

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

HUSITSKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA

Pojetí smyslu života v díle I. Yaloma jako cesta k  
překonání (post)moderního nihilismu

Magisterská práce

Vedoucí práce: Wendy Drozenová

Autor: Jindřich Landa

Praha 2016

## Poděkování:

Děkuji profesorce Drozenové za její pomoc při navigaci v drsných vodách jménem filosofie smyslu života. Jen díky profesorce není tato práce pouze nesouvislým a nesystematickým fragmentem, ale (doufejme) plnohodnotnou diplomovou prací. Děkuji za mnohé poznámky, upřesnění a nesčetné konzultace.

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem předkládanou diplomovou prací „Pojetí smyslu života v díle I. Yaloma jako cesta k překonání (post)moderního nihilismu“ vypracoval samostatně s použitím níže uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 10. 5. 2016

Jindřich Landa

## Anotace

Tato práce se zabývá pojmem smyslu života, a to hlavně z pozice existenciální analýzy amerického psychologa Irvina Yaloma. Soustředí se na jeho dílo, které je v opozici k atmosféře pesimismu a nihilismu v současné společnosti. Součástí práce je i vymezení základních pojmů a další související informace ohledně smyslu života. Důraz je kladen i filosofický kontext a to hlavně na dílo Fridricha Nietzscheho či Alberta Camuse a také na psychologii Viktora Frankla. Cílem práce je zjistit, jaká možná východiska nabízí Yalomova existenciální analýza v konfrontaci s postmoderním nihilismem a pocitem nesmyslnosti lidského života.

## Annotation

This work is about the way we understand the concept of meaning of life. We particularly dwell upon existential analysis of American psychologist Irvin Yalom. We focus on his work as opposition to pessimism and nihilistic moods in nowadays society. In the other part of this work we have described basic concepts connected with the topic meaning of life and philosophical context with emphasis on Fridrich Nietzsche's and Albert Camus's work and psychology of Viktor Frankl. The main goal of this work is to find if there is a way out in Yalom's existential analysis in confrontation with postmodern nihilism and feeling of meaninglessness of human life.

## Klíčová slova

Smysl života, Yalom, existenciální analýza, Frankl, logoterapie, postmoderna, nihilismus, Nietzsche, smysluplnost života, existencialismus

## Keywords

Meaning of life, Yalom, existential analysis, Frankl, logotherapy, postmodern, nihilism, Nietzsche, meaningfulness of life, existentialism

## Obsah

Pojetí smyslu života v díle I. Yaloma jako cesta k překonání (post)moderního nihilismu .....	1
Obsah .....	6
ÚVOD .....	7
1. Pojem smyslu života.....	9
1.1. Proč pátrat po smyslu života? .....	12
1.2. Co může být smyslem života? .....	13
1.3. Kdy se lidé začínají tázat po smyslu života?.....	17
2. Postmoderní doba, pojetí smyslu života z hlediska filosofie.....	23
2.1. Problém postmoderní doby .....	23
2.2. Filosofie, nihilismus a existencialismus.....	26
2.3. Nietzsche, nihilismus nebo filosofie života?.....	27
2.4. Zachrání nás existencialismus? .....	32
2.4. Camus a jeho pojetí smyslu života.....	35
3. Smysl života z hlediska psychologie, Franklova logoterapie a pár slov o daseinsanalýze ..	39
3.1. Frankl a jeho pojetí smyslu života .....	39
3.2. Tvůrčí hodnota. Povolání jako smysl? .....	41
3.3. Zážitková hodnota. Láska jako vrchol všech hodnot? .....	43
3.4. Postojové hodnoty. Utrpení jako zdroj smyslu? .....	46
3.5. Pár slov o daseinsanalýze.....	48
4. Yalom a jeho beletristické knihy zabývající se smyslem života .....	51
4.1. Když Nietzsche plakal.....	52
4.2. Léčba Schopenhauerem .....	57
4.3. Máma a smysl života.....	63
5. Yalom a jeho odborná literatura týkající se smyslu života.....	67
5.1. Smysl života v existenciální psychoterapii .....	67
5.2. Kosmický smysl .....	68
5.3. Pozemský smysl aneb osobní smysl v nepřítomnosti kosmického smyslu.....	69
5.3. Proč je smysl tak důležitý?.....	74
5.4. Jak nalézt smysl?.....	76
5.5. Smysl života v knize Pohled do slunce .....	78
Závěr .....	80
Seznam použité literatury .....	85
Summary:.....	89

# ÚVOD

Smysl a smysluplnost života. Tuto otázku si lidstvo klade od nepaměti, od samotných svých počátků. Co může tato práce přinést nového?

V práci se zabývám hlavně pojmem smyslu života, jak s ním pracuje americký psycholog Irvin Yalom. Yalom je velmi známý i u nás. Jeho beletristická i odborná díla jsou u nás často vydávána a velmi hojně čtena. Přesto bližší reflexe jeho myšlení v odborné literatuře chybí. V některých pracích sice jeho jméno figuruje, ale často jen okrajově. Jde tak u nás o velmi nedoceněného autora, který si ale naši pozornost jistě zaslouží. Jeho práce jsou nezvykle čtivé, vyhýbají se přílišným odborným výrazům a často stírají hranice mezi beletrií a odbornou literaturou. I díky tomu jsou oblíbená u laické veřejnosti a zároveň rezervovaně přijímaná v odborných kruzích.

Yalom ve svých pracích vychází z mnoha zásadních filosofických děl. Inspiruje se existencialismem a předchůdci existencialistů jako jsou Nietzsche či Schopenhauer. Zároveň ale pokračuje v práci psychologů, kteří se právě otázkou smyslu života také zabývali. V prvé řadě jde o Viktora Frankla, ale také o daseinsanalytické psychology.

Spojuje dva rozdílné obory v jeden celek. Spojuje filosofii s psychologií a spolu s četnými praktickými zkušenostmi je využívá jak ve své psychoanalytické praxi, tak i ve svých odborných a beletristických publikacích. Nabízí tak unikátní a lákavé propojení psychologie s filosofií, které je svou čtivou literární formou dostupné jak laikům a široké veřejnosti, tak i odborníkům.

Yalomovo dílo je jakýmsi protipólem současné skepse, postmoderního nihilismu a pesimismu. Pomocí obdobného argumentování a užívání stejných pojmů dochází k jiným závěrům než klasičtí existenciální a postmoderní autoři. Jeho myšlení je silně ovlivněno jeho psychotherapeutickou praxí, ve které jde hlavně o to, pomoci klientům překonat vlastní pochyby o svém životě. Yalom se snaží smysl života lidem dodávat, ne je vrhat do ještě větší absurdity či pesimismu.

Právě v Yalomově díle je patrný rozdíl mezi psychologickým a filosofickým přístupem k otázce po smyslu života. Zatímco se filosofové snaží odkrývat pravdy o smyslu života a to i za cenu nepříjemných zjištění, těžkostí a případného zvratu v nihilismus, psychologové se snaží k tématu přistupovat s větším optimismem. Vycházejí z obdobných faktů a zkušeností se snaží situaci interpretovat tak, aby člověku spíše usnadnili jeho životní cestu. Je to v zásadě logické. Psychologům nejde v první řadě o pravdu a další filosofické velké ideje, jejich prioritním cílem je snaha svým klientům hlavně pomoci překonávat složitá životní období a existenciální problémy a znovu je aktivně zapojit do většinové společnosti. Zda je tato pomoc poskytnuta jen za cenu zjednodušování, zakrývání skutečnosti či vystřídáním jedné iluze za jinou, je již druhou otázkou, na kterou se také pokusíme odpovědět. Již teď je nutné dodat, že bude často záležet na tom, jakou optikou se na celou záležitost budeme dívat a jaká je naše motivace k zodpovězení otázky po smyslu života, zda jde o osobní hledání konkrétní odpovědi či o snahu po zlepšení životní situace lidí ve společnosti.

Metoda je založena na kritické práci s textem. Analyzuji zde hlavně Yalomovy texty a to jak beletristické, tak odborné. Dále jsem se zabýval autory, ze kterých Yalom sám čerpá a na které navazuje. Pokusil jsem se zmapovat i jejich dílo a popsat základní myšlenky spojené s pojmem smysl života. V části práce se snažím i o analýzu dnešní postmoderní situace a následků, které tato doba má na pojetí smyslu života v současném společenském diskurzu a jakým problémům čelíme. V závěru se zabývám otázkou, zda Yalomovo dílo opravdu představuje cestu k překonání současného nihilismu a pesimismu nebo nikoli.

# 1. Pojem smyslu života

Pojem smysl života je prvotně filosofickou kategorií. Postupně se o smysl života ale začala zajímat i psychologie. V této práci narazíme na obě pojetí, jak psychologické, tak filosofické. Tato pojetí se mnohdy prolínají a je proto dobré základní pojmy nejprve co nejlépe vysvětlit a představit, co se jimi rozumí. Smysl života může být vytyčeným cílem, ke kterému směřujeme, ale který nám nemůže nikdy plně patřit, či se s ním nemůžeme plně ztotožnit. Možné je ale i to, že samotný cíl není ztotožněn se smyslem samotným, naopak, cesta k tomuto cíli je i smyslem života. Tyto základní nejasnosti jsou pro téma smyslu života specifické a budeme na ně narážet v průběhu celé této práce.

Jedna z definic smyslu života zní takto: *„smysl života je hodnota, životní rámec nebo systém, který se vztahuje k životu jako celku a jeho úlohou je interpretovat zásadní a konečné otázky lidské existence. Otázky existence světa, člověka a smrti“* (Tavel, 2007 str. 55).

Psycholog Alfried Lange o smyslu života hovoří následovně: *„smyslem zde nemyslíme onen jediný smysl života jako takového. Smysl zde vždy chápeme jako určitý způsob utváření situace. Smysluplně žít tedy znamená... že se člověk se svými vlohami a schopnostmi, se svým citěním a chtěním věnuje tomu, co mu právě přítomná chvíle nabízí. Tvořivě se s tím vyrovnává jako ten, kdo přijímá i dává. Smysl spočívá v angažovanosti, v bezprostřední zúčastněnosti na věci“* (Lange, 2002, str. 11).

Dále by bylo dobré říci, na co se otázkou po smyslu života ptáme? Wendell O'Brien to ve svém článku o smyslu života s názvem *Meaning of Life, The: Early Continental and Analytic Perspectives* (2014) rozepsal následovně:

*„Běžnou formulací otázky po smyslu života je jednoduché „Co je smyslem života?“ Přesto, že se užívá hlavně tato forma otázky, často v sobě obsahuje několik různých významů. Zde je několik nejběžnějších.*

*(1) V některých případech tazatel hledá jádro, vnitřní realitu, nitro nebo esenci, ležící pod každodenním světem fenoménů. Tak se lze ptát co je mou esencí, mým pravým já a poté je možné říci, že jsme našli smysl našeho života v objevení našeho pravého, autentického já.*

(2) V dalším případě se ptáme po bodě, zaměření, objektu, účelu, konci nebo cíli života a to převážně našeho vlastního. V některých případech se ptáme na nějaký pre-existující, nám předcházející účel, který tazatel může (nebo nemusí) nalézt. V dalších případech může jít spíše o objevení či vytvoření si vlastního účelu či smyslu v životě. Pokud je tazatel v těchto tázáních úspěšný, může následně uvěřit, že jeho život má smysl, jelikož si sám sobě tento smysl dal.

(3) V dalším případě je otázka po smyslu života kladena v tom smyslu, zda na našich životech, a na tom co děláme a konáme, záleží či je nějakým způsobem důležité. Pokud dokážeme, že na našem konání záleží a následně se dle toho i chováme, získáme velmi silnou odpověď na otázku po smyslu života. Běžný, avšak ne univerzální předpoklad v této problematice je ten, že naše životy mají význam a jsou důležité právě a jen v tom případě, že jsme dosáhli nějakého trvalého úspěchu, který nebude zničen ani pustošivou silou času.

(4) Co trápí tazatele v dalších případech, je hlavně určitý svár, mnohost a také chaotická povaha naší každodenní zkušenosti. Celé to nemusí dávat smysl; nenalzáme žádný vzorec nebo celkový důvod. Východiskem je hlavně vidět náš život jako srozumitelný, jako něco, co dává smysl. Nález nebo objev nějaké určité vyšší či hlubší jednoty v našem životě vede k odpovědi na otázku „Co je smyslem života?“

(5) Dalším výrazem Smyslu života může být určitý požadavek po příběhu či podobnosti toho, jak nahlížet na náš život (třeba pomocí metafory), které nám umožní dodat pocit smyslu do našeho života. Proto máme spousty různých metafor a rozličných náboženských přirovnání. Jednou z pop kulturních metafor může být to, že „život je jako bonboniéra“ apod.

(6) Někdy tazatele spíše zajímá, zda má smysl pokračovat ve svém životě a tak se sám sebe ptá, „má cenu žít?“ Může dokonce přemýšlet i nad sebevraždou. Jeho nesnáze tkví hlavně v předpokladu, že pokračování jeho života dává smysl, jen pokud osoba vnímá pevně strukturovaný, jasný smysl či náplň života, který ale v této chvíli nedokáže vidět.

*(7) Nakonec je možné položit otázku po smyslu života takto: jakým způsobem má člověk žít, aby jeho život byl smysluplný, nebo pokud je to nemožné, jak nejlépe žít, pokud život žádný jasný smysl nemá.“*

Abychom upřesnili pojmy, je třeba od smyslu života odlišit příbuzný pojem smysluplnost života. Ač jde o termín velmi podobný, má velmi odlišný význam. Jde o pojem vysloveně psychologický. Jedna z definicí smysluplnosti je následující: *„Smysluplnost života je výrazem hodnoty, kterou přisuzujeme událostem a běhu života, i významu, který přisuzujeme vlastní existenci“* (Křivohlavý, 2006, str. 50).

Myslím, že právě zde je vidět jasný rozdíl mezi psychologickou a filosofickou interpretací smyslu a potažmo smysluplnosti života. Předchozí definice jasně dokazuje, že hlavní je hodnota, tedy vlastní, subjektivní hodnocení smysluplnosti života. A až poté následuje samotný obsah této smysluplnosti, tedy určitý cíl či idea.

Další možnou definicí je: *„Smysluplnost života je možno chápat jako uvědomování si řádu, souvislostí a účelu vlastní existence a dosahování cílů i s tím související pocity naplnění“* (Křivohlavý, 2006, str. 50).

Opět si můžeme povšimnout, že z definice není patrné, o jaký že smysl či naplnění jde. Žádné konkrétní cíle nejsou popsány. A opět je zde odkaz na subjektivní prožívání a *„pocity naplnění“*. Právě kvůli tomu, že se smysluplnost zabývá spíše subjektivním hodnocením náplně života. I proto je důležité tyto dva pojmy od sebe rozlišit a upřesnit jejich významy, aby bylo patrné, o čem že tato práce je. Zde se snažíme pátrat po smyslu života jako takovém, ale zároveň nemůžeme opomíjet ani pocit naplnění se smyslem spjatým.

## 1.1. Proč pátrat po smyslu života?

Je v dnešním konzumním a materiálním světě vůbec potřeba smysl života? Má vůbec smysl zkoumat pojem smysl života? Myslím, že ano. Snad každý člověk někdy přemýšlí o tom, zda život má či nemá smysl. Člověk se neustále (i dnes) táže, hledá v životě oporu, důvod, proč neustále pokračovat dále, jakési ospravedlnění svých činů, význam nebo hodnotu toho, co dělá. Je to naší přirozeností, tázat se po důvodech, po smyslu, kauzalitě, příčinách a následcích. Proto lidé věří v náboženství, ideologie či třeba filosofické ideje. Bez víry je život často těžší, ale je nemožný? Je možno podlehnout takzvanému nihilismu, a přesto žít spokojeným životem? Nebo je víra základní podmínkou spokojeného bytí na světě? Nebo se lze obejít i bez ní?

Portugalský spisovatel Pessoa dokonale vystihl atmosféru naší doby. *„Patřím ke generaci, která zdělila nevíru v křesťanskou víru a v sobě si vytvořila nevíru ve všechny ostatní víry. Naši otcové ještě měli puzení k víře, které z křesťanství přenesli na jiné formy iluze. Jedni se nadchli pro sociální rovnost, druzí se zamilovali výlučně do krásy, jiní věřili ve vědu a v její užitek a někteří ještě křesťanštější se vydali na Východ i na Západ hledat jiné náboženské formy jako náplň vědomí, jemuž pouhé žití připadalo prázdné.*

*To vše my jsme ztratili, všechny tyto útěchy nám byly odepřeny... Každý z nás zůstal odkázán sám na sebe v bezútěšném pocitu žití. Lod' se zdá být určena k tomu, aby plula; jejím určením však není plout, nýbrž dospět do přístavu. My jsme se octli v situaci, že plujeme, aniž bychom měli ponětí o přístavu... Plout je nutné, žít nikoli“ (Pessoa, 2007, str. 56).*

Pokud tedy odhalíme všechny dosavadní velké ideje, které byly náplní smyslu života, jako iluze, zbyde nám něco? Nebo dle Pessoa se před námi staví prázdné žití? Bezobsažné, které nestojí za to žít, které postrádá naději? Jsme v našem věku kritického myšlení, které ruší zažité metafyzické systémy, a zároveň v éře bezbřehé materiální zábavy, odsouzení býti „posledními lidmi“, jak by řekl Fridrich Nietzsche? Jsme opravdu na pokraji konce dějin, jen trochu jiných, než míní Fukuyama (Fukuyama, 2002)?

Tyto a další otázky spojené se smyslem života tak nepozbývají smyslu. Naopak, jsou v dnešní postmoderní době ještě palčivější než kdy dříve. Naši předkové se vždy opírali o některou z velkých pravd, velkých metavyprávění či alespoň společensky sdílených velkých idejí. My však stojíme před historickou etapou, která nemá v dějinách obdoby. Roztříštěnost, postmoderní mnohost pravd a bortění zavedených mýtů nás staví do pozice, kdy buď smysl života zcela zavrhneme a ponoříme se do absurdního světa bezesmyslnosti, nebo přehodnotíme či znovu promyslíme různá pojetí smyslu života, která se v historii objevila. Tázání se po smyslu života, ač vždy musí zákonitě skončit více otázkami než odpověďmi, má i v dnešní době své nezastupitelné místo.

## **1.2. Co může být smyslem života?**

Odpovědí, co může být smyslem života, nalezneme velmi mnoho. Jejich jednoduchý výčet by takřka jistě zabral celou mou práci. Proto bylo nezbytné zaměřit se na určitý jasně daný výsek. Jak jsem již výše naznačil, chci se zde zaměřit hlavně na myšlenky Yaloma a filosofů a psychologů s ním spojených.

Pojetí smyslu života můžeme rozdělit do několika kategorií nebo skupin. Nejprve si různá pojetí smyslu života rozdělíme do tří základních skupin dle toho, jak na otázku „Má život smysl?“ odpovídají.

1. Ano, život má smysl.
2. Ne, život smysl nemá.
3. Na tuto otázku nelze jednoznačně odpovědět.

Pokud odpovím, že život smysl má, můžeme se dále zeptat, o jaký smysl se jedná? Co je obsahem tohoto smyslu? Jde o smysl upravený náboženskou vírou? Nebo jde o sekulární vidinu světa ve formě různých ideologií? Ideologií, které svět vykládají bez pomoci božstev? A kde je člověk postaven na nejvyšší místo ve světě? Nebo jde o smysl čistě filosofický, kde je svět nahlížen a vykládán pomocí velkých idejí největších myslitelů v historii lidstva? Nebo jde o mix těchto pojetí, různé variace a syntézy? Můžeme také navrhnout smysl života čistě individuální, kdy si sami vybíráme, co je pro nás v životě důležité.

Všechna výše zmíněná pojetí se mnohdy prolínají a často je těžké je od sebe jasně oddělit. Přesto vždy jedna z těchto složek převládá, ač je podporována složkami ostatními.

Každá z výše zmíněných skupin ovládala myšlení a chování značné části populace v určitých historických etapách. V prostoru Evropy (potažmo Západu) převládalo náboženské vidění světa zejména v éře křesťanství, respektive před dobou osvícenství. Doba ideologií naopak začíná převládat zhruba v období po třicetileté válce, kdy se náboženské ideje do značné míry opotřebovaly, velké církve se drojí do menších a nezávislejších národních církví, které ale svou moc spíše ztrácejí. Vyčerpání ideologií pak lze datovat do 90. let 20. století, kdy dochází k celkovému úpadku velkých ideologií. Po nacismu a fašismu se hroutí i komunismus a je tak jasné, že interpretace světa pomocí těchto ideologií selhala a nebyla schopna nabídnout životaschopnou alternativu k demokratickému západu (i přesto, že ideologie mají ve společnosti stále velké místo). Velké filosofické ideje jako svoboda či pravda pak tvoří samostatnou a trochu odlišnou skupinu pojetí smyslu života. Velké ideje zde byly po celou lidskou historii, často byly propojené jak s náboženstvím, tak s ideologiemi. Mnohdy se pokoušely o emancipaci, avšak nikdy nedošly k masovému rozšíření. Dilem je to jejich komplexností a těžkou uchopitelností. Jejich význam není často vázán na hmotnou skutečnost, jde o myšlenkové konstrukty s mnoha různými výklady a interpretacemi. Přesto jsou nezpochybnitelnou složkou kteréhokoli smyslu života. Specifičnost velkých idejí také tkví v tom, že na onu první otázku „Má život smysl?“ mohou v některých případech odpovědět i „ne“ či nechat tuto otázku bez jasné odpovědi. To velké ideje staví do velmi odlišné pozice než jiné typy smyslu.

Pro lepší rozčlenění výše zmíněných pojetí smyslu života je dobré navázat na Metzovo (2013) rozdělení, jak uvádí v článku na webových stránkách filosofické encyklopedie Standfordovy univerzity. Ten člení smysl života do následujících kategorií:

1. Nadpřirozený smysl života
  - 1.1 Na Boha zaměřený pohled
  - 1.2 Na duši zaměřený pohled
2. Přirozený/ přírodní smysl života

## 2.1 Subjektivismus

## 2.2 Objektivismus

## 3. Nihilismus

### 1. Nadpřirozený smysl života

Filosofové, kteří se zabývají touto oblastí, uvádí, že smysl života je nějakým způsobem propojen a je přímo závislý na duchovním, nehmotném světě. Pokud je pouto mezi duchovním světem a člověkem narušeno, ztrácí i život svůj smysl.

Nadpřirozený smysl se dále dělí na:

1.1. Na Boha zaměřený smysl – tento smysl života je nejrozšířenějším a nejznámějším. U nás je hlavním představitelem tohoto pohledu křesťanství. Jde o víru, že smysl života nám byl udělen nadřazenou entitou, tedy Bohem. Bůh má plán ohledně celého vesmíru a naším úkolem a smyslem života je se podle tohoto plánu řídit a naplňovat ho. Zda je u toho nutný jasně daný etický kodex a co je vlastně součástí takového plánu je diskutabilní a nalezneme na tuto otázku mnoho různých odpovědí. Bůh, jako centrum, stvořitel a zároveň i nositel smyslu je však teze, na které se odborníci shodují.

1.2. Na duši zaměřený smysl. V tomto přístupu se do popředí dostává otázka nesmrtelné duše. Ta je spojena s tělem, pokud je tělo živé. V okamžiku smrti však tělo opouští a dále přebývá mimo něj. Pokud někdo duši nemá (hřeší a ztratil ji, projevila se u něj psychická nemoc apod.) nebo je s ní spojen špatným způsobem, znamená to, že jeho život postrádá smysl. Ohledně takového přístupu panuje řada sporných otázek. Například co to znamená nesmrtelná duše? Je to entita, která nemůže nikdy zemřít, je tedy svým způsobem „živá“, tedy přetrvávající dále v čase? Nebo je věčná a v tom případě nemusí být nutně živá, je vždy zde a vždy bude? Otázky přetrvávají.

2. Přirozený/ přírodní smysl života. Tento smysl života stojí na víře v neexistenci duchovního světa či nadpřirozeno. Smysl života je možný i bez Boha či víry v duši. Takový pohled je založen hlavně na vědě a vědeckých poznatcích, na materiálním světě, který je kolem nás.

2.1. Subjektivismus. Výše zmíněný přístup ke smyslu stojí před zásadní otázkou. Je smysl spíše konstrukcí naší mysli? Nebo můžeme nalézt obecný, neměnný smysl, který by byl společný pro všechny lidské bytosti. K první tezi se hlásí subjektivismus. Ten říká, že smysl života může být u každého jiný a je závislý na současném duševním stavu člověka. Prožívání smyslu je závislé na tom, zda dosahujeme cílů, které jsme si předurčili, zda vlastníme to, co opravdu chceme či zda máme někoho (či něco), koho (co) milujeme. Subjektivismus dosáhl svého vrcholu ve 20. století. Ke konci tohoto období již své postavení začal postupně ztrácet.

