

Univerzita Pardubice

Fakulta filozofická

Využití logoterapie v koronavirové době

Bakalářská práce

2022

Jana Zimová

Univerzita Pardubice
Fakulta filozofická
Akademický rok: 2020/2021

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Jana Zimová**
Osobní číslo: **H19094**
Studijní program: **B0288A250002 Humanitní studia**
Specializace: **Specializace v pedagogických vědách**
Téma práce: **Využití logoterapie v koronavirové době**
Zadávatel katedra: **Katedra věd o výchově**

Zásady pro vypracování

Přiblížení problematiky logoterapie, jejich hlavních principů a důležitých jmen s ní spojených. Aby ale práce přinesla nové poznatky, bude zasazena do kontextu s pandemií koronaviru. Cílem je tedy vybrané principy a techniky logoterapie vyzkoušet u vzorku lidí, kteří se v důsledku pandemie potýkají s náročnými a často zdárně bezvýhodnými situacemi – nezaměstnaní, nemocní, senioři, studenti či samozhivitelé a zjistit, zdali a jak by v takové situaci mohla logoterapie pomoci a také navrhnout, jak ji zprostředkovat lidem, kterým by mohla pomoci. Jednalo by se o výzkum kvalitativní s využitím buď jedné, nebo i více metod zkoumání. Nejvíce se přikláním k využití semi-strukturovaného dotazování a experimentu. Jednotliví respondenti, ve věku od 20 do 80 let, budou vybráni záměrně tak, aby reprezentovali danou skupinu (např. nezaměstnaní, senioři, …). Respondenti budou vybráni z mého okolí, ale také bych velmi ráda zahájila spolupráci se společností SLEA, z. s.

Rozsah pracovní zprávy:
Rozsah grafických prací:
Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam doporučené literatury:

FRANKL, Viktor. *A přesto říci životu ano*. Liberec: Karmelitánské nakladatelství, 1996. ISBN 80-7192-095-9.
FRANKL, Viktor. *Člověk hledá smysl: Úvod do logoterapie*. Praha: Psychoanalytické nakl. J. Kocourek, 1994. ISBN 809016014X.
KRÍVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie smysluplnosti existence*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1370-5.
KRÍVOHLAVÝ, Jaro. *Mít pro co žít. 2. Praha: Návrat domů, 2010. ISBN 978-80-7195-404-0.*
LUKAS, Elisabeth. *I tvoje utrpení má smysl*. Brno: Cesta, 2006. ISBN 80-85319-79-9.

Vedoucí bakalářské práce: **prof. PhDr. Karel Rydl, CSc.**
Katedra věd o výchově

Datum zadání bakalářské práce: **1. května 2021**
Termín odevzdání bakalářské práce: **1. května 2022**

doc. Mgr. Jiří Kubeš, Ph.D.
děkan

Ing. Jaroslav Myslivec, Ph.D.
vedoucí katedry

V Pardubicích dne 1. května 2021

Prohlašuji:

Práci s názvem Využití logoterapie v koronavirové době jsem vypracovala samostatně. Veškeré literární prameny a informace, které jsem v práci využila, jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Byla jsem seznámena s tím, že se na mou práci vztahují práva a povinnosti vyplývající ze zákona č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména se skutečností, že Univerzita Pardubice má právo na uzavření licenční smlouvy o užití této práce jako školního díla podle § 60 odst. 1 autorského zákona, a s tím, že pokud dojde k užití této práce mnou nebo bude poskytnuta licence o užití jinému subjektu, je Univerzita Pardubice oprávněna ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložila, a to podle okolností až do jejich skutečné výše.

Beru na vědomí, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů a směrnicí Univerzity Pardubice č. 7/2019 Pravidla pro odevzdávání, zveřejňování a formální úpravu závěrečných prací ve znění pozdějších dodatků bude práce zveřejněna prostřednictvím Digitální knihovny Univerzity Pardubice.

V Pardubicích 15. 6. 2022

Jana Zimová v.r.

PODĚKOVÁNÍ

Největší poděkování patří vedoucímu práce prof. PhDr. Karlu Rýdlovi, CSc. za ochotu podílet se na její tvorbě, odborné vedení, cenné rady a jeho lidské slovo ve chvílích, kdy bylo nejvíce potřeba. Mé poděkování směřuje také ke všem účastníkům výzkumu, bez kterých by jeho realizace nebyla možná, za jejich čas a odvahu rozpovídat se o citlivých tématech.

ANOTACE

Cílem bakalářské práce je přiblížení problematiky logoterapie, jejích hlavních principů a důležitých osobností, s ní spojených. Aby práce mohla přinést nové poznatky, bude zasazena do kontextu s pandemií covidu-19. Cílem je tedy vybrané principy a techniky logoterapie vyzkoušet na vzorku lidí, kteří se v důsledku pandemie potýkají s náročnými a často bezvýchodnými situacemi, jako jsou nezaměstnaní, nemocní, senioři, studenti nebo samoživitelé. Záměrem je také zjistit, zdali a jak by v takové situaci mohla logoterapie pomoci, a také navrhnout, jak jim ji zprostředkovat lidem, kterým by mohla pomoci. Jedná se o kvalitativní výzkum s využitím jedné, nebo více metod výzkumu. Nejvíce se přikláním k využití semi-strukturovaného dotazování a experimentu. Jednotliví respondenti ve věku od 20 do 80 let budou vybráni tak, aby reprezentovali konkrétní skupinu (např. nezaměstnaní, senioři...). Respondenti budou vybráni z mého okolí, ale také bych velmi ráda zahájila spolupráci se Společností pro logoterapii a existenciální analýzu, z. s.

KLÍČOVÁ SLOVA

smysl života, sebetranscendence, logoterapie, životní hodnoty, pandemie, COVID-19

TITLE

The use of logotherapy in coronavirus time

ANNOTATION

The objective of the thesis is to approach the problematic of logotherapy, its main principles and important personalities, which participated in its development. In order for the thesis to bring new knowledge, it will be placed in the context of Covid-19 pandemic. Therefore, the aim is to try out the chosen techniques and principles on the sample of people who are facing difficult and often hopeless situations because of the pandemic, such as unemployed, ill, elderly, students or single parents. The intent of the thesis is to find out how the logotherapy could help them and suggest how to provide it to them. It should have been qualitative research using one or more research methods. I am most inclined to use the method of semi-structured questioning and experiment. The individual respondents aged 20 to 80 years will be chosen in the way so they represent the specific group (for example unemployed, elderly...). The respondents will be chosen from my area, but I would also like to start cooperating with the voluntary association Society for Logotherapy and Existential Analysis.

KEY WORDS

meaning of life, self-transcendence, logotherapy, values of life, pandemic, COVID-19

OBSAH

ÚVOD.....	8
1 HISTORICKÝ KONTEXT	9
2 O VIKTORU E. FRANKLOVI.....	11
3 PŘEDMĚT LOGOTERAPIE.....	15
3.1 Definice logoterapie	15
3.2 Definice smyslu života	15
3.3 Definice hodnot	16
4 TECHNIKY LOGOTERAPIE	17
4.1 Paradoxní intence	17
4.2 Dereflexe	17
4.3 Změna postoje	18
4.4 Sokratovský dialog neboli technika naivních otázek	18
5 POJMY, S NIMIŽ LOGOTERAPIE PRACUJE	19
5.1 Osud	19
5.2 Svoboda.....	19
5.3 Odpovědnost	20
5.4 Utrpení.....	20
5.5 Vina.....	21
5.6 Existenciální frustrace	21
6 PŘÍBĚHY	24
6.1 Proč na smyslu záleží – Viktor Emil Frankl	24
6.2 Nezvládnuté štěstí – Elisabeth Lukasová.....	24
7 POKRAČOVATELÉ LOGOTERAPIE.....	26
7.1 Elisabeth Lukasová	26
7.2 Kazimierz Popielski	26
7.3 Alfried Längle	27

7.4	Jaro Křivohlavý	28
7.5	Další důležitá jména	28
8	ŽIVOT BĚHEM PANDEMIE	30
9	METODOLOGIE VÝZKUMU.....	33
9.1	Cíl výzkumu	33
9.2	Výzkumné otázky.....	33
9.3	Charakteristika výzkumného souboru.....	33
9.4	Metoda sběru dat	35
10	INTERPRETACE ANALYZOVANÝCH DAT	39
10.1	Deskripce	39
10.2	Komparace rozhovorů	43
11	ZÁVĚRY ŠETŘENÍ.....	47
	ZÁVĚR	49
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A ZDROJŮ	50
	PŘÍLOHA.....	52

ÚVOD

„Neexistuje člověk, pro něhož by život neměl přichystaný smysluplný úkol. Neexistuje situace, v níž by nám život přestal nabízet smysluplné možnosti“ (Křivohlavý, 1994, s. 48). Tak ve své knize *Mít pro co žít* cituje Jaro Křivohlavý Viktora E. Frankla, tvůrce logoterapie, o níž tato práce pojednává.

Logoterapie je psychoterapeutickou léčebnou metodou, jež se zaměřuje na smysl v lidském životě. Její název je složen z řeckého slova *logos*, které můžeme přeložit jako smysl, a ze slova *therapie* (řecky *therapeuein*), jež znamená léčbu. Ze spojení těchto slov vyplývá podstata logoterapie: léčba smyslem neboli léčba bolavé duše prostřednictvím hledání smyslu. Na této metodě je obzvlášť sympatické to, že jejím hlavním léčebným prostředkem je především lidské slovo, které má v mnoha případech lepší léčebné účinky než psychofarmaka nebo různé riskantní metody s neurčitým výsledkem. Samotnou logoterapii sice nelze aplikovat na veškeré případy, mnohé z nich zásah léčiv nutně vyžadují, a riskantní metody mohou být ziskovými, ale ani v takových situacích by neměla být opomíjena. Logoterapie pracuje s tím nejcennějším, co jako lidská rasa máme, tedy s řečí, která umožňuje člověku najít smysl v čemkoli, kde ho sám nedokáže odhalit. Pokračovatelka V. E. Frankla Elisabeth Lukasová ji popsala jako metodu, jejímž zvláštním přínosem *„je její osobní až dojemná lidskost, která ji chrání před upadnutím do pouhé techniky nebo manipulující strategie a dává jí sílu vrátit ztracený úsměv lidem jí svěřeným“* (Lukas, 2006, s. 7). Tato psychoterapeutická metoda je ideální kombinací vědeckosti a lidskosti, jež je čím dál více opomíjena a zastiňována předepsanými postupy, během nichž na lidskost, jak ji popisoval kupříkladu Jan A. Komenský, nezbyvá čas. Autor této teorie se snažil vymanit psychoterapii ze spárů všeobecně uznávaných teorií, například hlubinné psychologie nebo behaviorismu, a to tím, že mimo psychofyzilogických a psychosociálních aspektů dává prostor i duchovní stránce člověka, která je vázána na lidskou svobodu (Lukas, 2006, s. 10–11).

1 HISTORICKÝ KONTEXT

Nejlépe lze dané disciplíně porozumět ve chvíli, když známe její historický rámec. Úplný prapůvod jsme schopni vypořádat již v dobách, kdy o psychoterapii, potažmo celé psychologii nebylo ani zmínky. Existencí a smyslem života se zabýval již řecký myslitel Platón a také jeho žák Aristoteles, který učitelovu filozofii dále rozvíjel (Kosová a kol., 2014, s. 14). Psychoterapeuty můžeme najít i v dobách, kdy psychologie neexistovala. Šlo především o faráře, za kterými chodili lidé pro pomoc s jejich těžkostmi. Dalo by se říct, že tehdejší psychoterapie byla uskutečňována pomocí náboženství a jeho principů (Lukas, 2006, s. 9). Frankl svou myšlenku rozvíjel v průběhu celého života, ve kterém byl konfrontován s mnohými situacemi a názory. Inspirací pro něj byly již různé pohledy na smysluplnost života. Pohledy či také světonázory jsou řazeny na čtyři základní druhy. Patří mezi ně supernaturalismus, jenž je charakterizován jako víra v Boha a jeho existenci, čili jde o náboženství. Supernaturalistické postoje k životu můžeme vypořádat v učeních Tomáše Akvinského nebo dánského filozofa Sørense Kierkegaarda. Objektivní naturalismus je dalším postojem ke smyslu. V jeho pojetí se smysl nachází v přirozeném světě, v každodenním životě. Existence vyšší hodnoty zde nehraje roli. Smysl je tedy nalézán v činnostech, jako jsou pomoc druhým nebo tvorba určitého díla. Frankl také vycházel z německého filozofa Friedricha Nietzscheho, který byl významným představitelem tzv. subjektivního naturalismu. Podstatou tohoto světonázoru je přesvědčení, že cokoli v lidském životě může být považováno za smysl života, pokud ho tak daný jedinec vnímá. Pro každého může být smyslem života něco jiného, a tak jsou všechna individuální vnímání smyslu postavena na stejnou úroveň. Opačný názor zastával pesimistický naturalismus, mezi jehož příznivce se řadí filozofové Jean-Paul Sartre a Albert Camus. Tento směr pohlíží na život jako na nesmyslný, tedy že život v podstatě žádný smysl nemá. Hlásá, že smysl mu může vtisknout pouze vyšší bytost, paradoxně ale v existenci takové bytosti nevěří. Z výše uvedených názorů můžeme Franklův postoj shledat ovlivněným objektivním naturalismem a zčásti také supernaturalismem (Kosová a kol., 2014, s. 20–21).

Opomenout nesmíme ani vliv Edmunda Husserla, německého filozofa, který se narodil v moravském městečku Prostějov, svůj život ale prožil převážně v Německu. Můžeme nalézt jistou podobnost v životě Husserla a Frankla, kteří oba prožili světovou válku, jež jim vzala to nejcennější – životy jejich blízkých. Inspirací pro definování smyslu života, jak ho popsal Frankl, bylo také Husserlovo intuitivní vnímání hodnot. Husserl tvrdil, že vnímání se děje intencionálně, tedy záměrně (Kosová a kol., 2014, s. 25–27).

Inspirací byl také francouzský existencialismus, který se začal šířit po druhé světové válce. I když smysluplnost existence na rozdíl od logoterapie zpochybňuje, jeho myšlenka, že i přes nesmyslnost bytí může být život příznivý, sloužila jako semeniště pro některé logoterapeutické teze. S touto filozofií jsou spojována již výše zmíněná jména Jeana-Paula Sartra a Alberta Camuse, ale také Simone de Beauvoir a Maurice Merleau-Ponty (Kosová a kol., 2014, s. 31).

Franklovy postoje k psychoterapii byly formovány také učením A. Adlera a S. Freuda, o jejichž vlivu na Franklovu tvorbu více pojednává následující kapitola, která shrnuje jeho život.

2 O VIKTORU E. FRANKLOVI

Zakladatel logoterapie Viktor Emil Frankl byl myslitelem, psychoterapeutem a hlavně lékařem. Pokud bych měla zvolit jedno slovo charakterizující jeho život, vyhrálo by slovo *hořkosladký*. Vlivem osudu a jeho osobních rozhodnutí byl jeho život konfrontován s mnohými překážkami, ale také obohacen o šťastné okamžiky. Nebyl mu cizí humor a životní optimismus, soudě podle jeho spisů. To vše přispělo k vytvoření psychoterapie, jejímž hlavním obsahem je smysluplnost života.

