

**Západočeská univerzita v Plzni**

**Fakulta filozofická**

**Bakalářská práce**

**2013**

**Dagmar Dudláková**

**Západočeská univerzita v Plzni**

**Fakulta filozofická**

**Bakalářská práce**

**ŠTĚSTÍ A SMYSL ŽIVOTA PODLE VYBRANÝCH  
AUTORŮ PSYCHOLOGIE A FILOZOFIE**

**Dagmar Dudláková**

**Plzeň 2013**

**Západočeská univerzita v Plzni**

**Fakulta filozofická**

Katedra filozofie

**Studijní program Humanitní studia**

**Studijní obor Humanistika**

**Bakalářská práce**

**Štěstí a smysl života dle vybraných autorů  
psychologie a filozofie  
Dagmar Dudláková**

*Vedoucí práce:*

PhDr. Jaromír Murgaš, CSc.

Katedra filozofie

Fakulta filozofická Západočeské univerzity v Plzni

Plzeň 2013

Prohlašuji, že jsem práci zpracoval(a) samostatně a použil(a) jen uvedených pramenů a literatury.

*Plzeň, duben 2013*

.....

<b>1. Úvod .....</b>	<b>1</b>
<b>2. Vývoj tématu smyslu lidského života v průběhu dějin .....</b>	<b>3</b>
2.1 První lidské záznamy.....	3
2.2. Antika a vznik křesťanství.....	4
2.3. Středověk .....	5
2.4. Novověk .....	5
2.5. 20. - 21. Století .....	6
<b>3. Antropologická koncepce Jana Sokola.....</b>	<b>7</b>
3.1. Člověk jako osoba.....	7
3.2. Osobní svoboda.....	8
3.3. Aspekt lásky .....	9
3.4. Smrt .....	10
3.5. Shrnutí .....	11
<b>4. Psychologická koncepce Ericha Fromma .....</b>	<b>12</b>
4.1. „Umění být“ .....	12
4.2. „Umění milovat“ .....	15
<b>5. Komparace východisek Jana Sokola a Ericha Fromma .....</b>	<b>17</b>
<b>6. Náročná životní situace jako mezník v hledání smyslu .....</b>	<b>18</b>
6.1. Pavel Říčan na cestě životem .....	19
6.1.1. Krize adolescentů .....	19
6.1.2. Na vrcholu sil .....	20
6.1.3. Třicátá léta .....	21
6.1.4. Druhá etapa.....	23
6.1.5. Přejít ke stáří.....	23
6.1.6. Stáří.....	24
6.1.7. A nakonec přijde smrt.....	24
6.1.8. Ohlédnutí za životem.....	25

<b>7. Viktor Emanuel Frankl .....</b>	<b>26</b>
<b>7.1. „A přesto říci životu ano“ .....</b>	<b>26</b>
<b>7.1.1. Naděje .....</b>	<b>26</b>
<b>7.1.2. Obrana apatií.....</b>	<b>27</b>
<b>7.1.3. Smysl vnitřní svobody.....</b>	<b>28</b>
<b>8. Teorie smyslu života podle Viktora Emanuela Frankla .....</b>	<b>29</b>
<b>8.1. Životní hodnoty .....</b>	<b>30</b>
<b>8.2. Život jako poslání .....</b>	<b>31</b>
<b>8.3. Hodnota lásky .....</b>	<b>31</b>
<b>8.4. Smysl smrti.....</b>	<b>32</b>
<b>9. Pierre Teilhard de Chardin.....</b>	<b>33</b>
<b>10. Jaro Křivohlavý-Psychologie moudrosti a dobrého života .....</b>	<b>36</b>
<b>11. Závěr.....</b>	<b>40</b>
<b>12. Seznam použité literatury.....</b>	<b>43</b>
<b>13. Resumé .....</b>	<b>44</b>

## 1. Úvod

„Má život vůbec nějaký smysl?“ Snad každý člověk si alespoň jednou v životě v duchu nebo nahlas tuto otázku položil. Většinou v bolestné chvíli, či bezvýhodné situaci. Pokud neskončila jeho úvaha sebevraždou nebo záměrnou destrukcí psychickou či fyzickou, jsem přesvědčená, že na ní odpověděl „Ano“. Avšak jen málokdo zvládne zodpovědět druhou fázi otázky- „, Jaký smysl to tedy je?“

