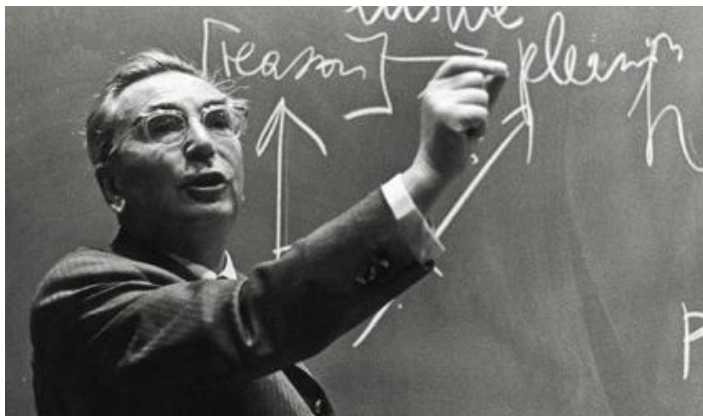


## Logoterapie – za hledáním smyslu

---

**E. Kubištová, K. Lenartová,  
A. Munzbergerová, M. Bucharová**  
Psychologický ústav FFMU, Brno  
[info@psychologon.cz](mailto:info@psychologon.cz)



*„Jaký smysl chci dát svému životu?“, zamýšlí se Viktor Emil Frankl, rakouský zakladatel psychologického směru logoterapie. Člověka vidí jako bytost hledající smysl života a pomocí logoterapie vysvětluje, jakým způsobem ho lze dosáhnout. Prostřednictvím Franklových pokračovatelů je logoterapie rozvíjena a uplatňována dodnes.*

*„What purpose do I want to give to my life?“, elaborates Viktor Emil Frankl, Austrian founder of psychological school called logotherapy. He perceives person as a human being trying to find out the purpose of his (or her) life. Using logotherapy, Frankl explains how to achieve the goal. By Frankl's continuators the logotherapy is developed and applied till now.*

*Klíčová slova: logoterapie, hledání, smysl, Frankl*

*Key words: logotherapy, search, purpose, Frankl*

---

### **Život Viktora Frankla**

Viktor Emil Frankl vystudoval medicínu. Od jeho prvotního zájmu stát se gynekologem, jelikož byl tento obor nejbliže zrození života, odchází a zaměřuje se na neurologii a psychiatrii. Na střední škole si dopisuje se Sigmundem Freudem, při univerzitních studiích se dostává do kontaktu s Alfredem Adlerem a po dokončení studií nastupuje na známou vídeňskou kliniku. Počátek slibné kariéry přeruší příchod druhé světové války a Frankl je v letech 1942 – 1945 kvůli svému židovskému původu držen v koncentračních táborech. V trýznivých podmínkách Osvětimi, kde mu nakonec seberou i to poslední, co mu zbylo, začíná uvažovat nad teorií logoterapie. O jeho zážitcích z koncentračních táborů a počátcích logoterapie je jeho slavná kniha *A přesto říci životu ano*.

## **Vznik logoterapie**

Frankl logoterapii začíná uplatňovat v koncentračním táboře. Své přesvědčení o teorii demonstruje již před samotnou deportací, kdy odmítne využít již vyhotoveného amerického pasu a zůstává se zbytkem rodiny v Rakousku. Hovoří-li se tedy v logoterapii o duchovnosti, která formuje lidské atributy jako lásku, odpovědnost a ušlechtilost (Plháková, 2004), Frankl je uplatnil v plné míře. Po přesunu do tábora v „hledání smyslu“ pokračuje. Když přijde o své rukopisy jakožto celoživotní dílo, smyslem se mu stane „empirický výzkum v lágru“. (Frankl, 2006, s. 8)