Franklova matka pocházela z Prahy a jeho otec se narodil v jihomoravských Pohořelicích, jež byly v té době stále součástí Rakousko-Uherska. Česká republika se zdá být kolébkou samých velikánů, a to nejen s ohledem na spojení S. Freuda a A. Adlera s naší domovinou (Kosová a kol., 2014, s. 38–39). Bylo by milé obohatit některé z českých měst narozením Viktora Frankla, avšak ten se narodil ve Vídni, kulturní kolébce střední Evropy. Jeho rodiče se tam přestěhovali dva roky před jeho narozením, které je datováno na 26. března 1905 (Frankl, 2013, s. 9). Ve své autobiografii Frankl zdůrazňuje charakteristiku osobností svých rodičů jako hlavní faktor, který formoval jeho osobnost a temperament. Viktorův otec dbal na disciplínu a spravedlnost, vychoval tak ze syna ukázněného člověka, jenž je schopen nést zodpovědnost za sebe a své činy. Matka svým laskavým srdcem a lidským přístupem zajišťovala teplo domova. Kombinace těchto bezmála protikladných přístupů přispěla k růstu osobnosti člověka, který se zdá být téměř naprogramován pro své životní poslání. Čistá mysl s logickým úsudkem a otevřené srdce na dlani. Takový byl Viktor Emil Frankl a takový je i jeho odkaz (Frankl, 2013).

Již od útlého věku věděl, jakým směrem se chce v životě ubírat. Jeho cílem bylo stát se lékařem, že ale jednou bude léčit i duše, zatím netušil. K tomu ho dovedl až život sám. Už jako středoškolák našel zalíbení v textech Gustava T. Fechnera, fyzika a psychologa, který byl jedním ze zakladatelů experimentální psychologie. Jeho láska k vědě se čím dál více prohlubovala. Každý, kdo se někdy setkal s psychologíí, byť jen na krátký čas, byl do jisté míry ovlivněn Sigmundem Freudem. Tak tomu bylo i v případě mladého Viktora, jehož fascinovala Freudova psychoanalýza. Postupem času se ale ukázalo, že jeho zájem o psychoanalýzu byl jenom potřebným krokem, jakýmsi předstupněm ke sféře, jež mu byla obzvlášť sympatická, tedy ke sféře Alfreda Adlera. Jejím představitelům ale sympatický nebyl, a to zvlášť od té doby, co se jednoznačně nezastal individuální psychologie v boji s psychoanalýzou. Nebýt ale vlivu Freuda a jeho psychoterapeutické metody, můžeme jen polemizovat, zda by se na psychologii a potažmo na psychiatrii vůbec orientoval. Po střední škole pokračoval dále na medicínu, jak

to plánoval od dětství. Když přišel čas vybrat si specializaci, rozhodl se stát psychiatrem. V rozhodování mu podle jeho vlastních slov pomohla nevinná poznámka od spolužáka W. Oesterreichera, v níž citoval ji výše zmíněného Kierkegaardovo „*nezpochybňujme své chtění být sami sebou*“, čímž narážel na Franklův přirozený cit pro výkon psychiatrické praxe. „*Je téměř neuvěřitelné, že mnohdy vděčíme za rozhodný obrat ve svém životě prostě jen tak nadhozené poznámce,*“ poznamenal si Frankl (2013, s. 35).

Významným rokem pro Viktora, svět psychoterapie a také po mou bakalářskou práci se stal rok 1926, kdy se Frankl poprvé během své přednášky zmínil pojem *logoterapie*. Její základní principy byly již existovaly, protože se formovaly v průběhu celého Franklova života. V roce 1929 pak vymezil tři základní hodnotové skupiny, se kterými se ve stejné podobě pracuje až do současnosti. Od té doby jeho věhlas stoupal, a to nejen tím, že pořádal řadu přednášek pro veřejnost, ale také působením na psychiatrických klinikách, což mu umožnilo vyškolit se neurologem. Celé to vyústilo rokem 1937 a založením jeho první soukromé praxe odborného neurologa a psychiatra. Do cesty jeho úspěchu a slibně rozvinuté kariéry se však nedlouho poté postavila nacistická vojska. Tím započala další, tentokrát spíše žalostná kapitola jeho života (Frankl, 2013, s. 46–54).

Tak jako mnozí snažil se i on se svou rodinou před válkou uprchnout, což se mu ovšem nepodařilo, a tak to jediné, co ho jakožto židovského lékaře ochraňovalo před transportem do koncentračního tábora, byla jeho pozice vedoucího neurologického oddělení v Rothschildově nemocnici. Až po několika letech si mohl požádat o výjezdní vízum do USA. Tato nabídka však byla pouze pro něj a na zbytek jeho rodiny se nevztahovala. Odmítl své blízké opustit a vízum nechal propadnout. Můžeme pouze polemizovat, jaký směr by nabral jeho život a životního dílo, kdyby se tehdy rozhodl jinak. Nepotkal by se se svou první ženou Tilly, jejichž vzájemné lásce osud nedopřál mnoho šťastných okamžiků. Ještě před jejich transportem se museli vzdát nenarozeného dítěte, aby se alespoň na nějaký čas zachránili před deportací. Svá první manželská léta strávili v terezínském táboře až do chvíle, kdy byl Viktor povolán k transportu do Osvětimi. Stejně jako on dříve nechtěl nechat své rodiče samotné, tak nyní ho ani jeho žena za žádnou cenu nechtěla pustit samotného, a proto zažádala o transport také. To bylo další z velkých životních rozhodnutí, jelikož právě při příjezdu do Osvětimi to bylo naposledy, co se Viktor a Tilly viděli. Krátce po skončení války se Frankl dozvěděl, že jeho žena zemřela v německém Bergen-Belsenu. Podobný osud čekal i zbytek jeho rodiny. Matka zemřela v plynové komoře v Osvětimi, otce zabily ještě v Terezíně následky vyhladovění a bratr přišel o život v dole.

Viktor během války vystřídal hned čtyři koncentrační tábory, ve kterých si tak jako ostatní vězni zažil mnohá utrpení, a to včetně skvrnitého tyfu, kterým onemocněl. Je až k neuvěření, kolik toho může jeden přetrpět. Frankl za to jistě vděčí štěstí, které ho v tom velkém období utrpení potkalo, náhodám a bezprostředním rozhodnutím, zvláště při příjezdu do Osvětimi. Ve své knize popisuje krátký, na první pohled nevinný okamžik při selekci, kdy stál čelem k doktoru Mengelemu, který stočil jeho ramena do levého směru. On se v tu chvíli ale rozhodl jít doprava. Byla to vteřina. Jedno rychlé, řekněme až impulzivní rozhodnutí, jímž si zachránil život. Fronta vlevo totiž směřovala rovnou do plynové komory. Nebýt této jeho reakce, zřejmě by se i on stal obětí holocaustu. Za to, že přežil, vděčí především sám sobě a své pevné vůli. Význačným dílem pro Frankla a celý vývoj logoterapie je jeho *Lékařská péče o duši*. Prvotní rukopis onoho díla označuje za jednu z věcí, která mu pomohla přežít peklo, jemuž byl vystaven. Z počátku s rukopisem zamýšlel to, že do něj uloží svá dosavadní poznání s cílem, aby logoterapie zcela nezanikla, pokud by se z koncentračního tábora již nevrátil. Ona první verze *Lékařské péče o duši* se mu však během transportů ztratila. To, co se na první pohled zdálo jako bezvýchodná situace, bylo paradoxně i tím, čemu sám Viktor vděčí za záchranu života. Snaha znovu napsat toto dílo ho právě v táborech a také v jeho nemoci udržovala naživu (Frankl, 2013, s. 69–72): „*Co se mne týká, jsem přesvědčen o tom, že k mému vlastnímu přežití přispělo v neposlední řadě mé odhodlání zrekonstruovat ztracený rukopis.*“ Po skončení války přispěl hned dvěma spisy – zrekonstruovanou *Lékařskou péčí o duši*, doplněnou o psychologii koncentračního tábora, a dílo *A přesto říci životu ano*, ve kterém popisuje, jak psychiatr prožívá koncentrační tábor.

Jakožto válečný přeživší se snažil opět navrátit k životu, který si dlouhé roky před válkou budoval. A i když už nic v jeho životě nebylo stejné, přesto se mu to zdařilo velice obstojně. On sám své čerstvé zkušenosti bral spíše jako osudovou zatěžkávací zkoušku, když říká (Frankl, 2013, s. 77): „*Musím přiznat, že to určitě má nějaký smysl, když toho na člověka tolik dopadne, když je člověk podroben takové zkoušce. Mám pocit, nedovedu to jinak říci, jako by na mě něco čekalo, jako by se ode mne něco požadovalo, jako bych byl pro něco určen.*“ Útlum v jeho kariéře nepřišel ani po válce. Na dalších 25 let se stal přednostou vídeňské neurologické polikliniky, o svých zážitcích pořádal besedy a přednášky, což si vysnil už v lágru, a z jeho knih se staly bestsellery. Jeho osobní život byl také naplněn láskou a radostí. Pouhý rok po válce se seznámil se svou druhou ženou Eleanor a oba měli to štěstí, že spolu mohli vychovat dceru Gabrielu. Stáří tak prožil obklopen rodinou s vnoučaty. Viktor Emanuel Frankl umírá na selhání srdce 2. září 1997 ve věku 92 v jeho milované Vídni (Frankl, 2013, s. 7).

Franklovy myšlenky se formovaly již od jeho dětství, inspirací mu nebyly pouze teoretické přístupy nebo filozofické směry, jeho největší inspirací byl život sám. Ještě před druhou světovou válkou vyvinul základní teze, přístupy a postupy, které se slučují s těmi logoterapeutickými. Jejich funkčnost si následně ověřil sám na sobě.

Jeho novým přístupem k psychoterapii byl celý tento svět obohacen. Dalo by se říct, že vrátil psychologii její duši, čímž jí oprostil od psychologismu, do něhož měla tendence upadat.

Pokud se zabýváme logoterapií, musíme si být vědomi Franklova životního příběhu. Sám o sobě je totiž odkazem sebetranscendence, nacházení smyslu i v dobách krize, pozitivního pohledu na utrpení a hlavně naděje na lepší zítřky.

3 PŘEDMĚT LOGOTERAPIE

3.1 Definice logoterapie

Jedná se o psychoterapeutickou léčebnou metodu, která se soustřeďuje na konkrétní smysl v životě člověka a na hledání tohoto smyslu. Je označována také jako třetí vídeňský směr psychoterapie¹, a to podle místa, kde vznikla (Kosová a kol., 2014, s. 14). Řadí se mezi humanistické psychoterapie a inspirovala se také v základech existencialismu.

„Zásadním charakteristickým prvkem Franklovy logoterapie, jak sám nazývá formu psychoterapie, kterou vytvořil, je jasné oddělení osudových faktorů na jedné straně, a svobodného postoje a jednání na straně druhé“ (Lukas, 2006, s. 12).

3.2 Definice smyslu života

Smyslem života je chápáno celkové zaměření lidské existence. Jak uvádí Křivohlavý (2006, s. 42–44): *„Při vytváření smyslu života jde o proces, při němž lidé jednak hodnotí, jednak přehodnocují, revidují význam určité události nebo celou sérii událostí při hledání jejího smyslu.“* Smysluplný život je charakterizován přiřazováním hodnot událostem, jež prožíváme, ale také významu, který přiřazujeme své existenci (Křivohlavý, 2006, s. 50).

Frankl ve svém odkazu interpretoval dva pohledy na smysluplnost. Prvním z nich je vidět smysluplnost v drobných, nepatrných událostech – maličkostech. Tím může být například letný úsměv cizince na ulici nebo teplá a pohodlná postel, do níž večer ulehne. Druhým pohledem je už dříve zmíněná smysluplnost celé existence každého z nás (Křivohlavý, 2006, s. 96).

Otázky po smyslu života:

O čem je život?

Co činí život hodnotným?

Jaký je účel mého života?

Co ode mě očekává život?

¹ První vídeňská škola = Freudova psychoanalýza, druhá vídeňská škola = Adlerova individuální psychologie.

3.3 Definice hodnot

Psycholog Abraham H. Maslow použil výstižnou definici hodnot jako něčeho, pro co má cenu žít (Křivohlavý, 2006, s. 35).

Frankl vymezil tři základní kategorie hodnot. Nazval je tzv. logoterapeutickou triádou hodnot:

Zážitkové hodnoty

Vážou se na emoce prožívané v určité situaci a také subjektivní interpretaci dané situace. Důležitou roli zde hraje intenzita prožitku. Příkladem takové hodnoty je láska. Posílit se dají například prohlížením fotografií, obrázků lidí, přírody nebo uměleckých děl.

Tvůrčí hodnoty

Reflektují se v každé aktivitě, práci, ať už manuální, nebo duševní, kreativní činnosti, či v jiných různorodých činnostech. Každý jedinec vyvíjí tolik úsilí, kolik smyslu ve svých aktivitách vnímá bez ohledu na to, zda jeho počínání pozoruje někdo jiný, či nikoli.

Postojové hodnoty

Týkají se reakcí na něco nezměnitelného, respektive na to, co přinesl sám osud a jedinec to nebyl schopen ovlivnit. Jsou uskutečňovány v momentu, kdy nezměnitelný osud přijmeme. Lukasová ve své knize konstatuje, že „*šance trpícího člověka leží ve způsobu, jakým své utrpení snáší, protože tím zároveň určuje jeho hodnotu*“ (Lukas, 2006, s. 72).

Během našeho bytí se tyto tři kategorie prolínají a mění se naše reakce na ně, vždy podle toho, co nám život nabídne. Někdy reagujeme spíše na hodnoty tvůrčí, jindy zase na zážitkové. V každé situaci jsme schopni uskutečňovat hodnoty postojové, jelikož být člověkem znamená být v každé situaci vědomým a odpovědným (Frankl, 1994b, s. 62–63).

4 TECHNIKY LOGOTERAPIE

4.1 Paradoxní intence

Tato technika je zaměřena hlavně na překonání strachu. Jedinci, který pociťuje strach, je zde nabídnuta paradoxní reakce na něj. Tedy namísto toho, aby byl strachem ovládán, může ho akceptovat, nebo mu dokonce vzdorovat, a to pomocí humoru. Hlavním tvrzením této metody je to, že nelze mít strach z něčeho, čemu se lze zasmát.

Paradoxní intence je vybudována na Franklově myšlence (Kosová a kol., 2014, s. 56): „*Co by se stalo, kdyby si člověk přál, aby se mu splnilo to, čeho se bojí?*“ Celá je tak postavena na ideji tzv. „paradoxního přání“. Spočívá v nalezení vnitřní síly k tomu, abychom si mohli zvolit, jak na podnět vyvolávající strach zareagujeme. „*Pokud se jedinci podaří si na místě strachu přát splnění toho, čeho se obává, vezme obrazně strachu vítr z plachet*“ (Kosová a kol., 2014, s. 56).

4.2 Dereflexe

Pryč od – směrem k. Tak zní heslo, kterým se řídí tato technika. Pryč od symptomu, směrem k smysluplnému cíli. Podstatou je zde naprosté odstříhnutí se od myšlenkového obsahu, který způsobuje utrpení, a následné zaměření na jiný myšlenkový obsah. Zjednodušeně řečeno lze tuto metodu aplikovat ignorováním problémů. Vychází z hlediska, že lidé mají tendenci se neustále pozorovat, a tím tak, často i nevědomě, fixují své vědomí na podněty, které jim způsobující těžkosti. Takový stav se nazývá hyperreflexe. Dereflexi vykonáváme v případě, kdy začneme myslet na něco jiného než na to, o co se usilovně snažíme.

Lukasová stanovila tři kroky, kterými lze při aplikaci dereflexe postupovat (Kosová a kol., 2014, s. 59):

1. Sebetranscendence neboli také sebezpřesah – pohled od sebe ven.
2. Aktivace orientace na smysl a nalezení vhodných cílů.
3. Redukce symptomu, která je vedlejším produktem naplnění smyslu.
4. Změna postoje – zážitek smyslu pomáhá ke zrodu změny postoje od sebe k druhým a světu.

4.3 Změna postoje

Změna z negativního postoje k životu na pozitivní je hlavním principem třetí základní techniky logoterapie. Jedná se o to, nalézt si na každé věci to pozitivní, a to i v případě, že se jedná o prožívané utrpení. „*Zdravý postoj spočívá v tom, že se člověk považuje za tvůrce svého života, i když si uvědomuje své vnitřní i vnější hranice. Nezdravý postoj je vždy nějakým způsobem spojen s pasivní rolí oběti, rezignací, zoufalstvím, stagnací a lhostejností*“ (Kosová a kol., 2014, s. 61).