Snad každá filozofická koncepce se tímto problémem zabývala. Avšak došla nějaká z nich k uspokojivému řešení, které by zbavilo většinu lidí strachu, beznaděje a ukázalo jim pravou cestu? Domnívám se, že nikoli. Myslím, že to ani není možné, protože lidské štěstí a smysl života má tolik podob, kolik je lidí na Zemi. Můžeme poukázat na základní společné znaky, o kterých se domníváme, že náleží každému smysluplnému životu, chvíli, nebo výtvaru, ale detaily se budou neustále u každého odlišovat. Život na této Zemi obecně smysl jistě má. Vidíme každý den neuvěřitelnou hierarchii přírody, přesné zákony fyziky, či úchvatná zjevení. Takové věci zde nemohou být jen tak, pro nic za nic. Každá akce vyvolává reakci a tudíž vše co se zde děje, má minimálně ten smysl, že vyvolá novou činnost. V této souvislosti má náš život smysl tím, že někoho potkáme na ulici, něco řekneme, učiníme. Každá malichernost vyvolá malichernost novou, až se z toho stane velký děj, životní příběh. Mnoho z nás životem jen tak proplouvá a máme pocit, že jej ovládá jen jakýsi osud, souhra náhod, štěstí, nebo naopak neštěstí...

Často pojem štěstí používáme pro náhodné skutečnosti, které se odehrávají ve prospěch nás a našich zájmů. Možná po určitém čase poznáme, že to až takové štěstí nebylo a shledáme to za smolné. Začneme mít pocit, že si s námi něco nebo někdo hraje a určuje náš život. Ať už je to pravda nebo ne, nedokážeme s touto úvahou nic víc udělat. Můžeme se tomu poddat, nebo žít a bojovat za to, co považujeme za správné, co nás dělá blaženými a šťastnými. Neumím si představit, že by mi přinášela štěstí činnost, která by pro mě neměla smysl. Byli jsme vrženi do víru života, a ať to někdo považuje za dar nebo prokletí, je jen na něm, jak tento život bude žít. Můžeme na vše nadávat, stěžovat si, trápit se, nebo spáchat sebevraždu. Ale také se můžeme pokusit v každé chvíli najít krásu, jedinečnost, poučení pro naši duši. Můžeme vnímat a obdivovat krásu přírody, neuvěřitelné vynálezy, šlechetné činy, blízkost milých osob, chuť dobrého jídla, myšlenky v knihách, dětský smích a lásku kolem nás. Upínat se na materiální stránku života by bylo velmi naivní. Snad již dnes nemusíme pochybovat o tom, že

velmi málo bohatých lidí se prohlásí za šťastné. Materiální bohatství je pomíjivá a křehká věc, která jistě není neprospěšná, ale postrádá hloubku a sílu, kterou v sobě nosí každý z nás. Nešťastní se často stáváme, když něco nebo někoho, na kom nám záleží, ztratíme. Nesmíme se proto upínat jen na jednu věc nebo člověka, je třeba vidět všechny možnosti a krásy. Smutek například nad ztrátou blízkého je přirozený a i ten nám ukáže smysl, možná právě smysl života oné osoby, která si o sobě sama myslela, že smysl nemá. Je třeba přijímat dobré i zlé a nesmírně si vážit každé věci, která je nám dána. Protože jedině tak dokážeme být přítomni duchem, žít náš život, dávat mu jiskru a snad i trochu pochopit zákonitosti, které nás vedou naší cestou, a které jsou všude kolem nás. Ptáme-li se po smyslu lidského života, pak se musíme pozastavit nad tím, jak ho vnímají druzí a jaké koncepty a řešení nám jsou předkládány...

Toto téma jsem zvolila proto, že jeho skutečně hluboký obsah je v dnešní době opomíjen. Pokud někdo o něčem takovém dnes mluví, považujeme to za ztrátu času, přemýšlením nad nesmrtelností chrousta, povídání o ničem. Na středních a vysokých školách se můžeme učit různým oborům, abychom byli připraveni do zaměstnání. Ale na jaké škole nás skutečně připraví do života? Copak je pouhé zaměstnání naším životem?

