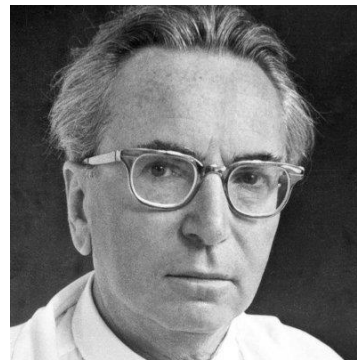


# LOGOTERAPIE

Zakladatelem - Viktor E. Frankl  
(1905-1997)



- Frankl vychází z existencialismu, ale není pesimistou ani odpůrcem náboženství
- postavil se proti Freudově „vůli po slasti“ a proti Adlerově „vůli po moci“ - oproti nim hovoří o „**vůli ke smyslu**“; je tedy nazýván třetí vídeňskou školou psychoterapie
- logoterapie je směsí psychologie a filozofie, je svým charakterem holistická.

Frankl se narodil ve Vídni v židovské rodině, vystudoval lékařství. Byl zasažen událostí z mládí, kdy jeden jeho spolužák poté, co si přečetl Nietzscheho, spáchal sebevraždu. To ho přesvědčilo o tom, že nihilismus je destruktivní.

V mládí navázal kontakty s Freudem. Zabýval se též Adlerem, ale Adlerova škola jej zklamala. Nastoupil na psychiatrii, na neuropsychiatrické klinice Vídeňské university. Při práci s pacienty začal detailněji sledovat to, co mu sdělují (naslouchat jim).

Zabýval se i poradenstvím u problémové mládeže. Zjistil, že problém mají ti, kteří nemohou sehnat práci, zatímco lépe jsou na tom ti, kteří práci mají, i když třeba neplacenou.

**Za nacistické okupace** neodešel do zahraničí. Rozhodl se, že zůstane v Rakousku s nemocnými rodiči. Dostal se do koncentračního tábora. (S sebou si tam přivezl svou teorii, ale dozorcí mu ji zabavili.) V tomto prostředí si ověřoval pozorováním její platnost. Sepsal ji znovu po návratu.

I tam pracoval => vedl kroužky filozofických diskusí. V tomto extrémním prostředí získal zkušenost, že pokud někdo má smysl, přežije spíš než ten, kdo ho ztratil.

- po válce se vrátil Vídni. Zjistil, že celá jeho rodina včetně manželky (kromě sestry) byla vyhlazena. Pustil se znovu do práce, doplnil si filozofické vzdělání.

## Hlavní body logoteorie

Frankla zajímá člověk jako celek, nikoli části jeho osobnosti. **Lidská povaha** je podle něj **trojdimenzionální**:

- 1) **fyziologická dimenze**
- 2) **psychologická dimenze**
- 3) **noologická dimenze** – týká se lidské vůli ke smyslu. Jde o stálé hledání a nacházení smyslu běhu života.

LOGOTERAPIE (*logos* – smysl) – jedná se o duchovní dimenzi, i když ne nutně náboženskou.

S existencialisty má Frankl podobný postoj ke svobodě (termín „svoboda vůle“) - čl. sice není svobodný bez podmínek, má však svobodu k těmto podmínkám zaujmout určitý postoj.

Částečně je však omezen i vnitřními činiteli – **osudovostí**. Jsme ovlivněni minulými událostmi, které ovlivňují naše současné rozhodování. Člověk se může vyvíjet pouze v rámci svého osudu a navazováním na něj. *Minulost je na druhou stranu ale to, co je v našich životech nejvíc jisté. Naopak budoucnost je nejistá.*

Frankl kritizoval Freuda, který zastával přesvědčení, že čl. je ovládán pudy. Frankl byl v koncentračním táboře svědkem toho, že tomu tak nebylo vždy: hlad z některých vězňů učinil bestie a z jiných světce. „*Všechny volby jsou zapříčiněny, ale jsou zapříčiněny tím, kdo volbu provádí*“. Není pravda, že člověk pouze reaguje na vnější podněty, nebo abreaguje své vnitřní pudy. Podle Frankla člověk spíše odpovídá na otázky, které mu klade život, a tak naplňuje smysl, který mu život nabízí.