Mezi metody, jak lze změnu postoje aplikovat, se řadí tzv. imaginace neboli představování si nějaké abstraktní situace. Dostaneme-li se do neurčité situace, ze které neumíme najít cestu ven, můžeme si představit, co bychom poradili našemu dítěti (či jinému blízkému) v případě, kdyby se ocitlo ve stejné situaci. „*Milovanému člověku nikdy neporadíme něco, co by poškodilo jeho duši*“ (Kosová a kol., 2014, s. 62–63).

4.4 Sokratovský dialog neboli technika naivních otázek

Technika využívána k uvědomění si nezdravého postoje. Lze ji aplikovat v rozhovoru mezi dvěma lidmi, v psychoterapii mezi terapeutem a pacientem. Její podstata tkví v tom, že tázající klade dotazovanému otázky, ve kterých předstírá, že přijal jeho nezdravý postoj. Během rozhovoru dotazovaný rozpozná z kladených otázek jistou negativitu a jednosměrný úhel pohledu, což ho donutí o svém mínění znovu přemýšlet. Tím, že si ho nyní vyslechl i od někoho jiného, mu dává novou perspektivu, jak k němu přistoupit. Tato technika dostane pacienta do pozice, kdy hodnotí výroky někoho druhého, což je jednodušší než hodnotit vlastní stanovisko. „*Technikou naivních otázek je možné pokusit se změnit pacientův odpor proti terapeutovi v odpor proti vlastnímu nesmyslnému pocitu viny.*“ (Lukasová, 2006, s. 109).

5 POJMY, S NIMIŽ LOGOTERAPIE PRACUJE

5.1 Osud

Je všeobecně chápán jako něco, co je nám předem určeno.

Frankl diferencioval tři formy osudu, a to podle fyziologických predispozic člověka na osud biologický, podle prostředí, jímž je obkloповán, na osud sociologický a podle postavení člověka, které je tvořeno spojením dvou předchozích predispozic, na osud psychologický.

Biologický osud

Jsme jím konfrontováni již při početí, je definován dědičností a vnitřními podmínkami, které nám byly dány tzv. do vínku. Z toho vyplývá, že nejsme schopni vznik tohoto druhu osudu ovlivnit nebo změnit. Pokud s nadefinovaným osudem spokojeni nejsme, nabízí se nám pouze jediná možnost, a to vzdorovat mu silou vlastní vůle.

Sociologický osud

Tento osud se týká všech vnějších situací, se kterými jsme během života konfrontováni, a to především sociálním prostředím. To nám bylo do jisté míry také nadefinováno, avšak můžeme ho svobodným rozhodnutím změnit.

Psychologický osud

Hovoříme nyní o duševní sféře, která je zároveň ovlivnitelná velmi snadno, a přesto velice obtížně. Nyní jsme to my, kdo rozhoduje o tom, jestli osud změníme. Jsme naprosto svobodní si zvolit míru našeho přizpůsobení se osudu.

Již víme, že o tom, co nám osud předem určí, nemáme možnost rozhodnout v žádném z případů. V každém případě to neznamená, že musíme podléhat všemu, co nám osud přichystal. Ať už se dostaneme do jakékoli situace, vždy máme svobodu rozhodnout se, jak na danou situaci zareagujeme. Jak řekl Frankl ve své nejznámější knize „*člověku lze vzít všechno, krom jednoho: nejvyšší lidské svobody, která mu dovoluje zaujmout k daným poměrům adekvátní postoj*“ (Frankl, 1996, s. 83). Důležitým aspektem je uvědomit si vlastní sílu, která dokáže proměnit postoj z „nemůžu, protože“ na „můžu, ačkoliv“, ale také vyjádřit pokoru, jež nám pomáhá akceptovat nezměnitelné.

5.2 Svoboda

Křivohlavý ve své knize *Mít pro co žít*, vydané na počest Franklových 89. narozenin, cituje jeho slova o tom, že „*svoboda není něco, co člověk má, svobodným člověk je*“ (Křivohlavý, 1994, s. 16). Tento často využívaný pojem ve svém významu představuje možnost

každého jedince volně se rozhodovat a jednat podle vlastního uvážení. Svobodným je člověk v případě, má-li možnost volby. A to má podle Frankla bezprostředně v každé situaci, ve které se jedinec může ocitnout. Konfrontován jinými úvahami o lidské svobodě, které můžeme vypožorovat například v sociologii Emila Durkheima, se i on zamýšlí, zda jsou vlivy prostředí silnější než vlastní duševní svoboda. Avšak utvrzuje se v tom, že je člověk svobodným a schopným překonat jakékoli podmínky až do posledního okamžiku. Nazývá to vzdorná síla ducha (Tavel, 2007, s. 130).

5.3 Odpovědnost

Ruku v ruce se svobodou jde také odpovědnost. Jsme svobodní v tom, že se můžeme libovolně rozhodovat a za svá rozhodnutí neseme zodpovědnost. Křivohlavý o odpovědnosti hovořil jako o odpovědi na otázku, tedy naši odpovědi na otázku položenou osudem, který se ptá: „Jak se situací, ve které právě jsi, naložíš?“ A my mu odpovídáme s vědomím, že jsme povinni nést důsledky za vlastní rozhodnutí. Výstižně odpovědnost popsal také Längle, který říká, že „*vše, co děláme, případně bychom dělat měli, ale neděláme, jsou určité formy odpovědi na otázky osudu*“ (Křivohlavý, 1994, s. 20).

5.4 Utrpení

Tam, kde je láska, musí být také utrpení. Tyto dva fenomény k životu neodmyslitelně patří a lidé by bez nich nebyli schopni uskutečnit svou pravdou podstatu. „*Se schopností trpět se nerodíme, osvojujeme si ji různou měrou během života*“ (Kosová a kol., 2014, s. 88). Proto je důležité utrpení se nevyhýbat, jak je tomu v lidské povaze, ale přijmout ho, prožít si ho stejně tak, jako lásku. Logoterapie se ostatně jako další psychoterapie utrpením zabývá, avšak nabízí nám na něj odlišnou, strážlivou perspektivu. Zatímco jiné teorie hovoří o utrpení jako o něčem, na co by se mělo zapomenout a tzv. „jít dál“, snaha logoterapie tkví v nalezení smyslu prožívaného utrpení, který pomůže utrpení lépe přijmout a překonat. A tak namísto otázky „Proč se mi nešťastná událost stala, proč trpím?“ je vhodné klást si otázku jiného znění, a to „Co mám dělat, když mě potkala nešťastná událost?“ Změna otázky je prvním krokem na cestě k přijetí osudové předurčenosti a vnitřnímu klidu.

„*Ty máš utrpení, problém, symptom, ano, ale nikdo tě nenutí, aby ses ho bál, bral ho vážně, podřídil se mu a svůj život proto zahodil. Zrovna tak dobře ho můžeš akceptovat, transformovat v pozitivní, ignorovat a dokonce ionizovat*“ (Lukas, 2006, s. 20).

Lukas (2006, s. 45) během své praxe vyzorovala existenci dvou druhů utrpení:

1. Utrpení nezměnitelné, tedy to, co je nám předurčeno osudem.
2. Utrpení zbytečné, které si způsobuje člověk sám, a to v případě tendencí upadnutí do hyperreflexe.

Tavel (2007, s. 87) uvádí, že i „zármutek a lítost mají pro člověka svůj smysl, neboť dokud člověk trpí, zůstává duševně živý. V utrpení dozrává, roste, stává se bohatším a silnějším“.

5.5 Vina

Zasahuje do třech výše zmíněných – svobody, odpovědnosti a utrpení. Dopustíme-li se viny, jedná se o naše svobodné rozhodnutí, za které neseme plnou zodpovědnost. Ta se pak stává obsahem našeho utrpení. „Pocit viny je strachem svědomí z toho, že jsem neudělal, co jsem udělat měl, nebo naopak z toho, že jsem udělal, co jsem udělat neměl“ (Křivohlavý, 1994, s. 24). Vina se dostaví v případě, selže-li naše odpovědnost. Hodnotitelem se stává tedy naše vlastní svědomí, jehož obvinění má větší moc než obvinění někým jiným. Dopustíme-li se viny, neznamená to, že nemůže být odčiněna. I s takovým případem umí logoterapie pracovat. Ukazuje, jak s vinou statečně zacházet, čímž dopomáhá k jejímu přijetí. To v konečném důsledku může být podnětem k osobnostnímu dozrání.

5.6 Existenciální frustrace

Existenciální frustrace neboli také smysluprázdnost či existenciální vakuum je stav, kdy se člověku nedostává uspokojení potřeby nacházet smysl v jeho bytí. Lidé trpící touto frustrací jsou cílovou skupinou logoterapie. Tvrdí-li Frankl, že smysl můžeme najít ve všech aspektech našeho jsoucna, v jakých situacích můžeme pociťovat nedostatek smyslu? Křivohlavý nám nabízí několik případů, kdy se můžeme s existenciální frustrací setkat (Frankl, 1994b, s. 25–26):

- Máme dojem, že nás nikdo nepotřebuje, že jsme k ničemu.
- Když nám odejde někdo, koho jsme měli „nade všechno rádi“.
- Když již od života nic nečekáme.
- Když zcela propadneme sladkému nicnedělání.
- Když jsme na 100 % zajištěni.
- Když se již dlouho neobjevilo nic, co by posílilo naši naději.

Frankl onu nesmyslnost označuje jako nemoc globalizované společnosti, kterou pojmenoval noogenní neuróza. Její existenci potvrdilo několik výzkumů provedených v USA, kdy byl skutečně odhalen nový syndrom, jenž se odlišuje od psychogenních neuróz. Sám Frankl se během svých přednášek dotázal posluchačů, zda u sebe někdy vyzorovali pocit nesmyslnosti. V Evropě odpověděla ano méně jak polovina posluchačů, konkrétně 40 % z nich se s pocitem nesmyslnosti někdy v životě setkala. V USA vyšlo procento poněkud vyšší – tuto frustraci zažilo 81 % účastníků přednášek (Tavel, 2007, s. 114). Jako její příčina se nabízí také naše zaměření spíše na blahobyt než na duchovní dimenzi. Důsledky nemoci mohou být psychosomatického rázu a často má pozdě zahájená léčba za následek fatální konec, např. sebevraždu.

Absence smyslu může vést také k tomu, že člověk inklinuje k fatalismu, tedy ke stavu, kdy přenechává veškerou moc osudu a zříká se odpovědnosti za své činy. Ze života takového jedince se pak stává provizorium s chybějícím cílem a jedinec tak reflektuje pouze to, co je tady a teď bez ohledu na budoucnost (Tavel, 2007, s. 119–120).

Výše zmíněná teorie nám ujasnila, jak logoterapie nahlíží na skutečnosti, jež se týkají téměř každého člověka. Sympatickým znakem této terapie je její otevřenost. Nevyužívá zbytečného nálepkování a nesnaží se urputně o diagnózu. Odborná literatura, která o ní pojednává, nerozlišuje kapitoly pro zdravé a nemocné. Její principy lze aplikovat na obě skupiny. To vychází z předpokladu, že do existenciálního vakua, tedy stavu, kdy se lidem nedaří odhalit smysl v jejich životě, se mohou dostat jak nemocní, tak zdraví jedinci.

Dimenzí, na kterou se zaměřuje nejvíce, je právě dimenze duchovní, avšak bere v potaz i biologickou a sociální. Největší hybnou silou je zde právě duše a její přesah v duchovno – přesah, sebepřesah neboli sebetranscendence. Logoterapie zastává názor, že díky němu lze bolavou duši uzdravit. Lidé, zvláště ti nešťastní, mají tendenci své myšlenky obracet hlavně k sobě samým, a tak se dostávají do kruhu, jenž si postavili kolem sebe a který jim nedovoluje vidět za jeho hranice. Neznamená to, že bychom nad sebou a našimi činy či postoji k životu neměli přemýšlet, ale měli bychom se naučit, kde přestat, abychom našemu já nevěnovali až přespřílišnou pozornost, která by mohla vést ke zbytečnému utrpení jako následku nezvládnutých životních situací. K dosažení sebepřesahu pomáhá stanovit si cíl, tzv. transcendentní cíl. Je to něco, k čemu můžeme směřovat, něco, čeho chceme dosáhnout.

Logoterapie lidem nabízí něco, co u jiných terapeutických škol můžeme nalézt jen zřídka, a to objevit svou vlastní sílu. Zatímco například u Freudovy psychoanalýzy či u behavioristů je klient spíše pasivním příjemcem terapie, pobízí ho logoterapie k tomu, aby byl aktivním článkem. Na terapeutovi pak je, aby klienta nasměroval, ukázal mu jinou

perspektivu, popř. jaký jiný postoj může zaujmout. Musíme si ale uvědomit, že to, co pomohlo jednomu, nemusí pomoci jinému. A tak ani logoterapeutické techniky nelze aplikovat na všechny klienty, neexistuje metoda, která je vhodná pro každého. Frankl ve svých dílech zdůrazňuje, jakou pozici by měl ke klientovi zaujmout jeho lékař, který vede psychoterapeutické sezení. Terapeut by vždy měl mít na prvním místě lidskost namísto věčnosti. „*Je to lidskost v lékaři, která vlastně teprve odhaluje to lidské v nemocném člověku ... a nadto v něm to lidské probouzí*“ (Frankl, 2022, s. 13–14).

Logoterapie je prostorem pro naše utrpení. Dovoluje nám ho prožít, uvědomit si ho a následně nám nabízí možná východiska, jak se s ním naučit žít. Jiné směry vyvíjejí snahu dostat jedince z tohoto utrpení tím, že se mu snaží vysvětlit, že jeho situace není až tak zlá. Nikdo ale není tak mocný, aby měl nárok rozhodovat o síle našeho utrpení. Pokud tedy cítíme, že potřebujeme truchlit, logoterapie nám tuto možnost dopřeje a potom nám ho pomůže přijmout. My jsme našimi utrpeními. Bez nich bychom nebyli sami sebou.

6 PŘÍBĚHY

6.1 Proč na smyslu záleží – Viktor Emil Frankl

Nejlépe si vylíčený teoretický základ dokážeme představit na praktických příkladech. Tudíž ani zde by takové příklady, kdy byly aplikovány logoterapeutické techniky, neměly chybět. Vybraný příběh mi byl sympatický hlavně jeho neotřelostí. V rozhovoru z roku 1963 Viktor Frankl vypráví (Noetic Films, 2019):

„Jednou se ke mně přišel poradit starý praktický lékař z vnější části Vídně a řekl mi: ‚Přišel jsem za vámi, protože deprese, kterou trpím, trvají dva roky od smrti mé ženy a nemohu se z toho dostat. Nemohu se zbavit této deprese. Je nesmysl obracet se na mého lékaře, protože jakýkoli předpis si mohu udělat sám, ale přesto mám pocit, že bych s vámi měl mluvit.‘ Pak byla pauza a on se mě zeptal: ‚Co mám dělat?‘ A já jsem mu nedal žádnou radu, nic jsem mu neřekl, ale jen jsem se ho na něco zeptal. Zeptal jsem se tohoto starého doktora, co by se stalo, kdybyste zemřel jako první a vaše žena by musela přežít. Jak by tím trpěla. Vaše žena byla ušetřena tohoto utrpení a byl jste to vy, kdo ji mohl ušetřit. Nyní musíte trpět. Musíte ji přežít. Tento muž si mě prohlédl, pak mi podal ruku a tiše odešel z mé kanceláře.“

6.2 Nezvládnuté štěstí – Elisabeth Lukasová

O příbězích ze své psychoterapeutické praxe vypráví také Elisabeth Lukasová v knize *I tvoje utrpení má smysl*. Druhý z příběhů byl vybrán proto, že poukazuje na Franklovu teorii, jež zastává názor, že i naprosto zdravého člověka, kterému se v životě daří relativně úspěšně, může postihnout existenciální vakuum.