Podobné motivy jsou nyní hojně zpracovávány různými autory jen za účelem výdělku. Dnešní doba je charakteristická tím, že se snažíme vydělat na čemkoliv, a tak již obchodujeme i s takovou věcí jako je úspěch nebo štěstí, jak jinak než ve formě brakové literatury, která nám dá zaručené návody na to, jak svého cíle dosáhnout. Má práce bude založena na poznacích, prožitcích, výzkumech a názorech psychologů, psychoterapeutů, antropologů, sociologů a filosofů, kteří nepodávali zaručený návod na šťastný život, ale předávali ve svých dílech myšlenky, postoje a názory na svět, společnost, lidské kulturní výtvořky a samotnou podstatu lidské osobnosti, abychom se tak pokusili přiblížit sami sobě a světu, který je naším domovem.

Má práce bude začínat tím, jak se zpracování tématu vyvíjelo již po tisíciletí. Je nutné nahlédnout do toho, čím se liší, nebo naopak v čem zůstali podobné potíže lidské bytosti, se kterými se musí vyrovnávat a co lidé v průběžném vývoji za skutečné štěstí. Pokračovat budu koncepcemi Jana Sokola a Ericha Fromma, které následně porovnáám. Jde o známé autory, kteří se danému tématu věnují skutečně do hloubky téměř v každém svém díle nebo textu a snaží se jej představit v rozličných životních situacích. Pokračování práce se bude nést v duchu náročných životních situací. Právě až při okamžiku, kdy nastanou, se většina z nás



začne tázat po smyslu a hledá východiska, kam dál. Jan Říčan ve své knize „Cesta životem“ skutečně podrobně popisuje vývoj člověka a náročné situace, které na něj číhají v každém období jeho cesty. Viktor Emanuel Frank díky svým zkušenostem z koncentračních táborů dává přímé svědectví svého zoufalství a naděje na štěstí, která ho držela nad vodou při těžkých chvílích, k čemuž připojuje další zkušenosti ze svého povolání psychiatra a neurologa. Ke konci přistoupím k nábožensky originálnímu pojetí problému u Tierra P. de Chardina...

Cílem práce je zpracovat pojetí smyslu života a pojmu štěstí u daných autorů z oblasti psychologie a filozofie. Komparací různých pohledů podám obraz toho, v čem se koncepce liší a jaké jsou důvody rozdílného nebo naopak podobného pojetí. Práce by tak měla dát celistvý obraz toho, jak autoři chápou naplnění našich životů a překážky, které nám stojí v cestě, jak již dlouhá staletí, tak teprve aktuálně díky novým hospodářským a tržním poměrům. Nakonec by mělo být zřejmé, jaké názory autoři zastávali, jaká východiska z problematiky doporučovali, a co je k jejich postojům vedlo, dále již je vše pouze na nás.

## **2. Vývoj tématu smyslu lidského života v průběhu dějin**

Problém smyslu života a životního štěstí existuje tak dlouho, jak dlouho jsou lidské bytosti schopny sebeuvědomění a života ve společnosti. Není to tedy žádné nové téma, i když jsou období, kdy se stává méně nebo více akutním a propíraným. Jakmile si člověk uvědomil svou existenci, vyvstala mu na mysli otázka – „K čemu zde jsem?“. Je to přirozené. Jsme vrženi do světa, vidíme, jak se střídá den s nocí, jak prší nebo svítí Slunce, jak se zvířata zabíjejí a lidé kolem nás umírají, ale nám nikdo předem nic nevysvětlil. Jen jsme se zde ocitli a máme se s tím smířit? Ne, je lidské, že to chceme chápat, chceme předvídat, bojujeme proti myšlence, že bychom byli pouhými loutkami osudu.

### **2.1 První lidské záznamy**

Již v dávných časech se lidé snažili pochopit smysl věcí a dějů kolem nás. Za všechny neobjasněné přírodní úkazy mohli tehdy tajemné síly a my jsme si vytesávali amulety, které nás měly ochraňovat, vznikl tedy fetiš. Od fetiše jsme přibližně v roce 5000 př.n.l. přikročili k polyteismu. Naši bohové však nebyli dokonalí, byli to jen větší verze nás samých, k čemuž nás dovedlo naše přirozené antropomorfní myšlení. I bohové tedy měli chyby, hašteřili se a dělali lidem naschvály. A lidé jim přinášeli dary, aby jim bohové splnili jejich malicherná

přání, protože to byli přeci také lidé, ale pouze nesmrtelní, měli téměř tytéž hodnoty. Smysl tkvěl tedy v tom, umět s nimi v dobrém vycházet.<sup>1</sup>