### **Vůle ke smyslu:**

Opomíjení těla, jak Frankl píše, vede k nemoci. Opomíjení psychologických potřeb vede k emočním problémům, opomíjení potřeb noologie (duchovních hodnot a toho, co nás přesahuje) působí problémy v samém jádru osobnosti. „*Vůle ke smyslu je to, oč jde člověku především. Je to to, co je v člověku frustrováno, kdykoli propadá pocitu nesmyslnosti a životní prázdnoty. Vůle ke smyslu zůstává nenaplněna dnešní společností a přehlížena dnešní psychologii.*“ Ukazuje též na poznatek, že lidé dávají přednost smysluplné práci před prací dobře placenou. Nalézání a naplňování smyslu není závislé na věku, na úrovni vzdělání, na IQ, na pohlaví ani na víře.

### **Životní smysl:**

Hledání smyslu v životě je hlavní odpovědností člověka. Životní smysl není nějaký abstraktní. Je zcela konkrétní a jedinečný jako situace sama. Jde o to objevit smysl, který v situaci již je. Objevování smyslu je neustálou výzvou.

Smysl přítomného okamžiku se stále mění, nikdy však nechybí. Frankl hovoří o tom, že **život je nepodmíněně smysluplný**. Má a uchovává si smysl vždy a za všech okolností. Nalézání smyslu spočívá ve vnímání uspořádanosti celku. To, co vnímáme při nalézání smyslu, je vždy „možnost“, která existuje na pozadí „skutečnosti“. Je to *možnost tuto skutečnost nějak změnit*. Člověk vždy už nějak ví, jak a kde si najít smysl, najít si něco, co učiní jeho život smysluplný.

- Nejde o to dosáhnout stav bez napětí, homeostázi, jde o **hledání cíle, který mne je hoden**. Tento smysl nelze dát někým zvenčí. Každý si jej musí najít sám. Podstatou logoterapie je klientovi pomoci, aby v tíživé situaci sám smysl našel. Orgánem tohoto smyslu je podle Frankla SVĚDOMÍ. Do skutečnosti můžeme zasáhnout, něčím osobitým přispět. ***Smysl je, když vidíme „možnost“, jak můžeme my tuto skutečnost(situaci) změnit.***

Životní smysl může být nalezen ve:

1. vykonání nějakého činu (**hodnoty tvůrčí**)
2. v prožití hodnoty (**hodnoty prožitkové**)
3. v utrpení (**hodnoty postojové**)

**Vykonání činu** – každá činnost má svůj smysl, veškerá práce (i uklízečka může mít dobrý pocit, že připravila pokoj pro nové hosty). Práce je povznášející a cenná. Bezcenná je, je-li vykonávána sebestředně, bez ohledu na druhé.

- smysluplná práce je sebetranscendující. Jde za hranice našeho Já. Čin musí být vykonáván s ohledem na druhé.

**Prožití hodnoty** – jde o lidský zážitek, o zážitek emoce nebo o zážitek z procházky přírodou, o zážitek umělecký nebo souznění duší, něco, co obohacuje i povznáší. Nejhodnotnější je láska ke druhému člověku: milostná, přátelská, rodičovská, anebo láska k bližnímu (agapé). Jen díky lásce si dokážeme plně uvědomit JÁ druhého člověka. Láska je v podstatě pečující postoj.

Každý člověk má zvláštní životní poslání, v němž nemůže být nahrazen. Také jeho život je jedinečný a neopakovatelný.

- od raného mládí člověk hledá smysl k jednotlivým situacím, a ty posléze ústí v dlouhodobý životní smysl - **osobní povolání**. (PJ: *Je to jako se studiem: Skládáme jednotlivé dílčí zkoušky, víme, že je chceme mít za sebou, ale z dlouhodobého hlediska se nám může zdát, že to k ničemu není. Ale pak jsou státnice, promoce a dříve či později přináší pohled zpět úplně jiný pocit. V zaměstnání pak člověk z celého vzdělání použije především to, co mu zůstalo, když všechno zapomněl: povědomí, způsob myšlení, etický přístup, intuice, kam sáhnout pro informace, zájem a zaujetí něčím. Předchozí škola se pak z dlouhodobého hlediska většinou ukáže jako smysluplná.*)

**Utrpení** – logoterapie hovoří o **tragické triádě - utrpení, vina, smrt**. Všechny přinášejí příležitost pro hluboký lidský růst.

