

## Využití důrazů V. E. Frankla a C. R. Rogerse v pastorační práci

*Pavla ŽŮRKOVÁ*

### Abstrakt

Aké psychoterapeutické prostriedky a nástroje môžu byť použité na zlepšenie a prehĺbenie pastoračnej starostlivosti pri hľadaní zmysluplnosti života? To je otázka, na ktorú sa autorka tohto článku snaží nájsť odpoveď. Pre tento účel si vybrala existenciálne-humanistickú tradíciu, ktorá je v súlade s duchovnou podstatou pastoračnej služby, a zároveň sa dotýka oblasti hľadania zmyslu v živote človeka. Táto štúdia predstavuje základné piliere psychoterapeutických postupov nazývaných logoterapia a prístup sebaaktualizácie. Hlavnými predstaviteľmi sú Viktor E. Frankl a Carl R. Rogers. Osobitný dôraz sa kladie najmä na tie postupy a metódy, z ktorých môže mať prospech osoba hľadajúca zmysluplnosť v kríze a pastoračnému pracovníkovi poskytne potrebné nástroje k jeho službe.

**Kľúčové slová:** hľadanie zmyslu, utrpenie, pastoračná práca, psychoterapia, logoterapia,

### Abstract

What psychotherapeutic means and tools can be used to improve and deepen pastoral care in the area of searching for meaningfulness of life? This is the question to which the author of this article is trying to find answers. For this purpose, she chose an existential-humanistic tradition that is best in line with the spiritual essence of pastoral service, while touching the area of the search for meaning in a person's life. This study introduces the basic pillars of psychotherapeutic practices called logotherapy and a self-actualization approach, whose main representatives are Viktor E. Frankl and Carl R. Rogers. In particular, those procedures and methods are highlighted, which can benefit a person looking for meaningfulness in a crisis and provide the pastoral worker with the necessary tools to serve him.

**Keywords:** search for meaning, suffering, pastoral work, psychotherapy, logotherapy

## Základní představení přístupů Viktora E. Frankla a Carla R. Rogerse

Viktor E. Frankl i Carl R. Rogers věřili v Boha Bible a ve středu jejich profesního zájmu psychologa a psychiatra stál sám člověk, nikoli jejich vlastní dogmatika nebo přesně vypracované postupy k nápravě chybného nebo nezdravého chování. Důrazy obou psychologů jsou v souladu s biblickou antropologií, která na jedné straně popisuje lidské bytosti jako konečné a závislé, ale zároveň mající pro Boha velkou cenu. Od ostatních bytostí se odlišují svou schopností navazovat vztahy a činit svobodná rozhodnutí. Člověk je také obdařen zvláštními vlastnostmi a přednostmi a je mu svěřena určitá zodpovědnost.

Ševčíková ve své studii vyjadřuje přesvědčení, že Frankl přináší obohacení a inspiraci nejen pro teologii obecně, ale hlavně pro teologii pastorální. Jeho přístup vede ke skutečnému „doprovázení“ a pomáhá v „naslouchání“ současnému člověku. Chceme-li v dnešní době někoho „oslovit“, neexistuje jiná cesta než skrze naslouchání a doprovázení, protože jen tak je možné vykročit za hranice konfese. Je pravdou, že logoterapie se vědomě omezuje na hledání smyslu „tady a teď“, což teologie nepovažuje za dostačující, protože hledá i poslední smysl, přesto může logoterapie poskytnout základní principy v přístupu k člověku.<sup>205</sup>

Stejně tak Carl Rogers měl jako psycholog a psychoterapeut obrovský vliv v oblasti pomáhajících profesí. Jeho poznatky tvoří teoretický i praktický základ vytváření vztahu a komunikace mezi pomáhajícím člověkem a tím, komu je pomáháno. Také v jeho přístupu nalézáme hodnotné principy, které lze využít v pastorální teologii. Například Casemore hovoří o tom, že v přístupu zaměřeném na člověka pomáhající člověk v první řadě vstupuje do vztahu s přesvědčením o pozitivní povaze všech lidských bytostí a věří v jedinečnost a hodnotu každé jednotlivé bytosti a v to, že každý má schopnost zvolit si své vlastní směřování a hodnoty v životě.<sup>206</sup> Kupka ve své studii dává logoterapii a přístup zaměřený na člověka do přímých souvislostí. Vychází ze skutečnosti, že základním médiem logoterapie je řeč a způsob vedení rozhovoru. Rogers taktéž klade velký důraz na komunikaci s klientem a vytvoření atmosféry důvěry. Bez důvěry nenastane spolupráce a bez spolupráce terapeut nedosáhne úspěchu. V obou přístupech je důležitým prvkem uctivé zacházení s klientem, budování vzájemného vztahu, trpělivé naslouchání, přátelské dotazování

---

<sup>205</sup> Stanislava ŠEVČÍKOVÁ, Viktor Frankl jako inspirace pro pastorální teologii?, in: *Teologické texty* 16 (2005/4), 170.