## 2.2. Antika a vznik křesťanství

Poté přišel posun od polyteismu k monoteismu. Po světě se začínala prosazovat myšlenka jednoho boha. A tento bůh již neměl takové slabosti jako bohové v polyteistickém stádiu. Nový bůh neměl lidské nedokonalosti, ale naopak byl všemohoucí, všemilující a dokonalý. Zároveň nastal však rozvoj racionálního myšlení. Na řadu se dostali první myslitelé především v Indii, Číně a Řecku.<sup>2</sup> Sokrates nám skrze svého žáka Platona představil svou koncepci světa idejí a nastínil nám ve svých dialozích náhledy na takové pojmy jako je láska, čest, smysl i štěstí. Ve svém dialogu „Faidros“ se pozastavuje nad boží láskou, která je nadřazena lásce lidské, je všeobjímající a pohlcující. Lidská duše je nesmrtelná, schopná poznání, poznání boha. Smysl života spočívá v tom, aby se naše duše povznesla nad všechny sféry až k samotnému Bohu. Spatříme-li, nebo procítíme-li něco božského, jako je například láska, nebo krása, pak se rozvzpomeneme na tu dokonalou lásku a krásu ve světě idejí, na tu, která přichází od Boha. „Která duše jako průvodkyně boha uvidí něco z pravdivých věcí, budiž až do druhého kruhu prosta obtíží, a bude-li moci dělati to stále, budiž stále prosta pohromy; avšak když nemohouc postačiti neuvidí a nějakou shodou okolností se naplní zapomenutím a špatností a tak se zatíží, zatížena pak pozbude perutí a padne k zemi, tehdy – tak jest zákon – nemá tato duše vsazena při prvním zrození do žádného tvora, nýbrž ta, která uviděla nejvíce, má být vsazena do zárodku budoucího filosofa, milovníka moudrosti.“<sup>3</sup> Je tedy patrné, že dle Sokrata naše duše putuje dále, převtěluje se a nabývá hodnotí dle toho, zda svůj život žil spravedlivě, a jejím smyslem je přibližovat se krok po krůčku bohu.<sup>4</sup> Bůh byl ještě po další dlouhá staletí tím, co dává smysl, kdo nás opatruje, trestá, odpouští, dává řád společnosti i určuje morálku a naším a lidským smyslem je chovat se dle jeho přání, uctívat ho a svým dobrým životem se k němu po smrti přiblížit a žít blaženě v království nebeském. Blažený život po smrti a sjednocení s Božím Synem - Kristem, to byl smysl života mnoha věřících na Zemi.<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Machovec, M. Smysl lidské existence, Praha: Akropolis 2002, s. 26-27.

<sup>2</sup> Machovec, M. 2002: s.28-29.

<sup>3</sup> Platón. *Faidros*, Praha: OIKOYMENH 1993, ISBN: 80-85241-33-1, s. 37-38.

<sup>4</sup> Platón. *Faidros*, Praha: OIKOYMENH 1993, ISBN: 80-85241-33-1, s. 33-39.

<sup>5</sup> Störig, H.J. Malé dějiny filosofie, Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství 2000, s. 163-165.

## 2.3. Středověk

Jakmile započal rychlý vzestup vědy, vyvstala otázka, zda víra a věda mohou existovat dohromady. Ve 13.st.n.l. to byl Tomáš Akvinský, který se pokusil dokázat, že nesnášenlivost mezi těmito dvěma odvětvími je zbytečná a že se mohou navzájem doplňovat. „ Mezi věděním a vírou nemůže nikdy nastat rozpor. Křesťanská pravda rozum sice přesahuje, ale není s ním v rozporu. Pravda může být jenom jedna, neboť pochází od Boha.“<sup>6</sup> Lidem už nestačila pouhá víra, vznikala proto první odůvodnění existence Boha, jako právě u Tomáše Akvinského. Středověk se také vypořádával s odůvodněním existence zla. V tomto ohledu neustále převládala slepá víra ve zlé duchy a nadpřirozené satanské síly.