- narozdíl od psychoanalýzy, která pacientům umožňuje vyrovnávat se s poměrně příjemnými životními situacemi, logoterapie jim pomáhá vyrovnat se s utrpením. Poprat se s utrpením vede k **morálnímu vítězství** - a to je konečným smyslem v životě. **I v umírání** lze prožít obohacující hlubší nazření podstaty života a světa.

Franklovo pojetí utrpení je však v protikladu současného světa. Lidé odmítají vnímat utrpení jako hodnotnou součást života - např. situace nevyléčitelně trpících. Ti nemají vždy možnost vnímat utrpení jako hodnotu, nést utrpení hrdě. Pak je umírající nešťastný a navíc se stydí za to, že je nešťastný (PJ: naštěstí se to dnes s hospicovou a paliativní péčí zlepšuje). Ale i tehdy, když je člověk vystaven nezměnitelné skutečnosti, může právě zvládnutím takové situace osvědčit své lidství a podat svědectví o tom, co člověk dokáže. V takovém případě záleží na postoji, s nímž jedinec k nevyhnutelným ranám osudu přistupuje.

**Existenciální vakuum** – trpí, jím lidé, kteří nemají smysl života. To je příčinou velkého množství sebevražd – bilančních, dokonaných, často u lidí vcelku úspěšných a bohatých, lidí, kteří se aktivně společensky angažují a mají dobré vztahy se svými rodinami (*viz suicidia u úspěšných umělců, kteří „mají všechno“*). Hlavními příznaky jsou podle Frankla nuda a apatie. Smysl nemusí zaplnit ani vzdělávání, pokud je redukcionistické (mechanické – např. výroky pedagogů typu: *„život není nakonec nic než proces oxidace“*).

Člověku naneštěstí jeho instinkty neříkají, co má dělat (jako zvířatům). Někdy neví, co by měl, ani co by chtěl. Rizikem je pro něj v takovéto situaci konformismus (typický pro západní euroamerickou kulturu) a totalitarismus (typický pro východní kultury).

- je to problém mladých lidí, důchodců, stárnoucích, lidí v různých životních meznicích. Ale ptát se po smyslu života a hledat ho je spíš výrazem zdraví. Existenciální zoufalství je spíš výraz upřímnosti a mladí lidé potřebují mít hodně trpělivosti, aby počkali, než se jim jejich smysl zjeví, ozřejmí. Má smysl pátrat ve filozofii, nejen u velikanů, ale i u těch, kteří smysl hledali marně: „*Začnete vnímat sám sebe jako člena neviditelné společnosti trpících lidí, kteří se potýkají s propastnou zkušeností základní nesmyslnosti svého bytí a zároveň usilovně hledají řešení... pokuste se být trpělivý a odvážný: trpělivý v tom, že tyto problémy ponecháte nevyřešené a odvážný v tom, že nevdáte zápas o jejich vyřešení... žízeň je nejjistější důkaz existence vody.*“ Frankl doporučuje tzv. dostředivý způsob oddechu, směřující k rozjímání a meditaci, odvalu být sám.

**Nedělní neuróza** – v průběhu pracovního týdne lidé zapominají na svou vnitřní prázdnotu, ta se pak objeví v dobách nečinnosti (*někteří muži např. chodí do práce i o Vánocích, aby nemuseli být doma, mají strach vypadnout ze záprahu*).

Oproti všem psychoterapiím nepůsobí **LOGOTERAPIE** jen na problematiku neurózy, ale přesahuje ji tím, že proniká do dimenze specifiky lidských jevů. Jde při tom o dva základní antropologické znaky lidské existence: o její přesah (transcendenci) a schopnost “sebeodstupu”, sebedistance.

- Jako každá jiná psychoterapeutická metoda má i logoterapie své místo u některých psychických potíží, pro jiné se naopak příliš nehodí. Zcela specificky jí lze využít u tzv. **noogenních neuróz**, které vznikají ze ztráty smyslu života a ze ztráty vůle po jeho hledání.

