka obecně. Celý svůj soukromý i profesní život se soustředil na odhalení existenciálních otázek, ponejvíce smyslu života, který, jak si Yalom ve své práci nejednou potvrdil, zkvalitňuje vědomí smrtelnosti. K intenzivnímu rozvoji pojetí těchto základních lidských otázek u Yaloma došlo, jak přiznává ve svých dílech, na základě práce se skupinami nemocných pacientů rakovinou v konečném stádiu a se skupinami ovdovělých lidí, kdy cítil, že jeho největšími učiteli jsou právě jeho pacienti. Yalom hlouběji porozuměl sylogismu, že naše smrtelnost je jedinou ze čtyř základních existenciálních otázek a právě nevyhnutelnost smrti zvyšuje hodnotu života. Ve svých knihách popisuje způsoby, kterými se terapeuti i laici snaží ve svém životě popřít smrt, ale právě pohled do tváře smrti je tím, co potřebujeme k tomu, abychom žili svůj život plně.

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

nový úhel pohledu na skutečnost. Čtenář v jeho knihách může nacházet úlevu od emocionálního utrpení. Yalom své psaní pokládá za učení jiným způsobem a čtenář v jeho knihách nalézá pozitivní ovlivnění bez autentického setkání.

Irvin D. Yalom považuje práci psychoterapeuta za poslání, které je velmi náročným povoláním. Yalom ve svých knihách přiznává skutečnost, která patří k těm nejtrapnějším pravdám o psychoterapii, že terapeut je vždy důležitější pro pacienta než pacient pro terapeuta. Pacient má zpravidla jen jednoho terapeuta, ale terapeut má mnoho pacientů. Yalom pro 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, nepředstírat vědomosti, které nemá, nepopírat skutečnosti, že se existenciální dilemata týkají zrovna tak 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. Yalom ve svých povídkách zachycuje zkušenosti s pacienty, ve kterých se odráží jeho literární a filozofické zájmy, stejně tak jeho psychiatrické a medicínské zaměření. Yalom pochopil, že psychoterapie je svým způsobem uměním, které přesahuje vědecké poučky a objektivní analýzu.

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 jeho spisovatelské tvorby. Dle Yalomových poznatků z učebnice *Existenciální psychoterapie*, jsem se snažila zachytit účinky psychoterapie rozhovorem a myšlenkové pozadí práce terapeuta. Yalom ve svých knihách proniká k existenciálnímu jádru lidského prožívání, a to na základě toho, že se odváží mluvit o prosté skutečnosti lidského soužití. Uvědomění si, že máme jen tuto skutečnost, jen tady a teď, je poselstvím celého Yalomova díla.

Literatura

1. FREUD, Sigmund. *Spisy z let 1925-1931*. V Psychoanalytickém nakladatelství vyd. 1. Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 2007. 462 s. Sebrané spisy Sigmunda Freuda; kn. 14. ISBN 978-80-86123-23-3.
2. JOSSELSOHN, Ruthellen. *Irvin D. Yalom: O psychoterapii a lidském bytí*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2009. 149 s. ISBN 978-80-7367-533-2.
3. KANT, Immanuel. *Prolegomena ke každé příští metafyzice, jež se bude moci stát vědou*. 1. vyd. Praha: Svoboda, 1972. 229, [6] s.
4. KRATOCHVÍL, Stanislav. *Základy psychoterapie*. 5., přeprac. vyd. Praha: Portál, 2006. 383 s. ISBN 80-7367-122-0.
5. NIETZSCHE, Friedrich. *Tak pravil Zarathustra*. Vyd. Vyšehrad: 2013. 304 s. ISBN 978-80-7021-375-7
6. SARTRE, Jean-Paul. *Existencialismus je humanismus*. Vyd. 1. Praha: Vyšehrad, 2004. 109 s. Krystal; sv. 4. ISBN 80-7021-661-1.
7. SCHMIDBAUER, Wolfgang. *Cesta psychoterapie: od magie k vědě*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2013. 343 s. ISBN 978-80-262-0489-3.
8. SCHOPENHAUER, Arthur. *Životní moudrost*. 3. nezm. vyd., v Nakl. Svoboda 1. vyd. Praha: Svoboda, 1992. 70 s. ISBN 80-205-0217-3.
9. YALOM, Irvin D. *Existenciální psychoterapie*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2006. 527 s. ISBN 80-7367-147-6.
10. YALOM, Irvin D. *Chvála psychoterapie: otevřený dopis nové generaci psychoterapeutů a jejich pacientů*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2004. 244 s. ISBN 80-7178-894-5.

11. 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.
12. YALOM, Irvin D. *Léčba Schopenhauerem*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2006. 343 s. ISBN 80-7367-087-9.
13. YALOM, Irvin D. *Pohled do slunce: o překonávání strachu ze smrti*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2008. 205 s. ISBN 978-80-7367-376-5.
14. YALOM, Irvin D. *Problém Spinoza*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2012. 407 s. ISBN 978-80-262-0167-0.
15. YALOM, Irvin D. a LESZCZ, Molyn. *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007. 647 s. ISBN 978-80-7367-304-8.