Známým středověkým myslitelem byl Mistr Eckhart. Vymyká se ze scholastické školy tím, že neměl nijak zvlášť propracovaný systém. Dle něj nemůže člověk o Bohu nic vypátrat, protože stojí příliš nad naším světem. To, co považuje Eckhart za náš konečný cíl a smysl, je vystoupení člověka ze sebe samého a konečné splynutí s Bohem. Aby se tak mohlo stát, musíme se zříci hříchu, dosáhnout duševního klidu i uvolnění a oprostít se od pozemských věcí.<sup>7</sup> „ Je třeba, aby ses posléze zprostil své svojskosti a rozplynul se ve svojskosti Jeho, a tvoje „tvé“ nechť se v Jeho „mém“ stane tak zúplna „mým“, abys s ním navěky porozuměl Jeho nezvniklé jsoucnosti a Jeho nepojmenované nicotě.“<sup>8</sup>

## 2.4. Novověk

Posuneme se ke věku humanismu, renesance a osvícenství. V humanismu byl obnoven zájem o antické vědění. Největší snaha byla věnována obnovení Platónových myšlenek. Nebyla to tedy doba žádných nových tvůrčích myšlenek, co se týče pojetí života a filosofie obecně. Již v 15.-16. st.n.l., ve věku renesance, se na řadu dostávají vynálezy a objevy, které přivedly na svět osobnosti z řad géníů. Jednalo se o období převratů ve všech odvětvích. Co se týče filosofie a pohledu na život, převládal kritický, světský a skeptický pohled na svět. Člověk je nově zbaven předsudků a čistě a kriticky se ptá po svém smyslu a smyslu věcí kolem něj. Mnoho o renesančním myšlení můžeme vyčíst z díla Montaigna. „Neboť smrt se mu jeví jako podmínka a součást naší bytosti, naše existence jako společné vlastnictví smrti a

<sup>6</sup> Störig, H.J. Malé dějiny filosofie, Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství 2000, s. 195.

<sup>7</sup> Störig, H.J. 2000: s. 209-211.

<sup>8</sup> Störig, H.J. 2000: s. 211.

života; dílo našeho života je budování smrti – to jsou myšlenky připomínající současnou filosofii, již se existence člověka jeví jako „bytí ke smrti“.<sup>9</sup>

V období osvícenství již i díky předchozím filosofům, jako byl Descartes, byl rozum tím hlavním a nejvyšším principem. Střízlivý a striktní pohled na dění kolem nás, charakterizoval převládající racionalismus. Výstižně charakterizuje povahu osvícenství Tomas Hobbes. „Střízlivě definoval filosofii jako poznávání účinků z příčin a příčin z pozorovaných účinků, účelem filosofie mu bylo předvídání účinků a jejich využití ve prospěch člověka.“<sup>10</sup> Mnoho pojednání v té době patřilo o smyslu jedince ve společnosti a o správném uspořádání společnosti. Dále také byl zkoumán fenomén mravnosti a svědomí, dle kterého lidé jednají. Je jasné, že tato doba nepřála velmi pozitivnímu vztahu k náboženství. Jasným příkladem byl typický představitel francouzského osvícenství- Voltaire. Ten byl sám ateistou, kterému rozum nedovolil věřit v něco, co není prozkoumáno. Velkou zásluhou osvícenství bylo zrušeno mučení, netolerantnost v náboženství i konec pronásledování čarodějnic. Na scénu se dostalo prosazování lidských práv a svobodné žití člověka v tolerantní společnosti.<sup>11</sup>

## 2.5. 20. - 21.Století

Lidstvo učinilo velký skok kupředu ve vědě, umění, stavitelství, designu, cestování i vzdělávání. Jsme ve věku globalizace, zdá se, že už snad ani není možné jít dál. Ztrácíme důvěru v Boha, vždyť už umíme vysvětlit téměř všechno, nepřijde nám reálný. Vše máme na dosah ruky, je pro nás snadné si uvařit, někam se dopravit, umýt se. Nastalo období, kdy se většina lidstva více než kdy jindy ptá po smyslu toho všeho kolem nás. Jsme ve víru práce, jsme pohlceni trhem a konzumem a nemůžeme z něj odejít. Je to jako začarovaný kruh. Již dávno nepracujeme, protože chceme tvořit. My mnohokrát ani nevíme, že něco tvoříme, nebo na čem pracujeme. „Dvacáté století znesmyslnilo stejně oblast práce jako oblast „pracovního volna“. K hlubšímu zamýšlení nad sebou samým se většina lidí za celý život vůbec nedostane.“<sup>12</sup>

<sup>9</sup> Störig, H.J. Malé dějiny filosofie, Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství 2000, s. 219.

<sup>10</sup> Störig, H.J. 200: s. 262.

<sup>11</sup> Störig, H.J. 2000: s. 262-291.

<sup>12</sup> Machovec, M. Smysl lidské existence, Praha: Akropolis 2002, s. 10.