Logoterapeut nesmí pacientovi vnucovat svůj světový názor, mimo jiné i proto, aby na něj pacient nesvaloval zodpovědnost. Logoterapie je v podstatě výchovou k odpovědnosti. Z této odpovědnosti musí pacient samostatně vykročit ke konkrétnímu smyslu své osobní existence. Existenciální analýzou pak Frankl nazývá psychoterapeutickou metodu, která se snaží nemocnému pomoci, aby ve své existenci objevil hodnoty a tím i možnosti, jak naplňovat její smysl. Tam, kde je vůle ke smyslu nezvědomělá či vytěsňená, musí ji nejprve vyvolat. Logoterapie se pokouší zdůrazňovat konkrétní možnosti osobního naplňování smyslu. **Existenciální frustrace** sama o sobě není něco chorobného, není ničím patologickým. Když se však stává patogenní (= působí nemoc), tedy vede-li k neurotickému onemocnění, jde o neurózy noogenní (= duchovně vznikající). Existenciální frustrace se stává patogenní tehdy, pokud se k ní připojí somatopsychická porucha.

Člověk onemocní (i z hlediska vnitřního lékařství) tehdy, když je vystaven buď příliš velké, nebo příliš malé zátěži, tedy když nemá úkol přiměřený svým silám. Přiměřený úkol naopak působí „antipatogenně“, napomáhá uchování jeho zdraví. Také v psychoterapii a logoterapii se podle něj má uplatňovat terapeutický korektiv přiměřeného zatížení. - To platí i z hlediska témat či hodnot, vůči nimž klientovi stojí za to být aktivní.

Logoterapie se nepovažuje za všemocný způsob pomoci všem duševně strádajícím. Specificky se používá **u noogenních neuróz**. Doplnkově se však používá i **u somatogenních neuróz** (PJ: dnes hovoříme o psychosomatických poruchách) a **psychogenních neuróz** (PJ: neuróz, které jsou dnes ponejvíce řazeny mezi tzv. úzkostné poruchy), ale nabízí i zde jeden specifický způsob řešení navíc.

Tím pomáhá doplnit obraz člověka o prvek duchovna, který k obrazu člověka patří a který mnohé teorie osobnosti příliš neuvažovaly (kromě Junga, Fromma, Eriksona, Maslowa).

Logoterapie se zabývá také **sociogenními vlivy** - např. kolektivně sdílenými pocity nesmyslnosti a prázdnoty (*dnes o tom vypovídá např. vysoké procento lidí, kteří z přesvědčení, že to nemá smysl, nechodí k volbám*).

- V **případě psychogenních neuróz** lze logoterapii použít jakožto podpůrné terapie. Nabízí pro jejich podpůrnou léčbu několik účinných mechanismů. Jde o:

**(1) Princip sebeodstupu** – schopnost odstoupit od vlastní situace a podívat se na ni s nadhledem. To umožňuje **např. humor**. Člověk, který se dovede své situaci zasmát, získává možnost nadhledu. Není tolik zahlcený totalitou své situace, je schopen ji relativizovat, vidět její meze, třeba i to, že jde jen o situaci, která se nakonec nějak změní. Místo neustálého rozebírání jednotlivin a neustálého utápění se ve strachu, úzkosti nebo utrpení, vidí situaci globálněji a tím i lépe vnímá souvislosti. Nic neumožní pacientovi distancovat se od sebe samého tolik jako humor. **Humor** by mohl být po zásluze nazván “existenciálem” - stejně jako péče a láska.

Součástí sebeodstupu je i **paradoxní intence** – ta pomáhá např. **u úzkostných poruch**. Člověk, který dlouho nebo často bojoval s úzkostmi, z nich někdy dostane strach. Dostane **anticipační úzkost** (tj. úzkost z úzkosti). Tím, že se jich bojí, je velice pravděpodobné, že se mu vrátí. Děje se to zejména u různých fobií, které udržuje očekávání nástupu úzkosti v určitých situacích. Neuróza není působena jen prvotním podmíněním, nýbrž také očekáváním, že se příště dostaví stejná reakce (tj. úzkost). Podmíněný reflex úzkosti bývá upevněn bludným kruhem anticipační úzkosti, je tedy zapotřebí tuto anticipační úzkost odstranit. Paradoxní intence tkví v tom, že pacient dostane úkol, aby to, čeho se až doposud bál, si začal přát (aspoň na chvíli). Když se mu to podaří, úzkost se změní. Zmizí, nebo poleví nebo se stane aspoň na chvíli snesitelnější. Paradoxní přání bere takříkajíc úzkosti vítr z plachet. Pacient si má neurózu zpředmětnit a distancovat se od ní. Pacient se má naučit hledět strachu do tváře, a dokonce se mu do tváře vysmát. (*Depresivní klient také může dostat za úkol, aby se do příštího setkání snažil co nejvíc prohloubit svou depresi, aby měl tu největší depresi, jakou může mít. Velmi je tento mechanismus využíván i v rodinné a manželské terapii – dvojice, která má potíže s konflikty, např. dostane za úkol, aby se příští týden co nejvíc hádala, v případě jakýchkoli příčin. Ti lidé pak začínají víc vnímat situace, které vedou k hádkám, i to, jak na ně reagují, a něco se mezi nimi mění.*)