2.2. Objektivismus. Objektivisté si myslí, že smysl je (alespoň částečně) nezávislý na našem vnímání a na našem jednání. Dle nich existují určité jasně dané okolnosti a danosti, které dodávají člověku smysl života a které jsou navíc nezávislé na našich tužbách, preferencích, ale i například na Bohu. Co může být zdrojem či nositelem takto pojatého smyslu? Například estetika, etika a podobné ideje.

3. Nihilismus. Všechna předchozí pojetí smyslu života říkají, že život smysl má. Jenže nihilismus se nás snaží přesvědčit, že to tak nutně být nemusí. To, co může učinit náš život smysluplný je dle nihilistů nedosažitelné nebo rovnou neexistující. Jako důkaz lze užít i Schopenhauerovu tezi, že člověk je vždy nespokojený. Buď jsme ještě nedosáhli toho, čeho jsme chtěli a jsme nespokojení, nebo jsme toho již dosáhli a jsme z toho nakonec znuďení. Jsme tak odsouzeni k věčné nespokojenosti a pocitu nenaplnění, pocitu, že nám cosi schází.

Dalším možným členěním je rozdělit smysl života na smysl:

a. imanentní

b. transcendentní

Imanentní smysl je smysl vnitřní, nepřesahující. Jde o smysl života toho kterého člověka. Dalo by se říci, že jde o smysl života světského charakteru. Může jít o smysl života ve formě shromažďování bohatství či slávy nebo třeba sběr modelů vlaků. Tento smysl se nevztahuje k ničemu nadpozemskému či lidstvo přesahujícímu.

Transcendentní smysl naopak přesahuje člověka samotného. Nejde už jen o smysl čistě materiální nebo ukotvený ve světě kolem nás. Tento smysl se vztahuje k něčemu nad světem. Může jít například o smysl života ve formě Boha, který dlí mimo náš svět. Jde i o smysl metafyzický, kdy mluvíme o dobru či pravdě, tedy o věcech či pojmech, které nejsou z našeho každodenního materiálního světa.

Protože je práce postavena na Yalomovi a dalších spřízněných autorech, budu se zabývat hlavně smyslem života v existencialismu a v existenciální psychologii. Určitě se dotknu nihilismu a subjektivismu a zároveň nastíním, jak k současné krizi smyslu vůbec došlo.

### **1.3. Kdy se lidé začínají tázat po smyslu života?**

Na tuto otázku se snaží nalézt odpověď Jan Patočka a to hlavně v práci Kacířské eseje o filosofii dějin.

Ano, lze říci, že lidé se na obdobnou otázkou tázali asi vždy. Jde spíše o to, jak moc se jí zabývají, do jaké hloubky zachází a jaké odpovědi jsou pro ně dostačující.

Patočka dává do souvislostí tázání po smyslu a počátek dějin, potažmo počátek filosofie a politiky. Rozlišuje dvě období lidstva. Éru předdějinnou a dějinnou.

Jejich rozdíl tkví v tom, že pro éru předdějinnou je typický mýtus, nadpřirozené vysvětlení světa, kdy smysl života obstarávají hlavně náboženská vysvětlení podstaty člověka. Člověk se pokouší rozumět světu kolem sebe, ale nemá ještě dostatečné vědomosti či prostředky, aby ho dokázal dostatečně pojmut. Vznikají tak různé mýty, příběhy,

podobenství, které se snaží každodenní děje vysvětlit a to zejména zásahy různých nadpřirozených bytostí. Člověk si tak vystačí se „skromným“ avšak i naplňujícím smyslem.

Bod obratu nastává v Řecku. Počátek éry dějinné je tak nerozlučně propojen s Evropou. Do jisté míry jsou dějiny dějinami Evropy, které se postupně rozšířily na další a další kontinenty.

Počátek dějin je tak i počátkem filosofie, potažmo politiky. Člověk se začíná tázat, zpochybňovat zavedené pořádky, společensky přijímané světonázory. Již se nedokáže spokojit s mýtickými odpověďmi. Proto přichází ke slovu filosofie, která otrásá oním skromným smyslem. Nabízí jakýsi dotek božského: *„Filosofie nabídla novou podobu toho, co nehýne – nikoli jen stálost, nesmrtelnost, ustavičnost, vlastní bohům, nýbrž věčnost.“* Zároveň však *„filosofie není s to dát člověku vyšší životní smysl veskrze pozitivní, bezprostředně srozumitelný beze vší záhadnosti, k níž vede otřes prvotní skromné smysluplnosti, že metafyzika zavádí, svede do nejistot místo slibovaného anebo doufaného klad.“* (Patočka, 2007, str. 58).

Proto není postavení smyslu života pouze na filosofii dlouhodobě udržitelné. Východiskem se stává křesťanství. *„Platonismus pro lid“*, jak se křesťanství říká již od starověku a jak to kriticky opakuje i Nietzsche.

Křesťanství se vyrovnává s odkazem antiky a snaží se ji překonat. Interpretuje skutečnost jinak, než jak je interpretována filosofií, ale zároveň si zachovává její pojmosloví. Křesťanství nehledá smysl v člověku samém, ale přenáší smysl kamsi mimo naši zkušenost, do jiného, „pravého“ světa, jenž se nachází za hranicí, za horizontem našeho dosahu (samozřejmě obdobné úvahy můžeme sledovat i u Platona). Zároveň ustavuje bytost, která je zodpovědná za vše, co se událo a co nás v budoucnu ještě čeká. Tím vědoucím, nesmrtelným a všudypřítomným arbitrem je Bůh. *„Křesťanský člověk se tváří v tvář lidské bídě, smyslu, a to absolutního a celkového, nevzdává, nýbrž tvrdí jej tím energičtěji, čím názorněji je tato bída předvedena“* (Patočka, 2007, str. 58).

Dalším krokem v dějinách je humanismus, který se snaží vrátit člověka zpět na zem, z nedokazatelného a tím pádem i těžko vyvratitelného „pravého“ světa nad světem se vrací

k člověku a zasazuje ho do centra všeho dění. Přesto je humanismus i nadále silně propojen s křesťanstvím. Jde o „soubor přesvědčení, metod, filosofických směrů, které kladou hlavní důraz na člověka a jeho konání ve světě.“ (online na <http://www.britannica.com>). Humanismus je často spojován s renezancí a jeho počátek se datuje do 13. až 14. století do oblasti dnešní Itálie.

Humanismus znamenal rozvoj a to takřka ve všech směrech. Ve vědě, filosofii, umění. Přinesl také větší důraz na člověka, na jeho práva a na jeho jedinečnost. Rozvoje doznala i etika. Pro humanismus je typický optimismus, snaha nalézt smysl v dějinném vývoji, ale také úpadek moci církve. Přesto se tyto ideje postupně vyčerpávají, optimismus opadá. Částečně za to může věda.

Jmenujme zde tři velké vědecké objevy, které zpochybnily lidskou jedinečnost a které ukázaly, že člověk není pánem všeho tvorstva, pánem vesmíru, a jen stěží je pánem sám nad sebou.

Prvním velkým objevem je Koperníkovský obrat. Koperník narušil lidské sebevědomí, když zjistil, že Země není středem vesmíru, že je jednou z mnoha planet, která krouží kolem Slunce. Země není centrum, naopak je jím Slunce, alespoň co se naší sluneční soustavy týče. Naše planeta je jen smítkem v moři jménem vesmír, v nesmírném množství galaxií, hvězdokup apod. Země není žádnou speciální výjimkou, její jedinečnost spočívá pouze v tom, že je naším domovem.

Druhým mezníkem je Darwinova teorie o vývoji druhů. Ta říká, že člověk není žádným dokonalým výtvozem boha, ale je výsledkem tisíce a tisíce let dlouhé evoluce. Je velmi blízkým příbuzným primátů a jeho počátek lze zpětně vysledovat v nejjednodušších mikroorganizmech. Člověk, a jeho oslavovaný rozum, je možná jen hříčkou přírody. Je jen nahodilou anomálií, možná vývojovým defektem. Jeho pozice se znovu otřásá a sebevědomí klesá o další stupínek. Možná nejsme vyvolenými Boha, nejsme ani veledůležitou součástí dějin, jsme jen nejvyšším stupněm evoluce: nic více, ale ani nic méně.

Třetí zásah přichází trochu později a je jím Freudova teorie nevědomí. Ta říká, že rozum, kterého si tak ceníme, je jen jednou složkou naší osobnosti. Že mnohé naše chování se

neřídí racionálně, naopak, mnohé naše projevy jsou výsledkem nevědomých psychických procesů. Jsme stále jen biologické organizmy, tedy máme mnoho společného se zvířaty, která do velké míry podléhají svým instinktům a biologickým danostem. Svou animalitu jsme svázali jen za cenu těžkých ztrát a kompromisů. Přesto ji nedokážeme plně ovládat a mnohdy naopak ona zvířecí součást nás samých ovládne nás. Nejvíce zarážející je, že si mnohdy příčiny vlastních činů ani plně neuvědomujeme. Nejsme pány ani sami nad sebou. Uvnitř nás jsou hlubiny, kterých nemůžeme dosáhnout a které zatím nedokážeme pochopit ani pomocí vědy ani pomocí filosofie.

Co je důsledkem výše zmíněných objevů? Lidé nejsou výjimeční, jsme možná jen podivnou souhrou kosmických náhod. Nejsme centrem stvoření a jen pomalu získáváme přehled a znalosti o okolním vesmíru. Důležité je i uvědomění, že stěží dokážeme ovládat sami sebe (Weinert, 2009).

Takové vidění světa má i svá kritická místa. Pomocí vědeckých objevů reflektujeme realitu kolem nás a bereme ji tak za vysvětlenou a vysvětlitelnou. Jenže v dnešní době stále více a více přichází ke slovu názor, že věda také není neomylná a že se vzdaluje od lidství. Věda, se všemi svými experimenty, objevy, metodologií či modely svět popisuje. Snaží se čím dál tím více zkoumat jednotlivosti, ale na druhé straně jí uniká celek.

Petříček to popisuje následovně: *„je to prohlubující se pocit, že věda přes své nesporné a úžasné úspěchy vlastně mlčí tam, kde běží o poslední, existenciální pravdy. K otázce smyslu lidské existence, k problému životní hodnoty nemá věda, jejímž modelem je především matematicky formulovaná přírodověda, co říci. Vývoj vědy v novověku nadto způsobil zvláštní rozdělení našeho světa: na jedné straně je svět, v němž každodenně žijeme, svět, kterému rozumíme, aniž o to musíme jakkoli usilovat, tedy svět, v němž se dokážeme pohybovat, jednat a tvořit, a na druhé straně je svět vědy, tedy především svět matematicky formulovaných entit a matematicky vyjádřených vztahů mezi těmito entitami. Nuže, důležité je nyní to, že mezi oběma světy neexistuje žádný plynulý přechod a že následkem toho žijeme jakoby ve dvojitě světě, neboť svět vědy je něco, co nevyhnutelně náš život ve světě přirozeném provází a čemu se nemůžeme vyhybat“* (Petříček, 1997, str. 8).

Ač tedy užíváme vědy k argumentaci vůči humanismu, je věda zároveň s humanismem silně provázána. Pokud tak kritizujeme humanismus, musíme kritizovat i pozici vědy. Na jedné straně to znamená, že věda dost dobře nemůže nahradit náboženství a filosofii (a ty tak mají své právoplatné místo i v dnešní době), ale zároveň je i sama věda nedílnou součástí našich životů a jako takovou ji musíme brát a filosoficky reflektovat.

Zde se můžeme podívat i na Kantovu filosofii. Ta zdůrazňuje rozum, cestu za poznáním, jež je smyslem lidského konání. Klasičtí filosofové jsou vesměs optimisté, což lze vyvodit právě z doby, ve které žili a která byla plna naděje v budoucnost. Vývoj jde neustále kupředu, lidé jsou stále více sebevědomí (vědomi si sami sebe) a překonávají své slabiny ztělesněné jejich biologickou přirozeností. Jde o nikdy nekončící proces, generace za generací pomalými krůčky směřují ke konci dějin. K naplnění dějin, k setkání s Bohem (či zbožštěním samotného člověka?) či jinému zdárnému zakončení, ať si ho představujeme jakkoliv. A právě takové smýšlení se stává novým východiskem a potažmo i smyslem života. Život má smysl, svět směřuje k svému vyvrcholení, neustále kupředu, k naplnění a konci dějin.

Jenže ani rozum a racionalita nejsou neomylné a jejich přeceňování bychom se měli vyvarovat a mít se na pozoru. Jde o to, jak svůj rozum člověk využije. Uvedme si pár příkladů, kdy racionalita selhala. Z každodenního života jmenujme oblíbenou tezi Václava Bělohradského (2013). Když člověk ráno vstane a jede do práce, má na výběr. Buď půjde na autobus, bude se tísnit mezi mnohými dalšími a do práce se dostane pomaleji a s menším pohodlím, nebo si vezme své osobní auto a do práce dorazí v mnohem větším komfortu a ještě navíc rychleji. Racionální nám připadá možnost druhá, vzít si vlastní dopravní prostředek a vyhnout se tak mnoha nesnázím. Ale pokud takto racionálně bude uvažovat každý, budou dálnice přeplněné auty a my uvízneme na dlouhou dobu v dopravních zácpách apod. Do práce tak dorazíme mnohem později, než kdybychom jeli autobusem. V takovém případě se příliš mnoho racionality překlápí do iracionality. Jde jen o úhel pohledu. Z hlediska jednotlivce může být racionální to, co bude z hlediska kolektivu naprosto iracionální.

Druhé selhání racionality je ještě mnohem závažnější a podrobně ho popsal již Zygmunt Bauman ve své knize *Modernita a holokaust*. Jde o to, že racionální mechanismy,

jako je dělba práce, racionální využívání zdrojů, byrokracie a tržní mechanismy uplatňované dodnes v našem kapitalismu, respektive zlatá poučka „co nejnižší náklady s co největším ziskem“, vedly (spolu s dalšími faktory) k holokaustu za druhé světové války. Ne nadarmo se koncentračním táborům říká továrny na smrt. Zabíjení bylo čistě racionalizováno, živý člověk byl redukován na polotovar a mrtvý člověk na výsledný produkt. Hlavní slovo měla efektivita, jak za co nejméně prostředků zabít co nejvíce lidí. Šlo o čistě vědecký, racionální a mechanizovaný projekt, na kterém se podílela řada profesionálů a specialistů ve svých oborech (Bauman, 2010).

Rozum není neomylný a mnohdy nás dokáže svést na scestí, nebo naopak není dostatečně silný, abychom se jím řídili. Svět je natolik komplexní a složitý, že ani takový skvělý nástroj jakým rozum bezesporu je, ho nedokáže plně uchopit, pochopit a využít k predikci vývoje či alespoň k omezení nejistot, které nás obklopují.

Problematika smyslu dějin, lidského místa ve světě, problémy vědy, rozumu, zpochybňování hodnot apod. vedly až ke zlomu jménem postmoderna. Jak si postmoderna dokázala či nedokázala s těmito problémy poradit?

## 2. Postmoderní doba, pojetí smyslu života z hlediska filosofie

### 2.1. Problém postmoderní doby

Co si máme představit pod pojmem postmoderna? Jde o složitý a zčásti i neurčitý pojem, jenž nemá žádné pevné ohraničení. Přesto se můžeme pojem postmoderny pokusit vystopovat až k bodu jeho vzniku. Tento pojem vznikl na základě krátké, ale vlivné knihy Jeana-Françoise Lyotarda O postmodernismu. Základním prvkem postmoderny je pluralita názorů a jejich zrovnoprávnění, došlo nejen ke zpochybnění optimistického pohledu na historický vývoj západní civilizace, ale i pohledu na dějiny jako na proces postupného překonávání dřívějších fází. Lyotard ve svém díle také ohlašuje konec tzv. metavyprávění. S nevyjasněností a nadužíváním pojmu postmoderna je spojen fakt, že se tímto slovem označují často i protichůdné názorové proudy a tím je ztížen jejich popis. Často se také diskutuje, zda je vůbec pojem postmoderny vhodný, zda nemáme zůstat u moderny. Nebo naopak, zda nemáme raději užívat pojmy jako post-postmoderna (Lyotard, 1993).

My se zde budeme zabývat dvěma aspekty typickými pro postmoderní dobu, a to postmodernou filosofickou (např. Lyotard) a postmodernou sociologickou (kritika postmoderní doby u Baumana a dalších).

Postmoderna filosofická je ve své podstatě zajímavým fenoménem. Jde o jakousi revizi dosavadní filosofie, která zpochybňuje základy filosofických systémů a jejich nástupce a celkovou poslušnost. Snaží se o nový přístup ve filosofickém myšlení, kde si jsou všechny možnosti a všechny teze rovny. Ano, myšlenky musí fungovat na nějakém podkladu, musí být životaschopné, vymezené v určitém smysluplném rámci. Nesmí jít o nesmysly. Jde tedy o objevování nových obzorů a nových kontextů.

Postmoderna se také zabývá rozpadem celku. Nesnaží se objevovat nové univerzální pravdy, naopak, žádné takové univerzální, hegemonické pravdy neexistují, jsou odmítány. Pluralita je novou šancí. Postmoderna je postavena na rozmanitosti. Jde tedy o velký odklon od dosavadního chápání světa, které se snažilo postupovat směrem k čím dál tím větší jednotě.

Ale postmoderna ukazuje, že něco takového není možné. Takový pohled zároveň přináší nejedno úskalí. Lidé chtějí a vyžadují jistotu, řád, univerzální platnost určitých zákonitostí, hledají systém. Postmoderna toho nedbá a uvrhá člověka do nejistoty a pochybností.

Ze zajímavých teoretických tezí se dostáváme k postmodernímu zmatku a silně negativním aspektům postmoderní doby. Jako příklad uvedeme postmoderní sociologii. Ta je na rozdíl od převážně teoretické postmoderní filosofie zaměřena na přímé dopady postmoderny na dnešní společnost.

Postmoderní sociologie je popisem skutečností. To, co se zdálo na postmoderně silné a obdivuhodné, a to ona rozmanitost a tolerance k odlišnému, se v praxi zvrhává do chaosu a nejistoty. Dnešní člověk má sice ohromné množství možností, jak naložit se svým životem, ale má jich tak mnoho, že se v nich ztrácí. Nebo jde naopak o možnosti, které jsou vždy již předem dány. Máme možnost vybrat si v obchodě, jakou značku kečupu chceme, zda ostrý nebo jemný, ale to je mnohdy vše, co můžeme. Jde o svobodu volby, která je do značné míry iluzorní. Pokud se vzepřeme systému, čeká nás mnohdy sociální izolace. Pokud chceme žít alternativně, chceme větší výběr, chceme něco, co není unifikováno do podoby produktů, pak sice můžeme, ale musíme si připlatit.

Též záplava informací, které nás na každém kroku bombardují, je tak ohromná, že hodnota informací prudce klesá. Člověk si čím dál tím více musí vybírat, které informace jsou hodnotné a které nikoliv. Věnuje tedy více času hledání, než samotné jejich konzumaci. Mnohost tedy ještě neznamena kvalitu. To samé platí o všem ostatním. Vezměme si zábavu. Dnešní doba je dobou zábavy. Jenže oné zábavy je takové množství, že člověk potřebuje čím dál tím větší a intenzivnější vjemy, aby se vůbec bavil. Je otupělý. Začíná se nudit, podléhá zmaru a úzkosti. To, co se může zdát jako zajímavé teoretické východisko, se v praxi zvrstává ve svůj pesimistický opak. Viktor Frankl, o kterém bude ještě řeč, popisuje takové stavy pojmem existenciální vakuum.

Obdobné je to u vztahů. Média nás dennodenně bombardují, jak by měl vypadat ideální mezilidský vztah a jak by měl vypadat ideální partner. Problém je v tom, že žádný ideální partner neexistuje, jak už bylo řečeno, nic ideálního a dokonalého není. Jenže pokud si

to člověk neuvědomuje, snaží se takový ideál hledat. Opouští jednoho partnera za druhým, protože doufá, že s tím dalším se ideálu ještě více přiblíží. Jenže to není dost dobře možné a tak je dnešní postmoderní člověk odsouzen k nespokojenosti. A takových příkladů, kdy se postmoderna obrací v opak svých filosofických idejí je ohromující množství.

Ale vraťme se k tématu smyslu života. I zde hraje postmoderna výraznou roli. A opět narážíme na paradox. Tolerance a mnohost se stávají nepřekonatelným protivníkem smyslu života. Protože právě díky toleranci dochází k rozpadu a ztrátě významu všech možných velkých ideálů, jež by teoreticky mohly zaujmout místo našeho vytouženého smyslu života. Jak je to ale možné, že je tolerance tak „špatná“? Tato otázka se sama nabízí. Když dáme všem možným světovým názorům, náboženstvím, ideálům (a to i vzájemně protichůdným nebo se navzájem vyvracejícím) stejnou hodnotu, tak jim upřeme jejich pravdivost. Pravda a hodnota se tak opravdu stávají relativní. Ztrácí svou univerzálnost, protože se nevěří v jejich pravdivost! O pravdu se musí dělit s jinými idejemi. Nikomu nesmí být nadržováno, každý má právo na vlastní víru, názor, představu.

Totéž platí o smyslu života. V současné společnosti jen těžko nalezneme nějaký obecně přijímaný smysl života, který by byl platný pro každého nebo alespoň pro většinu lidí. Dříve to mohl být Bůh, jeho všemocná autorita. Jenže postmoderna vyhláší konec velkých metavyprávění. Konec velkých sjednocujících pravd (křesťanská víra, marxismus, nacismus apod.) uvrhá lokální společenské celky do chaosu. Jak se řídit hodnotami, společenskými konvencemi, jak vymáhat etiku, pokud nám mizí garant, autorita, která má tyto věci vymáhat? Není pak vše dovoleno?

Postmoderna přispěla k pluralitě názorů, k větší názorové pestrosti, je štítem proti totalitě (brzy možná uvidíme, jak kvalitním). Lidé mají více svobod, větší zastání, menšiny mají stejná práva jako většina, ale zároveň si nevíme rady v otázkách po nějakém jasném uchopení lidského údělu. Co může v této době vůbec ještě dávat smysl? Jsou to peníze či moc? Mají ještě nějaké ideály, hodnoty, svůj význam? Neposouvá nás postmoderna ještě blíže k propasti nihilismu? Zdá se, že předpovědi, nastíněné Nietzschem již v 19. století, se pomalu ale jistě naplňují.

Jak proti nihilismu bojovat? Je to důraz na svobodu, kterou nyní máme? Kdy je jen naší volbou, čím svůj život naplníme? A máme vůbec takovou svobodu? Nejsme spíše stále sráženi na zem každodenností a nutností, obstaráváním a dalšími všedními starostmi? Může nám Yalom a jeho teze a důraz na smysluplné zakoušení naší každodennosti poskytnout návod, jak se pesimismu a nihilismu postavit a dát lidskému údělu opět svou váhu a snad i smysl?

Jisté je, že postmoderna rozmetala poslední kousky jistot, které nám z optimistických dob osvícenství zbyly. Dokázala zpochybnit takřka vše. Nabídla nám svět nejistoty a podkopávání již tak pošlapaných hodnot. Boj za lidská práva a svobody se mnohdy zvrhává ve svůj opak, v alibi pro ozbrojený konflikt (Irák, Afganistan). Uchránila nás sice od totality celku, ale za jakou cenu? Jak se k této nastalé situaci postavit? Jak nabídnout smysluplný život v době, která smyslu nepřeje?

## 2.2. **Filosofie, nihilismus a existencialismus**

Na první pohled se může zdát, že filosofie je v dnešní době v krizi či dokonce v koncích. Neustále se mluví o konci metafyziky, o úpadku filosofie, která nestíhá reflektovat rychlé společenské změny a nové vědecké objevy. Dříve respektované humanitní studijní obory se nyní stávají nepraktickými a jsou vyvíjeny tlaky na jejich omezování nebo alespoň zpoplatnění.

Částečně si za to filosofie může sama tím, do jaké pozice se postavila. Totiž do role viníka zločinů minulých staletí, respektive století předchozího, jak o tom referuje Badiou: *„během procesu, který proti nám vede epocha, při pročítání soudního spisu, jehož hlavními předměty jsou Kolyma a Osvětim, se naši filosofové, kteří na svých bedrech nesou naše století, a nakonec století po století až k Platonovi, rozhodli přiznat vinu.“* (Badiou, 2014, str. 24): Částečně jde i o obrat k praktičnosti. Dnešním měřítkem je právě praktické využití, efektivita, produktivita a další ekonomické ukazatele. Filosofie, jako vědění, které nevykazuje zisky a

kteřé lze jen těžko zpeněžit či využít k produkci finančních zdrojů, tak automaticky ztrácí své postavení. Jenže je také důležité si uvědomit, že ty nejkrásnější a nejdůležitější věci v životě nejsou praktické. Láska, přátelství, svoboda, víra... Nic si za tyto lidské fenomény nekoupíte, přesto jsou tím, co je nejhodnotnější. Pokud se naopak nějakým způsobem zapletou například s tržními mechanismy, svou hodnotu ztrácejí. I proto má filosofie v dnešní době místo. Ukazuje, co je opravdu důležité. Filosofie se navíc v současnosti otevírá i tématům, která pro ni byla dlouho zapovězena (nebo s nimi byla ideologicky zapletena a tím i diskreditována). Tedy politice, kapitálu, či třeba psychologii. Právě filosofie se velmi často zabývá i samotným smyslem života.