## 3. Antropologická koncepce Jana Sokola

### 3.1. Člověk jako osoba

Prvním důležitým bodem u pojetí Jana Sokola je fakt, že neuvažuje o lidské bytosti jako o pouhém živočišném druhu, ale jako o osobě. Dle Sokola si lidé velmi často myslí, že to, že jsme osobou, je samozřejmost. Že osobou jsme vždy my samy o sobě, že k tomu nikoho a nic nepotřebujeme, a že je to právě naše niterné já. Sokol ale poukazuje na to, že toto zdání je klamné. Sokol tvrdí, že rozdíl mezi námi a zvířaty je dán kulturním vývojem. Naše osoba se vyvíjí na základě prostředí, do kterého se narodíme, a které nás nadále formuje. V něm se učíme přijímat různé role, chovat se dle daných pravidel a standardů, mluvit naší mateřskou řečí. Osobou se tedy stáváme pouze v interakci s naším okolím. A Sokol tvrdí, že pouze lidé jako osobnosti disponují sebeuvědoměním. Až pokud jsme si vědomi samy sebe, můžeme vůbec uvažovat o smyslu naší existence.

Sokol dále upozorňuje na to, že fráze „být sám sebou“ neznamená fakt, že si máme dělat, co chceme a kdy chceme. Ukazuje, že jsme se narodili do kulturní společnosti, a abychom se v ní mohli vyvíjet, komunikovat a být osobami, musíme přijmout i určitá pravidla a ujmout se rolí. Když jsme si vědomi svých povinných i nepovinných rolí, můžeme s nimi pracovat. V některých se cítíme dobře, to jsme my, tuto roli plníme rádi a zodpovědně, protože je v ní obsaženo moje chtění, má vůle. Jiné vnímáme jako povinné zlo a naše snažení a ctižádostivost by měly směřovat k tomu, abychom se takových rolí zbavili a postoupili do takových, které jsou nám nejbližší. Posouvat se, vyvíjet se, neustávat na místě, to je to, co je dle Sokola osobě vlastní. A přitom se nevzdalovat samy sobě. Sokol poukazuje na to, že ve stejné roli se může každý zachovat jinak. Lékař může být absolutně profesionální, ale bez citu k pacientovi, bez empatie k němu a jeho blízkým, nebo naopak z něj může být oblíbený lékař, který ke své roli přidává svůj empatický a přátelský charakter. Dle Sokola je tak patrné, že by člověk měl být ve svých rolích šťastný tehdy, pokud je plní zodpovědně, dobrovolně a dává tím do nich svůj originální kus sebe sama.<sup>13</sup>

---

<sup>13</sup> Sokol, J. *Filosofická antropologie- člověk jako osoba*, Praha: Portál 2002, s. 147-150.

## 3.2. Osobní svoboda

Jak Sokol se dále také zmiňuje o aspektu lidské svobody. Poukazuje na to, že již dětství považujeme mnoho krát za nespravedlivé, jak je s námi zacházeno. Zdá se nám, a mnohdy oprávněně, že nemáme možnost svobodné volby. Skutečně Sokol vnímá období dětství v tomto specifické. Narodíme se do společnosti rodičům, jejichž povinností je nás naučit, jaká jsou pravidla, dle kterých se v ní musíme řídit. Avšak Sokol tvrdí, že i v tomto vývojovém období máme mnoho možností svobodné volby. Můžeme se rozhodnout samy, zda se budeme skutečně učit, chovat se slušně a s úctou ke starším, nebo se vzepřeme svým rodičům... Sokol dává najevo, že člověk jako jediný tvor dokáže rozvažovat a vidět následky svých činů dlouho dopředu. Pamatuje si své chyby a ví, co nastane, pokud je zopakuje. Možná tak někomu může připadat, že volba, zda odmlouvat rodiči je nesvobodná, protože mu hrozí trest. Jistě je to volba pod nátlakem, ale i v ní pořád máme svobodu.