- Psychoanalýza by pátrala po příčinách vzniku této fobie, brala by ji naopak velmi vážně, analyzovala by kontext daných situací.

- Mechanismus paradoxní intence není výmysl Franklův (používal ho již např. Rudolf Dreikurs), ale Frankl ji do své teorie zapracoval a ucelil poznatky o ní.

Pro ilustraci paradoxní intence uvádí Frankl vtip: *Během přednášky slavného hypnotizéra a terapeuta Milтона H. Ericksona povstal mladý muž a řekl mu: „Možná dokážete hypnotizovat jiné lidi, ale mě určitě ne.“ Nato Erickson mladíka vyzval, aby přišel na pódium a posadil se. Pak mu řekl: „Jste naprosto bdělý, zůstáváte bdělý, budete stále bdělejší, bdělejší a bdělejší ...” A mladík ihned upadl do hlubokého transu.*

- Podobně též **u nutkavých neuróz** (obsedantně kompulzivní neurózy, OCD), u kterých má pacient silné nutkání myslet na něco nebo něco opakovaně dělat (nebo si to představovat). Většinou s tím bojuje ve smyslu: „*nechci si to představovat, nechci to udělat*“, jenže na straně těch nutkavých příznaků se napětí tím spíš zesiluje a člověk musí zesílit kalibr, aby to nutkání potlačil, a tím vzniká uzavřený kruh. Paradoxní intence v tomto případě dává rozkaz: „*chci si to představovat, chci učinit to, k čemu mě nutkavé představy nabádají*.“ Často se tato nutkavost zmírní nebo zmizí.

## (2) Princip sebepřesahu

- Např. **u sexuálních neuróz** – pacient si stěžuje na nedostatek vzrušivosti nebo ztráty schopnosti dosáhnout orgasmu nebo na málo slasti. Zde funguje totéž: čím víc usiluje o slast nebo o sexuální výkonnost, tím víc mu uniká. Sexuální neurotik bojuje o sexuální slast tím, že usiluje o potenci a dosažení orgasmu. Čím víc usiluje o slast, tím víc mu uniká. Vymyká se totiž přímému uchopení. Slast není skutečným cílem našeho chování a jednání. Ve skutečnosti je spíše až následkem, vedlejším účinkem, který nastává sám od sebe, kdykoli žijeme v sebepřesahu. Cesta k získání slasti a k sebeuskutečnění vede pouze přes sebevydání a sebezapomenutí.
- Jde tedy o to, že se pacient na svůj sexuální výkon moc soustředí (HYPERREFLEXE) a tím vyřazuje ze hry nevědomé automatické mechanismy, spontaneitu. V psychoterapii nezdědka záleží mnohem více na odvedení pozornosti od příznaku, na nějž byla soustředěna, než na jejím přímém odstranění. Sebezpozorování ruší výkon těch činností, které za normálních okolností probíhají nevědomky a samovolně.

Radou je méně se soustředit na samotný výkon, méně se pozorovat a sexuální hrátky neplánovat - nechat vše dojít jen tam, kam je to příjemné. Tento mechanismus se nazývá **dereflexe**. Nutkavé sebezpozorování nutně žádá korekci v podobě dereflexe. Ta se používá také **u nutkavých neuróz**.

- K překonání hyperintence, která je patogenní v případech impotence, se v rámci logoterapie doporučuje přimět pacienta k tomu, aby si pohlavní akt „programově neplánoval, nýbrž aby zůstal jen při jednotlivých projevech něžnosti, třeba ve smyslu vzájemné sexuální předehry“. Také vybízí pacienta, aby své partnerce vysvětlil, že prozatím platí přísný zákaz pohlavního styku. Toto zbaví pacienta tlaku sexuálních požadavků, které na něj partnerka dosud kladla.