Začněme u Fridricha Nietzscheho a jeho nihilismu. Právě s Nietzscheem vede Yalom svůj smyšlený dialog v knize, o které bude řeč v další kapitole této práce.

### **2.3. Nietzsche, nihilismus nebo filosofie života?**

Často je řazen k nihilismu, ale on sám ve svých pracích proti nihilismu bojuje. Pokud ale nihilismus chápeme jako Badiou, tedy jako „*porušení tradiční podoby spojení, rozpojení jako formu bytí toho, co se zdá být propojeno*“ (Badiou, 2014, str. 50) pak sem Nietzscheho opravdu zařadit můžeme.

Přesto Nietzsche říká, že nihilismus sám je pro další směřování dějin nutností. Fink dodává: „...*Nihilismus je již novým vhladem, ale ještě podléhá starému hodnocení. Protože již neexistuje zászvětí, které v sobě až dosud soustředilo veškerou hodnotu, je to, co zůstalo, interpretováno jako bezcenné. Nihilismus je tedy ve své podstatě jakýmsi mezistavem či přechodem*“ (Fink, 1992, str. 178). Nihilismus, který je úpadkový, který je slabostí, zaslouží dle Nietzscheho opovržení. Naopak nihilismus, který odkrývá staré iluze, může posloužit jako most do budoucnosti, která již bude prostá všech nepříjemných iluzí.

Nietzsche je zároveň strůjcem velkých změn, které v oblasti filosofie nastaly. Právě on jako jeden z prvních „filosofoval kladivem“ a snažil se zničit staré zaběhnuté tradice, ve kterých se jeho předchůdci pokoušeli vytvářet velké jednotící ideové systémy, kterými hodnotili nebo popisovali svět jako takový.

Nietzsche si moc dobře uvědomuje, že něco jako konečná, objektivní pravda neexistuje. Naše myšlenkové konstrukce se vždy jen blíží realitě samotné a nikdy nedosáhnou přímé shody. To však nevadí, jde jen o to, být si toho vědom. Ale v čem hlavně tkví převrat, jehož se Nietzsche dopustil?

„*Bůh je mrtev*“, jak říká často uváděný citát (Nietzsche, 1968, str. 86). Ano, bůh je mrtev, s ním umírá i jakákoliv jistota, jakýkoliv pevný bod, o který bychom se mohli v životě opřít. Rozum se snaží obsadit prázdné místo, ale selhává také. Člověk není dokonalý a tak nedokáže překonat ideál dokonalosti ztělesňovaný Bohem.

To vede k úzkosti a ztrátě smyslu. Bezúčinnost současného světa tkví v tom, že nám dal okusit naší bezvýznamnost. Jsme jen zrnky písku, s nimiž si pohrávají nepředstavitelné síly. Proč bychom měli pokračovat v boji, v životě, jenž postrádá jakékoliv ideály, v němž se smazávají hranice mezi tím, co je dobré a špatné, kde přestávají fungovat etické a morální principy, kde tradice leží zadupána v prachu. Důležitou otázkou je zde právě ono proč?

Protože díky těmto porodním bolestem a pesimistickým výhledům jsme získali něco, co tu dosud nebylo (nebo to spíše získat můžeme). Ztratili jsme iluze. Samozřejmě, kdo chce žít v iluzi, zuby nehty se může držet povrchních a materialistických principů, které mu dodají zdání vlastní integrity, nebo se přikloní k náboženské víře, i když i ta je mnohdy v rozporu s naší každodenní zkušeností. Avšak pokud se člověk postaví čelem této výzvě, může zhlédnout život v jeho absurdní, křišťálové čisté podobě. Zahlédne život ohlodaný až na kost. To, co spatří, nemusí být vůbec veselé. Může to být naopak ponuré a temné, zdrcující a běsnící. Ale zároveň svobodné. Někoho to možná vyděsí tak, že se paralyzován a ohromen pokusí vrátit zpět a rezignuje.

Jenže to samo o sobě může být největší výzvou. Svůj život aktivně žít. Přemoci apatii, beznaděj a ustrnutí. Navzdory absurdnu, jímž je život prochnutý ještě jednou pozvednout korouhve a vydat se do boje. Již nejsou dobrá či špatná rozhodnutí, jsou jen rozhodnutí. Není čas na váhání, na útěk před zodpovědností. Je čas na rozhodnutí. Teď ale nemyslím, že každé rozhodnutí musí být zákonitě rozhodnutí k činu. Ba naopak. Mnohdy je samotné rozhodnutí k nečinnosti, tím největším činem. Ať jsou následky jakékoliv. Právě tato aktivita dává životu

náboj, vědomí, že se rozhoduji a ovládám sám sebe. Nesu za sebe zodpovědnost, za své činy, v syntéze rozumu a svědomí, snad i vůle k moci.

Etika, jakožto mravní teorie, která má nárok na univerzalitu je mrtva či roztrhána na kusy teoretiky všech možných vědních oborů. Morálka je jen prázdné slovo, které často obhajuje ty nejotřesnější činy. Přesto Nietzscheho „*vše je povoleno*“ (Nietzsche, 2002, str. 124) by bylo příliš snadné. Příliš alibistické. Stále zde totiž působí prvek lidskosti a zodpovědnosti vůči druhému, vůči vlastním činům, které ovlivňují i druhé. I když pokusy o odlidštění zodpovědnosti jsou mnohdy úspěšné (koncentrační tábory, rozplynutí zodpovědnosti ve velkých korporacích či za maskou byrokratického aparátu, bojové bezpilotní drony zabíjející anonymně stovky lidí), stále znovu a znovu stojí člověk před tváří druhého a stále u nás převládá soucit a empatie s lidmi, se kterými se setkáváme. Stále je příliš těžké a tíživé někomu ublížit či ho ranit v přímé konfrontaci, v klasickém mezilidském setkání člověka s člověkem. Právě zde se i zrcadlí spravedlnost či alespoň touha po ní. Lidská spravedlnost, ne spravedlnost ukotvená v nepřeborném množství zákonů, které jsou psány žargonem ryze nesrozumitelným a spíše zakrývají než odkrývají. Ne, zde mluvíme o spravedlnosti ukryté kdesi v naší přirozenosti a lidskosti. Pokud stojíme v tváří tvář druhému, není vše dovoleno.

Důležitý je zde i pojem prázdnota, která vzniká po odmítnutí smyslu. Čím ji nahradit nebo jak se s ní vlastně vypořádat? Co tuto nezměrnou prázdnotu může alespoň trochu upozadit? Onu bezvýhodnost osudu? Nejde o nový smysl, jenž by byl cílem v nedohlednu, nedosažitelný kdesi v dálce. Jde o kontext spojený s věděním. Hlad po poznání žene lidstvo kupředu již od jeho počátků. Úzkost z bezsmyslnosti není nic, co by mělo člověka umlčet. Stále lze jít dále, kriticky si odpovídat, pochybovat, ale stále jít dále. Hledat kontext k tomu, co prožíváme, co se nám vrývá do vědomí. Spojovat souvislosti v jeden nesourodý a necelistvý celek bez hranic, v množinu navzájem provázaných kategorií poznání, jenž nám pomůže svět uchopit, činit rozhodnutí v zájmu sebe i ostatních, v zájmu budoucnosti i jako pokračování východisek minulosti. Kontext je klíčem k tomu, prohlédnout manipulace současné společnosti, které nám na každém kroku vnucují konformitu v mnohosti a

poddanství „posvátným“ znakům konzumu a „Růstu růstu“. Jde o zpochybnění toho, co je nám podsouváno jako jistoty, jde o návrat k filosofování kladivem.

Navíc, proč chápat prázdnotu jako něco negativního a pro život špatného? Co nás na ní tak děsí, že je spojena s tolika negativními konotacemi. Vždyť lze prázdnotu chápat jako naši nejnuitnější přirozenost. Jakožto prazáklad, ze kterého vycházíme a k němuž se po smrti zase vrátíme.

Určitým východiskem z bezsmyslnosti lze považovat i Nietzscheho učení o nadčlověku. Současný člověk je jen můstkem mezi zvířetem a nadčlověkem. Úkol dnešního člověka tak tkví v tom, aby onen most přešel a umožnil tak vznik nadčlověka. Nejsme tak pouze vrženi do světa, ale i současný člověk, plný pesimismu a nihilismu, má svůj jasně daný úkol. V této myšlence lze zahlédnout dědictví klasické německé filosofie a její důraz na smysl dějin jakožto neustálý vývoj vpřed. Nietzsche se tak nedokázal úplně vymanit z jejího vlivu.

Kdo je však Nietzscheho nadčlověk? Odpovědí není nic jednoznačného a určitého, jak je u tohoto autora zvykem. Jasně je, že nadčlověk klade na první místo zemi. *„Nadčlověk, který ví o smrti Boha, tj. o konci veškerého idealismu, v něm poznává jen utopický odraz země a vrací jí zpět, co bylo uloupeno a zcizeno, zřídá se všech snů o onom světě a obrací se k zemi a stejným zápalem, jenž dříve platil světu snů... Tím, že se lidská existence navrácí k zemi a zakládá svou svobodu zde, nikoliv však svobodu k bohu ani svobodu k nicotě, nýbrž svobodu k zemi, klínu, z něhož pochází vše, co se objevuje na světle a co zde pobývá po svou dobu v čase a prostoru, získává při vši odvaze svou poslední jistotu. Tam, kde sebeodcizené lidstvo mělo Boha, stojí nyní země“* (Fink, 1992, str. 79). Kdo jsou předchůdci nadčlověka, ve kterých se zrcadlí vlastnosti, které bere nadčlověk za své? Jsou to hlavně: *„velcí opovrhovatelé; ti, kdož se obětují zemi; poznávající, pracující a vynalézající; ti, kteří milují svou ctnost a na ni hynou; marnotratníci duše, nestoudníci štěstí; očišťovatelé budoucího i minulého; krotitelé boha; hluboké duše, přebohatí; volnomyšlenkáři“* (Fink, 1992, str. 80). Jsou to kritičtí duchové, kteří zpochybňují, kteří objevují a kteří mnohdy zůstávají nepochopeni.

Koncept nadčlověka může lákat i dnes, v době genetických manipulací, klonování a problémů spojených s bioetikou. Dosáhli jsme velikosti, kterou Nietzsche zvěstuje? Nebo se

spíše podobáme proklínaným posledním lidem? „*Tu a tam trochu jedu: to dává příjemné sny. A mnoho jedu na konec, k příjemnému umírání. Ještě se pracuje, neboť práce je zábava. Ale dávají pozor, aby zábava nevysilovala. Již nechudnou a nebohatnou: obé je příliš namáhavé. Kdo by ještě vládl? Kdo poslouchal? Obé je příliš namáhavé. Žádný pastýř a jediný ovčinec! Každý chce stejné, každý je stejný: kdo cítí jinak, jde z vlastní vůle do blázince.* „*Dříve bláznil celý svět*“ - *řikají nejpovedenější a mžourají. Každý je důvtipný a ví vše, co se sběhlo: i není konce výsměchu. Hádají se ještě, ale brzy se smíří – jinak by si zkazili žaludek. Maličkou rozkoš na den a maličkou rozkoš na noc: zdraví však chovají v úctě.* „*My vynalezli štěstí*“ *řikají poslední lidé a mžourají*“ (Nietzsche, 1968, str. 14-15). Předchozí citace zní až příliš povědomě, až příliš se podobá současnému konzumnímu způsobu života. Nietzsche zde takřka prorocky popisuje problémy, kterým v současnosti čelíme. Zdá se, že projekt nadčlověka, jakožto obecného smyslu lidského života, tak i smyslu dějin, selhává.

Zdá se, že jak existencialismus, o kterém bude řeč na následujících stránkách, tak Nietzscheho filosofie života (jak je často nazývána) jsou plny vnitřních rozporů a absurdity. Je to cesta utrpení. Je to cesta, která nemá a ani nemůže skončit dobře. Jde o cestu navýsost tragickou. Na druhou stranu nemůže ani skončit špatně. Je to cesta pokory před poznáním, ale též svobody volby, svobody obětovat se. Ne něčemu většímu, ideálu, ale obětovat se ve jménu sebe samého. Obětovat jistoty a iluze a předkládané pravdy. Nejde o vyhledávání blaženosti smrti, jak to činil pomatený a roztržitý Hamlet. Naopak, být otevřený světu, kriticky nahlížet a zpochybňovat. Zkrátka myslet. I když si můžeme být jisti, že ke konci nikdy nedospějeme, že nikdy nenalezneme pravé a jasné odpovědi.

Opět se zde dostáváme k tématu postoje ke svému životu. Je jen a jen na nás, jak se ke složitému poznání o roli člověka ve světě postavíme. Zda rezignujeme nebo se nepřiznají osudu postavíme čelem. Od Nietzscheho, přes Frankla až po Yalomu se vine tato zajímavá teze, která hraje důležitou roli v Yalomově myšlení.

K Nietzscheho filosofii lze uvést i nejednu výtku. Ač stojí na straně života, je jeho myšlení často velmi pesimistické. Navíc existuje mnoho různých a navzájem si protiřečících interpretací. Je to logické, Nietzsche píše nejednoznačným jazykem, často si i on sám

protiřečí. Ač odkrývá různé iluze, které zastírají podstatu a pravdu, je sám obětí své negace. Pokud odmítá smysl života, pokud je kritický ke všem velkým pravdám a idejím, pak ale není dostatečně kritický k této své kritice samé. Však i on se může mýlit, i jeho vývody mohou být další iluzí, jsou jen jednou z možností.

Celou tuto pasáž bych pak zakončil větou z Camusova *Caliguly*: „*lidé umírají a nejsou šťastní*“ (Camus, 2002, str. 68). Tak to bylo, je a bude. Ale to nevadí. Člověk nemusí být šťastný, aby žil naplněný život. Šťěstí je cosi, co se tuze přeceňuje. Však nejde o žádné měřítko, dle kterého se poměřuje hodnota lidského života. Šťěstí je prchavé a lidé ani sami dost často nevědí, co pro ně štěstí znamená. Důležitý je v posledku čin sám o sobě, autentický a zodpovědný.

## 2.4. Zachrání nás existencialismus?

Existencialismus je i dnes populární filosofický, literární a vlastně i životní směr, který převrátil chápání našeho života, našeho místa ve světě, naruby.

Co je vlastně existencialismus? Na tuto otázku existuje mnoho různých odpovědí, navzájem se popírajících, ale přesto pravdivých. Jde o filosoficko-umělecký směr, jenž má snad tolik odnoží a mutací, kolik samotných autorů, kteří jsou k němu zařazeni (a kteří se ani sami nemusí za existencialisty pokládat). Existencialismus by se dal rozdělit na dva základní směry, křesťanský (např. Kierkegaard, Jaspers, Marcel) a ateistický (např. Sartre, Camus) Přesto by se dalo nalézt několik prvků, které většinu autorů spojují.

Prvně si ale řekněme, co o existencialismu píše teolog Bultmann: „*filosofie existence mi neříká: Musíš existovat tak a tak. Říká jen: Musíš existovat! Nebo ukazuje... co to znamená existovat, tím, že rozlišuje mezi lidským jakožto existencí a mezi bytím všech ostatních bytostí, které neexistují, nýbrž jsou pouze k dispozici... Pouze lidé mohou mít existenci, protože jen oni jsou dějinné bytosti... To znamená, že každý člověk má své dějiny. Jeho přítomnost v každém okamžiku vychází z jeho minulosti a přechází do jeho budoucnosti. Člověk realizuje svou existenci s vědomím toho, že každé nyní je okamžikem svobodného rozhodnutí: Který prvek jeho minulosti si zachovává svou hodnotu? Nakolik je odpovědný vůči své*

*budoucnosti... neboť každý musí zemřít svou vlastní smrtí. Ve své osamocenosti každý uskutečňuje svou existenci.*“ (Bultmann, 1995, str. 54) Předchozí odstavec shrnuje několik zásadních témat existenciální filosofie a pokládá její základní otázky.

Co je však jakýmsi výchozím bodem existencialismu? Existencialismus se navrácí k samotné lidské existenci. Říká, že existence předchází esenci. Obrací se k základním otázkám života, k bytostnému určení člověka. Jde o otázky svobody, samoty, smrti a smyslu života. Žádné vzletné ideje, které ztrácejí kontakt s realitou a s lidským životem. Naopak, staví život člověka do středu všeho. Život je hlavním tématem naší existence.

Jde hlavně o to, uvědomit si rozdíl mezi tím, co je banální a nepodstatné a co je naopak důležité. Co je autentické, plné žití. Co je naší bytostnou podstatou. Život je pln mnoha velkých událostí, které ho zaplňují. Každý den se setkáváme s mnoha velkými tématy, zajímavými a podnětnými nebo jen docela obyčejnými a banálními. Je zde politika, světová dění, mezinárodní konflikty nebo jen stereotypní obstarávání, každodenní práce, jídlo a jiné každodenní rituály, hovory o počasí. Jak ale rozhodnout, co je opravdu důležité? Které události nebo témata to jsou?

Jak už jsme řekli jinými slovy, existencialisté se zaměřují na člověka a jeho individuální existenci. Zpochybňují absolutizaci zasazení člověka do světa, okolní svět je jakousi kulisou k tomu, co je opravdu důležité a co je člověku bytostně blízké. Okolní realitu nemůžeme nikdy postihnout v její celosti a ve všech jejích odstínech a detailech, nelze se s ní ztotožnit, plně ji uchopit, poznat věc samu. To však samozřejmě neznamená, že okolní realita neexistuje nebo že ji chtějí zpochybnit. Naopak. Člověk by si měl hlavně uvědomovat svá omezení, omezení svých vlastních smyslů, svého vlastního vnímání. A poznat, že vše podstatné se odehrává (nebo spíše se může odehrávat?) v člověku samém. Nosnou myšlenkou je pak fenomén autenticity. Člověk by měl žít v souladu sám se sebou, se svým vnitřním uspořádáním. Jen to, co vychází z hloubi, z bytnosti člověka, je pravé a autentické a podle toho by se měl také řídit. Okolní svět se nás snaží od těchto myšlenek odvádět, zaměstnává nás malichernostmi a nepodstatnými detaily, odvádí nás od nás samých. Existencialismus se

tak soustředí na vnitřní prožívání a vnější skutečnosti zpochybňuje jakožto méně významné a nejisté.

Přesto okolní svět má mnoho zásadních účinků, které ovlivňují náš život. A řada filosofů existence si to moc dobře uvědomuje. Okolní realita nás ovlivňuje z velké části, ukrajuje naši svobodu a člověk a jeho jednání a chování jsou silně determinované. Přesto jednotný názor mezi existencialisty v tomto ohledu nepanuje. Sartre naopak mluví o odsouzení ke svobodě, kdy nic jiného než svoboda člověku nezbyvá.

Vraťme se však k lidskému nitru. Právě když člověk do něho nahlédne, začne si pokládat otázky, na které jen těžko hledá odpověď, pomalu začíná zjišťovat svou vlastní životní nesmyslnost a bezcíllost. V tváři tvář jistotě smrti docházíme k procitnutí. Nic není samozřejmé a jisté, snad jen ona smrt. Člověk se ocitá sám, v prázdnotě.

Je jasné, že tyto filosofické vývody a závěry existencialismu jsou společensky podmíněné. Vycházejí z celospolečenské frustrace naší epochy a jsou reakcí na ní. Velkovýroba a dělení práce na stále menší a menší jednotvárné úkony, lidské odcizení, ztráta sounáležitosti s dalšími lidmi. Přehnaný důraz na individualitu a tím pádem samotu. Člověk musí být výkonný, spolehlivý, nesmí podléhat emocím. Stává se odlidštěným, odděluje se sám od sebe. Jaký pak má ještě život smysl, když jsem jen postradatelnou součástí šílené a neustále zrychlující mašinerie čísel a zbytečných materiálních statků? Jaké je mé místo? Navíc místo velmi nestálé. Kde mohu vidět výsledky své práce? Jak mohu ovlivnit svět kolem sebe?

Z takových a dalších podmínek existencialismus vychází. Je přímo závislý na podmínkách vládnoucích v moderní kapitalistické společnosti. Je závislý na něčem, co kritizuje a tak vzniká i zaniká s kritizovanou společností jako takovou. Dalo by se tedy říci, že jde o jistý druh reakce na stávající bezútěšnou situaci. Jde o snahu nalézt opět cosi nového (nebo se vrátit k něčemu dávno zapomenutému), nebo jen odhalit či upozornit na naši ne příliš růžovou situaci v takovémto společenském systému.

Z výše uvedeného také vyplývá, že existencialismus si neklade nárok na to, aby dával člověku nějaký jasný, daný názor na to, jak by měl žít a jak svou existenci naplňovat. Nejde o

názorný návod, jak se v životě chovat nebo co dělat. To může být pro mnohé lidi neatraktivní a těžko přijatelné.

Mnozí existencialismu také vytýkají jeho často velký důraz na individualismus, na jednotlivce. Jde tak jen o součást trendu přílišného individualismu, který může vést až k dnešnímu povrchnímu materialismu a sobectví. Z části je tato kritika jistě oprávněná, i když i existencialismus reflektuje, že člověk je vždy součástí společnosti a ne jen bytostí osamělou a určenou pouze pro sebe.

Dále jmenujme neurčitý postoj k Bohu. Již výše jsme zmínili, že zde máme dva proudy existencialismu. Ateistický a křesťanský. Jak to tedy je? Možná nám to osvětlí sám Sartre: *„i kdyby Bůh existoval, nic by se nezměnilo... Je třeba, aby člověk našel sebe sama a přesvědčil se, že nic ho nemůže zachránit před sebou samým, ani platný důkaz existence Boží.“* (Sartre, 2004, str. 56). Je jedno, zda Bůh existuje či nikoli, na naší dějinné situaci, na našem životním údělu to nic nemění.

## 2.4. Camus a jeho pojetí smyslu života

V předchozích řádcích jsem to již naznačil. Možná, že celé hledání smyslu lze naprosto převrátit. Smysl nemusí mít náplň, nemusí obsahovat nějaké ideové pozadí či myšlenku, která nás pohání vpřed, nemusí se uchýlovat k náboženství či ideologii. Smysl může být i samotná negace smyslu. Smysl, v nesmyslnosti lidského údělu. Jak píše Sartre: *„život nemá a priori žádný smysl. Život není ničím před tím, než ho žijete; avšak na vás záleží, abyste mu dodali nějaký smysl, a hodnota je ten smysl, který si vyberete“* (Sartre, 2004, str. 35).

Obecný smysl života nemusí vůbec existovat. Člověk je od přírody bytostí, která ve všem hledá nějaké významy, příčiny a následky, tedy i smysl. Jenže možná je načase oprostít se od kauzality a antropocentrismu, tedy víry, že jsme něčím výjimeční a že náš život má nějaký vyšší, nějakou autoritou zaručený, význam. Možná je na čase přijmout, spolu s Camusem, že absurdita je novou normalitou.

Jeho filosofie se věnuje nejen smyslu života, ale i prožitku absurdity, která nás obklopuje na každém kroku. Nejdříve ale něco o samotném Camusovi.

Albert Camus byl významným francouzským spisovatelem a novinářem narozeným původně v Alžíru a to roku 1913. Byl považován za převážně existencialistického autora, i když takové zařazení sám často odmítal. Důvodem byla roztržka mezi jím a Sartrem ve věci marxismu. Oba dva pojilo značné přátelství a sympatie. Zpočátku i podobné názory, jak co se existencialismu, tak i marxismu týče. Zatímco Camus postupem času od marxismu upouští, Sartre se ho snaží držet. Tím vzniká napětí i mezi oběma přáteli a následný rozkol.

V mládí byl členem komunistické strany, ale kvůli neshodám ji opustil. Roku 1940 opouští rodný Alžír a přesouvá se do Paříže. Za války aktivně bojoval proti nacistickým okupantům a poté se nadále aktivně účastnil politické diskuze. Roku 1957 mu byla udělena Nobelova cena za literaturu. Umírá při autonehodě v roce 1960.

Mezi jeho nejznámější díla lze zařadit novelu Cizinec a filosofickou esej Mýtus o Sisyfovi. Nutno podotknout, že jeho dílo je ovlivněno právě filosofií Fridricha Nietzscheho.