Sokol nás upozorňuje i na velmi zkreslenou představu o svobodě, kterou nám předhazují dnešní média a konzum všude kolem nás. Toužíme po svobodě, považujeme ji za jednu z nejvyšších lidských idejí, bez které není možné žít šťastně. Svoboda, jak jsme si ukázali, je velice důležitá. Pokud však nenastanou extrémní situace, jako vydírání, válka, vězení, pak svobodní skutečně jsme, a štěstí je jen v našich rukou, myšlení a činech. Dokonce i týraní vězni dokážou procítit štěstí, protože vnímají svou svobodu myšlení. Problém dnešní konzumní společnosti spočívá dle Sokola v tom, že chceme mít velký výběr, svobodu výběru, peníze na všechno, všechno hned a nyní. Sokol upozorňuje na fakt, jak nešťastnými nás dokáže učinit pouhý fakt, že v obchodě, který jsme navštívili, byl velký výběr automobilů, ale právě ten jeden jediný, který se nám líbil nejvíce, si nemůžeme dovolit, protože je drahý a my nemáme šanci si na něj vydělat. Okamžitě cítíme křivdu, nesvobodu, říkáme si, že nemáme na výběr, prostě si musíme koupit ten ošklivější a levnější automobil. Je zřejmé, že se zde nejedná o nesvobodu výběru. Sokol je přesvědčen, že je to chyba našeho konzumního myšlení, a že my samy se připravujeme o svobodu tím, že nemáme nikdy dost a vnímáme nepodstatné věci jako životně důležité.

Sokol uvažuje o dlouhém boji lidí za svobodu. Chtěli jsme rovnost, emancipaci, stejná práva, náboženskou svobodu. Dlouhá tisíciletí jsme dokázali žít bez mnoha svobod, ale v novověku nastala změna a zrodil se směr zvaný liberalismus. Ten měl naplňovat touhu člověka po uskutečnění jeho životního poslání a potenciálu. Tato svoboda nám byla dána. Avšak svoboda sama o sobě je dle Sokola jen prázdný pojem. Sokol apeluje na to, že my musíme tato práva a svobody vyplňovat, dávat jim formu a smysl. To se ale povětšinou

zdaleka neděje. Boj o svobodu byl plný ideálů a síly. „V průběhu boje se všichni mohli soustředit na to, co jim chybí. Teprve když toho dosáhli, ukázalo se, že takto emancipačně pojatá svoboda je vlastně prázdná a má cenu jen jako volný prostor pro lidské záměry a projekty.“<sup>14</sup> K tomuto naplnění je nutné, aby se člověk stal zralou osobou. „Jinými slovy, celý novověký projekt lidské svobody předpokládá, že každý je- nebo aspoň chce být- zralou osobou.“<sup>15</sup> Bohužel se ukázalo, že většina lidí k tomuto kroku nedospěje a se svou svobodou si neví rady. Tento fakt napomáhá vzniku masové zábavy, která je vřele přijímána, až se z ní stalo největší hospodářské odvětví. Pokud ani tento průmysl neuspokojí prázdnotu člověka, upozorňujme Sokol na to, že přicházejí na scénu drogy, sekty a další extrémní náhrady. Tím, že trávíme čas u počítačů nebo láhve, ztrácíme společenský kontakt. Pokud ztrácíme kontakt, zajisté tím podle Škola slábne i naše osoba. Máme pohodlný život, ale prázdný a nešťastný. Ve své podstatě mnohem více nešťastný než býval u lidí kdysi, když jim náležitě svobody chyběly. V dnešní době Sokol postrádá dostatek osob, které by využily svobody a volného času ke smysluplným výtvorům a k rozvoji svého i obecného štěstí.<sup>16</sup>

### 3.3. Aspekt lásky

Pokud pojednáváme o lidské osobě, a jejích potřebách, není možné opomenout lásku. Sokol se jí věnuje především z hlediska péče o ostatní. Je to mocná síla, která nám přináší obrovské emocionální prožitky. Existuje mnoho druhů lásky, aby se pak všechny dohromady spojily v jednu. Sokol ukazuje, že to, co mají všechny společné (kromě sebelásky), je péče o druhou, milovanou osobu. Milovat znamená, vnímat druhého jako součást sebe sama a dle toho se k němu také chovat. Pokud je člověk, kterého milujeme samostatný, svobodný a zdravý člověk, přijímáme jen minimální odpovědnost za jeho činy, avšak přesto každý jeho úspěch i prohřešek se nás dotkne, jako kdyby byl náš vlastní. Na druhou stranu Sokol poukazuje na to, že skutečně milovat neznámá se upnout, vyčítat, obětovat se za každou cenu. Je zapotřebí akceptovat svobodu druhého, nechtít ho měnit, milovat ho bezpodmínečně a nesobecky s jeho chybami i dobrými vlastnostmi. Pokud takto miluji, cítím hluboké naplnění, jsem smysluplný, jsem zde pro druhého. Totéž platí i v případě, kdy se rozhodnu pomáhat slabším, pomoci jim, aby i oni mohli mít smysluplný život. K takovému rozhodnutí v sobě musí člověk mít mnoho energie, lásky ke světu i ke všemu co nás obklopuje a vyrovnaný duševní život. „Přijetí nepodmíněného závazku péče o druhého nejlépe odpovídá křesťanské představě lásky, která není vedena mým zájmem a mými potřebami, ale řídí se a podřizuje prospěchu toho, o koho