<sup>206</sup> Robert CASEMORE, *Na osobu zaměřená psychoterapie*, Praha, Portál, 2008, 20.

a podpora růstu osobnosti. Je třeba v každém člověku vnímat jeho silné charakteristiky a proměňovat je na nové možnosti.<sup>207</sup>

## Logoterapie – Viktor E. Frankl

Viktor E. Frankl byl vídeňským neurologem a psychiatrem. Svůj přístup k člověku označil jako existenciální analýzu a logoterapii. Logos v tomto významu neznámá slovo, ale spíše smysl a „duchovnost“. Logoterapie pomáhá klientovi najít cestu ven z jeho existenciální frustrace. Logoterapeut se nesnaží podle svých vlastních představ klientovi vnutit nějaký životní smysl, ale pomáhá mu spíše najít jeho jedinečný osobní životní smysl odpovídající jeho osobnosti. V logoterapii hrají velmi důležitou roli hodnoty, jejichž uskutečňováním vlastně člověk dává svému životu smysl. Rozšiřování obzoru pro hodnoty je jedním ze záměrů tohoto terapeutického přístupu.<sup>208</sup>

Viktor Frankl (1905 – 1997) prožil léta utrpení v koncentračních táborech, kde zahynuli jeho otec, matka, bratr i žena. On sám přežil tyto útrapy díky tomu, že našel smysl – pomáhal druhým čelit kruté životní zkoušce věznění v koncentračních táborech. Po létech věznění došel k přesvědčení, že *vůle ke smyslu* je nejdůležitější potřebou existence.<sup>209</sup> Uvažování o smyslu života považoval za základní psychologickou potřebu a nejhlubší lidskou touhu. Frankl říká, že smysl může mít dokonce i samotné utrpení, jestliže člověka činí dokonalejším. V logoterapii je nemocný veden ke kladení si různých otázek o smyslu: Co mělo v mém životě smysl? Co by ještě mohlo mít smysl? Co mohu ještě od života očekávat?<sup>210</sup>

Kosová ve své publikaci *Logoterapie* znázornila tento přístup metaforou, kdy klient přináší pomáhajícímu pracovníkovi různé fragmenty svého života, ve kterých společně chtějí objevit jednotlivé dílky jedinečné mozaiky. Cílem jejich spolupráce je poskládat z nich obraz, ke kterému budou moci připojit další části. Klient při tom prožívá, že je jedinečnou bytostí a má ve světě své konkrétní místo. Rozpoznává také své hodnoty a city a všímá si i minulosti, chyb, prožitého utrpení a věcí, které si nevybral. Učí se vše přijímat jako jedinečný dar. Vnímá konečnost života, která ho pobízí k tvořivosti. Konkrétní smysl v životě nalézá v odpovědnosti za někoho nebo za něco. Záleží jen na něm, co pro druhé dokáže

---

<sup>207</sup> Martin KUPKA, Logoterapeutická kazuistika "Moje máma mě naučila, že život je jenom jeden a musíme ho prožít tak, jak si přejeme my a ne ti ostatní", in: *Psychoterapie*, 11/1 (2017), 45-55.

<sup>208</sup> Stanislav KRATOCHVÍL, *Základy psychoterapie*, Praha, Portál, 1997, 93–95.

<sup>209</sup> John C. NORCROSS – James O. PROCHASKA, *Psychoterapeutické systémy*, Praha, Grada Publishing, 1999, 103.

<sup>210</sup> Jaroslav BOUČEK, *Psychoterapie*, Olomouc, Univerzita Palackého v Olomouci, 2006, 14–15.

vytvořit.<sup>211</sup> Logoterapie hovoří o „tragickém optimismu“ a říká, že člověk je a zůstává optimistický i navzdory „tragické triádě“, což je slovní spojení shrnující (1) utrpení, (2) vinu a (3) smrt. Zastánci tohoto směru pracují s přesvědčením, že život si může uchovat svůj potenciální smysl navzdory všem tragickým aspektům. Zůstává smysluplným i za těch nejbídnějších okolností. V člověku je totiž zakódována schopnost tvořivě proměnit negativní aspekty života v něco konstruktivního nebo pozitivního. Jde tedy o to, aby člověk v každé situaci udělal to nejlepší, co udělat lze.<sup>212</sup>