Díky tomu zároveň u Frankla dochází k jisté intelektualizaci bezvýhodné situace: nesleduje situaci z pohledu vězně, nýbrž psychologa. V případě Frankla se tedy logoterapie stala doslova otázkou života a smrti: najdi smysl a přežiješ, vzdej svou existenci a zemřeš. Každý život přitom má smysl a zahrnuje v sobě i utrpení a smrt, umírání a nouzi. To si však velké procento vězňů neuvědomovalo. Podle Frankla byl proto jeden z hlavních důvodů umírání v lágru vedle nelidských podmínek hlavně nedostatečná vůle k životu a absence smyslu. Absence smyslu v životě, tedy nevykrytalizovaná forma existenciální krize, byla podle Frankla u více než 50 procent jeho pacientů ve vídeňské léčebně (Yalom, 2006, s. 486).

„Tento terapeutický přístup se snaží o nalezení východiska z existenciální frustrace. Frankl poukázal na to, že jedinec může objevit smysl v životě trojím způsobem: 1) vykonáním činu, 2) prožitím hodnoty a 3) utrpením.“ Jednoduše řečeno: pokud máš pocit, že Tvůj život postrádá smysl, udělej něco smysluplného, začni někomu pomáhat. Prospěšné jsou totiž především takové aktivity, při kterých člověk přesahuje hranice svého já a jedná s ohledem na druhé. Případně si najdi něco, čím svůj život obohatíš – třeba si najdi novou lásku, protože to je nejhodnotnější lidský zážitek (Drápela, 1997, s. 148–151 cit. Plhákovou, 2000, s. 54; Frankl, 1997). V případě svízelné životní situace nes svůj kříž statečně, slouží to vyššímu cíli.

## **Techniky logoterapie**

Jednou z neznámějších technik logoterapie je tzv. dereflexe. U pacientů v terapii je nezbytné, aby odvrátili svou pozornost od sebe samotného a svého zdroje neurózy a obrátili se ke smyslu, který se jim v životě nabízí. Dlouhé pátrání po příčinách úzkosti uvnitř sebe sama totiž podle Frankla problém komplikuje. Pokud se pacient neodpoutá od současného problému, nemohou mu pomoci rozhovory s terapeutem o tom, jak má hledat smysl života, plnit si sny a zlepšit svou budoucnost. Jakmile se to však podaří a pacient si svůj problém přestane připomínat, dá se úspěšně léčit široká škála nemocí. A to včetně těch závažných, jako např. schizofrenie. Technika dereflexe nebyla dobře přijata mnohými americkými psychology, protože působila příliš autoritářsky. Nicméně Franklovo stanovisko platí, pacientovi pomůže se nezaměřovat pouze na sebe a své problémy, ale na druhé lidi.

Další z nejčastěji používaných technik bývá „paradoxní intence“. Jedná se o jakési předepisování symptomů, kdy se po pacientovi chce, aby své symptomy vyvolával záměrně, prožíval je a umocňoval. Tedy se chce po obsesivním pacientovi, aby byl více posedlým a po kompulzivním hráči, aby ještě více utrácel peníze. Tato technika je v krátkodobé terapii účinná a umožňuje pacientovi vidět svoje problémy s nadhledem a občas i s humorem. Především je pacientům umožněno nahlédnout na své symptomy, ovládat je a vlastně i vytvořit. Je to v podstatě tak, že pokud trpíte panickým strachem z duchů a jste přesvědčeni, že na vás každou chvíli spáchají atentát, je nejlepším řešením otevřít okna dokořán a zakřičet, ať si pro vás tedy konečně přijdou. S největší pravděpodobností se duchové neobjeví, což by vás mělo uklidnit. (Yalom, 2006).