Zde si toto slavné podobenství o Sisyfovi, které tolik zpopularizoval Camus, trochu více rozeberme. Sisyfos byl bájným hrdinou, který byl velmi mazaný, inteligentní a ctižádostivý. Za svého života přelstil nejednoho boha, což dokonal tím, že přelstil i samotného Háda, vládce podsvětí. V naší situaci si lze toto podobenství vysvětlit tak, že vědomí o nesmyslnosti našeho údělu nám bylo dáno naší pílí, bádáním, kritickým myšlením a odhodláním. A to formou vědomostí a nových zásadních vědeckých a filosofických poznatků či historických zkušeností, ve kterých není pro Boha či velké jednotící ideje a univerzální pojetí smyslu života místo. Iluze se vytrácí jedna za druhou. Přelstili jsme samotné bohy, přesně tak, jako Sisyfos! A za tento "úspěch" se musí také tvrdě zaplatit, musí zákonitě přijít i trest. A to právě ztrátou vyššího smyslu.

Sisyfos neustále tlačí do kopce těžký kámen. Ale zrovna když už už se mu ho podaří vytlačit až na vrchol, kámen znovu padá až k úpatí kopce. A práce začíná nanovo a znovu a znovu, bez konce. Jde tak o práci nesmyslnou? Ano, zajisté. Ale to ještě neznamená, že jí máme vzdát. Stejně tak je to s našimi životy. Život nemusí dávat smysl jen z hlediska nějaké

univerzální ideje, nemusí být zaštitěn jedinou pravdou. Můžeme ho naplňovat svou verzí smyslu, anebo jednoduše celý koncept smyslu života opustit. To, co nám tak zůstává v rukách, je akt naší jedinečné svobody, uvědomění, že život je absurdní. Ze vši beznaděje a úzkosti, které tato myšlenka produkuje, nám naopak zůstane pozitivní výsledek a to svoboda. Svoboda od nepodstatných a marginálních problémů k vlastnímu naplnění svého života. Camus ke konci říká, že nám nezbývá nic jiného než doufat, že Sisyfos je šťastný. To dle mého mínění není pravda: Sisyfos nemusí být šťastný, Sisyfos si sám může zvolit a být nešťastný (Camus, 2006).

Camus na jednu stranu přináší zajímavou myšlenku, tedy nepotřebnost nějakého životního smyslu. Všechna klišé, že člověk potřebuje v životě smysl, jsou tak napadena. Tato klišé jsou vlastně jen prázdné fráze, bez argumentů a bez nějaké dokazatelné hodnoty, a na to přesně Camus ukazuje. Lidský život není podmíněn smyslem, naopak, smysl je podmíněn lidským životem.

Nakonec se ale Camus svým způsobem zpronevřuje sám sobě. Svou prací a svými úvahami se snaží rozkrývat pravdu o absurditě našich životů. Postupně se vypořádává s iluzemi smyslu, které nás obklopují na každém kroku. Jenže ke konci není dostatečně důsledný. Jak už bylo vidět u Nietzscheho, i Camus v posledku podléhá tlaku svých vlastních myšlenek. Svět sice je absurdní a s ním i život. Přesto musíme předpokládat, že Sisyfos je šťastný. Proč tomu tak je? Protože je to samo o sobě absurdní? A proč si nemůžeme zvolit jinak? Odmítáme jednu útěchu, abychom se nakonec přiklonili k jiné? Na tyto otázky odpověď již nedostáváme.

Přes kritické námitky je sympatické, že se Camus snaží k životu přistupovat konstruktivně. Snaží se absurditě a bezsmyslnosti života čelit jinými prostředky, než příklonem k náboženství či ideologii. Camus na první pozici staví vzdor, revoltu, zápas s vědomím absurdního světa. Člověk se má angažovat ve světě, činit, co je správné, nemá rezignovat, ale problémům naopak čelit. Život je nejdůležitější hodnotou, jediná jistota je smrt. Útěcha mimo svět, nad světem, není, vědění je často tíživé, ale to nás nemá a ani nemůže zastavit v tom, abychom převzali zodpovědnost za vlastní život a výtěžili z něj maximum.

Právě toto je poselství, které nám Camus odkázal. Sisyfos tak možná není šťastný, ani si to nemusíme představovat, důležité je, že je angažovaný, nevzdává se a tlačí kámen stále nahoru, do svahu, i když ví, že to žádný smysl nemá.

### 3. Smysl života z hlediska psychologie, Franklova logoterapie a pár slov o daseinsanalýze

#### 3.1. Frankl a jeho pojetí smyslu života

Zajímavým příspěvkem do tematiky smyslu života je práce slavného psychologa s filosofickým přesahem Victora Frankla. Zčásti tato tematika souvisí již s výše popsáním. Přesto bych se zde pozastavil u pojmu „smysl života“ jak ho chápe Frankl. Ten ve své terapii (pojmenované logoterapii, podle slova logos) rozpracovává tři základní hodnoty související se smyslem života a pojímá tuto problematiku hlavně subjektivně, smysl se tak váže na každého člověka zvlášť. A je jen na nás, ve kterém z těchto „typů“ smyslu se nalezneme. Samozřejmě to neznamena, že jde o smysl čistě individuální nebo snad sobecký, kde není místo pro ostatní lidské bytosti, takovéto chápání by bylo velmi zjednodušené.

Pro lepší představu si zde shrneme to, co o logoterapii píše odborník na tuto tematiku Balcar: *„Logoterapie patří k těm psychoterapeutickým směrům, které jsou zaměřeny především na specificky lidské stránky existence člověka. Jejím východiskem je "existenciální analýza" lidského bytí - jeho určenosti a svobody, jeho sebeuvědomění a zodpovědnosti.*

*Základní předpoklad opravdu lidské existence a zároveň její ústřední motiv spatřuje logoterapie v tendenci či "vůli" člověka k nalézání objektivního smyslu v konkrétních životních situacích a k naplňování tohoto smyslu takovými rozhodnutími a činy, jimiž objevené hodnoty ve svém životě uskutečňuje.*

*Právě důraz na vnějším smyslem zprostředkované "sebepřesazení" člověka odlišuje kvalitativně logoterapii od směrů zakotvených v biologii a v psychologii, které redukují účelnost jeho duševního života na prostou homeostatickou autoregulaci ve službě přežití a rozvoje jedince a rodu.“*

Nejprve je záhodno si o Franklovi něco málo povědět, protože jeho život nelze od jeho díla odtrhnout.

Frankl se narodil v Rakousku v židovské rodině roku 1905. Již roku 1926 poprvé ve své práci používá slovo logoterapie. Zabývá se psychologií, ale také filosofií. Postupně dochází k rozchodu s učením Freuda i Adlera a zakládá svou vlastní psychologickou školu.

Zlom v jeho životě nastává v době druhé světové války. V roce 1942 je odvečen i s celou svou rodinou do koncentračního tábora. Jeho manželka i velká část rodiny se konce války nedožijí. Frankl však přežije a pod těmito dojmy a po přečkaném utrpení z dlouhého věznění přepracovává i logoterapii.

Po válce vydává mnoho knih a článků. Stává se jedním z nejrespektovanějších psychologů své doby a jím vypracovaná logoterapie slaví úspěch po celém světě. Frankl za svůj život napsal 32 knih, které byly přeloženy do 27 jazyků. Má mnoho následovníků, kteří dále pokračují v rozvíjení logoterapie. Mezi nejznámější patří psychologové Alfried Längle a Elisabeth Lukasová.

Umírá roku 1997 v úctyhodném věku 92 let.

Nyní více o Franklově pojetí smyslu nebo smysluplnosti lidského života.

*„Lidský život v sobě nese možnost smysluplného naplnění skrze uskutečnění hodnot. Hodnoty jsou uspořádány nejen tematicky (tvůrčí, zážitkové, postojové), ale také hierarchicky, nejvyšším typem jsou postojové.*

*Tvůrčí hodnota je nejčastěji realizována prací. v povolání ve významu „k čemu jsem povolán“. Je charakterizována jako aktivita, která přetváří vnější svět. Jde jak o vytvoření díla, tak o vykonání činu, proto není podstatné, co člověk dělá, ale jaký zaujímá postoj k pracovní povinnosti a jestli to dělá závazně, opravdově a oddaně. Proto může mít umělecká tvorba nebo převratný vědecký vynález stejnou hodnotu jako to, když někdo vychovává dítě, svědomitě a podle svých schopností vykonává své zaměstnání, žíví rodinu nebo pečuje o nemocného. Pokud povolání člověka nenaplnuje, je problém v jeho postoji (v tom, že práci chápe pouze jako zdroj příjmu)“ (Kadlubiec, 2011, str. 8-10). Jde o smysl kvalitativně*

nejnižší, přesto ho nelze ignorovat, už jen proto, že práce je pro každého z nás důležitou a nedílnou součástí života, které věnujeme značné množství času. Avšak nejde jen o práci jako takovou, ale i výše zmíněné „povolání“, tedy činnost, ke které cítím, že by měla být náplní mého života.

*„...zážitková hodnota je uskutečňována v přijímání vnějšího světa, patří sem zážitky spjaté s vnímáním umění, sportu, přírody či partnerského vztahu. Lásku může člověk prožívat v rovině tělesno - duševno - duchovní a vyžaduje partnerský vztah. Frankl je pro trvalé partnerství v manželství a věrnost, odsuzuje flirt, náhodný sex, který přehlíží duchovní rozměr člověka – vede to k odcizení lásky.“*

*Postojové hodnoty se realizují v člověkem neovlivnitelných osudových situacích, tam, kde člověk musí přijmout něco daného (např. smrt, nevléčitelná nemoc). V.E. Frankl říkával, že bolest má význam duchovní a duševní – chrání člověka před duševní strnulostí. Dokud člověk trpí, zůstává duševně naživu. I když je osud nevyhnutelný a nezměnitelný, vždy se nabízejí možnosti, jak se zachovat po svém, tedy jaký zaujmout postoj.“* (Kadlubiec, 2011, str. 10-11). Třetí hodnotový bod je vlastně o statečnosti a síle čelit nepřízni osudu. Je o snášení utrpení a smutku, kdy si přesto lze zachovat svou osobnost, své hodnoty a duševní integritu.

Nyní se zabývejme kritikou těchto tří bodů.

### **3.2. Tvůrčí hodnota. Povolání jako smysl?**

Tvůrčí hodnoty jsou nejčastěji reprezentované prací. Ale nemusí to být jen ona. Může jít o vytvoření díla, vykonání nějakého činu. Langle dodává: *„Tvůrčí hodnoty se nevztahují jen na smysluplné tvoření a tvůrčí vynalézání, tedy na tvorbu něčeho nového, nýbrž přesahují čistě hmotné věci hluboko až do oblasti osobního nasazení pro něco. Jde o situace, kdy člověk přispívá k uchování nějaké hodnoty či k podpoře nějaké myšlenky svým činem, svým rozhodnutím, svým statečným odhodláním“* (Lange, 2002, str. 32). Může jít o obranu či propagaci své víry, svého přesvědčení. O život dle svých ideálů a postavení se za věc, kterou považují za správnou.

Zde je nutné rozlišit práci od povolání. Práce je zde míněna spíše jako zaměstnání, tedy činnost, kdy pracuji, něco vytvářím, něco dělám a to z důvodu obživy, platu apod. Taková činnost může poskytovat smysl životu, pokud svou práci mám rád, dělám, co mě baví a co mě naplňuje. Jenže to není v dnešní době samozřejmostí. Většina populace svou práci vykonává hlavně proto, že musí. Musí se nějak uživit, nějak zaopatřit rodinu či sám sebe. Nemít práci může být stigmatizující, lidé na takového člověka mohou pohlížet s despektem a to může mít následky i na psychickém zdraví jedince. Práce je součástí našich životů, ale částí mnohdy problematickou.

Co k tomuto tématu dodává Frankl? Jak na práci nahlíží a proč jí považuje za jeden ze smyslů života? Frankl překvapivě nemyslí, že jen tvůrčí či prospěšná práce je smysluplná. Ne, Frankl smysl vidí i ve zmíněných rutinních a na první pohled banálně vyhlížejících pracích.

Důležitost a smysluplnost práce může tkvět i v užitečnosti dané práce. Farmaření nebo chov dobytka nemusí být zrovna nejzajímavější a nejpestřejší prací, přesto takový pracovník vytváří komodity důležité pro společnost a její obživu. To samé platí třeba o ošetrovatelích či práci zdravotnického personálu. Ne vždy jde o hezkou činnost. Přesto tito konají dobro a pomáhají druhým. Společenská užitečnost tak může hrát v pojetí smyslu u práce velmi důležitou roli. Jen je potřeba, aby onu důležitost sám pracovník chápal a uvědomoval si ji.

Ale i práce, které na první pohled nejsou společensky prospěšné či užitečné mohou být smysluplné. Vezměme si například pozici Koordinátora asistenční služby, kdy se pod tímto vznešeným názvem skrývá pozice podobná telemarketingu, tedy nabízení potenciálním zákazníkům zboží či služby, které nechtějí a nepotřebují. Jak může být taková práce smysluplná a jak mohu nalézt v něčem takovém nějakou vyšší hodnotu?

Takovou práci je nutno brát jakožto prostředek k určitému cíli. Práce samotná mě nemusí bavit, nemusí být zajímavou náplní mého času. Důležité je, že za inkasované prostředky, za plat, který mi za odpracované hodiny náleží, jsem schopen plnit své sny či realizovat ve svém volném čase věci, které bych si bez těchto prostředků nemohl dovolit. Chci pomoci svým bližním, chci mít dostatek prostředků na své koníčky a na své záliby?

Musím si na ně vydělat a to i prací, která mě nikterak nenaplnuje, přesto má v širším kontextu smysl (Frankl, 1996).

Zde uveďme pojem, který jsem zmínil na začátku kapitoly, tedy povolání. Povolání se od práce velmi liší. Povolání nemusí být placenou prací (ale může ji být), naopak může jít o činnost, kterou dělám nezištně, bez nároku na plat a ve svém volném čase. Povolání znamená, že jsem k něčemu povolán. Povolán svým charakterem, svými zájmy, ale třeba i Bohem.

Povoláním může být dobrovolnická činnost, pomoc druhým, profese lékaře, ale i role rodiče, kdy jsem povolán k tomu, abych vychoval své děti a to nejlépe, jak umím. Povolání je tak činnost, ke které jsem nějakým způsobem předurčen. Často má tento pojem spojitost s náboženstvím, ale nemusí to být spojení nutné. Problém nastává, pokud nevím, co by mým povoláním mělo být a zda vůbec k něčemu povolán jsem. Nelze totiž říci, že každý k něčemu povolán je. Kým by měl být povolán, a jak pozná, zda povolán je? To jsou otázky, na které jen těžko najdeme konkrétní odpovědi. Povolání, jako forma smyslu života, je tak určeno hlavně lidem, kteří ve svou povolanost věří.

Další zajímavou tezí je u Frankla i otázka přístupu k dané práci. Smysluplnost je opět často otázkou postoje. A právě k postoji se také dostaneme.

### **3.3. Zážitková hodnota. Láska jako vrchol všech hodnot?**

Nyní se podívejme na smysl v prožívání našeho života. Zážitkové hodnoty mohou být veskrze pasivní. Může jít o potěchu z krásného, o úžas nad životem samým a jeho pestrostí. Může jít o obdiv přírody, umění a dalších krás, které život a svět okolo nás nabízejí.

Může ale jít i o otázku lásky, na kterou bych se zde soustředil, protože jde v této kategorii hodnot o hodnotu nejdůležitější. Láska, jakožto hodnota a smysl života je tradiční a populární téma. Vzpomeňme na romantismus, jenž lásku (hlavně tu nenaplněnou) oslavoval. Jenže proč by měla být láska kladnou, nebo spíše tou nejvyšší hodnotou? Když si tento lidský fenomén trochu rozebereme, obrousíme jeho hrany a oprášíme nánosy, které na lásku navála

popkultura a média, co nám vlastně zůstane? Láska, jako vše jiné, má i své temné stránky. Pár těchto negativ si proberme.

Lásku můžeme chápat velmi různě. Můžeme rozlišovat lásku mezi přáteli, lásku mateřskou, ale také například lásku k vlasti nebo k pravdě. Zde se věnujme hlavně lásce partnerské, tedy milostné.

Problémem, který souvisí s postmodernou, je dnešní chápání lásky, které je až příliš deformováno tržními mechanismy a popkulturou. Láska je často brána jako obchod. Na tržišti jménem život nabízím své vlastnosti, své úspěchy, atributy své osobnosti, ale i krásu či hmotné zabezpečení. Souhrn tohoto všeho má jistou tržní hodnotu na trhu lásky a já za to chci odpovídající protihodnotu. Pokud ji nedostanu, nebo sám nedokážu tuto hodnotu správně propagovat a nabízet, musím začít hledat jinde.

Podobně je na tom i idealizovaný obraz lásky v popkultuře, třeba v romantických filmech. Divák má před sebou šablonu, jak vypadá ideální vztah, jak se buduje, co vše je jeho součástí. Jenže u filmu jsme svědky povětšinou jen příjemných chvil, které tvoří vztah (čestnou výjimkou je skvělé francouzské drama *Život Adéle*). To zlé, nepříjemné nebo dokonce nechutné je schováno kdesi za plentou, ve vystřižených scénách. Lidé pak neustále hledají tento ideál a při jeho nenalézání jsou neustále zklamáváni. Právě takovéto zklamání pak vede k tomu, že začínáme hledat opět někde jinde. Máme zde co dočinění s klasickým případem začarovaného kruhu.

I naplněná, šťastná láska má své stinné stránky. Láska se vždy vztahuje k někomu (či k něčemu). Tím je onen smysl závislý na někom dalším, na jiné bytosti. Smysl se nevztahuje k individu samému, ale k jiné osobě. Člověk jakoby přesouvá, vzdává se zodpovědnosti za svůj smysl, přenáší ho dále, kde ho může jen omezeně ovlivňovat. Tím ztrácí kontrolu a je uvržen do iluze, do víry. Ale ne víry v Boha, dokonalé, nelidské (nadlidské) entity, která je ideálním, bezchybným partnerem. Naopak, je uvržen ve víru v člověka se všemi jeho nedokonalostmi, s jeho omezenou existencí a (i)racionálním lidstvím. Neexistuje žádný ideální, dokonalý člověk. Všichni jsme nedokonalí, všichni chybujeme. Jde tedy o víru se vším všudy, víru bez jistoty, s možností toho, že se mýlíme. Ale abychom nebyli jen

pesimisté, výše zmíněné není nutně slabou stránkou lásky. Naopak, tkví v tom i její síla. Lásky není absolutní a není nutně vázána jen na jednoho člověka, na předem daného jedince. Za život se můžeme zamilovat mnohokrát.

Po předchozích odstavcích se můžeme právem zeptat, zda není láska přeci jen o něčem trochu jiném? Výše popsané problémy spojené s láskou můžeme chápat i jako ukázkou toho, co pravá láska není.

Dle Frankla lze problematiku lásky rozřadit do několika úrovní. Od nejprimitivnějšího po nejvyšší úroveň. Jde o sexualitu, erotiku a lásku.

Nejprimitivnější je sexualita. Na této úrovni jde čistě o otázku vzhledu, který je spouštěčem sexuálního pudu. Jde hlavně o tělesné vyjádření lásky, tělo hraje nejdůležitější roli a vše ostatní je spíše druhotného charakteru (psychické a duševní aspekty člověka). Vyšší formou lásky je forma erotická. Člověk, který se nachází na této úrovni lásky, není jen sexuálně vzrušený či žádostivý, tento stupeň není určen jen sexuálním pudem a svůj protějšek nebere jen jako objekt k uspokojování svých tužeb. Naopak, člověk se dostává k hlubší, duševní vrstvě druhého člověka. Takový stav se často nazývá jako zamilovanost. Rozdíl je hlavně v tom, že zamilovaný člověk je emocionálně osloven partnerovou osobností a jeho vlastnostmi. Stále se ale nedostáváme k jádru osobnosti druhého.

Nejvyšší možnou formou je dle Frankla láska samotná „...*Představuje nejhlouběji možné proniknutí do osobnostní struktury partnera, totiž vstoupení do vztahu k němu jako k něčemu duchovnímu. Bezprostřední vztah k duchovnu v partnerovi znamená proto poslední možnou formu partnerství vůbec*“ (Frankl, 1996, str. 124). Už nejde jen o tělesné vzrušení či o fascinaci osobností druhého (i když i tyto prvky se ve vztahu stále objevují). Člověk je zasažen osobním jádrem druhého. Důležité je také rozlišit, co nás na partnerovi oslovuje. V prvních úrovních jde o něco, co druhý má, tedy vlastní. Jde například o tělesný znak nebo určitou vlastnost. Na poslední úrovni lásky nám však již nejde o to, co kdo má, ale kým opravdu je.

Také pojem vztahu je u Frankla velmi důležitý. Vztah mezi dvěma lidmi není již jen klasickým součtem obou jedinců, tedy já + ty. Ne, vztah je ze své podstaty transcendentní

událostí, která je více než součtem dvou jedinců. Každý vztah učí zodpovědnosti, učí vzdát se části vlastní svobody ve prospěch druhého. Člověk přestává přemýšlet ve formuli „já“, z „já“ se pomalu ale jistě stává „my“. Zahrnuje druhého do své vlastní bytnosti, do základu svého bytí. Proto, když milovaného ztratíme, máme pocit, že jsme ztratili i kus sebe, snad část své duše.

V podobném duchu mluví i Frankl, když říká, že: *„být člověkem poukazuje vždy za sebe sama na něco, co není zase samo – na něco nebo na někoho: na smysl, který pak člověk naplňuje, nebo na bytí bližního, jehož tu potkává. A pouze v té míře, v níž člověk takto sebe sama transcenduje, uskutečňuje se také sám: ve službě nějaké věci nebo lásce k nějaké jiné osobě! ...Celým člověkem je člověk jen tam, kde se zcela rozplývá v nějaké věci, kde je zcela oddán nějaké jiné osobě. A zcela sám sebou se stává tam, kde sám sebe přehlídí a zapomíná“* (Frankl, 1996, str. 147).

Frankl zde poukazuje na zajímavou věc, a totiž na to, že nejvíce sami sebou jsme v situacích, kdy jednáme a nepřemýšlíme nad tím, proč. Nejsme v zajetí našeho ega, nekalkulujeme, co nám to či ono rozhodnutí přinese. Zkrátka na základě podnětu jednáme a to bez rozmyslu, v zapomenutí na sebe sama a to jen proto, že tak to cítíme a tak je to správné. To je základem lásky. Milujeme druhého ne proto, že nám to něco přináší nebo protože je takový či onaký. Prostě ho milujeme a z toho důvodu zapomínáme i na sebe, na své cíle a egoistické touhy. Láska k druhému z nás tak mnohdy činí lepší lidi, než jakými jsme bez lásky.

Přes komplikovanou dobu, ve které žijeme a přes tolik omílané rozpady sociálních vztahů, které jsou denně prorokovány různými experty, je láska stále jakýmsi univerzálním nástrojem, univerzální ideou dobra, která se ještě úplně nevyčerpala. I přes své stinné stránky a přes těžkou uchopitelnost a mnohdy nejasnou definici tohoto pojmu, jde stále o velmi silný prvek smysluplnosti v životech velkého počtu lidí.

### **3.4. Postojové hodnoty. Utrpení jako zdroj smyslu?**

Pokračujme ke třetímu možnému smyslu, jež Frankl navrhuje. Jde o postojové hodnoty, kdy člověk nachází smysl i v situacích na první pohled tragických nebo například v utrpení. Právě utrpení, nepříjemnosti, životní komplikace můžou vést k překonání sebe sama, překonání svých vlastních mezí a nedokonalostí. Na jednu stranu jde o velmi zajímavý paradox. Z hlediska smyslu života jde asi o nejzajímavějších ze všech Franklových tezí. Je bez debat, že pravou hodnotu věcí, pocitů, zážitků apod. poznáme pouze v kontrastu s jejich negacemi či opaky: dobro má smysl v kontrastu ke zlu apod. Čím větší utrpení, tím si člověk více váží toho dobrého, co život nabízí. Tedy, pokud je schopen si zachovat svou psychickou stabilitu a integritu. A to může být jedním z problémů. Mnoho lidí není natolik silných po stránce psychické, aby je případné utrpení nezlomilo. Jejich osobnost se rozpadá, vznikají defekty a duševní poruchy. Ztrácí svou lidskost pod tlakem nelidského (jsou ale následně méně lidmi?).

Ale co ti, kteří jsou dostatečně silní? Kterí utrpení dokážou brát konstruktivně, dokáží se posunout dál? Lze přesáhnout své vlastní bytí, otevřít novou dimenzi chápání lidského života a potažmo nalézt nové, vyšší hodnoty?