„Žena kolem 30 let byla poslána do psychoterapeutické ordinace, protože bez jakéhokoliv důvodu myslela na sebevraždu. Před tím se nechala vyšetřit, zda jí organicky nic nechybí, protože se v poslední době cítila nevyrovnaná a vysloveně letargická. Lékař provedl všelijaká krevní a jiná vyšetření a pozval si ji k sobě, aby jí sdělil výsledek. Když jí řekl, že je zcela zdravá a že si nemusí dělat žádné starosti, odpověděla neočekávaným způsobem, že tedy, když je skutečně zdravá, nemůže jí nikdo pomoci a že pro ni život nemá žádnou cenu. Lékař byl tak zděšen, že ji naléhavě žádal, aby vyhledala psychoterapeutickou pomoc. Když ke mně tato žena přišla, byla ve svém negativním pojetí života velice pevná a také mi nemohla dát žádné údaje o svých potížích. ‚Daří se mi dobře,‘ řekla, když jsem se ptala, jak se jí daří, ‚ale netěší mě už život.‘ ‚Dařilo se vám vždy dobře?‘ zeptala jsem se. Chvilí přemýšlela a potom mi vyprávěla, že po rozvodu rodičů musela opustit gymnázium a pak navštěvovala obchodní školu.“

Byla ale velmi ctižádostivá a později, když už byla zaměstnaná ve státním aparátu, dodělala si ve večerních kurzech maturitu, což bylo velmi tvrdé. Potom chtěla dosáhnout úřednické kariéry, a proto napnula všechny síly, aby tohoto cíle dosáhla. Před půl rokem se stala státní úřednicí, čímž se zajistila na celý život, protože nemůže dostat výpověď. V povolání tedy dosáhla nejvyššího dostupného stupně kariéry. ,Nezačala vaše apatie a ztráta radosti ze života po tom?‘ zeptala jsem se. Znovu usilovně přemýšlela. ,Ano, to je možné,‘ připustila. ,Pak tedy vím, co vám chybí,‘ odvážila jsem se říct. ,Vám chybí cíl. Jste ctižádostivá, žízníte po vědění a pořád se snažíte něčeho dosáhnout. Náhle stojíte u cíle a nepotřebujete jít dále.‘ ,Máte úplnou pravdu,‘ zvolala. Nuže, jaký cíl jsme měly najít? Tato žena stála skutečně na vrcholu své kariéry. Proto jsem myslela na to, zda by tato žena byla schopna realizovat generalizované hodnoty postoje. ,Vědomí, že jste pro jiné důležitou oporou, by vás samotnou naplnilo radostí a váš pohled by byl upřen zase nahoru.‘ ,Myslela jsem po celou dobu na sebe a přehlédla jsem ty ostatní.‘ (Lukas, 2006, s. 75–76).

7 POKRAČOVATELÉ LOGOTERAPIE

7.1 Elisabeth Lukasová

„*Má nejlepší žačka*“ (Tavel, 2007, s. 88) – tak sám Viktor Frankl označuje psychoterapeutku Elisabeth Lukasovou, která studovala a rozšiřovala jeho dílo. Pochází také z Vídně a pro svá studia si zvolila právě Vídeňskou univerzitu, kde se osobně seznámila s Franklem. Již od vysoké školy se aktivně podílela na teoretickém rozšiřování logoterapie a jejích principů. Své poznatky opírala o empirické zkoumání, jež mohla provádět díky svému titulu v klinické psychologii.

Mezi její nejvýznamnější počiny se řadí vyvinutí tzv. logo testu. Ten podle samotné autorky vznikl hledáním nového psychometrického přístupu k základní otázce logoterapie o smyslu života. Test je rozdělen do tří částí. Každá z nich je specifická a obsahuje různě zaměřené otázky. V první části jsou to otázky týkající se osobního, rodinného či pracovního života a v nabídce odpovědí lze zaškrtnout buď „ano“, či „ne“. Druhá část otázek je věnována existenciální frustraci, přičemž vybízí k vyjádření, jak často osoba vyplňující logo test zažívá danou situaci. Ve třetí části jsou respondentovi předloženy tři životní příběhy a on má za úkol seřadit je podle toho, která osoba podle něj v příběhu nejvíce trpí. A na konci přijde řada na popis vlastního životního příběhu. Ve všech třech částech účastník testu získává body a na základě jejich součtu je během vyhodnocování přiřazen do jedné ze čtyř kategorií: nadprůměrné naplnění smyslem, průměrné naplnění smyslem, podprůměrné naplnění smyslem (Kosová a kol., 2014, s. 165).

Za zmínku stojí jistě i biblioterapie neboli léčba ducha literaturou. Jakým způsobem může být literatura léčivá? Lukasová popisuje pět faktorů: ticho a vědomí, že vstupujeme do sebe, opětovné uchopení vnitřních hodnot, příklad druhých lidí, vědomý myšlenkový odstup od problému a spoluprožívání nevyjádřitelného (Tavel, 2007, s. 92).

Za své přínosy pro svět logoterapie obdržela v roce 2001 cenu Viktora Frankla. Sympatické je její pojetí logoterapie jako psychoterapie, která spojuje vědeckost a lidskost.

7.2 Kazimierz Popielski

Dlouholetým přítelem Frankla a rozšiřovatelem jeho díla je také polský psycholog, lékař a kněz Kazimierz Popielski. Seznámili se, když byl Popielski studentem Vídeňské univerzity, kde byla jeho oborem právě logoterapie.

Své teze sepsal v knize *Neoetická dimenzia osobnosti*. Rozebírá zde pojmy neoetická dimenze, nooanalýza či noodynamika, které se vážou k myšlence, že lidský duch není pouze abstraktní ideologií, nýbrž je živoucím organismem. Za účelem ověření smysluplnosti života ve smyslu schopnosti sebetranscendence lidského psychofyzika, vytvořil test noodynamiky. V něm představuje čtyři kategorie dimenzí, jež už před ním stanovil Frankl. První dimenzí jsou neoetické kvality. Pod tímto pojmem si můžeme představit svobodu, lásku, odpovědnost nebo utrpení. Druhou dimenzí je neoetická temporalita, jež se vztahuje k času, tedy minulosti, budoucnosti a přítomnosti. Třetí dimenzí jsou neoetické aktivity, které zahrnují autotranscendenci, důvěru v život nebo akceptaci jiných. Poslední dimenzí jsou neoetické postoje. Zařazujeme tam například postoj ke smrti, emocionální nebo intelektuální postoj. Dotazník obsahuje celkem sto položek rozřazených podle výše zmíněných dimenzí (Kosová a kol., 2014, s. 168).

Jelikož mezi hlavní stěženi celé logoterapie patří uvědomování si vlastních hodnot, vytvořil Popielski test – škálu preferencí hodnot. V testu je uvedeno 18 hodnot a testovaný má za úkol napsat první myšlenku, která ho ke každé hodnotě napadne. Následně vybere šest pro něj nejdůležitějších hodnot a seřadí je podle významu, který pro něj představují, a to od nejdůležitějších po ty méně důležité.

Za svou publikační a vědeckou činnost obdržel v roce 2000 cenu Čestný občan města Vídně.

7.3 Alfred Längle

Rakouský lékař a psycholog, který byl stejně jako předchozí dvě osobnosti v těsném kontaktu s Viktorem Franklem. V tomto případě se jednalo spíše o pouto pracovní než osobní. Byl Franklovým osobním asistentem a s jeho pomocí založil Společnost pro logoterapii a existenciální analýzu (GLE), která působí od roku 1988 také v Praze pod zkratkou SLEA. Jeho úvahy se opírají o Franklův odkaz, avšak s jeho pojetím existenciální analýzy jako samostatné fungující terapie se neztotožňoval a považoval ho za odklon od logoterapie. Tím se jejich společné cesty rozdělily.

Längle se zabýval otázkou, co vlastně znamená smysluplně žít. Uvádí devět požadavků pro to, aby mohl člověk smysluplně žít (Tavel, 2007, s. 93–96):

- Plnit tu úlohu, která před námi právě stojí.
- Co může člověk rozpoznat a najít, musí tu být už předem.
- Smysl není možné dát ani nařídít, musí být rozpoznán a nalezen.

- Vidět smysl znamená uchopit celek.
- Smysluplný život spočívá v jiné rovině, než je pohodlí, kariéra a blahobyt.
- Nedokážeme uchopit smysl všeho.
- V rozpoznávání, co je v dané situaci správné vykonat, může být těžké a jen velmi málo závisí na inteligenčním kvocientu.
- Smysl může najít každý člověk, pokud je schopen dělat rozhodnutí.
- Každý smysluplný život spočívá v postoji, který je otevřen otázkám. Být znamená být dotazován.

7.4 Jaro Křivohlavý

Ani český národ není ochuzen o autora, který se zasloužil o rozkvět logoterapie. Jaro Křivohlavý vystudoval obor psychologie a ve svém díle se zabývá psychologií zdraví, pozitivní psychologií a logoterapií. Mnoho let působil také na půdě Univerzity Karlovy, kde přednášel o psychologii zdraví (Křivohlavý, 2008).

Během svého působení na akademické půdě se zabýval vůlí, se kterou prováděl různé pokusy. V jeho díle pracuje také s hodnotami, které si osvojil převážně díky náboženství. Jeho nahlížení na život je obdobné logoterapeutické ideji.

Se zakladatelem logoterapie sdílí podobný osud, který ani k němu nebyl příliš přívětivý. Během druhé světové války byl deportován do nacistického tábora v Terezíně, odkud byl přeřazen do Kladenského dolu. I on během let, kdy byl v zajetí, přemýšlel o smysluplnosti své existence. Nakonec si své proč našel, čímž opět potvrzuje Nietzscheho myšlenku (Frankl, 1996, s. 96): „*Kdo má ve svém životě nějaké proč, snese téměř každé jak.*“

Také on měl tu možnost setkat se s Viktorem Franklem, což mu dodalo tolik energie a radosti, že krátce po tom vydal knihu *Mít pro co žít*, kde prezentuje své myšlenky navazující na to, co se od Frankla dozvěděl.

7.5 Další důležitá jména

O vůbec první vytvořený test zaměřující se na smysl života se zasloužili američtí autoři J. Ch. Cumbaugh a L. T. Maholick. Test smyslu života má za cíl zjistit míru smysluplnosti života jedince. Je založen na hodnocení daných tvrzení, např. „v životě jsem nenašel žádné poslání nebo smysl / našel jasné cíle a uspokojujivý lidský smysl“. Testovaný má za úkol na sedmibodové škále zakroužkovat, k čemu se přiklání více. Celkem je uvedeno dvacet takových tvrzení (Kosová a kol., 2014, s. 163–164).

Vědeckou i publikační činnost v oblasti logoterapie provádí také T. Gary Reker na půdě kanadské univerzity v Trentu. Vytvořil dotazník orientovaný na měření životních hodnot a pojmenoval ho *Profil zdrojů smyslu života*. Dotazník zahrnuje 17 hodnot, ke kterým testovaný přiřazuje míru důležitosti, jak ji vnímá ve svém životě. Tento dotazník přinesl zajímavé poznatky v oblasti mezikulturní dimenze. Ukázalo se, že při předložení dotazníku respondentům z jiných než západních kultur tiho připsali několik hodnot, které považovali za nezbytné a které v testu nebyly obsaženy (Kosová a kol., 2014, s. 169–170).

Martina Kosová a Vladimír Smékal. Dvojice kolegů, která nesmí být opomenuta. PhDr. Martina Kosová se vydala cestou psychologie a psychoterapie, jež studovala na Masarykově univerzitě v Brně. Tam se setkala s psychologem a emeritním profesorem Vladimírem Smékalem. Jejich zdařilým počinem bylo pozvání Viktora Frankla do Brna v roce 1994, kde měl přednášet pro odbornou veřejnost. Frankl pozvání přijal a obdržel zlatou medaili Masarykovy univerzity. Dodnes tato dvojice stojí v čele při pořádání Logoterapeutických dnů (Fojtů, 2019).

Tuto kapitolu nemohu zakončit nikým jiným než Karlem Balcarem, který se kromě své vědecké činnosti v klinické psychologii věnoval i překladu prací Viktora Emila Frankla, Elisabeth Lukasové, Alfreda Längleho a dalších. Knihy doplnil o předmluvu nebo doslov. Právě díky němu je nám umožněno přečíst si myšlenky zahraničních autorů pohodlně v českém jazyce (Plháková, 2006, s. 2016).

8 ŽIVOT BĚHEM PANDEMIE

Na začátek celé kapitoly si upřesníme definici slova pandemie a rozlišíme ho od pojmu epidemie. Pandemií se označuje stav výskytu infekčního onemocnění bez omezení prostoru, tedy onemocnění velkého rozsahu, které zasahuje celé kontinenty v určitém časovém období. Epidemií se rozumí vysoký výskyt infekčního onemocnění, jež je omezeno pouze na jednu oblast v určitém časovém úseku (Pandemie.cz, 2022).

Naše společnost se v současné době potýká s onemocněním covid-19, které je způsobeno virem SARS-CoV-2. První zmínky o této nemoci se objevily už v roce 2019 v čínském Wu-chanu. Z této oblasti se během několika měsíců nemoc rozšířila do celého světa. První potvrzení pacienti v České republice se vážou k datu 1. 3. 2020. Tímto dnem u nás oficiálně začala pandemie covidu-19, která přetrvává dodnes.

Covid-19 je velmi rychle se šířící nemoc, jež je předávána z jedince na jedince kapénkami při kašli, kýchání, mluvení, a dokonce i samotném dýchání. Během svého výskytu tento vir mutoval a tvořil si tak nové a nové podoby. Zpočátku mezi hlavní příznaky nemoci patřilo nachlazení, tedy rýma a kašel, ale také horečka. Nakažení mohli zaregistrovat také vedlejší individuální příznaky jako bolest hlavy a svalů, celkovou únavu, ztrátu čichu a chuti nebo vyrážku. Zákeřnost této nemoci tkví převážně v její nepředvídatelnosti. Vir SARS-CoV-2 je zcela novým typem viru. Nikdo tak nezná jeho přesný průběh a nikdo zatím neví, jak jeho šíření kompletně zastavit. Imunitní systém každého jedince na něj reaguje odlišně. Někteří po nákaze nevykazují téměř žádné příznaky, pro jiné se naopak nakažení stane fatálním, smrtelným. Od 1. 3. 2020 je na území České republiky registrováno 40 262 případů úmrtí. Pozitivnějším údajem je pak počet vyléčených – 3 874 553. Šíření nemoci měly vstoupit do cesty nově vyvinuté vakcíny, které byly dostupné rok po vypuknutí pandemie.

Do té doby jsme byli nuceni vypořádávat se s novou situací sami. Naše životy byly ze dne na den řízeny státními opatřeními. Pojmy izolace, distanc a karanténa se nám staly blízkými. Věci, které jsme do té doby považovali za samozřejmé, nám byly odeprény. Mezi prvními byla zasažena kultura. Aby se předešlo velké kumulaci lidí, došlo k postupnému rušení společenských událostí, divadelních představení a koncertů. Obrovskou ránu utřžila ekonomika. Své provozovny uzavíraly restaurace, kavárny, veřejná sportoviště, maloobchody, kadeřnictví, zoologické zahrady a částečně také úřady. Školským zařízením bylo nařízeno přerušit prezenční výuku a vyučování se přeneslo do online prostoru. Postupem času jsme většinu činností přesunuli do svých domovů. Otevřená zůstala pouze nezbytně nutná pracoviště pro chod státu a zajišťování základních potřeb lidí, jako jsou obchody s potravinami

a základními hygienickými potřebami, výrobní fabriky, lékárny nebo elektrárny. Nejvíce zasažen byl zdravotnický systém. Nemocnice a nemocniční personál byl vystaven obrovskému nátlaku, na který nebyl připraven. Kritické podmínky pro výkon jejich profese, nedostatek lůžek, hygienických pomůcek, nemocničního vybavení a především personálu. Česká republika, stejně jako ostatní země, uzavřela své státní hranice. Cestovat se tak mohlo pouze ve výjimečných případech, a to pouze tehdy, když cestující prokázal neodkladnost cesty. V roce 2021 situace dosáhla takových rozměrů, že musely být na tři týdny uzavřeny i vnitrostátní hranice jednotlivých okresů. Bylo tak zakázáno cestovat z jednoho okresu do druhého. Povinným doplňkem člověka se stala ochrana dýchacích cest – rouška nebo respirátor.