### **Význam smyslu v životě**

V každé životní situaci se podle Frankla dá najít význam a je na každém jednotlivém člověku, co s daným osudem udělá a jak se k němu postaví. Frankl tak rozvíjí myšlenku filozofa Nietzscheho: „Kdo má ve svém životě nějaké proč, ten snese téměř každé jak.“ (Frankl, 2006, s. 88). Na životní osud je třeba nahlížet jako na jedinečný úkol, který ukazuje svou specifitu právě stylem, jakým jej daný jedinec zvládne. Protože „tváří v tvář utrpení bude muset (člověk) proniknout k vědomí, že tu se svým trýznivým osudem stojí v celém kosmu jako neopakovatelná a jedinečná bytost.“ (Frankl, 2006, s. 90)

### **Úspěchy logoterapie**

Franklovou logoterapií se zabývalo mnoho psychologů. V roce 2015 byl v časopise *Journal of Contemporary Psychotherapy* zveřejněn výzkum Edgarda A. Correia, Micka Coopera a Lucii Berdondini pojmenovaný *Existential Psychotherapy: An International Survey of the Key Authors and Texts Influencing Practice*, který se zabýval tím, které osobnosti a texty nejvíce ovlivnili současnou scénu existenciální terapie. Jen okolo 25% dotázaných byli lidé zaměřeni na logoterapii a existenciální analýzu, přesto se Frankl umístil na prvním místě mezi všemi existenciálními autory, stejně tak jako jeho kniha, *A přesto říci životu ano*, mezi všemi existenciálními texty. (Correia, Berdondini & Cooper, 2015).

Logoterapie je v současné době uznávanou psychoterapeutickou metodou. Vzhledem k okolnostem jejího vzniku a praktickým zkušenostem samotného autora byla velmi rychle přijata odbornou veřejností. Díky Franklovým žákům a množství organizací je navíc i v současné době neustále rozvíjena. S postupem času tak začala být aplikována po celém světě v práci s různými věkovými i sociálními skupinami a stala se oblíbeným tématem odborných prací a výzkumů. (Andrlová, 2005; Plháková, 2006).

Zdroje:

(nedatováno). Načteno z Viktor Frankl Zentrum Wien:

<http://www.franklzentrum.org/images/header/004.jpg>

*About Viktor Frankl.* (nedatováno). Načteno z Viktor Frankl Institute of Logotherapy:

[http://www.viktorfranklinstitute.org/About\\_Viktor\\_Frankl.html](http://www.viktorfranklinstitute.org/About_Viktor_Frankl.html)

Andrlová, M. (2005). *Současné směry v české psychoterapii: rozhovory s významnými psychoterapeuty.* Praha: Triton.

Coreie, E., Berdondini, L., & Cooper, M. (2015). Existential Psychotherapy: An International Survey of the Key Authors and Texts Influencing Practice. *Journal Of Contemporary Psychotherapy*, stránky 3-10.

Frankl, V. E. (1997). *Vůle ke smyslu.* Brno: Cesta.

Frankl, V. E. (2006). *A přesto říci životu ano.* Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.

Hoskovec, J., Nakonečný, M., & Sedláková, M. (2002). *Psychologie XX. století: některé významné směry a školy.* Praha: Karolinum.

<http://www.iqle.cz/dokumenty/frankl.pdf>. (nedatováno).

*Institut IPIPAPP.* (nedatováno). Načteno z Česká psychoterapeutická společnost:

[http://www.psychoterapeuti.cz/index.php?option=com\\_content&task=view&id=274&Itemid=84](http://www.psychoterapeuti.cz/index.php?option=com_content&task=view&id=274&Itemid=84)

Lukas, E. (1997). *Logoterapie ve výchově.* Praha: Portál.

Nakonečný, M. (2009). *Psychologie osobnosti.* Praha: Academia.

Plháková, A. (2000). *Přehled dějin psychologie.* Olomouc: Univerzita Palckého v Olomouci.

Plháková, A. (2004). *Učebnice obecné psychologie.* Praha: Academia.

Plháková, A. (2006). *Dějiny psychologie.* Praha: Grada Publishing.

*Vzdělávání.* (nedatováno). Načteno z Společnost pro logoterapii a existenciální analýzu:

<http://www.slea.cz/index.php?m=2&page=vzdelavani>

Yalom, I. D. (2006). *Existenciální psychoterapie.* Praha: Portál.