### ***Vůle ke smyslu***

Ústřední touhou člověka je směřování k nějakému smyslu života. Dojde-li ke ztrátě tohoto nasměrování nebo k neschopnosti tento smysl uchopit, přichází do života člověka nuda, prázdnota, bezmoc nebo i deprese. Lidé v dnešní době často unikají ze strachu před otázkou smyslu do marnivosti, workoholismu a ješitnosti. Postupně ztrácí schopnost být chvíli v klidu o samotě a vnímat lidské utrpení.<sup>213</sup> Viktor Frankl ve svých dílech používá výraz *existenciální vakuum* k vyjádření pocitu bezsmyslnosti, který se často zmocňuje dnešního člověka. Ten už dnes sám neví, co musí a co má, protože už mu to instinkty ani tradice neříkají.<sup>214</sup> Viktor Frankl vyjadřoval přesvědčení, že člověk je v podstatě založen tak, aby ve svém životě nacházel smysl a zároveň ten smysl naplňoval.<sup>215</sup> Smysl života podle něho nesmí být chápán jako dosažitelný, protože by potom další žití bylo beze smyslu, a nesmí být chápán ani jako nedosažitelný, protože by pak pro nás vlastně neexistoval. Smysl života není ani opakující se či nahraditelný fenomén, ale je to vlastně lidské úsilí a zápas člověka se sebou samým.<sup>216</sup>

Hluboko v člověku je zakódovaná orientace na smysl, který touží naplnit, nebo zaměření na druhého člověka, kterého chce milovat, zatímco sám na sebe zapomíná. S tímto nastavením může člověk vnímat například utrpení jako určitý výkon, vinu využít ke změně a pomíjivost lidského života přetavit do odpovědného konání.<sup>217</sup> Frankl považoval otázky po smyslu života, které byly vysloveny nebo jinak vyjádřeny, za otázky specificky lidské. Vyjadřoval přesvědčení, že pochybnosti o smysluplnosti života nemohou být u člověka samy o sobě něčím chorobným. Daleko spíše je to specifický výraz lidského bytí

---

<sup>211</sup> Martina KOSOVÁ a kol., *Logoterapie*, Praha, Grada Publishing, 2014, 10.

<sup>212</sup> Tamtéž, 41.

<sup>213</sup> Monika ULRICOVÁ, *Hledání smyslu ve smrti a umírání*, Ostrava, Moravapress, 2014, 42.

<sup>214</sup> Viktor FRANKL, *Lékařská péče o duši*, Brno, Cesta, 2005, 16.

<sup>215</sup> Viktor FRANKL, *Utrpení z nesmyslnosti života*, Praha, Portál, 2016, 13.

<sup>216</sup> Elisabeth LUKASOVÁ, *I tvoje utrpení má smysl*, Brno, Cesta, 1998, 85.

<sup>217</sup> Stanislava ŠEVČÍKOVÁ, Viktor Frankl jako inspirace pro pastorální teologii?, in: *Teologické texty* 16 (2005/4), 170.

vůbec, toho nejlidštějšího v člověku.<sup>218</sup> Vůli ke smyslu autor logoterapie označuje za vyšinnou psychologii, protože přesahuje nejen nad stupeň fyzického, ale také nad stupeň psychického, a principiálně zahrnuje i oblast duchovního.<sup>219</sup>

Člověk může podle logoterapie nacházet smysl mnoha různými způsoby. Není to vždy jednoduché, ale logoterapie nás učí, že je to vždycky možné. Tyto možnosti existují dokonce i pro člověka, který stojí tváří v tvář blízké smrti. V této tíživé životní situaci člověk začne jinak vnímat čas, a tím získává nový smysl, který odsunuje do pozadí hodnoty doby, jako je bohatství a kariéra, a probouzí novou svobodu. V konečném důsledku tedy myšlenky na smrt učiní život ještě hodnotnějším.<sup>220</sup> Podle Viktora Frankla každá situace obsahuje možnosti, jak životu dodat smysl: „*Neexistuje taková situace, v níž by nám život přestal nabízet možnost smyslu. A neexistuje taková osoba, pro niž by život neměl přichystanou úlohu. Možnost naplnit smysl je vždy jedinečná.*“<sup>221</sup>

V publikaci *Žít svůj vlastní život* autoři vysvětlují, že smysl není pro všechny lidi stejný a nelze ho předepsat nebo k němu dospět libovolnou cestou. Pro každého člověka se jeví jako smysluplné něco jiného, a proto jsme v tomto odkázáni všichni pouze sami na sebe. Smysl je vlastně možnost, která se někdy vynoří a může opět zmizet. Smysl se nedá uchopit jako nějaký předmět. Když však zapojíme všechny smysly a snažíme se vycítit různé možnosti, můžeme smysl nalézt. Tyto podmínky nám naznačují, že vystihnout smysl může být velmi obtížné, zvláště když už jsou lidé zatíženi různými krizemi, ztrátami a nesnáze rozhodování. Při vedení lidí k prožívání smyslu můžeme použít metodu Alfrieda Längle, která obsahuje důležité prvky Franklovy teorie smyslu. Postup nalézání smyslu popisuje ve čtyřech postupných krocích. Prvním krokem je *vnímání*, kdy zjišťujeme informace a snažíme se zorientovat. Klademe si otázky, co tady je, co se stalo, jaké jsou rámcové podmínky? Druhým krokem je *hodnocení*, během kterého si ujasňujeme, zda některá z možností může být samotným smyslem. Hodnotu této možnosti zjistíme prostřednictvím citové odezvy. Třetím krokem je *rozhodování*, které vyžaduje, aby člověk zaujal postoj k možnosti, kterou rozpoznal jako správnou. Posledním krokem je *vykonání*. K uskutečnění zvolené cesty někdy člověk potřebuje podporu a pomoc v hledání způsobů a prostředků.<sup>222</sup>

---

<sup>218</sup> Viktor FRANKL, *Lékařská péče o duši*, Brno, Cesta, 2005, 43.