Strach. Bezmoc. Změna. Domov. Vděčnost. Sounáležitost. Těmito šesti podstatnými slovy bych odpověděla na otázku: „Co se vám vybaví, když se řekne covid-19?“ Troufám si říct, že v České republice neexistuje jedinec, který by nebyl pandemií zasažen. Právě z toho důvodu je pandemie vhodnou proměnnou pro výzkum, jímž se tato práce zabývá. Všichni účastníci výzkumu se potýkali se stejnou situací, jejíž příchod nemohli nikterak ovlivnit. Každý z nich ale mohl ovlivnit, jak na ní zareaguje a jak se k nově vzniklým okolnostem postaví. Lidé byli najednou vystaveni neustálému pocitu strachu, a to nejen strachu o své vlastní zdraví, ale také svých blízkých a přátel. Strach se začal projevovat na jejich zdraví. Tím, že jsme se co nejvíce snažili uchránit své tělo před nákazou, ubližovali jsme zároveň naší duši. Strach v nás vyvolal negativní pocity a tím ohrozil naše psychické zdraví, což mělo vliv na náš imunitní systém. Stali jsme se tak o to více ohroženými. Necítili jsme se bezpečně při cestě do práce nebo do obchodu či lékárny, zkrátka při každém opuštění domova. Jediné místo, kde bylo bezpečno, byl právě domov. A tak se veškerý náš svět scvrkl na pár metrů čtverečních. Pro mnohé tento stav znamenal ztrátu zaměstnání, to znamená denní náplně, na kterou byli doposud zvyklí, ale hlavně ztrátu finančního příjmu. A tak se ne jeden občan dostal do tíživé životní situace, na níž neexistovalo dostačující řešení. Omezeny byly také sociální vazby. Před nákazou jsme museli chránit především seniory a jediný způsob, jak toho docílit, bylo nenavštěvovat je. Dlouhé týdny jsme byli odříznuti od našich prarodičů nebo rodičů. V dobách, kdy byla podpora rodiny nejdůležitější, to byla právě rodina, s níž jsme měli přijít do styku co nejméně, abychom se vzájemně případnou nákazou neohrožovali. Zatěžkávací zkouškou prošla také přátelství, ale v konečném důsledku bylo největší zatěžkávací zkouškou vydržet sami se sebou po tom, co nám byly odeprény téměř všechny podněty, kterými jsme do té doby byli obklopani. Ztratili jsme toho mnoho, pandemie nám více vzala, než dala, ale každá mince má dvě strany. Pandemie nám totiž darovala čas. Čas věnovat se sobě samým, odpočívat, pustit se do kreativních činností, naučit se něčemu novému nebo třeba pořádně uklidit dům. Frankl ve

své knize *A přesto říci životu ano* říká, že „člověk je bytost která si zvykne na všechno“ (Frankl, 1996, s. 31). I my jsme si zvykli na regulovaný život, kde nebylo možné uskutečnit všechny potřeby tak, jak je definoval Maslow ve své pyramidě potřeb. Razantním způsobem nám chyběl pocit bezpečí a jistoty a také láska. Mnoho chvil jsme museli trávit osamoceni, bez sociálního kontaktu, který byl možný pouze v online podobě. V některých případech došlo také k omezení potřeby uznání, jelikož paleta denních činností byla rovněž omezená. Veškeré faktory zmíněné v této části mohly vést k tomu, že se člověk ocitl ve stavu nesmyslnosti, kdy byl dlouhou dobu konfrontován s tím, že v činnostech, jež mohl vykonávat, neviděl dostatečný smysl k tomu, aby mohl být šťasten.

9 METODOLOGIE VÝZKUMU

Na začátku každého výzkumu stojí rozhodnutí, který přístup k získávání dat zvolit. Na výběr je ze dvou přístupů, a to kvantitativního a kvalitativního. O jejich povaze vypovídá už jejich název. Kvantitativní má za cíl sesbírat obecné informace od co největšího vzorku lidí. Kvalitativní se naopak soustřeďuje na menší vzorek a podrobnější, intimnější informace. Vzhledem k povaze této práce byl zvolen kvalitativní přístup, neboť klade důraz na jedinečnost a osobitost. Hendl (2005, s. 50) přibližuje podstatu kvalitativního výzkumu citací Creswella: „*Kvalitativní výzkum je proces hledání porozumění založený na různých metodologických tradicích zkoumání daného sociálního nebo lidského problému. Výzkumník vytváří komplexní holistický obraz, analyzuje různé typy textů, informuje o názorech účastníků výzkumu a provádí zkoumání v přirozených podmínkách.*“

9.1 Cíl výzkumu

Cílem práce je nabídnout logoterapeutické metody a techniky lidem, kteří byli negativně ovlivněni novými podmínkami, jež přinesla pandemie covidu-19, a interpretovat, zda se po jejich aplikaci cítili lépe. Dále také zhodnotit, jak respondentům vyhovoval navržený formát, ve kterém jim byly metody zprostředkovány, a zda si některé z metod osvojí i nadále. Práce by měla získat nový vhled na osobní prožitky konkrétních lidí během pandemie.

9.2 Výzkumné otázky

Tato práce hledá odpovědi na otázky:

VO1: Do jaké míry byl život účastníka výzkumu ovlivněn pandemií?

VO2: Jaký je vztah mezi vypuknutím pandemie a žebříčkem životních hodnot jedince?

VO3: V jakých aspektech svého života vnímá účastník smysl?

VO4: Jakým způsobem účastník hodnotí využití nabízených logoterapeutických metod?

9.3 Charakteristika výzkumného souboru

Způsob výběru respondentů

V této části jsem se setkala s první překážkou. Účastníci měli být vybráni z mého okolí, ale také za pomoci Společnosti pro logoterapii a existenciální analýzu, z. s. (SLEA), se kterou se mi nepodařilo spolupráci navázat. Výběr byl tedy zúžen na okruh lidí, se kterými se osobně znám. Podařilo se mi získat pět potencionálních účastníků výzkumu, kteří se později stali účastníky výzkumu. Pro výběr bylo využito více metod. Nejvíce lidí bylo získáno pomocí

metody prostého záměrného výběru. Osloveni byli konkrétní lidé podle toho, zda splňovali výzkumem stanovená kritéria. Tímto způsobem byli získáni první tři respondenti pro tuto práci. Dva z respondentů byli získáni metodou samovýběru. Pro tyto účely byl vytvořen inzerát, který byl sdílen na sociálních sítích. Na inzerát aktivně reagovalo několik zájemců a opět účelově z nich byli vybráni dva.

Charakteristika respondentů

Kritéria pro výběr vhodných účastníků byla stanovena s ohledem na pandemii. Hledáni byli jedinci, kteří byli vystaveni velkým změnám, ať už v osobním, nebo pracovním životě, jejichž důsledek se odrazil na jejich duševním zdraví a na tom, jak vnímají aktivity, kterým se věnují.

Výzkumný soubor tvoří jedinci splňující tato kritéria. Jsou jimi²:

Karin – studentka – 21 let.

První rok na vysoké škole absolvovala formou distanční výuky. Neznala osobně své spolužáky a ani vyučující. Představa o prvních vysokoškolských letech se rozplynula a s ní i motivace ke studiu, kterou mezi čtyřmi stěnami svého pokoje nemohla nalézt. Ránu utrpěly i její sociální vazby s přáteli a rodinou, popisuje, že se cítila sama.

Eliška – nezaměstnaná během pandemie – 56 let.

Firma, ve které byla zaměstnána celý svůj život během pandemie, postupně přišla o zakázky. To vedlo k velkému úbytku pracovních povinností a také finančních zdrojů. Získat zaměstnání v jiné společnosti bylo v době největších omezení skutečným oříškem, a tak se vždy energická a aktivní Eliška ocitla bez práce.

p. Rozpaková – seniorka – 79 let.

V domácnosti žije sama, o manžela přišla před několika lety po krásných 60 letech manželství. Životní vzpruhou je pro ni v první řadě rodina, s níž musela omezit osobní kontakt, aby se všichni před nákazou vzájemně chránili. Samota ovlivnila nejen její psychické, ale i fyzické zdraví, se kterým má nyní velké potíže.

² Účastníkům byla slíbena anonymita. Každý z nich dostal možnost zvolit si jméno, pod kterým chce ve výzkumu figurovat.

Forrest – absolvent – 22 let.

Čerstvý absolvent obchodní akademie s vizí najít si po škole dobrou práci v oboru. Před vypuknutím pandemie takové místo – přesně pro něj – objevil. Pandemie na sebe ale nenechala dlouho čekat a nástup na novou pracovní pozici překazila. Forrest zmiňuje také oslabení svého sociálního umu, konkrétně v případě, kdy se před kontaktem s ženou dostaví jakýsi blok, který mu nedovolí ženu oslovit.

Katka – ředitelka základní školy – 40 let.

Nejasné pokyny, spousta dotazů, na které ani ona sama neznala odpověď, nedostatek pracovníků, nové technologie a nejistota. S tím vším se potýkala během uzavření škol. Byla nucena činit rozhodnutí ve velmi krátkém čase, a to bez jakýchkoliv příprav, podkladů či předchozích zkušeností s tímto typem situace. Navíc s vědomím, že nese veškerou zodpovědnost na svých bedrech.

9.4 Metoda sběru dat

Jelikož v této práci jde spíše o porozumění lidem v obtížné sociální situaci, o čemž neexistují žádná minulá data, nejvhodnějším nástrojem pro sběr dat je metoda moderovaného rozhovoru neboli interview. Miovský definuje interview jako „*takový rozhovor, který je moderovaný a prováděný s určitým cílem a účelem výzkumné studie*“. Rovněž uvádí, že „*dalším důležitým znakem interview je, že jej nelze provádět bez kombinace s metodami pozorování. Bez kvalitního pozorování není možné provádět kvalitní výzkum*“ (Miovský, 2006, s. 156). Z nabídky třech typů rozhovorů – nestrukturovaného, polostrukturovaného a strukturovaného – bylo využito polostrukturovaného s předem vytvořeným plánem, tzv. jádrem interview se základními okruhy otázek.

Popis výzkumného nástroje

Jádro rozhovoru bylo tvořeno předem stanovenými okruhy otázek. Ke každému okruhu byly vymyšleny také doprovodné podotázky.

Okruh č. 1

JAK VÁS OVLIVNILA PANDEMIE?

Cítíte, že se po vypuknutí pandemie změnila Vaše perspektiva na činnosti, které jste předtím běžně vykonával(a)?

V čem vám pomohla pandemie?

Okruh č. 2

JAKÉ BYLY VAŠE HODNOTY PŘED JEJÍM VYPUKNUTÍM A PO JEJÍM VYPUKNUTÍ?

Jaké jsou Vaše životní hodnoty?

Změnily se po pandemii?

Okruh č. 3

JAK JSTE SE ADAPTOVAL(A) NA NOVÉ PODMÍNKY BĚHEM PANDEMIE?

Okruh č. 4

EXISTUJE NĚJAKÝ PŘEDMĚT, OSOBA ČI IDEOLOGIE, KTERÉ SE DRŽÍTE A KTERÁ VÁM POMÁHÁ PŘEKONAT TĚŽKÉ ČASY?

Máte nějaké životní motto nebo filozofii, ke které se obracíte, když se necítíte dobře?

Co Vám v životě dělá radost?

Když cítíte, že Vám takový podnět schází, snažíte se ho nalézt? Jak?

Okruh č. 5

CO BYSTE OZNAČIL(A) ZA SMYSL SVÉHO ŽIVOTA?

Změnil se po vypuknutí pandemie?

Máte nějaký rituál?

Co byste označil(a) za své těžkosti a co za své zdravé síly?

Kolikrát denně se přistihnete, jak přemýšlíte nad nešťastnými událostmi, co se Vám staly?

Byly ve Vašem životě okamžiky, které se zpočátku zdály jako bezvýchodné, ale posléze se ukázalo, že Vám ukázaly novou a lepší cestu?

Okruh č. 6

JAKÁ JSOU VAŠE OČEKÁVÁNÍ OD TOHOTO CVIČENÍ? / JAK BYSTE CVIČENÍ ZHODNOTIL(A)?

Po uskutečnění prvního rozhovoru každý z respondentů obdržel dokument obsahující cvičení (dále jen **deníček**), kde byly zprostředkovány jednotlivé logoterapeutické metody. Byl pojmenován „Proměnou k sobě blíž“ a celá jeho podoba je dostupná v příloze práce.

V deníčku jsou zařazeny primární logoterapeutické metody – metoda paradoxní intence, metoda dereflexe a metoda změny postoje, jejichž principy jsou blíže popsány v teoretické části práce. Dále bylo při tvorbě využito metod, které nejsou přímo klasifikovány, avšak vycházejí z myšlenek Viktora Frankla, kupříkladu cvičení *Naplánuj si den* vytvořené na základě úryvku v jeho autobiografii (Frankl, 2013, s. 17): „*Když jsem po celá léta jako mladý člověk snídal, lépe řečeno pil kávu v posteli, zůstal jsem pak nejméně několik minut v posteli ležet a přemýšlel jsem o smyslu života, a zvláště o smyslu nadcházejícího dne, lépe řečeno, o jeho smyslu pro mě.*“ Nebo také *Deník hezkých hodin* z knihy Elisabeth Lukas (2006, s. 127), jehož iniciátorem byl její klient, který „*si nemohl vzpomenout, že by byl v poslední době něco pozitivního prožil, a založil si doma deník hezkých hodin, do kterého si každý večer zaznamenával, co hezkého mu den přinesl*“.

Respondenti měli možnost zaznamenávat si do deníčku prožitky po dobu 10–14 dní. Po uplynutí této doby jsme se sešli na druhý rozhovor, jehož cílem bylo zjistit, jak deníček, potažmo metody, hodnotí, zdali cítí, že jim pomohl, ale také to, zda se jim změnila životní perspektiva s ohledem na jejich aktuální situaci. To bylo možné zjistit z komparace odpovědí prvního a druhého rozhovoru, jelikož bylo v obou rozhovorech využito obdobných otázek.

10 INTERPRETACE ANALYZOVANÝCH DAT

10.1 Deskripce

Interpretace dat sesbíraných od všech respondentů podle jednotlivých okruhů.

Okruh č. 1: Jak Vás ovlivnila pandemie?

Karin uvedla: „*Stala jsem se línější osobou a více se uzavřela sama do sebe. Jak se člověk nemohl vídat s ostatními lidmi, musel řešit věci sám se sebou.*“ Poukazovala na úbytek energie vlivem tzv. nicnedělání, který se odrazil na její životosprávu. Změnila své návyky, omezila cvičení s činkami a často vynechávala celá jídla. Dále také zmiňuje, že během pandemie začala psát básničky. „*Nikdy jsem takhle nepsala básničky, nikdy jsem se takhle nevypisovala, ale přišlo mi, že mi to hodně pomohlo a pokaždý, když se mi něco stane, tak mi to pomáhá a vždycky se z toho vypíšu, ale většinou to vychází z bolesti.*“

Eliška uvedla, že pandemie ovlivnila její pracovní příležitosti. Říká, že „*Nefungovaly výroby, fabriky, byly dlouhé čekací doby, bylo málo lidí, těžká domluva na čase.*“ Zároveň popisuje pocit nejistoty během pandemie a všudypřítomný strach. „*Všichni měli strach jít ven. Pamatuju si na úplně první okamžik, když se vše zavřelo a my se báli vyjít na ulici, jak jsem šla poprvé po delší době do obchodu a najednou tam byl strašný psychický pocit, že tě cokoli, i dotknutí se nákupního košíku, může zabít.*“ Zdůrazňuje, že ten pocit se objevil také v případě, když člověk stál tři metry vedle svého příbuzného a bál se, aby ho nenakazil. Na druhou stranu měla více času na sebe, a tak si začala kreslit a tvořit různorodé výrobky, které jí pomohly najít duševní klid.