V zásadě je nutné odpovědět na tyto otázky ano. Utrpení může hloubit charakter (ale může ho i pokřivit), může prohloubit prožitek z bytí (ale zároveň může uvrhnout v bezsmyslnost), může dodat životu váhu (ale také ho může redukovat jen na zvířecí přežívání). Opět jde hlavně o postoj, jaký k němu zaujmeme. O naši interpretaci dané situace. Výzva pro jednoho jest porážkou pro druhého. Takovému přístupu nelze upřít prvek svobodné volby a to i v situacích, které svobodu na první pohled popírají.

Frankl také poukazuje na to, co jsme již zmínili. Jen pokud jsme konfrontováni se svou smrtelností, kdy je náš život ohrožen a my tím trpíme, právě v takový moment může mnohým z nás dojít, o co bychom smrti přišli. Uvědomíme si hodnotu života samotného. Pokud znudění proplouváme životem a vše je pro nás až příliš snadné, jen těžko si něco jako hodnotu svého života uvědomíme. Pokud jsme však o život nuceni bojovat, snášet nepřízeň osudu, pak si také uvědomujeme jeho cenu, že nejde o nic samozřejmého. Naopak, život je

veliký dar, jde o nedocenitelnou a jedinečnou výsadu, která nám byla kdoví proč dána. A je jen na nás, zda si tohoto daru budeme vážit (Frankl, 1996).

Proto ani smysl života, který je odkrýván pomocí utrpení, není nic obecně platného a daného. Vždy záleží pouze na nás, jak jsme s utrpením konfrontováni a nakolik. Na druhou stranu pokud již trpíme, lze k tomuto utrpení přistupovat i konstruktivně, ukázat (sobě, ostatním) osobní sílu a statečnost a to je nejsilnějším argumentem pro toto pojetí smyslu života. K tématu postoje a případně svobody se tak budeme vracet i v dalších částech tohoto textu.

Frankl významně přispívá k debatě ohledně smyslu života. Jeho názory se mohou jevit jako překonané nebo zastaralé, zejména jeho důraz na náboženské pozadí jeho tezí, přesto jeho hlavní myšlenky zůstávají stejně aktuální jako v době jejich vzniku. Zároveň se jako jeden z prvních autorů tomuto tématu věnuje z hlediska psychologie. Přesto mnohdy vychází z filosofie. O tom svědčí i citát, který Frankl často užívá a který je původně Nietzscheho: *„Má-li kdo své „proč?“ života, shodne se téměř s každým „jak?““* (Nietzsche, 1995, str. 9). I tento fakt ukazuje na propojenost filosofických a psychologických přístupů v tématice okolo smyslu života.

### 3.5. Pár slov o daseinsanalýze

Daseinsanalýza je s výše zmíněnou logoterapií částečně spřízněna. Zabývá se podobnými otázkami lidského údělu, smyslu života a svou roli hrají i existenciálie.

Dle Giona Condraua je zakladatelem daseinsanalýzy Ludwig Binswanger, který však užíval ještě názvu fenomenologická antropologie. Z filosofické strany se Binswanger inspiroval jak pracemi Husserla, tak hlavně Heideggerovým spisem *Bytí a čas*. V psychologii pak navazuje hlavně na svého přítele Freuda a jeho psychoanalýzu, kterou ale zároveň kritizuje za přílišný materialismus.

Druhou důležitou postavou daseinsanalýzy je Medard Boss, který úzce spolupracoval právě s Heideggerem, a díky jejich spolupráci vznikla i společnost pro daseinsanalýzu v Curychu.

Daseinsanalýza je tak reakcí na Freudovo materialistické pojetí psychoanalýzy, která dle výše zmíněných autorů celkovou zkušenost člověka ve světě značně redukuje. Přesto metody analýzy zůstávají víceméně stejné. Rozdíl tkví hlavně v důrazu na význam, na smysl. Daseinsanalýza postupuje fenomenologicky, důležité je vidět a ne interpretovat. Vidět věci takové, jaké jsou. Bez rozličných výkladů, které jen odsouvají skutečnost a zastírají ji různými zbytečnými nánosy.

Klíčem k daseinsanalýze je i samotné slovo z názvu, tedy dasein, do češtiny překládané jako „pobyt“. Pobyt charakterizuje lidské bytí ve světě. Analýza tak hlavně míří na autentické bytí člověka, na to, aby člověk plně využíval svých potencialit a aby naplnil své bytí. Již nejde o snahu přizpůsobit se okolí, získat nové návyky a zařadit se do společnosti, jako například u behaviorální terapie.

Daseinsanalýza vidí člověka v jeho jedinečnosti. Každý klient je jiný a nelze ho jen jednoduše diagnostikovat, roztřídit a kvantifikovat jeho nemoci. Tím se mnohdy zastírá pravá podstata problémů. Dnešní psychiatři a lékaři často nevidí, co je očividné. Schovávají se za různé diagnózy, člověka vidí jako stroj, který má poruchu, ne jako jedinečnou bytost s jejími jedinečnými vlastnostmi.

Daseinsanalýza bere psychické nemoci jako ne-moci. Člověk něco nemůže, je mu něco odpíráno. Úkolem psychoanalytiků tak je člověka opět uschopnit. Znovu mu dopomoci naplnit svůj potenciál.

Terapie probíhá jak formou individuálních sezení, tak i pomocí skupinové terapie, přičemž na vztah terapeuta a klienta je kladen velký důraz. K budování vztahu však, na rozdíl od jiných terapeutických škol, dochází opět velmi individuálně a ne podle předem daných standardů.

Daseinsanalýza je tak zajímavým psychologickým příspěvkem k problematice hledání smyslu života, která staví do popředí individuální prožívání klienta. Analýza se snaží lidi

aktivizovat, aby sami našli vlastní smysl ve svém životě, hledali to, co je danému jedinci vlastní a ne to, co společnost považuje za důležité. Přesto nejde o nijak rozšířenou formu analýzy, jde hlavně o evropskou záležitost. Nejvíce rozšířená je v německy mluvících zemích, avšak i u nás nalezneme Českou daseinsanalytickou společnost. (online na [www.daseinsanalyse.com](http://www.daseinsanalyse.com))

## **4. Yalom a jeho beletristické knihy zabývající se smyslem života**

Po shrnutí poznatků, ze kterých Yalom vychází, se dostáváme k autorovi samotnému. K pochopení jeho díla je zapotřebí zmínit, z jakého prostředí Yalom pochází a co jeho myšlení tím pádem formovalo. Yalom se narodil roku 1931 ve Washingtonu, rodičům ruského původu. Jeho rodina byla velmi chudá a žila v černošské čtvrti, což mělo vliv i na samotného Yaloma a jeho práci.

Studoval na univerzitě George Washingtona ve Washingtonu a následně svůj doktorandský diplom získal na Bostonské univerzitě School of Medicine. Následně pracoval v mnoha nemocničních zařízeních a psychiatrických léčebnách po celých Spojených státech. Yalom je emeritním profesorem psychologie na prestižní Standfordské univerzitě. Dále provozuje i svou vlastní psychotherapeutickou praxi.

Yalom se proslavil jak svými vědeckými pracemi, tak i beletristickou činností. Mezi jeho nejslavnější díla patří knihy „Existenciální psychoterapie“, či „Když Nietzsche plakal“ (online na [www.yalom.com](http://www.yalom.com)).

Yalom je také autorem pozoruhodného psychotherapeutického konceptu, který je silně provázaný s filosofií, zejména s autory existencialistickými.

Člověk se dle něho ve svém životě setkává se čtyřmi skutečnostmi, kterým se nelze nikdy vyhnout a kterým musí chtě nechtě čelit. Jde o pocity samoty a bezsmyslnosti a dále o úvahy o svobodě a nakonec i o smrti. Tyto čtyři životní témata, nebo také existenciálie, se objevují v životě každého z nás a je jen na nás, jak se s nimi vypořádáme. Zda konstruktivně nebo naopak nefunkčně, což s sebou přináší psychické problémy.

Z mnoha vydaných titulů, které lze do kategorie beletrie zařadit se budeme věnovat hlavně třem. Právě v nich se totiž velmi často řeší problematika smyslu života a zároveň jsou i ovlivněny filosofií. První takovou knihou je „Když Nietzsche plakal“. Druhý titul se jmenuje „Léčba Shopenhauerem“ a poslední nese název „Máma a smysl života“.

První dvě jmenované knihy jsem vybral hlavně proto, že na tematiku smyslu života pohlízejí optikou filosofických idejí dvou významných filosofů, Schopenhauera a hlavně Nietzscheho, tedy autora, kterým jsme se zabývali i v předchozí části. Tyto knihy mají společnou i formální stránku. Jde o smyšlené dialogy, kde na jedné straně stojí psycholog (alter ego Yaloma) a na straně druhé filosof.

Poslední jmenovaná kniha se tomuto schématu vyhýbá. Jde o sbírku povídek, kdy každá z nich se věnuje určitému tématu. Jde o příběhy, které jsou inspirovány Yalomovou psychoanalytickou praxí a dávají nám možnost vhledu do praktického využívání terapeutických principů v léčbě pacienta.

Proč se ale vůbec beletrií zabývat? Tak jako filosofové Camus či Sartre, tak i Yalom odkrývá ve svých beletristických textech mnohé ze svých názorů. Knihy tak nejsou vědeckými pojednáními se spoustou odborných termínů, přesto nás (nebo právě proto) čtivou a srozumitelnou formou seznamují s hlavními a stěžejními tezemi autora. Mnohdy dochází k přílišnému zjednodušení tématu, dále k umělému navýšení počtu stran, kdy se stěžejní myšlenky často navrství na méně zajímavé části vypravování. Na druhou stranu takto mají texty možnost oslovit daleko širší publikum a seznámit čtenáře, kteří by jinak o filosofii a psychologii nejevili zájem, se základními a stěžejními pracemi renomovaných autorů.

Právě proto a také díky myšlenkové hloubce úvah v textu obsažených, jsem se pokoušel o jejich stručnou analýzu, a to z hlediska jejich významu pro téma smysl života v literatuře Irvina Yaloma.

## **4.1. Když Nietzsche plakal**

Začneme knihou „Když Nietzsche plakal“. Kniha vypráví v první řadě o setkání, které se nikdy neodehrálo. Jde částečně o fikci, ale založenou na skutečně žijících postavách a na skutečných historických událostech. Umně tak kombinuje prvky historické s prvky čistě smyšlenými.

V knize se setkáme se dvěma hlavními hrdiny, s filosofem Fridrichem Nietzschem a s vídeňským psychologem Josefem Breuerem, učitelem slavného zakladatele psychoanalýzy Sigmunda Freuda, který k rozvoji této vědní disciplíny významně přispěl. Krom těchto dvou hlavních postav se v románu objeví i další historické postavy, a to již zmíněný Sigmund Freud a umělkyně ruského původu Lou Salomé, Nietzscheho přítelkyně.

Hlavní linií příběhu je ale setkání Breuera a Nietzscheho. K tomuto setkání nikdy nedošlo, přesto se Yalom pustil do čistě hypotetické úvahy, co by se stalo, kdyby se tito dva velikáni setkali. Co by z jejich vzájemného působení vzešlo a jak by se navzájem ovlivnili ve svých oborech. Oba hrdiny svede dohromady Lou Salomé, která má obavy o Nietzscheho zdraví a tak setkání tajně zinscenuje. Doktor Breuer dostane za úkol Nietzscheho zbavit zdravotních obtíží, které mu znepríjemňují život. Dle jistých indicií hrozí u filosofa i možnost sebevraždy. Jako metodu zvolí experimentální léčbu, léčbu pomocí rozhovoru (ale nevynechává ani klasickou léčbu například pomocí léků). Jde tak o lehkou narážku na prvopočátky psychoanalýzy.

Jenže nejen Nietzsche má své problémy a své vnitřní demony. Také Breuer není spokojený se svým životem. Je takřka posedlý svou pacientkou, která ho sexuálně přitahuje. To se promítá také do manželství a do nespokojenosti s manželkou. Doktor si navíc začíná pomalu uvědomovat, že stárne, a že jeho práce možná není tím, co by ho naplňovalo štěstím. Oba tak řeší palčivé existenciální otázky. Nietzsche a jeho samota, zdravotní problémy, nedůvěra k lidem, možná i sebevražedné sklony. Breuer a jeho problémy ve vztahu k manželce a jeho sexuální posedlost mladou ženou, ale také počínající stáří a blízkost smrti. Jde o otázky, které se hrdinů bytostně dotýkají, a na jejichž zodpovězení spočívá možnost prožití smysluplnosti jejich životů.

Během sezení tak dochází k zajímavému obratu. Rozhovory jsou nabitý spoustou myšlenek obou autorů a jsou tak velmi vytříbeným intelektuálním rozhovorem dvou velkých kapacit na poli svých oborů. Breuer zjišťuje, že se celý experiment a léčebná metoda částečně převrací, role lékaře a pacienta se stírají a posléze je už jen velmi těžké říci, kdo koho léčí.

Oba protagonisté totiž ovlivňují jeden druhého, učí se jeden od druhého a přinášejí si vzájemný prospěch.

Yalom zde spojuje filosofii s psychologií, což je jeho oblíbené téma a to nejen v beletrii, ale také v jeho odborných textech. Jeho existenciální analýza je na tomto propojení vystavěna. Yalom je celkově filosofii velmi nakloněn a je jí také značně ovlivněn. Filosofie je pomocníkem, metodou, užívanou při léčení pacientů. Filosofické vhledy pomáhají odkrývat důvody, proč jsou lidé nešťastní a jak toto neštěstí proměnit v konstruktivní přístup k vlastnímu životu.

Co podtrhuje autentický dojem z knihy jsou i samotné dialogy hrdinů. Ty jsou vystavěny jak na citacích těchto známých osobností, tak na korespondenci s přáteli či rodinou a dalších dobových pramenech. Autor čerpal z vydaných autorských knih, životopisů a další dostupné literatury. Tyto skutečnosti ještě více podporují dojem, že přesně tyto věty by mohl vyřknout i filosof či psycholog sám.

Knih končí jakýmsi léčebným přínosem pro oba hlavní protagonisty. Jejich životy jsou obohaceny a zkvalitněny. Docházejí k lepšímu pochopení a uchopení vlastních životů. Pro tuto práci je důležité, jak k takovému povznášejícímu pocitu dospěli a proč? Co jsou hlavní Yalomovy teze, které poskytují hrdinům novou chuť do života a snad i útěchu? Nalézají snad nový smysl života? Nebo jen mění svůj postoj k životu jako takovému a akceptují ho i s jeho útrapami, těžkostmi a nedokonalostmi?

V knize jsou konfrontovány dva přístupy. Nietzsche je pesimistou, nevěřícím v Boha, avšak je také pokrokovým myslitelem, prorokem, který zpochybňuje zavedené pořádky. To jeho kolegu Breuera často vyvede z míry. Protože ten, ač mnohdy své pacienty nemůže vystát, je vázán lékařskou etikou a snaží se všem za každou cenu pomoci. Nietzsche se snaží poukazovat na to, jak je tento přístup pokrytecký, že nejde doktorovi jen o nezištné blaho pacientů, ale že sám má ze své profese profit (peněžní, ale i například pocit výjimečnosti apod.), a to je důležité si uvědomit.

Navíc je pro Nietzscheho soucit nepřijatelný, je slabostí. A o naději říká: *„Naděje je poslední zlo. Když byla otevřena Pandořina skříňka a všechna zla, která do ní Zeus schoval, unikla do*

*lidského světa, jedno z nich v něm dodnes zůstalo nikým nepoznané, a tím je právě naděje. Od té doby člověk tuto skříňku i s celým jejím obsahem mylně považuje za naditou pokladnici. Ale zapomněli jsme na Diovo přání, aby se člověk dál nechal trápit. Naděje je nejhorší zlo, protože prodlužuje utrpení.“ (Yalom, 2001, str. 71)*

Nejvyšší hodnotou je vůle k moci a růst této moci. Tato cesta je však lemována utrpením. *„Je to síla. Člověk v sobě musí mít chaos a posedlost, aby zrodil zářící hvězdu.“* Po celou dobu se snaží svému oponentovi vysvětlit, že člověk musí sám sebe přijmout se vším, s tím dobrým, i tím zlým, protože: *„Vaše dobrotivost, povinnost, věrnost - to jsou mříže vašeho vězení. Jednou na ty malé ctnosti zajdete. Musíte se naučit poznat svou zkaženost. Nemůžete být svobodný jen zčásti.“* (Yalom, 2001, str. 101) Jen pokud přijmeme své chyby, své nedostatky a své temné stránky, můžeme se osvobodit.

Důležitější je začít *„milovat svůj osud“*. I pokud je těžký a plný utrpení. Je to totiž to jediné, co máme. Jde o Nietzscheho slavnou tezi o Amor fati, tedy: *„Moje formule pro lidskou velikost jest Amor fati: nic nechtít mít jiným, ani do budoucna, ani do minula, ani na věky věků. Nejen snášet, co je nutné, tím méně to zatajovat – všecken idealismus je zalhávání nutnosti – nýbrž, co je nutné, milovat...“* (Yalom, 2001, str. 125) Některé věci nedokážeme změnit, jsou nutné, a tak nemá smysl se jimi zaobírat, dávat jim prostor ve svém životě, který si nezaslouží, protože tyto věci nás odvádějí od toho, co naopak je možné změnit a čemu má smysl se věnovat. Nejde o výzvu k apatickému přihlížení, ale naopak o výzvu k zaobírání se věcmi, které jsou důležité a které můžeme ovlivnit a tak plně využít čas, jenž nám byl dán.

Zároveň však ani zde se nedočteme, jaký život bychom měli žít a co by mělo být jeho náplní. Je to logické, žádný přesný přehled, žádný jasně strukturovaný program neexistuje. Čteme totiž i toto: *„Nemohu ti ukázat cestu, protože pak už by to nebyla TVOJE cesta“*. Člověk má svobodu se sám rozhodnout, co je jeho osobní cestou: *„Staň se tím, kým jsi“* (Yalom, 2001, str. 251). Toto za něj nemůže nikdo jiný rozhodnout a ani nesmí. Jde o naši vlastní volbu, která vyvěrá z hluboké lidské svobody. Takové rozhodnutí však není nic lehkého, protože pokud převezmeme rozhodnutí na sebe, musíme převzít i zodpovědnost za toto rozhodnutí. Ať vše dopadne dobře, špatně či dokonce tragicky, je to v posledku jedno.

My se tak rozhodli a za toto rozhodnutí neseme zodpovědnost, nemůžeme se tak vymlouvat na okolnosti, na lidi kolem, společnost. Proto zde musíme mluvit o tíze svobody. Na druhou stranu i špatné rozhodnutí má svou váhu a hodnotu, i prohra může být hodnotná a posilující. Jak praví často užívaný Nietzscheho citát: „*Co mne nezahubí, silí mne.*“ (Nietzsche, 1995, str. 8)

Tyto názory Breuera ovlivňují, musí se s nimi vyrovnávat. Ač seznává, že jsou mnohdy pravdivé a že skutečně odkrývají pravdu, nepřestává bojovat s tím, že jsou zároveň až příliš negativní a až příliš pesimistické. Jako správný psycholog cítí, že na Nietzscheho filosofii má vliv jak jeho nedobrá zdravotní stav, tak i problémy týkající se jeho společenského života. Nietzsche se považuje za nomáda, který je často na cestách a jen stěží navazuje vztahy s jinými lidmi. A pokud je naváže, lidé ho zklamou.

Breuer se tak pokouší Nietzscheho otevřít světu. Pomocí psychologických a medicínských metod se snaží ovlivnit jeho radikální názory ohledně vztahů s jinými lidmi. Důležitý prvek léčby je zde autentický vztah mezi oběma aktéry. Breuer se snaží získat Nietzscheho důvěru, naklonit si ho na svou stranu. Je filosofem fascinován a má osobní zájem na tom tohoto člověka poznat. Nietzsche to cítí a postupně se doktorovi otevírá a sdílí s ním i ty nejintimnější myšlenky.

Právě tento vztah, zájem o druhého, je asi nejdůležitějším prvkem v léčbě. Vlastně zde přestává jít o léčbu. Oba seznávají, že jejich vztah přerůstá do přátelství a směřuje k vzájemné úctě. Pomocí dialogů a filosofických myšlenek si Breuer uvědomuje své problémy a začíná je analyzovat a také je řešit. Za jeho nespokojeností se svým životem stojí v posledku strach ze stárnutí, ze smrti, z vlastní nedokonalosti a konečnosti. Využívá myšlenku *Amor fati*, jde svou vlastní cestou, přijímá osud takový, jaký je. Přestává obviňovat svou ženu ze své vlastní nespokojenosti a napravuje jejich pošramocný vztah.

Stejně tak Nietzscheho zdravotní stav doznává zlepšení. I po psychické stránce nachází konečně klid. Katarzí je jeho střet s bolestnou realitou, s nenaplněnými romantickými vztahy (s Lou Salomé). Celý život všechny blízké od sebe odháněl nebo jimi byl zklamán či zrazen. Avšak vztah s Breuerem mu ukazuje, že opravdový a autentický vztah s druhým

člověkem je možný a je navíc povznášející. Konečně mu dochází hodnota druhého člověka. Konečně může s úlevou... Plakat.

Yalom v této knize oslavuje některé výše zmíněné myšlenky, které životu mohou dodávat smysluplnosti. Z filosofických tezí nejvíce oceňuje několik následujících. Výslovně jde o Nietzscheho stěžejní ideu Amor fati, milovati svůj osud, která přináší svobodu a jakýsi nadhled, pomáhá určit, co je v našich životech opravdu důležité a za co stojí bojovat. Důraz je kladen také na individualitu jednotlivých cest. Žádná uniformita neexistuje, není zde žádný jasný návod. My sami si určujeme, co je pro nás smysluplné, co je důležité, a jak naložíme se svou svobodou. Důležitý je i fenomén utrpení. Jen skrze utrpení jsme schopni vnímat hodnotu života. Jen v kontrastu s těžkostmi vyvstává pravá hodnota a jedinečnost lidského údělu.

V neposlední řadě je ale důležitý autentický osobní vztah s druhým člověkem, což je psychologickým přínosem. Yalom tuto problematiku dobře zná ze své psychoterapeutické praxe a ve všech svých knihách na tento prvek terapie klade velký důraz. Jiné to není ani zde. Autentický vztah, ať nám je druhý člověk zpočátku nesympatický či nepříjemný, je pro účinnost terapie nezbytný. To samé platí i v každodenním životě. Samota je tíživá a je často příčinou mnohých psychických obtíží. Přesto je svým způsobem potřebná, jak ukazuje i sám Yalom: „*Setkání se samotou člověku nakonec umožní navázat hluboký a smysluplný kontakt s druhým člověkem*“ (Yalom, 2001, str. 287). Yalom tak uznává hodnotu samoty, ale jen v kontextu budoucího navázání dalších a vyzrálějších vztahů, které jsou potřebné k plnohodnotnému a smysluplnému životu.

## **4.2. Léčba Schopenhauerem**

Druhou knihou, kterou se pokusím vyložit z hlediska otázky po smyslu života, je Léčba Schopenhauerem. Tento román nese mnoho společných znaků s knihou Když Nietzsche plakal. Jde opět o smyšlený dialog mezi psychologem a filosofem (a tedy filosofií a psychologií), opět jsou zde patrné autobiografické rysy, opět se nacházíme v prostředí psychoterapeutické praxe. Léčba Schopenhauerem se však neodehrává v minulosti, nejde o

dialog, kterého se účastní filosof samotný, ale jeho současný obdivovatel, muž jménem Philip. Na pomyslné druhé straně barikády pak stojí psycholog Julius (jeho předobrazem je opět Yalom sám), který dříve Philipa neúspěšně léčil ve své psychotherapeutické praxi.

Ač nalezneme mnohé společné rysy s předchozím dílem, je nutno podotknout, že Léčba Schopenhauerem je přece jen propracovanější a obsáhlejší. Nejsme svědky jen rozhovoru obou hlavních aktérů, ale děj je proložen i detaily ze života samotného Schopenhauera. Tím se nám Yalom snaží osvětlit pozadí, které formovalo osobnost Schopenhauera. Nalezneme zde zmínky o filosofově dětství a dospívání, podrobnosti o rodinných i dalších mezilidských vztazích. Yalom tak vysvětluje, co vedlo Schopenhauera k jeho pesimistickým názorům, k jeho úvahám o nesmyslnosti života, ale také k jeho neuspokojivému životu.

Avšak největší prostor je věnován postavám Juliovi a Philipovi. Oba hrdinové se po mnoha letech opět setkávají, a to za poměrně dramatických okolností. Postarší Julius zjišťuje, že trpí nevyléčitelnou nemocí, zhoubným melanomem, a doktoři mu předpovídají přibližně rok kvalitního života. Příliš času mu tak nezbyvá, a i proto bilancuje svůj život. Co vše zvládl se ctí, kde udělal chyby, co je možné považovat za úspěch a co naopak za neúspěch a hlavně, jak naložit s časem, který mu ještě zbývá?