<sup>219</sup> Tamtéž, 21.

<sup>220</sup> Monika ULRICOVÁ, *Hledání smyslu ve smrti a umírání*, Ostrava, Moravapress, 2014, 45.

<sup>221</sup> Viktor FRANKL, *Utrpení z nesmyslnosti života*, Praha, Portál, 2016, 27.

<sup>222</sup> Silvia LÄNGLE – Martha SULZ (ed.), *Žít svůj vlastní život*, Praha, Portál, 2007, 65–67.

## **Hodnoty**

Nejdůležitější zbraní v psychoterapeutickém arsenálu je podle V. Frankla orientace člověka na smysl a hodnoty.<sup>223</sup> Přestože Frankl a ostatní vězňové koncentračního tábora byli připraveni o možnost naplňovat svoje potřeby a uskutečňovat své cíle, byli stále schopni objevovat smysl v lásce k bližnímu, možnosti sloužit a odvážném postoji vůči nevyhnutelnému utrpení.<sup>224</sup> Podle Frankla lze tedy hodnoty rozdělit do tří oblastí: zážitkové, tvůrčí a postojové.

**Zážitkové hodnoty** spočívají v prožitku intenzity vztahu člověka k člověku, k přírodě či uměleckému dílu. Zážitek lze prožít tehdy, když nespěcháme, jsme otevření a neusilujeme za každou cenu o nějaké vlastnictví. Nejsrozumitelnějším příkladem zážitkové hodnoty je láska, ale nemusí se jednat pouze o lásku mezi lidmi. Patří tam vše, co v nás probouzí kladné emoce, jako například hudba, zpěv a umění všeho druhu.<sup>225</sup> Zážitkové hodnoty může člověku zprostředkovat také četba. Podle Frankla působí kniha v určitých případech jako terapeutikum. Nejednou kniha u člověka rozhodne o životě nebo ho uchrání před sebevraždou. Jindy může být prostředkem sebepoznání, skrze který rosteme, nebo svůj život zpětně naplníme smyslem. Kniha se může stát průvodcem na cestě do života i na cestu do smrti.<sup>226</sup>

**Tvůrčí hodnoty** vycházejí ze schopností člověka a odrážejí nejen jeho talenty a dovednosti, ale obecně také jeho vnímání smyslu práce. Tvůrčí a zážitkové hodnoty mají společné to, že se vždy k někomu nebo něčemu vztahují. Když přijde do života člověka onemocnění, úraz nebo stáří, tyto hodnoty to částečně nebo plně omezí.<sup>227</sup> Jedná se vlastně o hodnoty, které vytváříme svou vlastní činností. Pro někoho je silnou hodnotou péče o zahrádku nebo byt, pro jiného zpěv nebo hra na hudební nástroj. Jsou to naše vlastní aktivity, které do jisté míry proměňují okolní svět. Typickým příkladem je působení umělce, ale hodnotu v sobě skrývá také práce ošetřovatelky nebo vychovatelky. Jestliže je člověk nějaké tvořivé činnosti oddán nebo vydán, svědčí to o hodnotě, kterou pro něho daná činnost má.<sup>228</sup>

**Postojové hodnoty** podle Viktora Frankla člověk uskutečňuje tehdy, když přijímá to, co si nevybral a nelze to změnit. Utrpení samo je považováno za největší výkon a vědomé nesení těžkého údělu je tím nejnáročnějším dílem. Když člověk přitaká životu v těžkých chvílích zkoušek, ztratí a utrpení, vytváří

---

<sup>223</sup> Viktor FRANKL, *Lékařská péče o duši*, Brno, Cesta, 2005, 14.

<sup>224</sup> Joseph R. LARACY - Michael D. KELLY, Toward a Renewal of Patient Care: Insights From Viktor Frankl, in: *The Journal of the American Osteopathic Association*, May/118 (2018), 293-295.

<sup>225</sup> Jaro KŘIVOHLAVÝ, *Mít pro co žít*, Praha, Návrat domů, 1994, 36.

<sup>226</sup> Viktor FRANKL, *Utrpení z nesmyslnosti života*, Praha, Portál, 2016, 101–102.

<sup>227</sup> Martina KOSOVÁ a kol., *Logoterapie*, Praha, Grada Publishing, 2014, 48-49.