„*V první řadě to byl strach, kdy člověk o té pandemii nic nevěděl, protože přišla nečekaně, byl to skok do neznáma a jenom slyšel zprávy v televizi nebo rozhlase a teď jsme nevěděli co.*“ říká **paní Rozpaková** a doplňuje, že měla strach o svou rodinu a o svá vnoučata. Na druhou stranu vyzdvihuje nové hygienické návyky, které jsme se si museli vytvořit jako například časté mytí rukou a dezinfekci povrchů. Dále uvádí, že celých šest neděl nebyla ve styku se svými blízkými. Stejně tak nebyla ve styku ani s ostatními, jelikož svůj pobyt mezi lidmi omezila na minimum, snažila se nenavštěvovat veřejná místa, například obchody.

Forrestova odpověď na první otázku byla pohotová, řekl: „*Určitě jsem zlenivěl.*“ Dále mluvil o ztracené pracovní příležitosti. „*Měl jsem domluvenou práci konečně v oboru účetnictví a kvůli koruně si nemohli dovolit vzít nového zaměstnance. Mohl jsem dělat konečně účetnictví, mohlo to být taky všechno jinak. Takže to zamrzelo.*“ Zároveň vnímá, že se naučil více respektovat pocity druhých lidí, cítí se být větší měrou ohleduplným a začal si vážit zdraví svého a svých blízkých.

I přes to, že se „*držela zuby nehty, aby ji pandemie tolik neovlivnila*“, jak konstatuje **Katka**, občas se to stalo. A to v případech, kdy byla konfrontována rodiči žáků, kteří vlivem nejisté situace nezvládali usměrnit své jednání a reagovali negativně, až nevhodně. Ovlivněna pozvolným režimem během pandemie uvádí: „*Co je důležité, že jsem si uvědomila, že mám tu rodinu, která při mně stojí.*“ A tak se od té doby snaží v 15.30, tedy v čas, kdy by měl končit její pracovní den, práci opravdu odložit a věnovat se rodině. „*Pandemie mi určitě pomohla v posílení ducha.*“ Cítí se být silnější, odolnější a umí reagovat na různorodé situace, kterým do té doby nebyla nikdy vystavena. Také popsala, jaké to bylo, když ona sama onemocněla covidem-19. Nemoc doprovázely snad veškeré možné příznaky od bolesti hlavy a kloubů přes únavu až po vysoké teploty. Přitom se musela starat o chod celé základní školy. „*Během čtrnáctidenní neschopenky jsem nedělala nic jiného, než zavírala jednu třídu po druhé do karantény, a do teď cítím postcovidové následky, jelikož jsem neměla prostor se řádně vyléčit.*“

Okruh č. 2 Jaké byly Vaše hodnoty před jejím vypuknutím a po jejím vypuknutí?

Odpovědi respondentů se příliš nelišily. Mezi hlavními uváděnými hodnotami bylo zdraví a také rodina, měnilo se pouze pořadí. Dva respondenti dále uvedli práci jako stránku, bez které si nedovedou představit život. Tyto hodnoty uznávali respondenti jak před pandemií, tak během pandemie. Přesto k jistým změnám došlo. Například **Karin** si uvědomila, že před pandemií nedávala velkou pozornost lásce, ale spíše penězům: „*Dříve jsem upřednostňovala být bohatá před tím, být šťastná, nebo minimálně mi to štěstí přinesly peníze.*“ Uvědomuje si, že právě samota, kterou během pandemie cítila, je to, co peníze nedokážou zlepšit. „*Díky tomu mi došlo, že ty peníze tolik nepotřebuju a chci být šťastná.*“ Také **Eliška** rozpoznala změnu ve vnímání podniků, jimž běžně připisujeme hodnotu, a říká, že „*člověk ty hodnoty zmírnil... a pak si uvědomí, co vlastně potřebuje? Nic*“. Naráží tím na situace, kdy si lidé mysleli, že musí jezdit na výlety, chodit do restaurace nebo do kina, ale oni vlastně nemusí. Podle Elišky jedině, co je k životu skutečně potřeba, je příjemné rodinné zázemí.

Okruh č. 3 Jak jste se adaptoval(a) na nové podmínky pandemie?

Karin říká, že její běžný denní režim byl zcela narušen. Najednou neměla energii na věci, které před tím normálně vykonávala bez jakýchkoli těžkostí. Uvědomuje si, že během trvání pandemie si pořádně neosvojila nový „pandemický“ režim, a tak si na nové podmínky nezvykla.

Podobnou situaci můžeme reflektovat u **paní Rozpakové**, která uvádí, že „*to bylo horší, adaptovat se na to, že najednou člověk nemohl sednout například do prostředku hromadné dopravy a dojet, kam potřeboval, na což byl do té doby zvyklý*“.

Ostatní respondenti neměli velký problém v tom, aby se přizpůsobili novým skutečnostem. **Eliška** tvrdí: „*Přizpůsobila jsem se dobře, po svém. Našla jsem si něco, co mě baví, i když byly omezené možnosti.*“ Podobnou výpověď uvedl i **Forrest**, kterému zpočátku vadilo uzavření služeb, ale na nepřetržitý pobyt v domácím prostředí si nemusel dlouho zvykat. **Katka** popsala situaci ze strany ředitelky školy a konstatovala, že se jakožto škola adaptovali poměrně úspěšně. „*Byli jsme připraveni technicky. O letních prázdninách jsme celému pedagogickému sboru nainstalovali MS Teams, ve kterém byli učitelé také proškoleni odborníky. Distanční výuku jsme tedy zvládli dobře.*“

„*Museli jsme na ně přistoupit, aby si člověk mohl zachovat zdraví, i když se nám ledasco nelíbilo,*“ doplnila **paní Rozpaková** svou odpověď.

Okruh č. 4 Existuje nějaký předmět, osoba či ideologie, které se držíte a která Vám pomáhá překonat těžké časy?

Každý z účastníků našeho výzkumu takový předmět umí rozeznat. **Karin** se řídí mottem: „*Všechno, co se děje, má svůj důvod.*“ Tím se snaží odůvodnit špatné věci, které se jí udály. Uvědomuje si, že i když to ze začátku nevidí, vždy se věci dějí z nějakého dobrého důvodu. Životní filozofii má také **Eliška**, která se řídí tím, že „*člověk míní, život mění*“. **Paní Rozpaková** zmiňuje frázi „*co tě nezabije, to tě posílí*“, avšak nezapomíná dodat, že ne vždy ji utěší. U těchto dvou respondentek se také objevila stejná odpověď v podobě víry, ze které čerpají v radostných okamžicích i těžkých chvílích. Pro **Forresta** je oním zdrojem síly film *Forrest Gump*, ve kterém vždy najde útěchu a odpovědi. Katčiny mottom je „*žij a užij*“, které ji vždy postaví na nohy v těžkých časech.

U všech respondentů byla otázka o životní radosti spjata s rodinou. Tato odpověď figurovala na prvním místě u Elišky, Katky a paní Rozpakové, které o odpovědi nemusely dlouze rozmýšlet. Eliška s paní Rozpakovou navíc zmínily, jak velkou radost jim v životě přináší jejich rozkvetlé zahrady, zatímco Katka zmínila dobré jídlo a pití. Forrest za zdroj své radosti považuje svou nynější práci a rodinu, rodiče a svého staršího bratra. Také Karin zmínila

ve spojitosti s radostí rodinu: „*Šťastnou by mě udělalo, kdyby byla šťastná má máma. Cítím, že do té doby, dokud nebude šťastná, nemůžu být šťastná ani já.*“ A k tomu dodala: „*Celkově ale cítím radost, když vím, že jsem pomohla lidem, to mi udělá radost vždy.*“

Okruh č. 5 Co byste označil(a) za smysl svého života?

Všichni respondenti smysl svého života dokázali pojmenovat. Někteří odpověděli bezprostředně po položení otázky. Pro **Elišku s paní Rozpakovou** je smyslem života starost o jejich rodinu a domov. Eliška si uvědomuje: „*Dobrovolně jsem se ‚obětovala‘, aby můj manžel mohl pracovat a já potlačila své zájmy a starala se o rodinu, ale vlastně mi to nevadilo. Od mala jsem snila o velké zahradě a rodině, a to se mi splnilo, i když na úkor mé kariéry.*“ **Katka** zmiňuje konkrétní událost, která ji přesvědčila o tom, že její existence má smysl. Bylo to v momentě, kdy byla účastníkem dopravní nehody. „*Poslání asi mám, to jsem si uvědomila, když jsem měla autonehodu a přežila jsem. Po pár letech jsem pochopila, co v tom poslání spočívá. Ředitelovat školu a vést děti k tomu, aby spasily svět.*“

Jiní si vzali čas na rozmyšlenou, odpovědi hledali těžce. „*To je něco, nad čím já se nikdy nezamýšlím,*“ konstatoval **Forrest**. Po krátké pauze řekl: „*Ideálně – aby tady po mě něco zůstalo. Asi ty děti. Až budu mít děti, ježíš, já je budu tak milovat, to bude smysl života.*“ **Karin** odpověděla, že „*chce být šťastná, mít skvělé lidi kolem sebe a dělat činnosti, které ji baví*“.

Své rituály si respondenti uvědomili v průběhu interview. První odpovědi každého z nich bylo jednoznačné „ne“, v průběhu rozhovoru ale všichni odhalili minimálně jeden rituál, který ve svém životě pravidelně praktikují.

Odpovědi se měnily při otázce na dumání o nešťastných životních událostech. Například **Karin** odpověděla „*Ty jo, docela často. Užírám se věcmi dlouho, takové dva, tři, čtyři roky.*“ Podobnou odpověď můžeme nalézt také u **Katky**, která přiznala, že často takto přemýšlí o jedné konkrétní nešťastné události, na níž si vzpomene opravdu každý den. **Paní Rozpaková** takto denně vzpomíná na zesnulého manžela, ovšem doplňuje, že nad věcmi, které se jí udály během života, už tolik nepřemýšlí a spíše ji trápí strasti jiných lidí. **Forrest** řekl: „*Denně ne. Občas si večer zavzpomínám, ale to je nárazově, tak dvakrát do týdne.*“ **Eliška** uvádí, že „*moc často nad nimi nepřemýšlím, jen občas, když mám splín, ale určitě ne každý den*“.

Všichni účastníci si vzpomněli na okamžik svého života, kdy se potýkali s náročnou situací, která je velmi trápila, avšak po nějakém čase zjistili, že by bez ní nenašli tu cestu, se kterou byli nakonec spokojení.

Okruh č. 6 Jaká jsou Vaše očekávání od tohoto cvičení?

Karin říká: „*Očekávání moc velká nemám. Myslím si, že už sama vím, co mi pomáhá.*“

Eliška uvedla: „*Určitě je dobré se nad věcmi zamyslet, ale velká očekávání nemám.*“

Paní Rozpaková sdělila: „*Co můžu v osmdesáti letech čekat?*“ Na to jí bylo odpovězeno: „*Co mohl Frankl očekávat během jeho pobytu v koncentračním táboře?*“ Paní Rozpaková dodala: „*Ano, určitě má smysl se zamyslet nad tím, co ten život vlastně obnáší.*“

Forrest: „*Věřím, že mi to může něco dát, když se nad tím zamyslím. Už během tohoto rozhovoru jsem si uvědomil nějaké důležité věci, které bych si jinak neuvědomil.*“

Katka: „*Já vlastně nevím. Asi je dobré nad tím zapřemýšlet, a tak uvidíme, co ta cvičení přinesou.*“

10.2 Komparace rozhovorů

Komparace odpovědí a myšlenek z prvního rozhovoru s druhým rozhovorem, rozebráno podle jednotlivých respondentů.

Karin

„*Je to určitě zajímavé, ale úplně mi to nepomohlo cítit se vyrovnaněji,*“ zhodnotila Karin situaci po 14 dnech vedení deníčku. Za nejvíce přínosné označila cvičení V jakých aspektech svého života vidím smysl. „*O takových věcech přemýšlím často, bylo fajn si to takhle sepsat.*“ Zároveň nejméně využila Plánovače, který je pro ni zbytečný.

Při otázce o smyslu života nemusela dlouze přemýšlet, jako tomu bylo při prvním rozhovoru, a ihned věděla, že jí je být šťastná, mít rodinu, práci, která by jí naplňovala, a být zdrojem radosti i pro ostatní lidi. Tentokrát přišla na více věcí.

Naopak pro ni nebylo jednoduché pojmenovat, z čeho má v životě radost, což během prvního rozhovoru dovedla ihned. Odpovědi se nakonec ale shodovaly, jsou to situace, kdy jsou její blízcí šťastní.

Stejně jako během prvního interview nejdříve vyjmenovala své slabé stránky, za které považuje citlivost, lenost a naivitu. Až potom se pustila do silných stránek, mezi něž řadí svou energii a empatii.

Dochází k závěru, že jí pandemie pomohla také v tom, že nyní ví, jak upustit od splínu, který jí potká vždy, když tráví více času doma. „*Pandemie mi pomohla uvědomit si, že nechci pracovat na home office a nechci být tak často doma. Chci žít tak, abych neustále udržovala mysl zaneprázdněnou.*“

Během druhého rozhovoru se Karin více uvolnila. Spojovala jednotlivé odpovědi s konkrétními situacemi, o kterých vyprávěla. Nereflektujeme u ní žádné zásadní změny v postoji, spíše malá uvědomění.

Eliška

Respondentka, která se vyznačuje mírnou skeptičností v souvislosti s podstatou celého výzkumu, při fázi zhodnocení řekla: „*Pohled mi to změnilo, člověk se zastavil a zamyslel se. Normálně na to není čas, protože jede jak robot. Myslím, že to smysl má, ale nepatrně.*“ Nejlépe jí vyhovovaly cvičení úvahová, tzn. otázky na smysl života či odpovědnost. Naopak jí přijde zbytečné každodenní psaní *Deníku hezkých hodin*.

Druhý rozhovor můžeme označit za více filozofický, jelikož je z jednotlivých odpovědí patrné, že se nad nimi respondentka opravdu zamýšlela, často se ponořila do hlubokého uvažování. „*Stejně tak jako Ježíš si táhl svůj kříž, to své utrpení, tak každý v tom svém životě má nějaké utrpení, které si musí prožít, to patří k životu,*“ vyznala se Eliška.

O smysluplnosti své existence hovořila v obou případech stejně. Nachází ho ve starosti o rodinu, dům a zahradu. Zároveň zdůrazňuje: „*Radši ustoupím se svých potřeb abych tohle měla. Bylo mi dopřáno se narodit, a tak tady chci něco zanechat, alespoň něco, alespoň tu zahrádku.*“

Velkou změnu můžeme vypořádat při označování silných a slabých stránek. Zatímco v prvním rozhovoru bylo pro Elišku těžké na nějaké přijít a začala hovořit o těžkostech, nyní se ihned rozpovídala o svých silných stránkách. Přišla na jiné než napoprvé. „*Jsem dravec!*“ řekla o sobě. „*Slabší je mé myšlení s ohledem na špatnou paměť,*“ dodala.

Eliška uvedla, že pandemie jí pomohla uvědomit si zásadní věc: „*Člověk musí začít přemýšlet nad svým zdravím a zodpovědně se chránit.*“

V případě Elišky můžeme vypořádat změny v jejím postoji při nahlížení na svět.