Platí to však i obecně - když si člověk moc přeje, aby něco bylo fajn, většinou to dopadne úplně naopak (*nejkrásnější oslavy bývají ty neplánované*).

Zatímco paradoxní intence umožňuje pacientovi neurózu ironizovat, dereflexe mu umožňuje její příznaky ignorovat. Dereflexe v podstatě znamená ignorovat sám sebe. Ignorovat něco, tedy provést dereflexi, mohu tak, že se zabývám něčím jiným, že se v životě věnuji něčemu dalšímu.

**U perfekcionista nutkavých neurotiků** pomáhá mechanismus dereflexe také. Místo pedantického sebehlídaní a přehnané svědomitosti hlídání symptomů neurózy se prostě vrhnout na něco jiného, obrátit pozornost na nějaký důležitý jiný úkol, který je mého úsilí hoděn. Když se symptomům odepré pozornost, tak se přinejmenším velice zmírní. Ale když se objeví, lze s nimi pracovat na bázi paradoxní intence. U nutkavých neuróz pomáhá podle Frankla také práce na zvyšování důvěry k vlastní nevědomé duchovnosti, k poznání nadřazenosti citu nad rozumem.

## Logoterapie a existenciální analýza

Pro noogenní neurózy je logoterapeutický přístup specifickou terapií. Vždy je nutné léčit příčiny, kořen věci, a zde jde o problémy duchovní. Jde o nemoc vzniklou v duchovní oblasti, i když i noogenní neuróza se projevuje jako postižení celé lidské bytosti, v její jednotě a celosti.

**Existenciální analýza** je psychoterapeutická metoda, která pomáhá nemocnému objevit hodnoty v jeho vlastní existenci a posléze i možnosti, jak naplňovat smysl. Není přímo terapií neuróz, spíše je „výkladem, analýzou existence“ (která neexistuje jako nějaká entita, stejně jako neexistuje „syntéza existence“). Na základě životního běhu a toho, kým se osoba stává, s ní terapeut odhaluje i povahu její existence. Existenciální analýza pomáhá člověku, aby sebe a svou existenci vykládal sám. Jde v ní o hledání konkrétního smyslu, který vychází z jedinečnosti každé osoby a neopakovatelnosti každé situace. Hledá se vždy takový smysl, jehož naplnění je vyžadováno právě od daného člověka.

Existenciální analýza není jen výsadní profesní doménou pro lékaře. Může ji vykonávat filozof, teolog, pedagog nebo psycholog, kteří také poskytují péči člověku pochybujícímu o smyslu života. Duchovní zaměření existenciální analýzy sahá až do jeho nevědomí, proto ji podle Frankla můžeme chápat jako jednu z variant „hlubinné psychologie“.

Sama *existenciální frustrace* není ničím patologickým. Je naprosto lidskou skutečností, antropologickou konstantou. Existenciální frustrace je pouze potenciálně patogenní – musí se k ní přidružit ještě nějaké další nepříznivé vlivy. „*Symptomatika nesčetných neuróz je nakonec vlastně jen duševním planým bujením ze smyslu prázdnoty konkrétní existence do prostoru duchovního vakua.*“

Také u nutkavé neurózy je nezbytná výchova k důvěře vlastnímu nevědomí, k důvěře vlastní nevědomé duchovnosti, k poznávací a rozhodovací nadřazenosti citu člověka vůči jeho rozumu.

- Vznik neurotických onemocnění je dán také dispozicí (naší genetickou výbavou, která činí z některých jedinců velmi odolné, z jiných velmi křehké). Roli pak hraje nepřiměřená zátěž vnějšími vlivy. Když je toho na nás vzhledem k naší psychické konstituci moc, nebo naopak málo, dojde k neurotizaci. Když si však člověk najde úkol, který je přiměřený jeho silám, ale ještě ho nutí k tomu, aby v něm o něco usiloval (musí ho být hoden), pak práce na takovém úkolu aktivuje mechanismy, které uchovávají jeho duševní zdraví.