<sup>228</sup> Jaro KŘIVOHLAVÝ, *Mít pro co žít*, Praha, Návrat domů, 1994, 36–37.

tím hodnoty postoje, které jsou příkladem pro druhé a zároveň darem.<sup>229</sup> Život může být smysluplný i tehdy, když není ani tvořivě plodný, ani bohatý na zážitky. Tyto postojové hodnoty patří zcela jistě k hodnotám nejvyšším.<sup>230</sup> Smysl nemá jen život aktivní, protože člověku umožňuje vytvářet hodnoty. A také nemá smysl jen život požívačný, který člověka naplňuje prožitky krásy v umění nebo přírodě. Svůj smysl má i takový život, který sotva poskytuje šanci tvůrčím nebo zážitkovým způsobem uskutečňovat hodnoty. Připouští se i možnost k tvorbě smysluplného života tím, jak se člověk postaví k vnucenému vnějšímu omezení své existence.<sup>231</sup> Souhrnně řečeno, člověk může prožívat smysluplný život tím, že vytváří nějaké dílo, nebo tím, že něco či někoho prožívá v jeho neopakovatelnosti a jedinečnosti. V lásce k nějaké osobě nebo ve službě nějaké věci člověk vlastně uskutečňuje sebe sama. Smysluplně utvářet život však jde i tam, kde je člověk konfrontován s nezměnitelným osudem, s nevyлéčitelnou nemocí či beznadějnou situací. Tehdy je možné uskutečnit to nejlidštější v člověku a tím je schopnost proměnit tragédii v triumf. Člověk tak podává svědectví o tom, čeho je schopen, a odhaluje tajemství bezpodmínečné smysluplnosti života. Život může získat smysl až do posledního okamžiku a vydechnutí.<sup>232</sup>

### **Přístup zaměřený na člověka: Carl R. Rogers**

Carl Ransom Rogers (1902 – 1987) byl významným americkým psychologem a jedním ze zakladatelů humanistické psychologie a „na klienta zaměřené“, „rozumějící“ psychoterapie. Rogersovo pojetí bývá nazýváno na člověka orientovaným, ale přesnější název by spíše zněl přístup řízený, určený samotným klientem, z něhož se při pomoci vychází.<sup>233</sup> Člověk je vlastně jediným odborníkem na svůj vlastní vnitřní život a jediným, kdo může rozhodovat o tom, kým by měl být, jaký je smysl jeho života a co by s ním měl dělat. Cílem tohoto přístupu ve skutečnosti není vyřešení určitého problému, ale vytvoření důvěrného vztahu. Pomáhající nepřichází s jasnými odpověďmi, ale dává klientovi prostor, aby hledal odpovědi sám v sobě, snaží se být citlivý a poskytuje mu bezpečný prostor k vyjádření všech svých pocitů.<sup>234</sup>

---

<sup>229</sup> Martina KOSOVÁ a kol., *Logoterapie*, Praha, Grada Publishing, 2014, 49.

<sup>230</sup> Viktor FRANKL, *Lékařská péče o duši*, Brno, Cesta, 2005, 61-62.

<sup>231</sup> Viktor FRANKL, *A přesto říci životu ano*, Kostelní Vydří, Karmelitánské nakladatelství, 2006, 78.

<sup>232</sup> Viktor FRANKL, *Vůle ke smyslu*. Brno: Cesta, 1997, 167-168.

<sup>233</sup> Carl ROGERS, *Být sám sebou*, Praha, Portál, 2015, 437.

<sup>234</sup> Robert CASEMORE, *Na osobu zaměřená psychoterapie*, Praha, Portál, 2008, 19.

### ***Aktualizační tendence***

Carl Rogers prohlašuje, že všichni lidé jsou ovlivňováni jednou základní motivační silou, kterou nazývá tendencí k *aktualizaci*. Popisuje tuto sílu jako vrozený sklon organismu k rozvoji všech svých kapacit tak, aby sloužily k setrvání či zkvalitnění organismu. Netýká se to pouze uspokojení biologických potřeb a redukce napětí, ale také procesu rozvíjení zrání a postupu na vyšší úroveň prostřednictvím navazování vztahů a reprodukce. Člověku je od narození vlastní také proces *hodnocení*, který nám umožňuje pozitivně hodnotit zkušenosti, které náš život udržují nebo zkvalitňují, a na druhou stranu negativně ohodnotit zkušenosti bránící růstu. Rodíme se tedy s motivujícími potřebami aktualizace a regulujícími procesy hodnocení.<sup>235</sup> Rogers byl přesvědčen, že tendence k aktualizaci se stává účinnou v okamžiku, kdy člověk začne být otevřenější k prožívání sebe a svého života a více si uvědomuje sám sebe. Ideálním stavem pro člověka je „stávání se, dosahování“, což vlastně znamená vždy se snažit stát se plně fungujícím člověkem.<sup>236</sup>