Paní Rozpaková

„*Člověk si uvědomí, že věci, které dělá, se vlastně opakují téměř každý den a je to dobře, je to taková rutina,*“ tak paní Rozpaková hodnotí *Deníček hezkých hodin* a označuje ho za nejužitečnější metodu. Popisuje, jak probíhají její dny: „*Ráno se probudím šťastná, že tu vůbec ještě jsem. Pak přijde na řadu hygiena, snídane, starost o domácí zvířátka a zahradu, oběd a půl dne uteče jako voda.*“

Dlouho hledala odpověď na otázku *smyslu svého života*, přičemž během prvního rozhovoru odpověděla okamžitě. Po delší úvaze tedy řekla: „*Starat se o dům a zahradu, co jiného má smysl? Hlavně, abych byla zdravá a mohla se tomu samostatně věnovat, aniž bych musela obtěžovat děti.*“ V průběhu rozhovoru se nám podařilo přijít i na další smysluplnou

aktivitu, kterou vykonává, a to v momentě, kdy označovala své silné stránky. S tímto úkolem zápasila. Stále říkala „byla jsem“ (například *pracovitá*). Postupně si ale uvědomuje, že její silnou stránkou je podpora rodiny, a to i v aktuálním věku. „*Po kolik let udržuji při vánočních svátcích tradici, kdy pozvu rodinu na svíčkovou. Oni si to pochvalují, to mě udržuje. Umím tedy pomoci rodině, když mají práci, snažím se jim usnadnit život tím, že jim například uvařím.*“

Největší změnu můžeme vypořádat v jejím nynějším tvrzení: „*Pandemie mi pomohla uvědomit si, že věci, které považuju za důležité a hodně se jimi trápím, vlastně zase tak důležité nejsou.*“ Odpověď se totiž liší od odpovědi z prvního rozhovoru, kdy se hodně trápila děním ve světě a řešila, co se událo jiným.

Forrest

„*Zamyslel jsem se nad určitými věcmi. Hodnotím to tak, že mi to pomohlo a trochu jsem se posunul,*“ konstatuje Forrest po 14 dnech práce s deníčkem. Nejkladněji hodnotí *Plánovač*, který se po výzkumu stane běžnou součástí jeho života. „*Je to příjemný říct si, tohle bych chtěl udělat a pak to opravdu splnit, je to dobrý pocit a celkově se mi líbilo nad tím přemýšlet.*“

Zásadní změna se odehrála při diskusi o slabostech a přednostech. Zatímco v minulém rozhovoru začal slabými stránkami, nyní ihned vyjmenoval své silné stránky. Pozměnil i jejich znění: „*Už nejsem tolik líný, jsem více aktivní. Cítím, že se mi maličko zvýšilo sebevědomí. Zároveň jsem pečlivý a trpělivý.*“ Uvědomil si také své slabé stránky, které by mohl zlepšit: „*Nejsem tolik cílevědomý, neumím využít svůj potenciál.*“

Malý posun se odehrál také v tom, jak se mu daří vypořádat se s trápeními. I přes to, že během prvního rozhovoru sděluje, že nad nimi nepřemýšlí moc často, nyní radostně oznamuje: „*Za ty dva týdny, co jsem dělal deníček, si myslím, že jsem na špatné události, co se mi staly, ani jednou nemyslel, protože proč vlastně. Stejně to nezměním.*“

Smysl svého života vnímá stále stejně. Je jím jeho životní odkaz a rodina.

Katka

Cvičení, které přišlo nejvíce vhod Katce, byl *Deník hezkých hodin*, díky němuž postřehla, že se jí během 14 dní skutečně každý den událo něco pozitivního. Naučila se tak vnímat maličkosti, které jí dělají radost. „*Měla jsem náročný týden a chodila jsem domů opravdu unavená, ale měla jsem ze sebe radost, kolik jsem toho stihla. To jsem do toho deníčku popisovala.*“ Kladně hodnotí také *Plánovač*, se kterým má zkušenosti, jelikož ho aktivně využívala i před tím. Přiznává, že jí dělalo velký problém přijít na to, co by mohla ovlivnit. Pak ale dodává: „*Ale když si to tak vezmu, člověk může ovlivnit hodně věcí, například kým se obklopuje.*“

Za smysl svého života považuje být dobrou manželkou a matkou, vzdělávat děti a být dobrým a srdečným člověkem. To jsou zároveň také zdroje její radosti. „*Nedávno moje dětičky ze školního sboru zpívaly na besídce, a to jsem byla úplně blažená, jak se jim to povedlo,*“ vypráví. „*Radost mi dělá také příroda... vlastně mi stačí málo,*“ dodává Katka.

Stejně jako při prvním rozhovoru se jí nedařilo popsat své silné a slabé stránky. Nakonec se k nim dopracovala a od těch zmíněných v prvním rozhovoru se příliš nelišily. „*Pandemie mi pomohla k posílení osobnosti, naučila jsem se spoustu nových věcí, pohybovat se v jiných sférách. Člověka to naučilo reagovat jinak na určité situace a uvědomili jsme si, že věci nejsou zase tak důležité, aby se nedaly odsunout na později,*“ uvedla po delším zamyšlení.

Ani u Katky nedošlo k velké změně postoje, jako spíše k malým uvědoměním. „*I za ty jsem ale ráda,*“ říká Katka.

11 ZÁVĚRY ŠETŘENÍ

Závěry výzkumného šetření nám poskytnou odpovědi na stanovené výzkumné otázky. Všichni účastníci vypověděli, že pandemie ovlivnila jejich běžný režim, což pocítili v pracovních či studijních oblastech, osobních životech a v celkovém nazírání na svět. Ve dvou případech se můžeme setkat s většími obtížemi při zvládání těchto změn. Ostatní respondenti uvedli, že i když je pandemie negativně ovlivnila, dokázali se s touto změnou vypořádat. Samozřejmě existovaly momenty, které pro ně byly obtížnější. Často se ve výpovědích účastníků objevovala vděčnost, kterou si do té doby natolik neuvědomovali. Nyní se cítili být vděční za své zdraví a rodinu. Rodina byla nejvíce zmiňovaným pojmem. Všichni účastníci ji označili za smysl svého života, tedy to, pro co a hlavně pro koho žijí. Rodina byla na prvních příčkách hodnotového žebříčku všech respondentů, který se vlivem pandemie výrazně neproměnil. Pouze v jednom z případů můžeme zaznamenat vliv pandemie na žebříček životních hodnot. V otázce životních aspektů, které mají smysl pro účastníky výzkumu, figurovala potřeba zanechat po sobě svůj odkaz, a to prostřednictvím výchovy potomků, údržbou domu nebo pracovními počiny. Nabízené logoterapeutické metody posuzují respondenti různě. Dvě respondentky si oblíbily zejména *Deník hezkých hodin*. Jeden respondent kladně hodnotil *Plánovač*. Další dvě respondentky uvedly větší osobní význam úvahových cvičení, kupříkladu *V jakých aspektech svého života vidíš smysl* nebo *Změna postoje*. Pouze jedna respondentka uvedla, že pro ni čtrnáctidenní vyplňování deníčku nemělo prakticky žádný význam. Zbylí čtyři na sobě pocítili změny postoje nebo minimálně dospěli k jistým drobným či větším uvědoměním. Jeden z účastníků uvedl, že mu deníček skutečně pomohl a metody, které si v něm vyzkoušel, chce v životě nadále praktikovat.

Během rozhovorů jsme mohli vyzorovat určité opakující se jevy. Byly položeny otázky, na které respondenti hledali odpovědi snadno, na jiné otázky měli problém odpovědět. Příkladem takových otázek jsou: *Co Vám v životě dělá radost? Co byste označil(a) za své těžkosti a co za své silné stránky?* V tomto konkrétním případě jednotlivci kromě jedné zúčastněné vyjmenovali nejdříve své slabé stránky. Zvláštním jevem byla otázka, zda respondenti mají nějaký rituál. Všichni ihned odpověděli, že nemají. Když jsme se ale této otázce věnovali více, všichni vyjmenovali minimálně jeden příjemný rituál, který jim vždy pomůže cítit se lépe. Naopak při dotazu na životní motto nebo filosofii uměli všichni sdělit to jejich. Dalším opakujícím pojmem byl strach. Strach o zdraví své a svých blízkých, u mladších respondentů strach z budoucnosti.

Můžeme také zaznamenat odpovědi, jež byl podobné u respondentů, kteří k sobě mají věkově blíže. Mezi dalšími často zmiňovanými pojmy figuruje lenost. Tři z pěti respondentů uvedli, že jsou laxnější, než bývali před pandemií.

Z rozhovorů je patrné, jak moc ovlivňuje podobu výpovědi aktuální situace nebo celkové emoční rozpoložení respondenta. Tento jev můžeme vyzorovat nejen při komparaci dvou uskutečněných rozhovorů, ale také ve chvíli, doptáváme-li se na otázky do větší hloubky. Respondenti tak dostali čas k tomu, aby si uvědomili některé skutečnosti, a proto se některé původní odpovědi neshodovaly s těmi konečnými.

Díky výpovědím respondentů máme možnost nahlédnout, jak jednotlivci reagovali na nově vzniklé podmínky pandemického režimu, které nemohl žádný z nich ovlivnit. V úvodu rozhovoru měli respondenti prostor pro postesknutí, věnovali jsme se negativním dopadům pandemie. V průběhu jsme se začali věnovat i pozitivním aspektům. Nyní můžeme konstatovat, že se u každého účastníka takový aspekt našel.

ZÁVĚR

Pocit bezsmyslnosti je čím dál více se objevujícím jevem v moderní uspěchané společnosti, která žije v nadbytku. Mnohdy ale stačí na chvíli se zastavit a zamyslet se, což umožní člověku uvědomit si maličkosti, které dávají životu smysl. Prostředkem k tomuto uvědomění může být právě logoterapie a její lidské a neotřelé přístupy. Mimo to nabízí nový pohled na utrpení, s nímž se chtě nechtě do určité míry setká každý jedinec a v němž se snaží najít smysl.

Stěžejní postavou logoterapie je Viktor Emil (Emanuel) Frankl. Už jeho životní cesta je inspirací, zdrojem pozitivních myšlenek a náhledem toho, jaké možnosti se člověku nabízí, je-li připraven vzít svůj život do vlastních rukou. Jednotlivé kapitoly jsou v bakalářské práci uspořádány tak, aby čtenáři postupně přiblížily oblast logoterapie a vysvětlily základní terminologické pojmy s ní spojené. Teoretická část věnuje pozornost také pandemii covidu-19, zmiňuje důležitá data, popisuje její průběh a zdůvodňuje, proč je vhodným předpokladem pro náš výzkum.

Pro tuto práci a její empirickou část byly vybrány metody, s nimiž logoterapie pracuje. Byly nabídnuty pěti účastníkům výzkumu, kteří splňovali kritéria, jež vychází z povahy výzkumu. Mezi účastníky byly čtyři ženy a jeden muž ve věkovém rozmezí od 21 do 79 let. Zprostředkování nabízených metod proběhlo ve formě papírového deníčku, ve kterém měli účastníci možnost si metody vyzkoušet. S účastníky byl nejdříve uskutečněn první rozhovor, jenž se zabýval otázkami, které propojují pandemii, životní hodnoty a smysluplnost v životech respondentů. Po 10–14 dnech od prvního rozhovoru, během nichž respondenti vyplňovali své deníčky, byl realizován druhý rozhovor, který se nesl ve stejném duchu. Jeho cílem bylo nejen interpretovat postoje jedinců s ohledem na pandemii a případné změny v těchto postojích, ale také zjistit, do jaké míry takto navržené metody respondentům pomohly.

V práci jsme dosáhli stanoveného cíle. Z výpovědí respondentů jsme vyhodnotili, že v jednom případě jsme se setkali s úspěchem. Dotazovaný vypověděl, že mu tento výzkum skutečně otevřel oči a pomohl mu. Metody, které si během 14 dní osvojil, bude praktikovat i nadále. V jednom z případů jsme se naopak setkali s opačným postojem, kdy ani rozhovor, ani deníček neměly na daného respondenta zásadní vliv. Ve zbylých případech můžeme vypozařovat malé pozitivní změny a spíše kladná hodnocení deníčku, respektive myšlenek, na kterých logoterapie staví. Zároveň nám práce přináší možnost nahlédnout do zatím nikdy nepopsaných osobních zážitků respondentů v kontextu celosvětové pandemie a srovnat je s prožitky dotazovaných v době před pandemií i mimo ní.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A ZDROJŮ

- FRANKL, V. E., 1994a. *Člověk hledá smysl: úvod do logoterapie*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství J. Kocourek. ISBN 80-901601-4-X.
- FRANKL, V. E., 1994b. *Lékařská péče o duši: základy logoterapie a existenciální analýzy*. Brno: Cesta. ISBN 80-85319-39-X.
- FRANKL, V. E., 1996. *A přesto říci životu ano*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství. ISBN 80-7192-095-9.
- FRANKL, V. E., 2013. *Co v mých knihách není: autobiografie*. Brno: Cesta. ISBN 978-80-7295-166-6.
- FRANKL, V. E., 2022. *O smyslu života: v každé krizi se skrývá příležitost*. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-3357-4.
- HENDL, J., 2005. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál. ISBN 80-7367-040-2.
- KOSOVÁ, M. a kol., 2014. *Logoterapie: existenciální analýza jako hledání cest*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4346-2.
- KŘIVOHLAVÝ, J., 1994. *Mít pro co žít*. Praha: Návrat domů. ISBN 80-85495-33-3.
- KŘIVOHLAVÝ, J., 2006. *Psychologie smysluplnosti existence*. Praha: Grada. ISBN 80-247-1370-5.
- KŘIVOHLAVÝ, J., 2008. *Dvě lásky: v rozhovoru s Alešem Palánem*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství. ISBN 978-80-7195-153-7.
- LUKAS, E., 2006. *I tvoje utrpení má smysl*. Brno: Cesta. ISBN 80-85319-79-9.
- MIOVSKÝ, M., 2006. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada. ISBN 80-247-1362-4.
- PLHÁKOVÁ, A., 2006. *Dějiny psychologie*. Praha: Grada. ISBN 80-247-0871-X.

TAVEL, P., 2007. *Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla: potřeba smyslu života, přínos Viktora E. Frankla k otázce smyslu života*. Praha: Triton. ISBN 978-80-7254-915-3.

Online zdroje

FOJTŮ, M., 2019. Učitel a žák: Pojitko dvou generací psychologů – logoterapie a Bůh. In: *Em.muni.cz* [online]. 15. 7. 2019 [cit. 2022-06-13]. Dostupné z: <https://www.em.muni.cz/udalosti/11858-ucitel-a-zak-pojitko-dvou-generaci-psychologu-logoterapie-a-buh>

KADLUBIEC, Miro. *Zakladatel logoterapie a existenciální analýzy Viktor Emanuel Frankl, průřez životem a dilem* [online]. In: [cit. 2022-06-14]. Dostupné z:

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

MINISTERSTVO ZDRAVOTNISCTVÍ ČR, 2022. COVID-19: Zprávy a metodiky. *Onemocneni-aktualne.mzcr.cz* [online]. © 2022 [cit. 2022-06-13]. Dostupné z:

<https://onemocneni-aktualne.mzcr.cz/covid-19/zpravy-a-metodiky>

NOETIC FILMS, 2019. Viktor Frankl: Why meaning matters. In: *Youtube.com* [online]. 19. 4. 2019 [cit. 2022-06-13]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=BB8X-Go7lgw>

PANDEMIE.CZ, 2022. Pandemie: Aktuální informace o epidemii Covid-19. *Pandemie.cz* [online]. © 2022 [cit. 2022-06-13]. Dostupné z: <https://www.pandemie.cz>

VLÁDA ČR, 2020. Vládní usnesení související s bojem proti epidemii – rok 2020. In: *Vlada.cz* [online]. 30. 12. 2020 [cit. 2022-06-13]. Dostupné z: <https://www.vlada.cz/cz/epidemie-koronaviru/dulezite-informace/vladni-usneseni-souvisejici-s-bojem-proti-epidemii-koronavir-u-rok-2020-186999>

PŘÍLOHA



Proměnou k sobě blíž

„Mezi podnětem a reakcí existuje prostor. V něm spočívá naše schopnost zvolit si, jak budeme reagovat. A právě tady se skrývá potenciál našeho osobního růstu a svobody.“

- Viktor Emil Frankl

jmenuji se









a jsem připraven/a opět najít smysl.