V tomto rozpoložení si vzpomene i na neúspěšnou léčbu Philipa. A když se dozví, že se v současnosti chce Philip sám stát terapeutem, neodolá a spojí se s ním. Julius je ochoten Philipovi pomoci k získání statutu terapeuta, ale pouze pod podmínkou, že se zúčastní Juliovy terapeutické skupiny. Vše se o něco více zkomplikuje tím, že členkou této svépomocné skupiny je i žena jménem Pam, která má za sebou neblahou zkušenost právě s Philipem.

Philip totiž, na rozdíl od Nietzscheho z minulého díla, není sympatickým a trpícím (i když nedůvěřivým) hrdinou, ke kterému čtenář hned od počátku chová sympatie. Naopak, Philip je necitlivý a nerudný muž, krutý a arogantní. Je však i velmi inteligentní a šarmantní a právě těchto předností využívá k svádění žen. Philip je totiž zároveň posedlý sexem. Avšak v momentu, kdy ho partnerka přestane bavit, opouští ji a hledá si novou oběť. A právě jednou z obětí je i výše zmíněná Pam. Vztahy v terapeutické skupině jsou tak velmi napjaté.

Philip je zkrátka Schopenhauerem současné doby. Je jeho alter egem, dvojníkem a jeho život a povaha jsou inspirovány filosofovým životem. Je tak poměrně zřejmé, jak se sám Yalom staví k osobě Artura Schopenhauera. Zatímco si Nietzscheho a jeho díla váží, Schopenhauera bere jako protivníka, který si sice zaslouží respekt, přesto ho vnímá spíše jako nemocného člověka, kterému by psychoterapie velmi prospěla.

Philip je zarytým pesimistou, člověkem, dle něhož život nemá žádný hlubší smysl. Jde jen o projev vůle k životu, která nás ovládá, nic více. Jeho pohled na svět a lidi v něm je chladný, analytický, odtažitý. Přesto mu nemůžeme upřít jistou lákavost a hlavně logickou konstrukci jeho teorií a argumentů.

Na druhé straně Julius je diametrálně odlišný. I přes vidinu blízké smrti jí chce čelit ve vší důstojnosti. Rozhodne se, že i nadále bude pokračovat tak, jako doposud. Je smířen se svým životem a zároveň má spoustu energie, kterou chce využít k pomoci svým bližním. Čiší z něj empatie, soucit, touha pomáhat ostatním.

Tyto dva názorové proudy se opět střetávají v mnoha rozhovorech. Opět se jeden učí od druhého, postavy se ovlivňují a snaží se chápat postoj toho druhého. Přes mnohé konflikty a těžkosti nakonec přece jen k sobě nacházejí cestu.

Oba hrdinové opět řeší zapeklité existenciální problémy. Julius je konfrontován se svou smrtelností, když mu zbývá jen několik málo let života. Musí se s touto skutečností srovnat, přehodnocuje své priority, bilancuje svůj život a hledá smysl, díky kterému jde dále vpřed a předem prohraný boj s nemocí nevzdává. Philip naopak zdánlivě problémy nemá. Všechny je vyřešil pomocí Schopenhauera, kterého považuje za svého terapeuta. Za pomoci chladného rozumu však vytěsnil ze života lidskost, blízkost jiných lidí a postupem času je konfrontován se svou vlastní nepříjemnou samotou.

Jak je možné tyto zásadní otázky lidské existence vyřešit? Jak otevřít světu i někoho takového, jako je Schopenhauer? Lze to vůbec? A pokud ano, je to správné? Nemá naopak Schopenhauer pravdu v tom, jak chápe život? Jak můžeme sloučit tyto dva tak radikálně odlišné světonázory?

Schopenhauer (Philip) se o životě vyjadřuje s velkým opovržením. „*V nekonečném prostoru bezpočet světélkujících hvězd, kolem každé z nich se otáčí nějaká desítka menších hvězd osvětlených, horkých v nitru, pokrytých studenou tvrdou kůrou, jejichž plesnivějící povlak vytvořil živoucí a inteligentní bytosti – to je... skutečnost, svět*“ (Yalom, 2006, str. 313). Život dle Schopenhauera není nic příjemného. Ba opak je pravdou. Přesto jsou lidé v zajetí iluze, že život je něco cenného, co stojí za to opatrovat. Tuto iluzi vytváří samotná vůle k životu. Abstraktní síla, která prostupuje vše živé a které jde jen o život další, o svou reprodukci. Člověk je v zajetí této vůle, je ošálen Májiným závojem, který nám nedovoluje nahlédnout a spatřit děsivou pravdu o vůli k životu. Jen několik málo géniů se dokáže vůli postavit a žít v askezi, ovládnout své touhy a pudy. To je nejvyšším stupněm poznání... A to přináší i izolaci daného člověka. Život tak není nejvyšší hodnotou, což dokazují i další Schopenhauerova slova: „*Na konci svého života by si žádný člověk, pokud je upřímný a při smyslech, nikdy nepřál prožít ho znovu. Než to, mnohem raději zvolí naprostou neexistenci*“ (Yalom, 2006, str. 315).

Jenže Schopenhauer se vyjadřuje nejen k životu, ale i dalším tématům, jako je samota. „*Je to šťastný muž, který se může jednou provždy vyvarovat toho mít co do činění s většinou svých bližních*“ (Yalom, 2006, str. 172). Ostatní lidé jsou viděni jako překážky, které obtěžují. Ideální svět by byl svět bez většiny lidí. Možné soužití by bylo jen s podobně uvažujícími filozofy. Schopenhauer pokračuje: „*v době, kdy mi bylo třicet, už jsem byl upřímně znechucený a otrávený z toho, že musím uznávat za sobě rovné tvory, kteří takoví skutečně vůbec nebyli. Dokud je kočka mladá, hraje si s papírovými kuličkami, protože je pokládá za cosi živého a jí podobného. U mne je to stejné s lidskými dvounožci*“ (Yalom, 2006, str. 203). Autor se cítí povznesen nad ostatní. Svým způsobem měl i pravdu. Schopenhauer byl velmi bystrým a inteligentním člověkem. Proto je tak těžké mu oponovat. Podobné pocity prožívá i Julius. Podvědomě cítí, že nemůže se svým protivníkem souhlasit. Těžší je ale zformulovat, proč?

Schopenhauerovy myšlenky nejsou člověku cizí. Jsou mu povědomé, blízké. Dílem je to i tím, co říká Sartre: „*Peklo jsou ti druzí*“ (Sartre, 1962, str. 345). To ostatní nám ztrpčují

život, jsou pro nás hrozbou, jsou nebezpečím, a někdy jsme jim vydáni na milost a nemilost. Schopenhauer to vysvětluje ve svém podobenství o dikobrazech. Ti se za chladného počasí snaží přivinout jeden k druhému a zahřát se. Ale ostny jim v přílišné blízkosti brání. Nakonec najdou přiměřený odstup, kompromis, střední vzdálenost, kdy již nejsou bodáni ostny, ale přeci jen cítí teplo druhého. To samé poznává u lidí. Ti potřebují společnost, která je ale výsledkem prázdnoty a jednotvárnosti života. Ale nepříjemné a odpudivé vlastnosti lidí je od sebe zase oddalují. To potvrzují i další Schopenhauerovi myšlenky. „*Téměř každý kontakt s lidem představuje zamoření, znečištění.*“ A dále: „*Považujte veškeré osobní záležitosti za tajemství a zůstaňte naprostými cizinci, dokonce vůči nejbližším přátelům... při změně okolností se může jejich znalost i nejneškodnějších věcí o nás obrátit proti nám*“ (Yalom, 2006, str. 207)

Jak si Julius s takovým přístupem k životu dokázal poradit? Jak přesvědčit jednoho z největších filosofů o tom, že život může být i přes všechna úskalí hodný žití? Jak překonat jeho pesimismus?

Pro Julia je mocným nástrojem samotná forma setkávání s Philipem. Jde o skupinovou terapii plnou setkání s mnoha různorodými lidmi. Právě kontakt s ostatními, ač lidsky nedokonalými, je jednou z cest, jak Philipa otevřít světu. Ten je přímo nucen být otevřený, komunikovat s ostatními, snažit se je pochopit. K tomu, čemu se celý život vyhýbal, je nyní donucen. Je konfrontován se svým stylem života osamělého a chladného starého mládence. Poznává, že zde existuje i jiná možnost, možná náročnější a plná případného zklamání, ale na druhou stranu naplňující. Celý život se Philip vyhýbal vztahům, přátelstvím a dalším formám sociálního kontaktu. Svůj čas trávil s mrtvými filosofy a jejich knihami. Terapie ale nahlodává jeho přesvědčení.

Posledním pokusem vzdorovat nevyhnutelnému je Philipův citát ze Schopenhauerova díla: „*Především platí, že člověk není nikdy šťastný, stráví celý život usilováním o cosi, o čem se domnívá, že ho takovým učiní; jen zřídka dosáhne svého cíle, a pokud ano, vede to jen ke zklamání: nakonec zpravidla ztroskotá a dorazí do přístavu bez stěžně a plachtoví. A potom*

*vyjde nastejno, jestli byl šťastný, nebo nešťastný; protože jeho život nebyl nikdy víc než přítomný okamžik, který neustále mizí; a teď je pryč“* (Yalom, 2006, str. 320).

Jak reagovat na předchozí slova? Yalom se nevyhýbá střetu, ba naopak. Sám uznává, že Schopenhauerova slova jsou pravdivá. Život je plný utrpení a nemá smysl si nalhávat něco jiného. Rozdíl ale je v našem postoji. Opět zde narážíme i na to, jak k smyslu přistupuje například Frankl. Každý má možnost se ke své životní situaci nějak postavit. Pokud nahlédne život, tak jako třeba Schopenhauer, může buď resignovat, omezit své touhy a pokusit se všemu potenciálnímu utrpení vyhnout, což ale často znamená izolaci. Nebo se k danému problému můžeme postavit čelem, a to i za cenu případné bolesti či jiných nepříjemností a zklamání.

Yalom si bere na pomoc další velké filosofy, kteří ze stejných východisek dospěli k naprosto odlišným řešením. Jde o výše zmiňované filosofy jako Sartre, Camus nebo Nietzsche. *„Ti všichni obhajovali zapojení do života spíše než Schopenhauerovu pesimistickou rezignaci... Zvláště mě inspirovala (Nietzscheho) poznámka, že bychom měli žít svůj život tak, abychom mohli odpovědět ano, kdyby nám někdo nabídl příležitost žít svůj život znovu a znovu stejným způsobem“* (Yalom, 2006, str. 321). Další hrdinka Pam pak zmiňuje Nietzscheho přímo, když cituje svou oblíbenou pasáž ze Zarathustry: *„Tohle byl život? Nu, pak tedy ještě jednou!“* (Yalom, 2006, str. 322). Život není jen utrpení, život není jen nepříjemná obtíž, ale je to i prostor pro autentické vztahy, pro lásku, pro přátelství, pro tvůrčí hodnoty, pro intelektuální výkony, pro zážitky a dojmy, pro sdílení a pro radost. Záleží jen na našem postoji.

Julius dále rozvíjí jedno možné vysvětlení, proč je Philip tím, kým je. Philip trpěl sexuální posedlostí, která mu komplikovala život. Neustálá nutkání mu znesnadňovala veškeré vztahy, a proto z nich byl i on sám tolik zklamaný. Schopenhauer představoval vysvobození. Pomocí jeho filosofie našel Philip konečně dostatečnou sílu, aby se svému chtíči vzepřel. Stálo to mnoho sil, posílilo to i jeho izolaci. Zároveň ho to ale i zachránilo. Nyní však již Schopenhauera nepotřebuje. Jeho sexuální chtíč je pod kontrolou, je vyzrálejší a lepším

člověkem, který dokáže reflektovat svou minulost a přiznat své chyby. Již Schopenhauera nepotřebuje. Naopak. Nyní mu již nic nebrání budovat vztahy.

Philip je tak pod nápořem filosofických a racionálních argumentů. Ale nejen to. Ve skupině se tvoří autentické vztahy plné emocí. Philip může na vlastní kůži prožívat to, co odmítal cítit. Lásku, přátelství, empatii, soucit, podporu, ale i vztek, nenávisť a další ryze lidské city. Celou škálu emocí, které obohacují jeho život. Začíná mu záležet na lidech, buduje si k nim vztah, o který už nechce přijít. Stává se lepším člověkem. A to je i odpovědí, co život činí smyslupnějším. Nejde o jednu jedinou věc, jednu myšlenku, jeden životní cíl. Jde o celou komplikovanou paletu jmenem život sám. Ač je mnohdy útrpným, nepříjemným, okolnosti nás mnohdy připraví o to, co nejvíce milujeme. Občas jen s obtížemi máme svůj život ve svých rukou. Přesto by nás to nemělo přinutit k pasivitě. Naopak, měli bychom dále svůj život žít tak, jako bychom ten samý život měli žít nesčetněkrát znovu a znovu. Julius říká: *„Podíval jsem se na svůj život a cítil, že jsem ho žil správně – žádná lítost zevnitř, i když jsem měl samozřejmě zlost na události zvenčí, které mě připravily o manželku. Pomohlo mi to rozhodnout se, jak bych měl prožít své zbylé dny: Měl bych i nadále dělat přesně to, co mi vždycky přinášelo uspokojení a dávalo smysl“* (Yalom, 2006, str. 321-322).

Co dodat? Snad jen *„tohle byl život? Nu, pak tedy ještě jednou!“* (Yalom, 2006, str. 322).

### **4.3. Máma a smysl života**

Posledním dílem, o kterém v této kapitole bude řeč, je povídková kniha „Máma a smysl života“. Ta obsahuje celkem šest příběhů. Prvním je stejnojmenná povídka „Máma a smysl života“, která vypráví přímo o Yalomovi a jeho vlastních životních zkušenostech. Dalších pět je inspirovaných jeho klienty, respektive jde o příběhy: Výlety s Paulou, Jižní útěcha, Sedm lekcí v terapii zármutku pro pokročilé, Dvojitá expozice, Prokletí maďarské kočky.

Opět zde můžeme nahlédnout do psychotherapeutické praxe, do metod existenciální analýzy, a to beletristickou a čtivou formou. Hlavními tématy knihy jsou kromě smyslu života také otázky smrti.

Zde bych se rád věnoval hlavně titulní povídce „Máma a smysl života“, která pojednává o autorově nelehkém vztahu s vlastní matkou. Zde se také nejvíce objevuje tematika smyslu života.

Yalomova matka byla svérázná žena a se svým synem měla komplikovaný vztah plný různých nedorozumění. Yalomovi rodiče imigrovali do USA z Ruska, ale přesto se považovali spíše za Židy, než Rusy. Šlo o rodinu chudou, Yalomova matka neuměla ani číst. Mladý Yalom jí i proto vyčítal mnohé (přílišnou hrubost, pomluvy) a zároveň se za ni před svými vrstevníky styděl.

V povídce, kdy je Yalom již stár, je opět konfrontován se svou matkou a to i přes to, že ta zemřela již před mnoha lety. Zdál se mu totiž sen, kde s ní hovoří. Tento rozhovor byl velmi zneklidňující. Matka mu vyčítá, že nebyl dobrým synem, že se za svou matku styděl, jen bral a nic nedával zpět.

Otřesený Yalom začíná rekapitulovat a uvažovat, co je smyslem jeho života. On sám k tomu píše následující: *„Jsme tvorové pátrající po smyslu... kteří se musí vyrovnávat s obtížemi vzniklými z toho, že jsme byli vrženi do vesmíru, který vnitřně postrádá jakýkoli smysl. A potom, abychom se vyhnuli nihilismu, musíme se pouštět do dvojího úkolu. Za prvé vynalzáme nebo objevujeme smysluplný životní projekt, dost pevný na to, aby unesl život. Za druhé musíme dokázat zapomenout na svůj akt vynalézání a přesvědčit sami sebe, že jsme onen smysluplný životní projekt nevynalezli, ale objevili - že má svou nezávislou vnější existenci.“* Tato citace je důležitá ze dvou důvodů. Zaprvé celé její vyznění naznačuje, že Yalom není úplně přesvědčen o tom, co sám píše. Nalezení svého smysluplného projektu považuje za nutnost, která ale nemá obecné zdůvodnění. Vychází z neurčité teze, že člověk je tvorem pátrajícím po smyslu. Proč tomu tak je, už ale nezmiňuje. Ono vynalézání a opětovné zapominání sice může být zdrojem smysluplnosti, ale zároveň smysluplnosti, která není ničím obecným, nezávislým či vnějším potvrzena nebo podpořena. Zadruhé ač si je Yalom vědom

těchto svých slov, těchto pouček, sám je otřesen něčím, co se nalézá mimo ně, mimo životní projekt. Totiž neuspokojivým vztahem ke své matce. To potvrzují Yalomova slova: „*Můj sen ale říká něco jiného. Tvrdí, že jsem svůj život zasvětil docela jinému cíli – získat souhlas mámy, která je dávno po smrti*“ (Yalom, 2001, str. 13).

Smysl života není otřesen jen jeho absencí, kterou lze zakrýt smysluplným životním projektem. Pocit nedostatku smyslu může vyvolat i komplikovaný vztah k osobám nám blízkým. Yalom se pokouší myšlenkovým experimentem opět navázat vztah se svou mrtvou matkou. Rozmlouvá s ní, snaží se vžít do její situace, snaží se pochopit, proč jednala, tak, jak jednala. Proč byla přísná, nemluvná, protivná a neprojevovala příliš lásky. Začíná si uvědomovat, co vše pro něj učinila. Zajistila ho, podporovala ve studiích, vždy se o něj starala. Oceňuje její snahu, o to více ho mrzí nepochopení, které za jejího života mezi nimi panovalo. Yalom se ke konci dostává k určité katarzi, smíření se s vlastní matkou, se svými protichůdnými city, které k ní pociťoval. To, co zažívá, je jakési osvobození. Jeho vztah s matkou ho nemusí dále trápit. Může žít naplno svůj vlastní život, tak jak chce, vytvořit nerušeně svůj životní projekt.

Yalom opět poukazuje na důležitost vztahů a na péči o ně. Jde o to, že se musíme pokoušet budovat vztahy co nejpevnější a nejupřímnější. Každé nedorozumění, každý problém, může vážně narušovat náš pocit smysluplnosti. Člověk se má pokoušet o vcítění se do druhého, snažit se nalézt pochopení pro to, co dělá a proč to dělá, i když nám to na první pohled může ubližovat. Lidské postoje k nám nejsou jednoznačné. Mnozí nám nechtějí ublížit, ale vede je k tomu nějaká okolnost, kterou jen těžko změní. Nehledě na to, že nikdy nemůžeme tušit, co se nám či našim bližním stane. Nevyřešené problémy ve vztazích nás tak mohou pronásledovat a tížit celé roky.

Zajímavá je i část povídky, kde Yalom hovoří o možných smyslech života, se kterými se u lidí setkává, a jak k nim on sám přistupuje a hodnotí je. Píše: „*I když předstírám, že bez soudů přijímám řešení každého jednotlivce, tajně si je třídím na bronzové, stříbrné a zlaté. Některé lidi pohání životem vize triumfu pomsty; někteří, obestřeni zoufalstvím, sní jen o klidu, odpoutání a osvobození od bolesti; někteří zasvětili život úspěchu, hojnosti, moci, pravdě; jiní*

*usilují o sebe překročení a ponoří se do nějakého případu nebo jiné bytosti – milovaného člověka nebo božské podstaty; další nalézají smysl života ve službě, v sebeuskutečnění nebo v tvůrčím vyjádření.“ (Yalom, 2001, str. 13)*

V předchozím odstavci nalzáme dvě důležité věci. Za prvé jde o výčet možných životních projektů, které lze za smysl života dle Yaloma považovat. Jde hlavně o to je za svůj životní projekt přijmout a dodat jim váhu. Opět se setkáváme s tématy lásky, pravdy, blízkosti druhé osoby, tvůrčími činnostmi, ale také se službou druhým. Mezi další projekty se řadí i jen snaha o vyhnutí se nepříjemnému, vyhnutí se bolesti a nepříjemnostem, ale nalezneme zde, možná trochu překvapivě, i pomstu nebo touhu po úspěchu a moci. Zadruhé i sám Yalom přiznává, že tato možná pojetí smyslu života hodnotí, i když to například svým klientů neříká. Jsou zde tak pojetí, které oceňuje více a některá naopak méně. Jaká jsou hodnotnější, to přímo nejmenuje. Z celkového vyznění Yalomova díla se můžeme domnívat, že preferuje například pravdu a lásku před pomstou či osobním úspěchem.

Celkově lze říci, že beletristická literatura Irvina Yaloma koresponduje a v mnohém doplňuje literaturu odbornou. Teze jsou zde popsány jednodušeji a srozumitelněji, aby je i laické publikum dokázalo bez problémů pochopit. Problém nastává v jejich jednoznačné identifikaci. Zmínek o smyslu života nalezneme ve výše popsané beletristické literatuře mnoho. Zároveň jsou však mnohdy i ukryty pod nánosy příběhů a popisy dramatických situací. Přesto si myslím, že nejdůležitější aspekty se mi podařilo postihnout.

## 5. Yalom a jeho odborná literatura týkající se smyslu života

Z beletrie přejdeme k literatuře odborné. V této kapitole se zaměřím na dvě hlavní Yalomova díla a to na knihy „Pohled do slunce“ a „Existenciální psychoterapie“. Druhá jmenovaná kniha je pro tuto práci důležitější, protože se v jedné své části věnuje výslovně tématu smyslu života a otázce, jak s pocity bezsmyslnosti nakládat. Pohled do slunce se naopak zabývá spíše tématem smrti, přesto obsahuje několik zajímavých tezí, které jsou se smyslem života propojené.

### 5.1. Smysl života v existenciální psychoterapii

Kapitola o smyslu života je v této rozsáhlé knize jen jednou z mnoha. Yalom zde kromě této problematiky taktéž představuje základní prvky existenciální psychoterapie, dále se věnuje problematice smrti, osamělosti a lidské svobody.

V kapitole o smyslu života Yalom poukazuje na fakt, že mnohá psychická onemocnění vznikají právě kvůli nedostatku smyslu v životě člověka. Jde však ještě dál. Poukazuje na skutečnost, že tato ztráta smyslu je v dnešní společnosti velmi rozšířeným fenoménem, který neblaze ovlivňuje naše psychické zdraví.

V mnohém tak navazuje na samotného Frankla. To je částečně patrné i v celém díle Yalomově a také ve vyrovnávání se s problematikou ztráty smyslu života.

Problém, před kterým stojíme, je v rozporu, který v konfrontaci s otázkou po Smyslu života zažíváme. Tento rozpor je popsán následovně:

1. *„Zdá se, že žít bez smyslu, cílů, hodnot nebo ideálů vyvolává... značné problémy. V těžkých případech to může vést až k rozhodnutí skoncovat se životem... Lidé čelící smrti jsou schopni žít lepší život, žít plně a usilovně, mají-li pocit nějakého účelu. Zřejmě potřebujeme absolutní pravdy – pevné ideály, o něž můžeme usilovat, a směrnice, podle nichž můžeme řídit svůj život.*

2. *Přesto existenciální pojetí svobody... postuluje, že jediná skutečná absolutní pravda je ta, že žádné absolutní pravdy neexistují. Existenciální pozice tvrdí, že svět je nahodilý... že lidé vytvářejí sami sebe, svůj svět a svou situaci v tomto světě; že neexistuje žádný Smysl, žádný velký plán vesmíru, žádné pokyny pro život kromě těch, které si člověk sám stanoví.*

*Problém je ve své rudimentární podobě následující – jak může člověk, který potřebuje smysl, tento smysl najít ve vesmíru, jenž žádný smysl nemá?“ (Yalom, 2006, str. 427-428).*

Tento rozpor je, zdá se, neřešitelný. Ani Yalom nám nedává žádnou jasnou a jednoznačnou odpověď, co by mělo být obecným smyslem života či jaká tradice, ať náboženská, ideologická či filosofická, má onu absolutní pravdu.

Přesto se Yalom nevzdává a pojetí smyslu života rozděluje do dvou hlavních skupin či proudů. Jde o:

1. Kosmický smysl, který „*implikuje nějaký plán, jenž existuje mimo a nad člověkem a nutně poukazuje na nějaké tajemné nebo duchovní uspořádání vesmíru.*“
2. Pozemský smysl. Který „*může mít... základy zcela světské – člověk může mít osobní pocit smysluplnosti bez nějakého kosmického smyslu*“ (Yalom, 2006, str. 428).

## 5.2. Kosmický smysl

V naší západní tradici a vidění světa nabízí takové východisko již zmiňované křesťanství či judaismus. Zde si uvedme jen nejzajímavější a nejzákladnější Yalomovy myšlenky.