### ***Procesy hodnocení***

Proces organismického hodnocení je nám vlastní už od narození. Díky tomuto procesu dokážeme pozitivně hodnotit zkušenosti, které náš život zkvalitňují či udržují, a negativně hodnotit vše, co našemu růstu brání. Zvláštní zážitky, které si každý z nás přivlastňujeme, jsou sebezkušenosti. S rozvojem člověka vzniká také potřeba pozitivního ocenění. Velký vliv má mateřská láska, ale důležité pro zdravý vývoj je i pozitivní ocenění od druhých, zvláště blízkých osob. Člověk se brzy naučí sám sebe oceňovat v podstatě shodně se zkušeností s oceněním od druhých. Podle toho se člověk buď má, nebo nemá rád. V podstatě se stane to, že už jako malé děti se naučíme zaměřovat základní tendenci k aktualizaci za podmíněnou lásku k sobě a druhým. Rogers je přesvědčen, že by k takovému obchodu vůbec nedocházelo, kdyby se člověku dostávalo pouze nepodmíněného pozitivního ocenění.<sup>237</sup>

### ***Charakteristiky přístupu zaměřeného na člověka***

Marlis Pörtner ve své knize v kapitole „Zásady pro každodenní praxi“ vyjmenovává zásady, ve kterých spočívá těžiště práce zaměřené na osobu a na nichž v praxi záleží: naslouchat; brát vážně; vycházet z „normální situace“; držet se toho, co se samo nabízí; nepodléhat předsudkům; umožňovat zkušenosti;

---

<sup>235</sup> John C. NORCROSS – James O. PROCHASKA, *Psychoterapeutické systémy*, Praha, Grada Publishing, 1999, 114-115.

<sup>236</sup> Robert CASEMORE, *Na osobu zaměřená psychoterapie*, Praha, Portál, 2008, 19.

<sup>237</sup> John C. NORCROSS – James O. PROCHASKA, *Psychoterapeutické systémy*, Praha, Grada Publishing, 1999, 115-116.



zaměřit se na prožitek; povzbuzovat; neulpívat na „symptomu“; podporovat svébytnost; poskytovat přehledné možnosti volby; poskytovat opěrné body pro samostatné jednání; podávat jasné informace; být konkrétní; nalézat společnou řeč se svým protějškem; rozpoznat vlastní podíl a popisovat situaci.<sup>238</sup> Podle Rogerse existuje celkem sedm stadií procesu, jak se stát plně fungujícím člověkem. Z toho tři jsou považovány za klíčové: autentičnost, akceptace a empatie.

První podmínku lze nazvat **autentičností**, opravdovostí nebo pozitivní otevřeností. Rogers tento přístup označuje slovem *kongruentní*. Znamená to, že pomáhající pracovník otevřeně prožívá své aktuální pocity a postoje a je ve vnitřním souladu mezi tím, jak se cítí, a tím, jaký je.<sup>239</sup> Jde o sdělování toho, co se uvnitř nás odehrává a co prožíváme. V poradenském vztahu by mělo být sděleno vše, co je přínosné pro klienta nebo pro vztah.<sup>240</sup> Vyžaduje to stálou bdělost, kázeň a velmi těžkou práci při vnímání všech pocitů a veškerého nevědomého a vědomého chování. Je důležité klientům sdělovat touhu být hluboce vtaženi do vztahu s nimi, bez předstírání a bez ochrany profesionální neosobnosti.<sup>241</sup>

Druhou podmínku, **akceptace**, lze nazvat také zájmem, důvěrou, nebo bezpodmínečným pozitivním přijetím. Bez pozitivního, akceptujícího postoje se pravděpodobně neuskuteční v druhém člověku žádný posun či změna. Člověku musí být nejprve umožněno, aby byl právě takový, jaké jsou jeho aktuální pocity. Může se jednat o strach, rozpaky, odpor, zlost, odvahu, lásku nebo pýchu. Na místě není hodnotící přístup, ale úplné a bezpodmínečné ocenění.<sup>242</sup> Vyplyvá z toho, že vzájemná komunikace není direktivní, ale poskytuje druhému dostatek volného prostoru k vývoji, bez toho aniž bychom rezignovali na vlastní kongruenci.<sup>243</sup> Akceptaci je možné křesťanským termínem popsat jako lásku agapé a sám Rogers toto pojetí lásky zdůrazňuje. Láska, která je odpovědná, trpělivá, odpouštějící a pečující, je v přístupu zaměřeném na člověka jednou z nejvyšších možných hodnot. Láska agapé zahrnuje také úctu, vážnost a přízeň k druhému člověku. Vymětal a Rezková akceptaci chápou v psycho–

---

<sup>238</sup> Marlis PÖRTNER, *Na osobu zaměřený přístup v práci s lidmi s mentálním postižením a s klienty vyžadujícími trvalou péči*, Praha, Portál, 2009, 39.

<sup>239</sup> Carl ROGERS, *Být sám sebou*, Praha, Portál, 2015, 70.

<sup>240</sup> Renate MOTSCHNIG – Ladislav NYKL, *Komunikace zaměřená na člověka*, Praha, Grada, 2011, 65.