Internetové odkazy

1. Holocaust Encyclopedia. United States Holocaust Memorial Museum. Copyright © 2014 [citováno 30.10.2014]. United States Holocaust Memorial Museum, Washington, DC. "Alfred Rosenberg." Holocaust Encyclopedia. Dostupné z <http://www.ushmm.org/wlc/en/article.php?ModuleId=10007123>
2. Yalom, I. D. Osobní www. stránky. In *Irvin D. Yalom M. D. Psychotherapist • Writer • Professor Emeritus of Psychiatry*. [online]. Copyright © 2013 [citováno 30.10.2014]. Irvin D. Yalom, M.D. Dostupné z: <http://www.yalom.com/pagemaker.php?nav=bio&subframe>

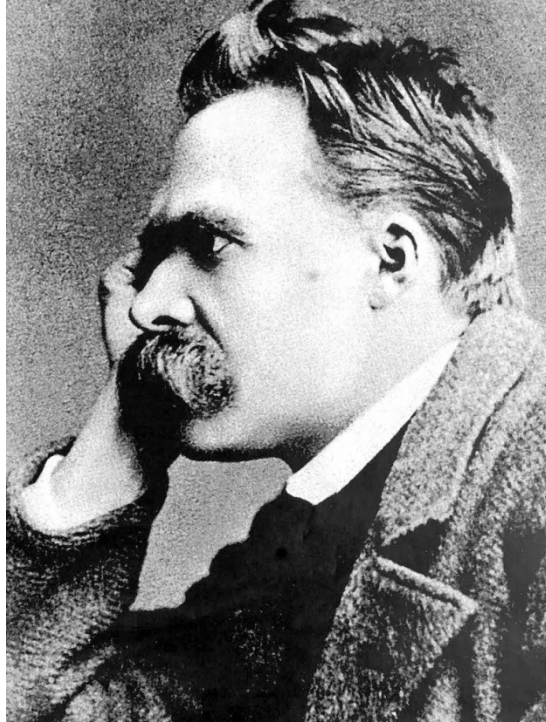
Přílohy



Příloha č. 1. Irvin D. Yalom. Dostupné z: https://cls.unc.edu/files/2014/04/Irvin-Yalom_photo.jpg



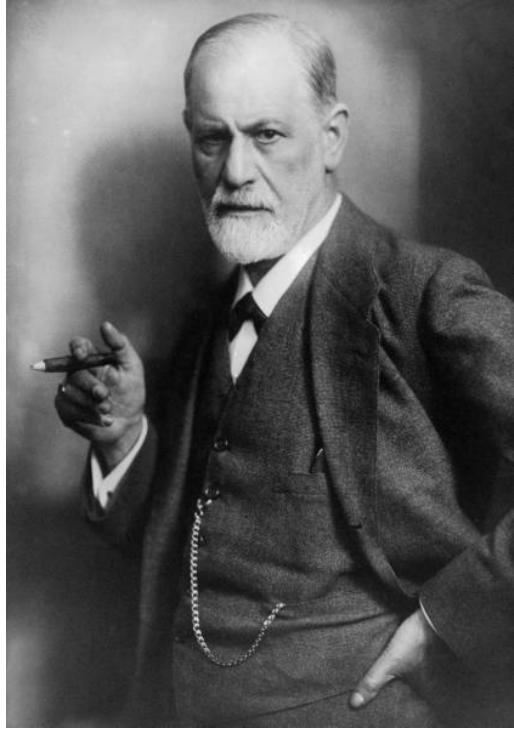
Příloha č. 2. Skupinová psychoterapie. Dostupné z <http://www.sipova.cz/skupinova-psychoterapie.html>



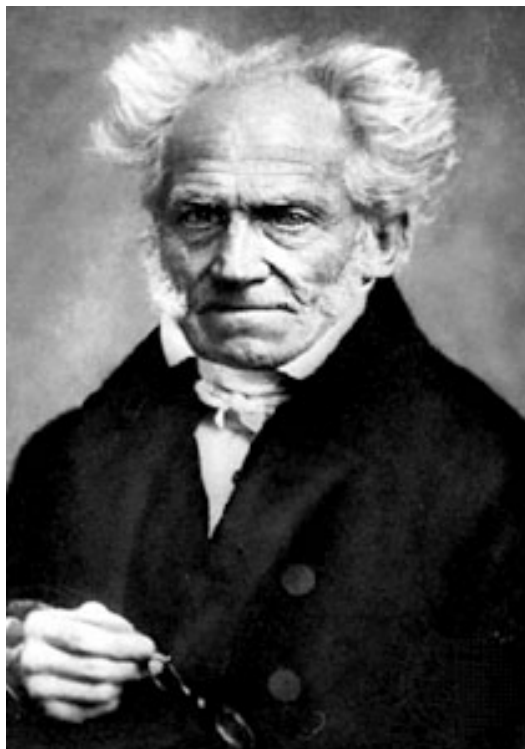
Příloha č. 3. Friedrich Nietzsche. Dostupné z:
<http://lounge.obviousmag.org/abismo/2013/11/15/filosofo-nietzsche2.jpg>



Příloha č. 4. Josef Breuer. Dostupné z:
http://cs.wikipedia.org/wiki/Josef_Breuer#mediaviewer/File:Jozef_Breuer,_1877.jpg



Příloha č. 5. Sigmund Freud. Dostupné z: [http://cs.wikipedia.org/wiki/Sigmund_Freud#mediaviewer/File:Sigmund_Freud_LIFE.jp](http://cs.wikipedia.org/wiki/Sigmund_Freud#mediaviewer/File:Sigmund_Freud_LIFE.jpg)
g



Příloha č. 6. Arthur Schopenhauer. Dostupné z: <http://amicoproust.altervista.org/arthur-schopenhauer/>



Příloha č. 7. Baruch Spinoza. Dostupné z:
<http://www.watspinoza.nl/7248/en/baruch-spinoza>



Příloha č. 8. Maslowova hierarchie lidských potřeb. Dostupné z:
http://cs.wikipedia.org/wiki/Abraham_Maslow#mediaviewer/File:Maslow-pyramida_potreb.gif

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. Irvin D. Yalom makes psychology and psychotherapy available to the general public by his very readable literary style. 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. In the conclusion I summarize all the knowledge gained by studies in this thesis.