Cílem nebo posláním člověka je zjistit a naplnit Boží vůli. Pokud se této vůli vzepřeme, budeme potrestáni. Pokud však budeme tuto vůli naplňovat, svým chováním, svými činy, ale i svými myšlenkami, čeká nás po smrti odměna, návrat do náruče Boha.

Další možností, jak dosáhnout smyslu, je nápodoba Boha. Bůh je nejvyšší dokonalost, proto se i my musíme snažit o dokonalost. Tuto dokonalost pak hledejme hlavně ve zdokonalování svých rozumových schopností, svého těla, své mysli, svých znalostí a všeho, co s tím souvisí.

S dokonalostí pak souvisí ještě další pojetí kosmického smyslu, které je také provázáno s křesťanským pojetím Boha, ale pracuje také s myšlenkou evoluce.

Yalom cituje například Thomase Manna: *„Když povstal život z neorganické hmoty, byl to člověk, kdo byl konečným záměrem. Jím počal velký experiment, jehož selhání by znamenalo selhání samotného stvoření... Ať již tomu tak je, nebo není, bylo by pro člověka dobré, kdyby se choval, jako by tomu tak bylo.“*

Dále se setkáváme i s tezí teologa Pierra de Chardin Teilharda v jeho zákonu „řízené složitosti“. Kde *„život je jedinou jednotou, že celý živý svět je jediným a gigantickým organismem, který s předem určeným směřováním vstupuje do evolučního procesu. Procesu, jehož předurčeným cílem je absolutní stav lásky a duchovní jednoty člověka“* (Yalom, 2006, str. 430-431).

### **5.3. Pozemský smysl aneb osobní smysl v nepřítomnosti kosmického smyslu.**

Pokud odmítneme kosmický smysl, zbývá nám dle Yaloma ještě smysl sekulárně osobní.

Takových osobních smyslů nabízí Yalom hned několik. Všechny se vztahují k individuálním lidským bytostem a jsou jen jednou z možných voleb. Souvisí tak i se subjektivním smyslem života. Na druhou stranu jde také o obecné a takřka univerzální zastřešující možnosti smyslu určené pro větší počty lidí. Ač se tedy vztahují k jednotlivcům, jsou zastřešeny sadou principů a norem, sdílených pro daný segment či oblast populace, a proto bych se o nich rád zmínil i zde.

Základním kamenem těchto pojetí smyslu je uvědomění, že žijeme v absurdním světě, jak ukazují knihy Camuse a Sartra. *„Camus používal slovo absurdní pro označení základního postavení člověka ve světě – těžký úděl transcendentní, smysl hledající bytosti, která musí žít ve světě, jenž žádný smysl nedává“* (Yalom, 2006, str. 432). V tomto světě, který je k nám indiferentní, dochází k napětí mezi našimi očekáváními a právě touto indiferencí. A to následně označujeme slovem absurdní.

Jak se v takovém světě, kde není žádné absolutno, žádné jasně vymezené a dané dobro či zlo, kde si nemůžeme být ničím absolutně jisti, máme chovat? Ve světě, kde nejsou žádné ukazatele či hodnoty, krom těch, které si člověk sám stvořil? Má hledání smyslu ještě nějaký význam?

Překvapivě ano. Sám Sartre navrhuje několik řešení. Jde například o „*hledání domova a kamarádství ve světě, jednání, svoboda, vzpoura proti útisku, služba druhým, osvícení, seberealizace a angažovanost, vždy a především angažovanost*“ (Yalom, 2006, str. 435).

Avšak na otázku, proč zrovna tato pojetí smyslu, Sartre neodpovídá. Důležité je jen to, že v tyto argumenty věřím, a že „*se zdají správné, zdají se dobré, jsou vnitřně uspokojující a nemusí se zdůvodňovat žádnou jinou motivací*“ (Yalom, 2006, str. 436).

- A. Altruismus. „*Zpříjemnit druhým život na světě, sloužit druhým, účastnit se charitativních činností*“ (Yalom, 2006, str. 436). Pomáhat druhým je bezpochyby činnost záslužná a pro chod společnosti důležitá. Ale jak už jsme zmiňovali u Frankla, pokud jde o smysl života, může jít o smysl dosti ošemetný. Pomáhat je dobré, ale důležité je nezapomenout také sám na sebe. Pokud se služba druhým stává primárním zdrojem smyslu našeho života, začneme upřednostňovat druhé před sebou samými. Takový smysl se stává smyslem zástupným. Odpovědnost za svůj život a jeho smysl přenáším na druhé lidi, vně sebe. Nehledě na to, že takový smysl je pak přímo závislý na druhých. Bez druhých lidí tento smysl pozbývá smyslu a vytrácí se do prázdna.
- B. Zapálení pro věc. „*Smysl života spočívá v příležitosti, kterou tím dostáváme, něco vytvořit, nebo přispět k něčemu většímu, než jsme my.*“ Zde se lze zaměřit na mnoho různých věcí, pro které je možno se „zapálit“. „*Rodina, stát, politická nebo náboženská idea, komunismus, fašismus, vědecká aktivita*“ (Yalom, 2006, str. 439).
- C. Tvořivost. Zdá se, že tato kategorie je určena úzkému a omezenému okruhu lidí. Ne každý je tvořivý a schopný něco originálního či zajímavého vytvořit. Ani to není nutné. Na tvořivost můžeme totiž nahlížet i z jiného úhlu pohledu. Tvořivost nemusí být nutně spojena s uměním, seberealizací apod. Může jít i o zajímavé řemeslo, kdy vytváříme užitečné věci, dále jmenujme rodičovství, které je svým způsobem také

tvůrčí činností. Do této kategorie lze zařadit mnohé. Záleží na naší interpretaci. Co když ale nevytváříme nic, nespadáme do žádné kategorie? Pak musíme hledat jinde.

- D. Hédonistické řešení. *„Cílem života je, při tomto pohledu, jednoduše žít plně, uchovat si údiv před zázrakem života, vrhnout se do přirozeného rytmu života, hledat potěšení v nejhlubším možném smyslu slova... Potěšení, jakožto samostatný cíl je uspokojivým a dostačujícím vysvětlením lidského chování“* (Yalom, 2006, str. 441). Takové pojetí hédonismu je velmi odlišné od toho, jak si ho mnozí představují. V současné kultuře je zakořeněno, že hédonismus je bezbřehou konzumací, jde o nestřídmost, plýtvání, požitkářství, které nezná mezí. Yalom ale vidí hédonismus jinak. Jako úžas nad naším světem, jako pozorování, hledání krásy v tom, co nás obklopuje. Zde nemusíme být aktivním členem, nemusíme nic spoluvytvářet. Můžeme být jen diváky představení, které se kolem nás odehrává. Takovému přístupu lze vytknout jistou pasivitu. Sami nic nevytváříme, smysl je spíše mimo nás a my ho jen interpretujeme (konzumujeme) a bereme za svůj. Trochu se zde vytrácí i prvek sociální, kdy se často odpadá potřeba druhých. Přesto je tento pohled na smysl života zajímavý.
- E. Seberealizace. Opět narážíme na podobnost s Franklem. *„Dalším zdrojem osobního smyslu je přesvědčení, že lidé by se měli snažit realizovat, že by se měli zaměřit na uskutečnění svého vrozeného potenciálu.“* Co to ale znamená? Co je naším vrozeným potenciálem, naší nejvnitřnější a nejautentičtější realizací? *„člověk je tak utvářen, že usiluje o stále plnější bytí, a to znamená usilovat o to, co by většina lidí nazvala dobrými hodnotami, o vyrovnanost, laskavost, odvahu, poctivost, lásku, nesobeckost a dobrotu“* (Yalom, 2006, str. 442). Tyto hodnoty jsou jistě záslužné, i když Nietzsche by je možná považoval za úpadkové a za projevy slabosti. V dnešní společnosti by se důraz na takovéto hodnoty hodil. Otázkou je, zda to není v rozporu s naší každodenní zkušeností. Kdy je úspěch či vysoké společenské postavení vykoupeno naopak nemilosrdností, klamem nebo rozdmýcháváním nenávisti. Evoluce, ale i ekonomie nás učí, že silnější vyhrává. Proč stát za dobrými hodnotami? Možná právě proto, že je to těžší. Je těžší pomáhat, než ignorovat, je těžší být poctivý, než klamat, je těžší milovat,

než nenávidět. Nemusíme se pokoušet změnit své okolí, ale můžeme jít příkladem. Jen musíme být připraveni na to, že to nebude snadná cesta a že okolnosti nám nemusí přát.

- F. Sebetranscendence. Určitým kompromisem mezi individualitou a kolektivitou, jež je zároveň i určitou kritikou předchozích tezí, je sebetranscendence. „*Hedonismus a seberealizace se zabývají vlastním já, zatímco ostatní* (myšleno výše popsaná pojetí smyslu před hédonismem a seberealizací) *odrážejí nějakou základní touhu překonat vlastní zájmy a směřovat k něčemu nebo někomu mimo či „nad“.*“ Sebetranscendence je v tomto směru jiná. „*Člověk začíná u sebe, aby na sebe zapomněl a aby se vnořil do světa; člověk chápe sebe, aby se příliš nezabýval sám sebou*“ (Yalom, 2006, str. 443-444). Dnešní posedlost a fascinace sebou samými nás tak odvádí od toho, co je skutečně důležité. Ano, začít u sebe je důležité, zde se toto pojetí smyslu života částečně shoduje se seberealizací. Důležité ale zároveň je, jak s výsledným poznáním naložím. Zda podlehnu svému egu a touze po osobním prospěchu a nikdy nedospěji k samotnému smyslu. Naopak, ten nám bude vždy unikat. Důležité je na sebe „zapomenout“ a stát se součástí něčeho, co nás přesahuje. Může jít o globální problémy bídy, ekologie, přistěhovalectví, ale může jít i o budování zdravých vztahů se svým okolím. S přáteli či partnery, rodinou a potomky. Pokud činím šťastnými ostatní lidi kolem sebe a nejde mi jen o své vlastní uspokojení potřeb, budu sám také šťastnější. Otázkou zůstává, kdo je v dnešní společnosti takové sebetranscendence schopen (sám autor upozorňuje, že jde o velmi malé procento populace). Dále je zde otázka, kam takto pojatý smysl nakonec spěje? Ke kolektivnímu smyslu v pokroku, či se vztahuje k lidstvu jako celku? Nebo naopak k rodině a jejímu pokračování? Není takový smysl opět smyslem zástupným? Určitým přežitkem osvícenských snah o nahrazení smyslu náboženského smyslem zaměřeným na člověka? Taková snaha totiž nevyšla, jak nás učí historie. Naopak, uvrhla svět několikrát do válečného chaosu.

Co může být nazváno slabinou, je u Yaloma (i Frankla) fakt, že tito autoři jsou psychologové a ač čerpají mnohé z filosofie, zůstávají pevně na půdě psychologie. Snaží se hlavně o praktické užití svých vědomostí, jde jim o léčení pacientů, o poznání psychických procesů a o snahu pomoci lidem, kteří se ocitli v nouzi a neví, jak naložit se svým životem. Jak jsme viděli, filosofie na to jde často jinak.

Celkově má obrat od filosofie k psychologii několik velmi nepříjemných důsledků. Zaměření pouze na sebe bez jasných konotací společenských, může vyvolávat sobecké tendence v celé společnosti. Jedinec se soustředí jen na vlastní prospěch, nebere v potaz životy a potřeby ostatních lidí. Vytrácejí se společné cíle, ty jsou rozkouskovány na mnoho malých a dílčích cílů jednotlivých lidí. Upadá důležitost sounáležitosti a solidarity s ostatními.

Společné cíle vždy dokázaly mobilizovat širokou veřejnost, spojit lid a dodat jednotlivcům pocit smysluplnosti toho, co právě dělají. To se z dnešní společnosti již takřka vytratilo. Není to samozřejmě úplně špatně, protože tím pádem je těžší zmanipulovat masy k akci ve jménu totalitních ideologií, jak bylo uvedeno v části o postmoderně. Na druhou stranu to ale platí i o boji za svobodu, kdy se jen těžko nějak konkrétně vysvětlí, co svobodou vlastně myslíme, a je těžké zmobilizovat veřejnost k tomu, aby se za tuto ideu postavila.

Na druhou stranu i individualizace přináší mnoho dobrého. Přináší svobodu myslet sám za sebe, sám v sobě. Vymanit se z kulturních a společenských stereotypů. Být odolnější vůči manipulaci a propagandě. Zkrátka přináší svobodu rozhodnout se jinak. Jenže co je vlastně tato svoboda? Svoboda není jen široká škála nových možností, ze kterých si můžeme v rámci daného systému vybírat. Nejde jen o to, moci něco udělat či snad někam vycestovat. Dle předchozích názorů (psychologů i filosofů) jde o rozhodnutí vzít odpovědnost sám za sebe. Za své vlastní činy. Svoboda je tak spojená s určitou tíží. Zatímco nesvoboda je ohraničena určitým rámcem toho, co si lze a co si nelze v dané situaci dovolit, svoboda něco takového postrádá. Nejde o uzavřené schéma, podle kterého se rozhodujeme, naopak, máme možnost volby. A to možnost zvolit si i špatně a následně nést za své rozhodnutí zodpovědnost. Mnoho lidí se může svobodě a zodpovědnosti vyhýbat. Patrně je to z dnešní společnosti, která spíše než zodpovědnost propaguje zábavu, nezávaznost. Mnoho mladých

lidí si prodlužuje mládí, nechtějí se rozhodovat a brát zodpovědnost na sebe, raději žijí v jakémsi provizoriu. Tento stav však nemůže trvat věčně. Konfrontace s realitou je nevyhnutelná a otázka po smyslu, který svému životu dále udělím, vyvstává před člověkem ještě intenzivněji.

### 5.3. Proč je smysl tak důležitý?

V další části se Yalom zabývá hlavně různými metodami, jak dodat životu člověka smysl. Co pomáhá při ztrátě smyslu? Co konkrétně můžeme lidem nabídnout jako smysl života? Jaká východiska a postupy?

Není velkým překvapením, že se Yalom velmi inspiruje Franklem, i když k němu má i kritické připomínky. Trochu překvapivější je fakt, že přitakává i existencialistům v jejich pohledu na smysl života, často zmiňuje jak Camuse, tak Sartra.

Yalom nejdříve analyzuje, proč je smysl pro člověka tak důležitý. Jde o přirozenou tendenci vkládat do věcí smysl. *„Stejným způsobem, jakým získáváme a zpracováváme náhodné podněty a události v našem každodenním světě, také přistupujeme k naší existenciální situaci. Tváří v tvář lhostejnému, nestrukturovanému světu prožíváme dysforii, a hledáme vzorce, vysvětlení a smysl existence“* (Yalom, 2006, str. 467). Pocit smyslu přináší pocit mistrovství. Pokud ho naopak postrádáme, cítíme se nepříjemně.

Yalom dále rozebírá Franklovo pojetí tematiky smyslu života. Kritizuje ho kvůli Franklově náboženskému stanovisku, týkající se existence Boha, *„který pro každého z nás určil nějaký smysl, a ten musíme objevit a naplnit.“* Pokračuje, že *„musíme věřit (dle Frankla) že život má rozumný řád a lidské utrpení má svůj účel.“* (Yalom, 2006, str. 468). Proto si Yalom klade otázku, zda jsou základní předpoklady této argumentace udržitelné. Protože *„koneckonců, kdyby byl Bůh, proč by z toho mělo vyplývat, že má nějaký účel pro život, a hlavně, účel pro každého z nás? Nezapomínejme, že je to člověk, nikoli Bůh, kdo je posedlý smyslem“* (Yalom, 2006, str. 468).

Dle Yaloma je významem smyslu hlavně to, že jde o uklidňující prostředek na případnou úzkost a na strach. Jde o úlevu, která člověku pomáhá snášet těžkosti života. Druhým významem, který Yalom zmiňuje, jsou hodnoty. Se smyslem života jsou hodnoty úzce provázány. Po otázce „proč žiji?“, zákonitě následují otázky „jak mám žít? Podle čeho?“ Odpovědi na poslední dvě otázky nám přinášejí právě hodnoty. Jde o návody, jak se chovat v určitých situacích. To navíc dodává lidskému životu jistou kontinuitu, nerozhodují se nahodile, vždy jinak, ale dle jasného vzorce. Hodnoty hrají důležitou roli i ve společenském životě. Bez nich si funkční společnost jen těžko můžeme představit. (2006, str. 469)

Yalom dále často uvažuje o smyslu života v souvislosti se smrtí. O smysl neustále bojujeme a zároveň překonáváme smrt. Snažíme se po sobě něco zanechat, něco, na čem záleží. Zanechat otisk v historii. Dodává, že mnohé obtíže se ztrátou smyslu jsou propojeny i se strachem ze smrti.

Co je důležité, Yalom se zabývá i kulturní podmíněností smyslu života v západních zemích, která je značně odlišná od východních tradic. Dle Yaloma je to dáno našim odlišným způsobem myšlení. Zde se snaží zpochybnit celkové pojetí, jak o smyslu života přemýšlíme. Opět se dostává do sporu s Fraklem, když mu vyčítá, že „popisuje „úspěch“ nebo „výkon“ jako „samozřejmou a očividnou“ kategorii životního smyslu“ (Yalom, 2006, str. 472).

Zaměření na cíl a na výkon je relativně nedávným fenoménem. To samé platí o práci, jako smyslu života. Jde o výtěžek renesance, víry v pokrok s následným rozvojem kapitalismu. Středověk na těchto skutečnostech tolik nelpěl. To je patrné i u jiných než západních kultur. Ty se často více soustředí například na rozjímání, obdivování světa kolem, než na výkon a práci.

Yalom dodává, že následkem těchto skutečností a také následkem reformace, a to hlavně puritánské tradice, „západní svět zákludně přijal světónázor, že veškeré lidské konání má nějaký smysl, nějaký výsledek“ (Yalom, 2006, str. 474). Jde o projev důrazu na kauzalitu, která má stále v naší společnosti velké zastání.

Proti takovému vidění světa stojí i Yalom, myslí si, že honba za smyslem je často velmi iluzorní a dodává, že „*život prostě je a my jsme jednoduše do něj vrženi. Život nevyžaduje žádný důvod.*“ Fakticky tak přitakává Sartrovi a Camusovi. Jak ale nakládat s pocitem, že život smysl nemá? Nehrozí pád do nihilismu a pesimismu?

## 5.4. Jak nalézt smysl?

Na závěr se k problému smyslu života staví Yalom čelem a uvádí několik strategií, jak život člověka naplnit smyslem. Nejdříve je nutné si uvědomit, že smysl života je, jak vyplývá z předchozích stránek, velmi relativním pojmem.

Pokud se pokoušíme pomoci přímo terapií, je důležité terapeutovo „nastavení“. Jde o naladění se na problémy klienta. Dnešní životní styl západního stříhu je mnohdy plný materiálních výhod, plný zábavy a hmotného bohatství. Přesto lidé cítí prázdnotu a postrádají smysl. V takovém případě je důležité zkoumat zájmy klienta o věci, které přesahují výše zmíněné. Může jít o lásku k bližnímu, ale i o tvůrčí aktivity, dlouhodobé naděje a cíle. Důležitý je opět i autentický vztah. Pomocí budování vztahu s terapeutem získává klient návod, jak podobně pevné vztahy budovat i s ostatními lidmi a zároveň i jak s nimi mluvit o věcech, které jsou pro klienta důležité (Yalom, 2006, str. 476-477).

Další důležitým prvkem k tomu, jak se přiblížit smyslu, je i dereflexe. Lidé dnes často hledí jen na sebe a na své vlastní cíle a zájmy. Zapomínají tak na ostatní nebo naopak na věci, které jednotlivce přesahují. Dereflexe je pak snaha o pohled zvenčí, jde o dočasné zapomenutí na svou osobu. Opět je zde patrný prvek vztahu k druhým. Člověk se obrací ven, k jiným lidem, aby pochopil, že zde není jen on sám, aby se naučil empatii a aby poznal, že jsou možná i důležitější a hodnotnější věci, které život jednotlivce přesahují (Yalom, 2006, str. 478-479).

Další technikou je rozpoznávání smyslu v tragice lidského života. Jde mnohdy o nalezení smyslu v na první pohled negativní či tragické životní zkušenosti. Jde o skutečnosti, které jen těžko můžeme změnit, například smrtelné onemocnění, ale také smrt blízkého

člověka. Zde si Yalom vypůjčuje od Frankla některé jeho myšlenky. Důležité je to, jaký postoj v těchto situacích zaujmeme. Můžeme být stateční a čelit nezvratnému osudu s hlavou vztyčenou a tak působit i na ostatní a dodávat jim odvahy. Můžeme být vzorem pro jiné truchlící nebo pro nemocné obdobnou chorobou (Yalom, 2006, str. 479-482).

Hlavní odpovědí na otázku po smyslu je ale dle Yaloma angažovanost. Yalom nejdříve popisuje tzv. galaktický pohled. Jde o pohled na lidský život z galaktické perspektivy, kdy člověk je jen nepatrným smítkem v obrovském galaktickém soukolí. Jak je možné si v této perspektivě uchovat zdání vlastní důležitosti? Není v tomto kontextu lidský život zbytečný a nicotný? Záleží na našem životě? Yalom říká, že ano. Že se život zdá nicotný, neznamená, že nicotným opravdu je. Navíc nicotný se zdá pouze a jen z perspektivy galaktického pohledu. My ale žijeme svůj život z pohledu sebe sama, pevně ukotveni ve svém okolí, které svými smysly objevujeme. Galaktický pohled je jen jednou z možností, jak na sebe pohlížet. V každodenním životě na věcech zkrátka záleží. Záleží nám na tom, co děláme, co se děje nám i druhým, záleží na činnostech, které naplňují náš den.

Yalom dále říká, že *„lék na ztrátu smyslu obsaženou v kosmické perspektivě je angažovanost... Angažovanost je nejúčinnějším přístupem ke ztrátě smyslu“* (Yalom, 2006, str. 486). Než se Yalom dostane k tomu, co tímto myslí, říká také, že smysl je svou povahou paradoxní. Čím více se otázkou po smyslu zabýváme, tím více nám odpověď uniká. Proto je důležité pohlížet na smysl nepřímou, právě skrze angažovanost. Jde o *„plné nasazení v některé z nekonečně mnoha životních aktivit... které zvyšují i možnost, jak může člověk strukturovat události svého života nějakým rozumným způsobem. Vybudovat si domov, zajímat se o druhé lidi, o myšlenky či projekty, hledat, tvořit, budovat...“* (Yalom, 2006, str. 486).

Yalom tak možná neodpovídá na to, co je smyslem života v nějaké obecné, pro všechny platné, rovině. Spíše zdůrazňuje možnost naší svobody a naší volby. Důležité je uvědomit si tuto svobodu a zároveň odpovědnost, skutečnost, že život a jeho smysl máme v rukách my sami. Pokud smysl nevidím, je možná nutné změnit perspektivu, ze které na problém hledím. Zapomenout na sebe a dívat se kolem sebe.

Pokud ale svůj život nemám ve svých rukou, volby a možnosti mi unikají, mám stále nárok na nalezení smyslu? Určitě ano. Je totiž opět jen na nás, jak se k celé věci, potažmo životu, postavíme. Zda nepřízni osudu budeme čelit nebo rezignujeme.

Mohou se také objevit námitky, že angažovanost je jen zastíracím manévrem, strategií, jak se vyhnout otázce po smyslu, a takové námitky budou oprávněné, jenže jak sám Yalom říká, možná že na smysl musíme pohlížet nepřímo. Protože přímým tázáním nám smysl o to více uniká.

Angažovanost otevírá člověka světu a svět člověku. Pomáhá mu využívat na plno své možnosti a využívat svůj potenciál. Nemusí jít nutně o zapojení do něčeho, nemusí jít o cíl, výkon. Může se jednat jen o angažovaný zájem o své okolí, o přírodu, lidi kolem sebe. Může jít o úžas nad tím, že máme ono nepředstavitelné štěstí, že žijeme.

## 5.5. Smysl života v knize Pohled do slunce

Přestože se kniha Pohled do slunce zabývá převážně problematikou smrti a umírání, obsahuje několik velmi zajímavých částí, které se vztahují i ke smyslu života.

Smrt, jakožto vyústění života každého z nás, má se smyslem života mnoho společného. Právě smrt je ohraničením působnosti smyslu života. Smysl života je smrtí završen a zároveň o něm lze uvažovat pouze a jen za našeho života.