<sup>241</sup> Robert CASEMORE, *Na osobu zaměřená psychoterapie*, Praha, Portál, 2008, 78-79.

<sup>242</sup> Carl ROGERS, *Způsob bytí*, Praha, Portál, 2014, 121.

<sup>243</sup> Renate MOTSCHNIG – Ladislav NYKL, *Komunikace zaměřená na člověka*, Praha, Grada, 2011, 71.

terapeutickém významu jako terapeutovo nastavení bezpodmínečného vztahu lásky ke klientovi, kdy ho a priori přijímá takového, jaký je.<sup>244</sup>

Třetí podmínkou důležitou k podpoře osobního růstu je **empatické porozumění**. Pomáhající pracovník je ponořen do vnitřního světa druhého člověka, uvědomuje si jeho pocity a osobní významy a sděluje mu je. Tento druh naslouchání je však nesmírně náročný a v našem světě velmi vzácný. Jedná se však o jednu z nejmocnějších sil, které podporují změnu osobnosti.<sup>245</sup> Slovo empatie pochází z řeckého *empathia*, což znamená vcítění. Je to schopnost, která se projevuje zachycením aktuálního prožívání druhého člověka. Empatický člověk s různou mírou přesnosti vnímá u druhého některé obsahy vědomí nebo jeho zkušenosti spolu s individuálními významy, jaké pro dotyčného mají. Vymětal a Rezková shrnují význam empatie jako „*pocitově nesený způsob poznávání jiného jedince, jenž se projevuje ochotou a snahou co nejpřesněji vnímat, zachytit a pochopit jeho aktuální i potenciální vnitřní svět se všemi subjektivními významy a pocity.*“<sup>246</sup> Motschnig a Nykl zase vysvětlují, že empatické porozumění znamená přesné naslouchání druhé osobě a snaha jí co nejlépe porozumět, abychom vnímali významy jejích pocitů a vzpomínek. Nejedná se přitom pouze o vyjádřené a vědomé významy. Hovoří také o vzácných případech empatického „úspěchu“, kdy se naslouchajícímu podaří vnímat obsahy ležící těsně pod prahem vědomí. K tomuto výjimečnému porozumění dochází při obzvláště hlubokém ponoření do vnitřního světa komunikačního partnera.<sup>247</sup> Jestliže jsou tři výše zmíněné dovednosti a schopnosti přítomny v mezilidských vztazích, prohlubují komunikaci a činorodou změnu osobnosti.

### ***Podpora pomoci vztahu***

Carl Rogers ve své knize *Způsob bytí* vyjadřuje přesvědčení, že jím představený přístup zaměřený na člověka lze aplikovat ve všech situacích, kterých se účastní lidé. Může být pomocí v terapeutickém vztahu, ale také v manželství, ve výchově dětí či pro hledání vzájemného porozumění mezi lidmi různých ras. Věřím, že ji lze vztáhnout i na službu kazatele či pastoračního pracovníka. Tato hypotéza v zásadě říká, že když dokážu vytvořit vztah, který se na mé straně vyznačuje opravdovostí, transparentností, vřelým přijetím, oceňováním druhého člověka a citlivou schopností vidět jeho svět a jeho samého stejně jako on, potom

---

<sup>244</sup> Jan VYMĚTAL – Vlasta REZKOVÁ, *Rogersovský přístup k dospělým a dětem*, Praha, Portál, 2001, 70.

<sup>245</sup> Carl ROGERS, *Způsob bytí*, Praha, Portál, 2014, 122.

<sup>246</sup> Jan VYMĚTAL – Vlasta REZKOVÁ, *Rogersovský přístup k dospělým a dětem*, Praha, Portál, 2001, 83.

<sup>247</sup> Renate MOTSCHNIG – Ladislav NYKL, *Komunikace zaměřená na člověka*, Praha, Grada, 2011, 74.

tento druhý jedinec bude ve vztahu prožívat a chápat i dříve potlačované aspekty sama sebe, bude se stávat integrovanějším, efektivněji fungujícím, bude se více podobat své představě o sobě, bude více řídit sám sebe, zvýší se mu sebevědomí, bude jedinečnější, schopný sebevyjádření, bude lépe chápat a přijímat druhé a bude schopen zvládat problémy života přiměřeněji a ve větší pohodě.<sup>248</sup>

## Závěr

Jako hlavní zdroje hledání nových podnětů k řešení otázky smysluplnosti života posloužily psychoterapeutické přístupy V. E. Frankla a C. R. Rogerse. V těchto dvou existenciálně-humanistických směrech lze rozpoznat prvky shodné s biblickým vnímáním péče o člověka, proto jsem považovala za vhodné hledat právě zde funkční postupy a přístupy využitelné i pro křesťanskou pastorační péči. Z psychologických modelů navrhuji převzít do této služby tři základní stavební kameny psychoterapie C. R. Rogerse, což je autenticita, akceptace a empatie. Přístup zaměřený na člověka vidí největší podporu člověka v navázání hodnotných vztahů – s pomáhajícím pracovníkem, blízkými osobami, se sebou samým i s Bohem. Budování důvěrného vztahu lze přijmout jako důležitý pracovní nástroj i pro kazatele a pastorační pracovníky.