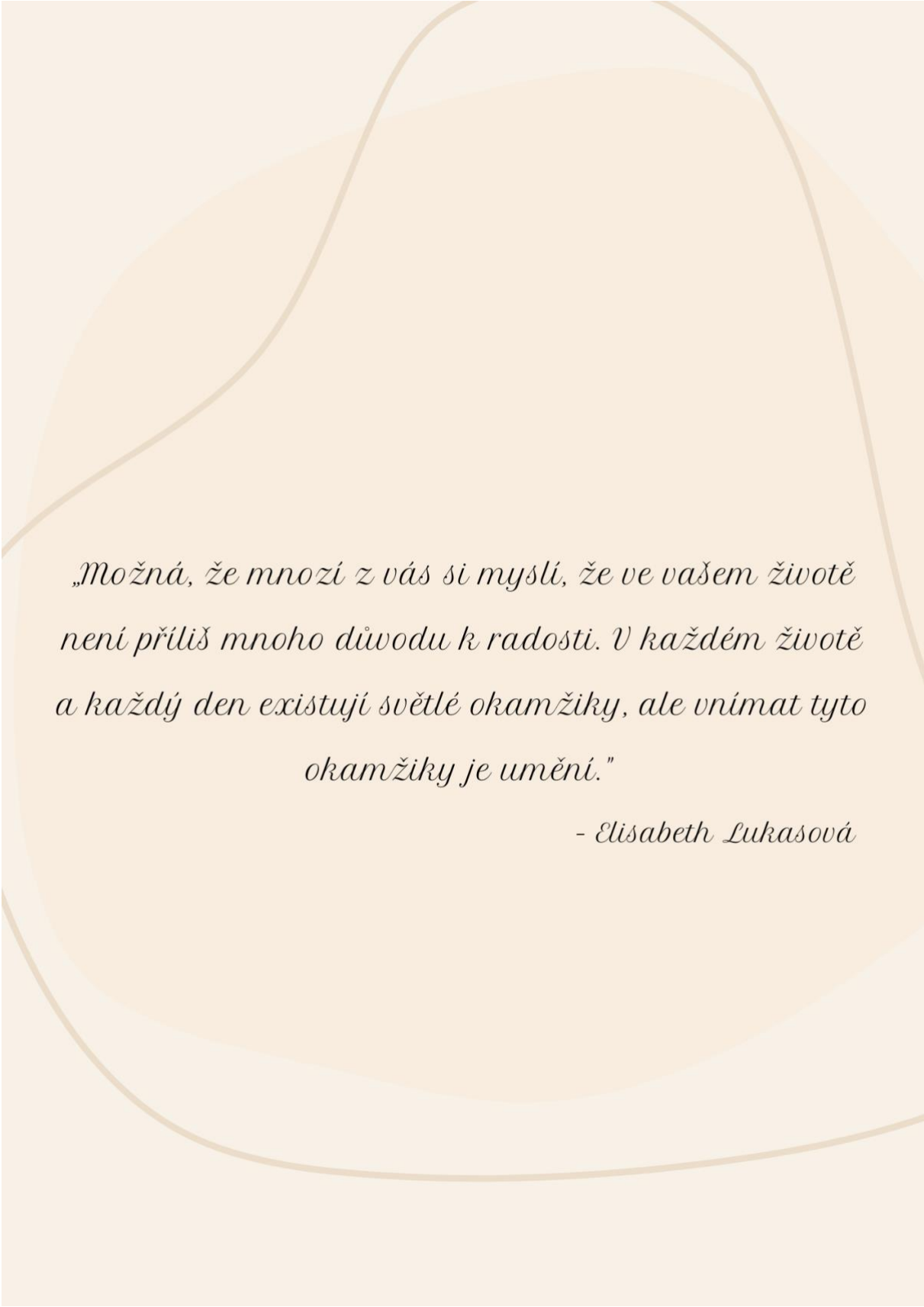
Následující stránky jsou pouze Tvým prostorem. Mají Ti
posloužit jako průvodce Tvými myšlenkami, které mohou být
chvílemi zamotané. Pomůže Ti je zase rozmotat.



Nyní jsi sám sobě terapeutem.

V tomto průvodci najdeš techniky a pomůcky, jak na to.

-  Deník hezkých hodin
-  Paradoxní intence (Neboj se smíchu)
-  Naplánuj si den
-  Co ode mě život očekává a v čem vidím smysl
-  Změna postoje (Uvědom si svou sílu)
-  Dereflexe (Nedovol symptomům tě ovládnout)
-  Na koho se můžu obrátit
-  Kdo se může obrátit na mě



„Možná, že mnozí z vás si myslí, že ve vašem životě není příliš mnoho důvodu k radosti. V každém životě a každý den existují světlé okamžiky, ale vnímat tyto okamžiky je umění.“

- Elisabeth Lukasová

Deník hezkých hodin

Na chvílku se zastav a zapřemýšlej nad tím, co ti v poslední době udělalo radost, za co jsi vděčný/á a nebo si shrň vše, co se ti během dne událo. Stačí 5 minut po probuzení a nebo před spaním.

Datum:

Datum:

Datum:

Datum:

Paradoxní intence

Smích léčí, to je již zažitá pravda. Pokud pocituješ strach z různých situací, které by mohly nastat, zkus se od tohoto strachu distancovat právě tím, že si z něj uděláš srandu.



A co kdyby sis přál/a, aby se stalo to, čeho se bojíš?

V tom je právě ten paradox. Pokud tě tíží strach, zkus se mu podívat do obličeje a říct mu "Strachu, já z tebe ale strach nemám."

Na tento list papíru zkus využít své kreativity a vymyslet si humorný scénář toho, čeho se bojíš. List si můžeš vystříhnout a nosit ho s sebou. Vytáhnout ho můžeš kdykoli se tě strach bude snažit zmocnit.



„Čemu se člověk směje, toho se nemůže bát.“

- E. Lukasová

Naplánuj si den

Požadovaných cílů dosáhneš lépe, pokud je uvidíš pohromadě sepsané na papíře. Nedovolí ti to zapomenou na důležité věci a největší odměnou je, když si naplánovaný úkol splníš.

Tipy:

1. Dělat věci nikoli k poslednímu možnému termínu, alek nejdříve možnému termínu.
2. Dělat nepříjemné věci dříve než ty příjemné.
3. I nejmenší věci dělej tak důkladně jako věci největší.

PLÁNOVAČ

PONDĚLÍ

.....

.....

.....

ÚTERÝ

.....

.....

.....

STŘEDA

.....

.....

.....

ČTVRTEK

.....

.....

.....

PÁTEK

.....

.....

.....

SOBOTA

.....

.....

.....

NEDĚLE

.....

.....

.....

NA CO NEZAPOMENOUT:

PLÁNOVAČ

PONDĚLÍ

.....

.....

.....

ÚTERÝ

.....

.....

.....

STŘEDA

.....

.....

.....

ČTVRTEK

.....

.....

.....

PÁTEK

.....

.....

.....

SOBOTA

.....

.....

.....

NEDĚLE

.....

.....

.....

NA CO NEZAPOMENOUT:

...„Nemohu, protože“...



...„Mohu, ačkoli“...

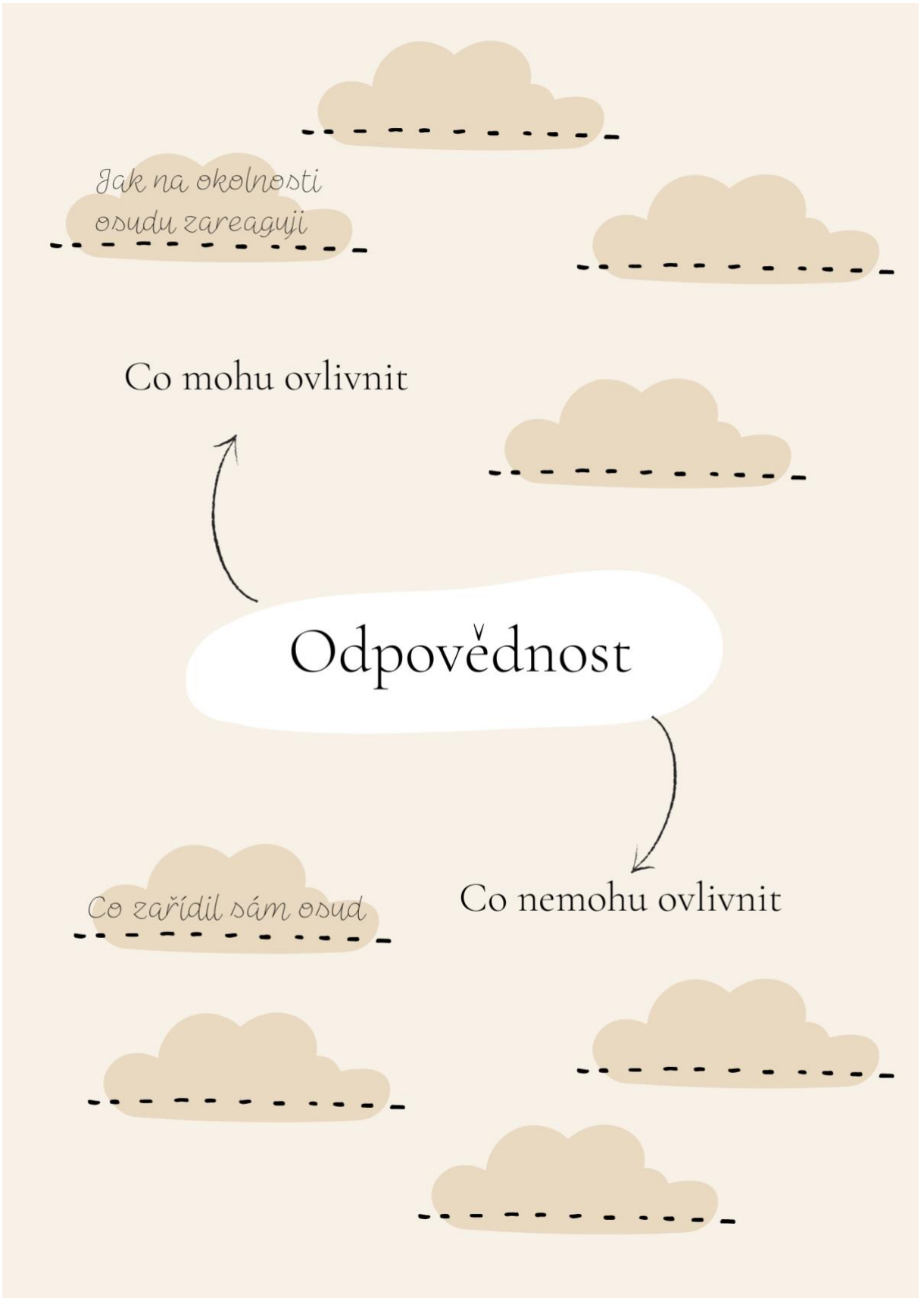


Změna postoje

Každý člověk je tvůrce svého života, a je důležité uvědomovat si své hranice. Tedy to, co ve svém životě ovlivnit mohu a co naopak ne.

Pandemie je příkladem životní situace, jejíž průběh jsme nemohli ovlivnit. Můžeme ale ovlivnit naši reakci na nově vzniklé podmínky.

„Člověk si zcela neurčuje, za co bude odpovědný, život sám klade otázky, které jsou spojeny s úkoly a odpovědností za ně.“
- Viktor Emil Frankl



Dereflexe

Pokud se ti někdy stává, že se ti těžko usíná, cíleně se o to snažíš, ale bez výsledku, vyzkoušej i tuto metodu. V momentě, kdy se na usínání usilovně soustředíš, zkus raději svou pozornost přesunout jinam.

- Počítej, ale začni u 100, 99, 98,...
- Čti si
- Lehce se protáhni
- Dodělej práci, která na tebe čeká
- Vyzkoušej hlavolamy a omalovánku na následujících stránkách
- Vyplňuj si kterékoli jiné cvičení z tohoto deníku

Podobný přístup můžeš aplikovat i na jiné situace, na které směřuješ veškerou svou pozornost, ale i tak nejdou tak, jak bys chtěl/a.

Nechce se mi moc spát

Patří ti to, ale tvoji přátelé to používají víc než ty. Víš, co to je?

Mám města, ale ne domy. Mám hory, ale ne stromy. Mám řeky, ale ne ryby. Kdo jsem?

Dívám se na fotografii. Nemám žádné sourozence. Otec muže na fotografii je syn mého otce. Kdo je na fotce?

Jak se říká starému sněhulákovi?

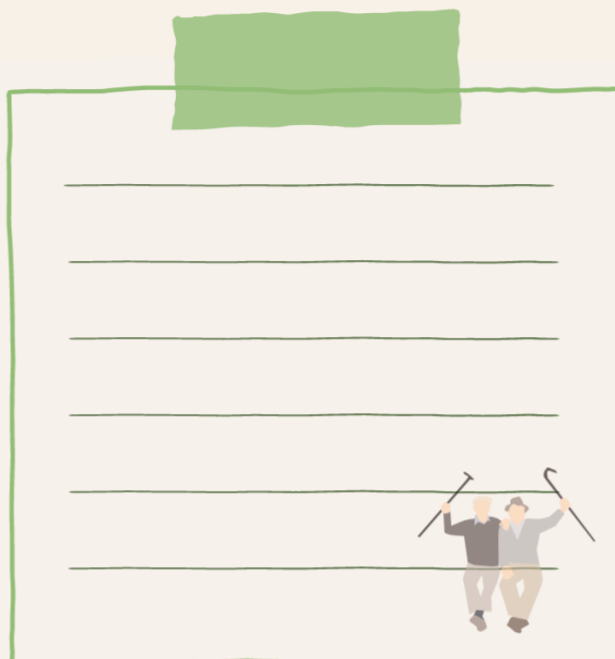
Proč se slovo rýže píše s „y“, ale rizoto s „i“?

Co nikdy nemůžete mít ke snídani?



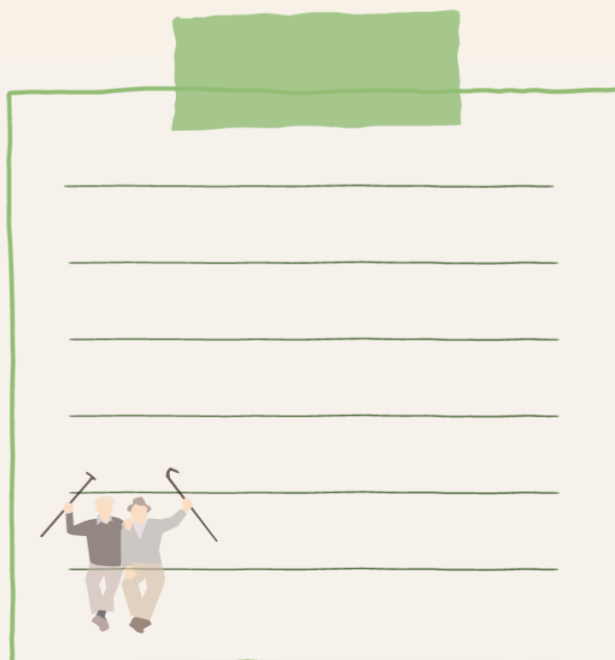
© 2016 Kelli

Na koho se v případě nouze můžu obrátit:



A green rectangular box with a white background, containing a green sticky note at the top and seven horizontal lines for writing. An illustration of two people on a raft is positioned in the bottom right corner.

Kdo se v případě nouze může obrátit na mě:



A green rectangular box with a white background, containing a green sticky note at the top and seven horizontal lines for writing. An illustration of two people on a raft is positioned in the bottom left corner.

„Kdo jen jedinou duši zachránil, je roven tomu, kdo by
zachránil celý svět.“

- Talmud

Můj dodatek: A to i v případě, jedná-li se o duši vlastní.

2022
Univerzita Pardubice
Humanitní studia
Jana Zimová