V knize Pohled do slunce je z hlediska smyslu života nejzajímavější kapitola o probouzejících zážitcích. Probouzející zážitek je moment, kdy si uvědomíme, že žijeme nenaplněný, neautentický život. Zkrátka život, který nemá žádný hlubší význam, žádný smysl. Kdy se probereme z automatizmu, který nás obklopuje. Camus o tom v Mýtu o Sisyfovi říká následující: *„Stává se, že se kulisy zbourtí. Vstát, tramvaj, čtyři hodiny v kanceláři nebo v továrně, jídlo, tramvaj, čtyři hodiny v práci, jídlo, spánek, a tento rytmus se opakuje v pondělí, v úterý, ve středu, ve čtvrtek, v pátek a v sobotu, většinu doby se tomu lidé snadno podřizují. Ale stačí, aby se jednoho dne ozvalo „proč“ a začíná ono znechucení poznamenané údivem.*

*„Začíná“, to je důležité. Znechucení přichází na konci činů mechanického života, zároveň však zahajuje pohyb vědomí“ (Camus, 1995, str. 26)*

Právě v takových okamžicích se nejvíce začínáme tázat po smyslu našich životů. O jaké okamžiky jde? Kdy se ono „Proč?“ objevuje nejčastěji? Yalom uvádí, že nejčastěji je takovým probouzejícím zážitkem konfrontace se smrtí. Ať jde o uvědomění si vlastní smrtelnosti nebo setkání se se smrtí svých bližních. Pokud se smrti přiblížíme osobně, často teprve v takové chvíli pochopíme, co je opravdu důležité. Najednou ostře rozpoznáváme, co vlastně opravdu chceme.

Podobně to platí i u ztráty blízkého člověka. Zármutek nad ztrátou se může postupně přetavit na přemýšlení o svém vlastním životě. Pokud umřel někdo, koho znám, připomíná mi to, že jednou také zemřu. Taková chvíle je mnohdy příležitostí ke stanovení si vlastních životních priorit.

Krom těchto tragických životních okamžiků zmiňuje Yalom ještě další. Respektive jde o:

- *„Rozpad důvěrného vztahu*
- *Některé významné životní milníky, jako jsou kulaté narozeniny apod.*
- *Kataklyzmatické trauma, jako je požár, znásilnění, přepadení...*
- *Odchod dětí z domova*
- *Ztráta práce nebo změna zaměstnání*
- *Odchod do penze*
- *Přestěhování do domova důchodců*
- *Těžké noční děsy“ (Yalom, 2008, str. 32)*

Všechny tyto okamžiky jsou narušením všedního životního cyklu. Jsou vybočením ze zavedeného stylu života. Jde tak o chvíle, kdy se člověk začíná ptát po tom, zda je jeho cesta správná, kdy začíná zpochybňovat to, co do této doby bral jako samozřejmost.

Yalom poukazuje na to, že díky těmto životním otřesům jsme více otevřeni otázkám po smyslu. Co se stane oním smyslem, zda tento otřes využijeme či nikoli, zda se vrhneme do angažovanosti, je ale už výlučně na nás.

## Závěr

Z předchozích stránek vyplývá, že Yalom stojí před těžkou výzvou. Jak prorazit vším prostupujícím nihilismem a pesimismem, který charakterizuje naši postmoderní dobu? Lze to vůbec? Částečně určitě ano. Jasně daný všelék na naše problémy nenalezneme ani u Yaloma. Přesto nám Yalom poskytuje některé metody, jak s pocity a prožitky bezsmyslnosti bojovat.

Z počátku je nutné říci, že Yalomovou předností je styl, jakým píše. Bere si tak příklad ze svých „protivníků“, Camuse, Nietzscheho a dalších. Krom několika čistě odborných psychologických publikací nalezneme v Yalomově bibliografii mnoho populárních beletristických knih. Yalom své čtenáře nejvíce oslovuje a je také nejvíce znám díky svým románům. Zároveň je tato beletrie prodchnuta úvahami a životními postoji autora. Jeho životní filosofie se v knihách odráží a i při mém srovnání jsem často využíval beletristické zdroje, protože velmi přístupně a jednoduše, formou příběhů, nás seznamují s fundamentálními základy autorova názoru.

Yalom vychází z existencialismu, z trpké zkušenosti absurdity a beznadějného hledání smyslu života. Tam, kde mnozí myslitelé přiznávají absenci obecného smyslu života a dost dobře nevědí, jak si s takovým vědomím poradit, si Yalom naopak svůj optimismus překvapivě drží. A to pečlivým studiem několika významných filosofů, kteří se otázkou smyslu života zabývali a nakonec nachází i jiné, než pesimistické závěry.

Souhlasí s existencialisty a s postmodernou v tom, že zde nutně nemusí existovat nějaký obecný smysl života, který by byl pro všechny stejný. Naopak zdůrazňuje, že se možná tážeme po špatné otázce. Proč by život měl takový smysl vůbec mít? Nejde jen o určitý kulturní konstrukt? Mnohé jiné než západní kultury se smyslem života tolik nezaobírají (Čína, Indie). Yalom toto reflektuje a přidává prvky jak Franklovy logoterapie, tak i klasické psychoterapie, ale hlavně čerpá ze své psychotherapeutické praxe.

A právě v určité syntéze psychologických přístupů a filosofie nacházíme jedno z možných východisek z postmoderního nihilismu.

Yalom přistupuje k tématu smyslu života jinak nežli filosofové. Je to logické, protože Yalom není přímo filosofem, ale spíše filosofujícím psychologem. Nejde mu ani o odkrývání pravdy, která může být mnohdy i velmi nepříjemná, či o nalezení toho, jaké věci opravdu jsou či o zbavení se iluzí o smyslu, které na toto téma navála historie. Jde mu od samého začátku o něco zcela jiného. On, jakožto doktor, se snaží lidem hlavně pomoci a ulevit jim od trápení. Vyvíjí mechanismy, jak se s pocity bezsmyslnosti vypořádávat. Existenciální psychologie v jeho podání se táže na obdobné otázky a dává i obdobné odpovědi jako existencialismus. Yalom vidí člověka jako bytost, která pátrá po smyslu, která bojuje za svůj život v absurdním světě a snaží se vše nějak uchopit a pochopit. Yalom se mu v tomto hledání snaží konstruktivně pomoci. Zároveň se pokouší pocity zmaru a beznaděje nahradit smysluplným prožíváním života.

Ve svých knihách nechává své hrdiny procházet různými strastmi. Přesto (možná právě proto) se tito hrdinové nevzdávají a za pomoci filosofických argumentů (Nietzsche, Schopenhauer) a terapeutických postupů (Freud, Frankl) se tyto krizové životní okamžiky snaží překonat. Podobně jako Frankl se tak snaží říci hlavně to, že na stejnou situaci můžeme reagovat mnoha způsoby. Že jde hlavně o to, jak k situaci přistupujeme, záleží hlavně na našem postoji.

Yalom nám nedává žádnou jasnou radu, či návod, jak se máme chovat a jak k životu přistupovat, nenajdeme u něj žádný propracovaný systém. Dává nám jen vodítka, možné interpretace nebo jen ukazuje možnosti, jak se k podobné situaci postavil ten či onen filosof. Pak je jen na nás jakou odpověď zvolíme, jakou cestu si vybereme. Ona svoboda volby leží na našich bedrech. Vše, co pomůže, je dobré. Ať jde o hluboké filosofické vhledy Nietzscheho, nebo nesourodý New age mix mnoha různých náboženských myšlenek. Yalom nehodnotí, jaká myšlenka je hodnotnější a která se blíží více k pravdě a která méně. Jde mu hlavně o to, zda v daném konkrétním případě funguje, zda danému jednotlivci skutečně pomůže.

Nechci tím ale říci, že je Yalom nekritický. Sám pro sebe má velmi propracovaný náhled na svět a svou roli v něm. Zároveň je ale schopen respektu, tolerance a empatie, což je pro profesi psychologa to nejdůležitější.

Tento přístup ke smyslu života, důraz na svobodu, snaha pomoci, nehodnocení, je dán hlavně rozdílem mezi psychologickým a filosofickým pojetím tématu. Do jisté míry to může být ovlivněno i národností autora. Yalom je Američan a je tak ovlivněn i americkou filosofií (zejména pak pragmatismem), která klade důraz právě na užitečnost, což může ovlivňovat i jeho pojetí pravdy a dalších filosofických pojmů.

Yalom souhlasí se základními východisky existencialismu. Pokouší se pochopit roli člověka ve světě a dodat mu jisté hodnoty. Jeho pojetí existencialismu je ateistické, bez nutnosti existence Boha či nějaké vyšší síly, je silně inspirované Sartrem a Camusem a naopak odklánějící se od křesťanského pojetí existencialismu jako u Jasperse.

Co je nakonec smyslem života, když ne Bůh či příklon k náboženství? Zaprvé je nutné se čelem postavit ke skutečnosti, že život nemusí mít nutně žádný objektivní smysl. Že může jít jen o naši touhu smysl do všeho vkládat, o naši víru v kauzalitu. Tím možná trochu otupíme dotazu hrany, ale naši zvědavost tím jistě neuspokojíme. Proto Yalom navrhuje, že pokud se již po smyslu tážeme, je možná dobré jít na tuto otázku oklikou. Přímý dotaz po smyslu totiž často končí jen tím, že nám odpověď unikne. Jak k smyslu dle Yaloma přistupovat?

Nejlépe tak, abychom si otázku po smyslu již nemuseli pokládat. Pokud začneme prožívat svůj život jakožto smysluplný, tak otázka smyslu ztratí svou ostrost, svou naléhavost. Jak toho dosáhnout? Dle dříve rozebíraných Yalomových děl lze usoudit, že velký důraz je kladen hlavně na autentický vztah k jiným lidem. Nemusí jít nutně o vztah milostný, důležitá je spíše autenticita a upřímnost. Jde o přátelství, které je svobodné, které dává a nic za to neočekává. Jde o sdílení svých potíží a starostí, o empatii s druhými a snahou jim pomoci, i když z toho osobně nemám žádný prospěch.

Člověk je totiž vždy již ve světě a vždy již s někým. Je obklopen druhými a musí s nimi nějak vycházet. Odmítání a vyhýbání se druhým vede jak k izolaci, tak i k pesimismu a

ke ztrátě smyslu. Vztah tak může člověka ohrožovat (zklamání, nepříjemnosti, oběti), ale zároveň je jedním z nejdůležitějších prvků v našich životech. Vyrovnané a uspokojivé sociální vazby jsou bohatým zdrojem smysluplnosti.

Co prožitku smyslu prospívá, je i občasné „zapomenutí“ na sebe. Tedy snaha odhlédnout od sebe či snaha pohlédnout na své problémy z pozice někoho jiného. Frankl tuto techniku nazývá dereflexe. Kvůli přílišnému zabývání se sami sebou totiž ztrácíme kontakt s okolní realitou. Podstatné věci nám začnou unikat a to může být zdrojem problémů. Právě okolí, ať lidé, či příroda a jiné věci jsou totiž silným prostředkem dodávající smyslu. Úžas nad tím, že žijeme, že můžeme obdivovat okolí, které nás obklopuje, je dalším velmi silným zážitkem a zdrojem smyslu.

Co ale Yalom vyzdvihuje nejvíce, je smysl v angažovanosti, jak o ní mluví Camus se Sartrem. Navzdory tomu, že žádný objektivní smysl života být nemusí, má smysl naše angažovanost. Je důležité stát za nějakou hodnotou, případně ji i bránit a aktivně prosazovat. Nejde nutně o politické, ideologické či jiné ideje. Může jít jen o to, co si myslím, že je správné. Nepodléhat skepsi či apatii pokud jsme konfrontováni s něčím, co na první pohled nelze změnit. Ale pokoušet se vytvářet o trochu lepší svět (život) kolem nás. Ano, pokud opravdu nemůžu něco změnit, je dobré to jako takové přijmout (Nietzscheho Amor fati) a soustředit se na to, co naopak změnit lze.

Důležité je v tomto ohledu i téma vytváření smysluplných životních projektů. Budování určitých směrů a cílů, pod kterými se může ukrývat celá řada různých významů. Od lásky, touhy nalézat pravdu, budovat vztahy, ale může jít o budování kariéry, o pomstu, hromadění moci či peněz. V takovém případě je ale nutné zapomenout, že tento projekt buduji, že je mým vlastním výtvozem a není tak podpořen nebo ukotven v nezávislé, vnější existenci. Že nejde jen o mou nahodilou volbu (nebo pečlivě vybranou a stanovenou volbu), ale že jde o projekt, který mě samotného přesahuje, který je více, než já sám.

Otázkou nyní je, zda výše popsané metody nebo postoje ke smyslu života jsou opravdu lékem na současný nihilismus. Zda nejde jen o soubor dobře míněných a na filosofii

postavených argumentů, které jsou však spíše zoufalou snahou zakrýt skutečnost, snahou vytvořit iluze nové tam, kde jsme ty staré prohlédli a odhalili.

Těchto otázek je si vědom i sám Yalom. I on sám pochybuje, zda výše popsané metody jsou schopny člověka ochránit před absurditou a bezsmyslností života. Své poznatky nepokládá za jedinou možnost, jak absenci smyslu života čelit. Jde mu hlavně o pomoc svým klientům případně čtenářům. Jde mu o to nahlížet současnou dobu i z jiného, nežli nihilistického a pesimistického úhlu pohledu. Snaží se lidem sdělit, že život nemusí být tak nesmyslný, jak se mnohým na první pohled může zdát. Do velké míry záleží na nás, jak na svět a naši roli v něm budeme pohlížet. Tato změna úhlu pohledu na lidský život se Yalomovi daří, což je patrné jak z jeho úspěchů klinických, tak spisovatelských. Může ale být Yalom a jeho teze univerzální obranou proti nihilismu a skepsi?

Vypadá to tak, že i s Yalomovou alternativou k současné postmoderní (pesimistické) náladě ve společnosti, to dopadne jako se všemi dosavadními pokusy o zachycení či vysvětlení smyslu života. Tedy že čím více se po smyslu tážeme, tím více nám samotný smysl uniká. Žádnou univerzální odpověď nenalezneme. Yalomova práce se tak stává jednou z mnoha možností, jak s postmoderním nihilismem bojovat. Možností, která využívá obdobné pojmy a východiska jako nihilismus sám, ale která je usměřňuje do pozitivních hodnot, k naplněnému životu. Nejde o odpověď celistvou, která nihilismus porazí a nabídne východiska z dnešní krize smyslu. Jde o nástroj pro terapeuty, návod pro lidi, kteří se sami rozhodnou proti bezsmyslnosti bojovat a přijmou Yalomovy strategie a názory za své. Proto spíše než o překonání nihilismu jde o možnou alternativu k němu. Tomu, kdo se nedokáže s názory Yaloma ztotožnit, nezbyvá nic jiného, než i nadále pátrat po svém smyslu života.

## Seznam použité literatury

### Prameny:

1. BADIOU, Alain. *Manifest za filosofii a jiné texty*. Vyd. 1. Praha: Herrmann & synové, 2014. 134 s. SOK; sv. 15. ISBN 978-80-87054-37-6.
2. BAUMAN, Zygmunt. *Modernita a holocaust*. Překlad Jana Ogrocká. 2. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství, 2010. 330 s. Post; sv. 6. ISBN 978-80-7419-028-5.
3. BĚLOHRADSKÝ, Václav. *Mezi světy & mezisvěty: reloaded 2013*. 2., opr. a rozš. vyd. Praha: Novela bohemia, 2013. 363 s. ISBN 978-80-87683-04-0.
4. BULTMANN, Rudolf Karl. *Ježíš Kristus a mytologie*. Překlad Ivo Tretera. 1. vyd. Praha: OIKOYMENH, 1995. 66 s. Oikúmené. ISBN 80-238-0468-5.
5. CAMUS, Albert. *Caligula: [hra ve čtyřech dějstvích]*. Překlad Ivan Zmatlík. V nakl. Artur vyd. 1. Praha: Artur, 2012. 95 s. Edice D; sv. 101. ISBN 978-80-87128-94-7.
6. CAMUS, Albert. *Cizinec*. Překlad Miloslav Žilina. Vyd. 6. Praha: Garamond, 2014. 151 s. Francouzská knihovna. ISBN 978-80-7407-190-4.
7. CAMUS, Albert. *Mýtus o Sisyfovi*. Překlad Dagmar Steinová. Vyd. 2. Praha: Garamond, 2006. 148 s. Francouzská knihovna. ISBN 80-86955-08-7.
8. CARROLL, John. *Humanismus: zánik západní kultury*. Překlad Pavel Pšeja. 1. vyd. Brno: Centrum pro studium demokracie a kultury, 1996. 199 s., [8] s. barev. il. ISBN 80-85959-13-5.
9. FINK, Eugen. *Filosofie Friedricha Nietzscheho*. Vyd. 1. Praha: OIKOYMENH, 2011. 223 s. Oikúmené; 139. ISBN 978-80-7298-266-0.
10. FRANKL, Viktor Emil. *Lékařská péče o duši: základy logoterapie a existenciální analýzy*. Překlad Vladimír Jochmann. Brno: Cesta, 1996. 237 s. ISBN 80-85319-50-0.
11. FRANKL, Viktor Emil. *Vůle ke smyslu: vybrané přednášky o logoterapii*. Překlad Vladimír Jochmann. Brno: Cesta, 1994. 212 s. ISBN 80-85319-29-2.
12. FROMM, Erich. *Strach ze svobody*. Překlad Vlastislava Žihlová. Vyd. 2., přeprac., V Portálu 1. Praha: Portál, 2014. 239 s. Klasici. ISBN 978-80-262-0615-6.
13. FUKUYAMA, Francis. *Konec dějin a poslední člověk*. Vyd. 1. Praha: Rybka, 2002. 379 s. ISBN 80-86182-27-4.
14. Humanism. 2016. *Encyclopædia Britannica*. Online. Citováno 24. května, 2016, from <http://www.britannica.com/topic/humanism>

15. IFDA: International Federation of Daseinsanalysis [online]. Belgie: International Federation of Daseinsanalysis [cit. 2016-05-20]. Dostupné z: <http://www.daseinsanalyse.com>
16. KADLUBIEC, Miro. Zakladatel logoterapie a existenciální analýzy Viktor Emanuel Frankl, průřez životem a dílem. In: *Institutio Quaestio Logos Exsistentia: Edukace a prevence duševního zdraví* [online]. Rožnov pod Radhoštěm: IQLE, 2011 [cit. 2016-03-31]. Dostupné z: <http://www.iqle.cz/dokumenty/frankl.pdf>
17. KAREL, Balcar. Logoterapie a existenciální analýza Viktora E. Frankla. *Psychoterapeutické sešity*. Praha, 1989, **10**.(29), 17-34.
18. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie smysluplnosti existence: otázky na vrcholu života*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2006. 204 s. Psyché. ISBN 80-247-1370-5.
19. LIESSMANN, Konrad Paul. *Filosofie zakázaného vědění: Friedrich Nietzsche a černé stránky myšlení*. Vyd. 1. Praha: Academia, 2013. 313 s. XXI. století; sv. 20. ISBN 978-80-200-2188-5.
20. LYOTARD, Jean-François. *O postmodernismu: postmoderno vysvětlované dětem: postmoderní situace*. Překlad Jiří Pechar. Vyd. 1. Praha: Filosofický ústav AV ČR, 1993. 206 s. Základní filosofické texty; sv. 3. ISBN 80-7007-047-1.
21. METZ, Thaddeus, "The Meaning of Life", The Stanford Encyclopedia of Philosophy (Summer 2013 Edition), Edward N. Zalta (ed.), URL = <http://plato.stanford.edu/archives/sum2013/entries/life-meaning/>.
22. NIETZSCHE, F. *Genealogie morálky*. Překlad Věra Koubová. 1. vyd. Praha: Aurora, 2002. 147 s. ISBN 80 - 7299 - 048 - 9 .
23. NIETZSCHE, Friedrich. *Lidské, příliš lidské: kniha pro svobodné duchy*. Překlad Věra Koubová. Vyd. 1. Praha: OIKOYMENH, 2010- . sv. Knihovna novověké tradice a současnosti; sv. 67, 70. ISBN 978-80-7298-404-6.
24. NIETZSCHE, Friedrich. *Mimo dobro a zlo: předehra k filosofii budoucnosti*. Překlad Věra Koubová. Praha: Aurora, 2003. 199 s. ISBN 80-7299-067-5.
25. NIETZSCHE, Friedrich. *Přehodnocení všech hodnot: (fragment). Předmluva a kniha první, Antikrist*. Překlad Josef Fischer. V Olomouci: Votobia, 2001. 126 s. ISBN 80-7198-481-7.
26. NIETZSCHE, Friedrich. *Soumrak model čili: Jak se filozofuje kladivem*. Překlad Alfons Breska. [Olomouc]: Votobia, 1995. 194 s. ISBN 80-85885-33-6.

27. NIETZSCHE, Friedrich. *Tak pravil Zarathustra: kniha pro všechny a pro nikoho*. Překlad Otokar Fischer. 6. vyd., v Odeonu 2. Praha: Odeon, 1968. 320 s. Světová četba; sv. 380.
28. O'BRIEN, Wendell (2014). *Meaning of Life, The: Early Continental and Analytic Perspectives*. Internet Encyclopedia of Philosophy.
29. PATOČKA, Jan. *Kacířské eseje o filosofii dějin*. 3., opr. vyd. Praha: OIKOYMENH, 2007. 135 s. Oikúmené; sv. 136. ISBN 978-80-7298-275-2.
30. PESSOA, Fernando. *Kniha neklidu*. Překlad Pavla Lidmilová. Vyd. 2., upr. Praha: Argo, 2007. 289 s. ISBN 978-80-7203-912-8.
31. PETŘÍČEK, Miroslav. *Úvod do (současné) filosofie: [11 improvizovaných přednášek]*. 4., upr. vyd. Praha: Herrmann & synové, 1997. 178 s. ISBN 80-238-1741-8.
32. PLATÓN. *Ústava*. Překlad František Novotný. 4., opr. vyd. Praha: OIKOYMENH, 2005. 427 s. Platónovy dialogy; sv. 18. ISBN 80-7298-142-0.
33. SARTRE, Jean-Paul. *5 her a jedna aktovka*. Vyd. 1. Praha: Státní nakladatelství krásné literatury a umění, 1962. 692 s., [16] s. obr. příl.
34. SARTRE, Jean-Paul. *Existencialismus je humanismus*. Překlad Petr Horák. Vyd. 1. Praha: Vyšehrad, 2004. 109 s. Krystal; sv. 4. ISBN 80-7021-661-1.
35. TAVEL, Peter. *Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla: potřeba smyslu života, přínos Viktora E. Frankla k otázce smyslu života*. Vyd. 1. Praha: Triton, 2007. 303 s. Psyché; sv. č. 48. ISBN 978-80-7254-915-3.
36. WEINERT, Friedel. *Copernicus, Darwin, & Freud: revolutions in the history and philosophy of science* [online]. Chichester: Wiley-Blackwell, 2009 [cit. 2016-06-19]. Dostupné z: <http://site.ebrary.com/lib/natl/Doc?id=10297979>.
37. YALOM, Irvin D. *Existenciální psychoterapie*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2006. 527 s. ISBN 80-7367-147-6.
38. YALOM, Irvin D. *Chvála psychoterapie: otevřený dopis nové generaci psychoterapeutů a jejich pacientů*. Překlad Helena Hartlová. Vyd. 1. Praha: Portál, 2003. 244 s. ISBN 80-7178-761-2.
39. YALOM, Irvin D. *Když Nietzsche plakal: román o romantické posedlosti, osudu a lidské vůli*. Překlad Ivana Hlaváčová. Vyd. 3. Praha: Portál, 2010. 302 s. ISBN 978-80-7367-715-2.

40. YALOM, Irvin D. *Léčba Schopenhauerem*. Překlad Helena Hartlová. Vyd. 2. Praha: Portál, 2010. 343 s. ISBN 978-80-7367-827-2.
41. YALOM, Irvin D. *Máma a smysl života*. Překlad Helena Hartlová. Vyd. 1. Praha: Portál, 2001. 229 s. ISBN 80-7178-536-9.
42. YALOM, Irvin D. *Pohled do slunce: o překonávání strachu ze smrti*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2008. 205 s. ISBN 978-80-7367-376-5.
43. YALOM, Irvin D. *Irvin D. Yalom M.D.* [online]. USA [cit. 2016-05-20]. Dostupné z: <http://www.yalom.com>
44. ŽIŽEK, Slavoj. *Násilí*. V Praze: Rybka, 2013. 215 s. ISBN 978-80-87067-22-2.

## **Summary:**

In the first part we tried to describe what the concept 'meaning of life' implies in modern society and understand, what is the sense of the question about meaning of life and how we can answer it. Then we aimed at two important fields which are trying to find out if our life is meaningless or not – philosophical and psychological with accent on work of psychologist Irvin Yalom. Taking into consideration contextual information about Nietzsche's philosophy, Frankl's psychology, postmodern situation and existentialism, we focused on important author in this field - psychologist Yalom. We tried to understand if Yalom can offer a way how to overcome (post)modern nihilism and what is the content of this way.