V oblasti smysluplnosti je důležitým zjištěním skutečnost, že smysl nemůžeme jednoduše dát, ale smysl musí být nalezen. O skutečné hloubce prožívané bolesti a konkrétní krizi ví vždy jen ten, kdo je právě zakouší. Pastorační pracovník není schopen druhému člověku představit smysl života, ale pouze ho doprovází v jeho vlastním hledání. Při spirituální péči nepůjde o teologické vysvětlování, poučování a předhazování nedostatků, ale spíše o vystižení neopakovatelné individuality člověka stojícího před námi. V. E. Frankl odhaluje, že smysl lidskému životu nedává jen tvorba a prožívání, ale i realizace hodnoty postoje, což znamená schopnost trpět. Naslouchání je rovněž nástrojem, který druhého přivádí k nalezení smyslu, pomáhá člověku objevit v prožitém životě pozitivní vzpomínky, ale také zahlédnout určitý smysl v přicházející budoucnosti, například v konkrétním vztahu nebo díle. Naslouchání a mlčení je v zásadě otevřením prostoru k tomu, aby každé slovo, tedy i Boží Slovo zaznělo ve své plnosti i kráse. Zmíněné psychologické modely mohou být pomůckou a nástrojem v pastorační péči, ale vždy musí být porovnávány kritériem Božího zjevení v Písmu. Pouze kombinací těchto komponent lze dospět k efektivnímu využití, a nikoli zneužití, psychologie v kontextu spirituální péče.

---

<sup>248</sup> Carl ROGERS, *Být sám sebou*, Praha, Portál, 2015, 57.

## Použitá literatura

- BOUČEK, Jaroslav, *Psychoterapie*, Olomouc, Univerzita Palackého v Olomouci, 2006.
- CASEMORE, Robert, *Na osobu zaměřená psychoterapie*, Praha, Portál, 2008.
- FRANKL, Viktor, *Vůle ke smyslu*, Brno, Cesta, 1997.
- FRANKL, Viktor, *Lékařská péče o duši*, Brno, Cesta, 2005,
- FRANKL, Viktor, *A přesto říci životu ano*, Kostelní Vydří, Karmelitánské nakladatelství, 2006.
- FRANKL, Viktor, *Utrpení z nesmyslnosti života*, Praha, Portál, 2016.
- KOSOVÁ, Martina a kol., *Logoterapie*, Praha, Grada Publishing, 2014.
- KRATOCHVÍL, Stanislav, *Základy psychoterapie*, Praha, Portál, 1997.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro, *Mít pro co žít*, Praha, Návrat domů, 1994
- KUPKA, Martin, Logoterapeutická kazuistika "Moje máma mě naučila, že život je jenom jeden a musíme ho prožít tak, jak si přejeme my a ne ti ostatní", in: *Psychoterapie*, 11/1 (2017), 45-55.
- LARACY, JOSEPH R. - KELLY, Michael D., Toward a Renewal of Patient Care: Insights From Viktor Frankl, in: *The Journal of the American Osteopathic Association*, May/118 (2018), 293-295
- LÄNGLE, Silvia –SULZ, Martha (eds.), *Žít svůj vlastní život*, Praha, Portál, 2007.
- LUKASOVÁ, Elisabeth, *I tvoje utrpení má smysl*, Brno, Cesta, 1998, 85.
- MEARNS, Dave – THORNE, Brian, *Terapie zaměřená na člověka: pro využití v praxi*, Praha, Grada, 2013.
- MOTSCHNIG, Renate – NYKL, Ladislav, *Komunikace zaměřená na člověka*, Praha, Grada, 2011.
- NORCROSS, John C. – PROCHASKA, James O., *Psychoterapeutické systémy*, Praha, Grada Publishing, 1999.
- PÖRTNER, Marlis, *Na osobu zaměřený přístup v práci s lidmi s mentálním postižením a s klienty vyžadujícími trvalou péči*, Praha, Portál, 2009.
- ROGERS, Carl, *Být sám sebou*, Praha, Portál, 2015.
- ROGERS, Carl, *Způsob bytí*, Praha, Portál, 2014.
- ŠEVČÍKOVÁ, Stanislava, Viktor Frankl jako inspirace pro pastorální teologii?, in: *Teologické texty* 16 (2005/4), 70.
- ULRICHOVÁ, Monika, *Hledání smyslu ve smrti a umírání*, Ostrava, Moravapress, 2014.

VYMĚTAL, Jan – REZKOVÁ, Vlasta, *Rogersovský přístup k dospělým a dětem*,  
Praha, Portál, 2001.

*Mgr. Pavla ŽŮRKOVÁ*