Logoterapie může být (jak již bylo zmíněno) také doplňkem somatoterapie: pomáhá tělesně nemocnému jedinci mobilizovat síly. Může jí využít každý lékař, a měl by ji využívat vždy, když má před sebou pacienta s nevyhnutelným trápením. Zde je nutná práce na tom, aby pacient byl schopen trpět, aby své nevyhnutelné utrpení přijal. Obzvláště významná je u pacientů nemocných nevléčitelně. Logoterapie se zde mění na „lékařskou péči o duši“. Logoterapie pokračuje tam, kde analyticky zaměřené psychoterapeutické směry končí.

Lékařská péče o duši nenahrazuje péči duchovní. Cílem lékařské péče o duši i cílem psychoterapie je uzdravení duše, zatímco cílem duchovní péče o duši a cílem náboženství je spasení. Náboženství nemá žádný psychoterapeutický motiv, má však psychohygienický účinek, zprostředkuje člověku nesrovnatelné bezpečí a duchovní zakotvení, a tím neobyčejně přispívá k uchování jeho duševní vyrovnanosti.

## Souhrn

Logoterapie má pět indikačních oblastí:

- Je především indikována jako léčba vycházející ze smyslu (*logos*), a to v případech **noogenní neurózy**, vznikající ztrátou smyslu.
- V případech **psychogenní neurózy** působí jako nespécifická léčba. Uplatňuje se v podobě dereflexe a paradoxní intence. Není to však podle Frankla pouze symptomatická léčba. Dereflexe a paradoxní intence napadají neurózu v jejím jádru, útočí na její příčiny.
- V dalších situacích logoterapie přestává být léčbou. Zabývá se nejen **somatogenním strádáním**, ale také nevléčitelnými **somatogenními nemocemi**. Jde o to umožnit nemocnému, aby i ve svém utrpení, tedy až do samého konce, nacházel smysl, a to prostřednictvím uskutečňování postojových hodnot.
- Mimo výše uvedené se logoterapie uplatňuje i při vyrovnávání se se sociogenními jevy, jako je kolektivně sdílený **pocit nesmyslnosti, prázdnoty a existenciální prázdnota**. V jejich případě nelze uplatnit medicínský model. Nejde o jevy patologické, i když mohou být patogenní, pokud vedou k noogenní neuróze.
- Logoterapii lze podle Frankla využít i v případě ochrany před nemocemi a neurózami iatrogenního typu (nebo psychiatrogenním), které způsobuje lékař či psychiatr svým nevhodným přístupem k pacientovi. Jde zejména o zesilování existenciální frustrace tím, že na pacienta při léčbě či psychoterapii uplatňuje subhumánní modelové představy (tj. zjednodušující pojetí, „jako by lidé byli zvířata“), takže se pak léčba stává redukcionistickou indoktrinací.

## FRANKLOVI POKRAČOVATELÉ A NOVÉ KONCEPTY

- Elisabeth Lucasová (v knize: „I tvoje utrpení má smysl“ rozvíjí Franklovy myšlenky a navazuje na ně);
- Z Franklova dotazníku zaměřeného na zkoumání smyslu života byl posléze vyvinutý test „Purpose in Life“ (PIL; Crumbaugh & Maholick, 1964), který měří míru přítomnosti smyslu i jeho absenci (život jako vzrušující dění a jako smysluplný). Jeho cílem je odlišit noogenní a psychogenní neurózu.
- Alfried Längle – Franklův žák a pokračovatel v logoterapii. Zabýval se problematikou práce s emocemi a práce s minulostí. K charakteristikám smyslu podle něj patří:
  - Smysl vždy znamená možnost, která je konkrétní a reálná. Nesouvisí s naší inteligencí a nejde ho dosáhnout myšlením.
  - Smysl nelze převzít od jiné osoby a přijmout ho za vlastní.
  - Smysl existuje v reálném světě, nehledě na závažnost situace. Zdánlivě těžší nebo bezradné situace nabízejí hlubší smysl.
  - Oblast smysluplného života se nachází mimo pohodlí a blahobyt.
  - Noogenní neurózy se překvapivě často vyskytují při pravidelném uspokojování potřeb.

### LITERATURA:

- Frankl, V. E. (2019). *Teorie a terapie neuróz*. Praha: Portál.
- Frankl, V. E. (2021). *Léčba smyslem*. Praha: Portál.



Drapela, V. E. (1998). *Základní teorie osobnosti*. Praha: Portál.