<sup>14</sup> Sokol, J. *Filosofická antropologie- člověk jako osoba*, Praha: Portál, 2002, s. 197.

<sup>15</sup> Sokol, J.2002: s. 197.

<sup>16</sup> Sokol, J. 2002: s. 196-203.

mám pečovat. Tím se výrazně liší od pojetí třeba Platónova, pro něhož láska znamená touhu po tom, co mne přitahuje a přesahuje a na čem bych se tudíž rád podílel, případně co bych chtěl získat.<sup>17</sup> Ať již milujeme své děti, bližní, partnery nebo postižené lidi, každý druh lásky, ať již je jakkoli rozdílný se nakonec spojí v lásku jednu, která má společnou vášeň, obdiv, úctu a péči. Mít úctu a prociťovat vděčnost za každou věc, to je dle Sokola cítění, které vede ke štěstí. Sokol konkretizuje též pojetí úcty. Tvrdí, že ctít někoho neznamená upínat se k němu, zbožňovat ho nebo měnit, ale naopak, nechat mu jeho svobodu a respektovat ho jako svobodnou bytost s vlastními názory. A v neposlední řadě je až téměř intuitivně reflexní, že to co milujeme, o to v nejvyšší možné míře i pečujeme. Sokol se pozastavuje nad tím, že dnešní doba se snaží oddělit různé složky lásky od sebe. Péče o staré, láska k dítěti, láska k partnerovi, erotické vzplanutí. Sokol toto považuje za důvod, že čím dále více mladých lidí, „hledá lásku“. Pokouší se ji nalézt v náručí nových a nových partnerů, mění přátele, experimentují. Ale Sokol tvrdí, že abychom mohli lásku najít, musíme být nejprve připraveni ji i dát. Pro mladé to znamená odhlédnout od sexualitou přeplácané společnosti, která nám slibuje pouhou zábavu a z lásky dělá sport. Dle Sokola tradiční hodnoty nelze zmodernizovat. Přináší to pouze chaos, smutek a neštěstí. Láska není zábava, není to ani obchod, jako taková potom přichází o svůj hluboký smysl, náboj a sdělení, které v čisté podobě přináší do našich životů.<sup>18</sup>

### 3.4. Smrt

Jan Sokol neopomíná ani otázku smrti, bez které by obraz člověka nemohl být nikdy kompletní. Bojíme se jí, je všudypřítomná, cítíme ji v kostech, vnímáme ji všude kolem nás, straší nás ve snech, nenávidíme ji, straníme se ji... Smrt je strašákem dnešní doby. Všudypřítomná, opomíjená, a Sokol upozorňuje, že je také raději ignorovaná do posledního okamžiku. Tak moc se jí bojíme, až se ji pokoušíme ignorovat do té míry, jak je to jen možné. Sokol poukazuje na skutečnost, že těžce nemocné dáváme do hospiců, pokud možno o smrti nemluvíme, až získáváme pocit, že se nás netýká. Často potom nejsme schopni podat ani první pomoc umírajícímu, protože fakt, že smrt je blízko nás odzbrojuje a ochromuje. Avšak Sokol tvrdí, že právě díky smrti, dostává náš život smysl. Víme, že máme určený čas na to, vytvořit náš příběh, zanechat za sebou něco, co na naší existenci bude vždy odkazovat. Jsme si také vědomi toho, že nikdy není jisté, zda budeme mít čas náš život vytvářet až do stáří... „Smrt tedy už není žádná věc a vlastní smrt není ani událost: je to mez, konec života. Proto

<sup>17</sup> Sokol, J. *Filosofická antropologie- člověk jako osoba*, Praha: Portál 2002, s. 195.

<sup>18</sup> Sokol, J. 2002: 193-195.



také může životu a všemu, co je v něm dodávat nějakou vážnost a cenu. Jen díky ní může být něco vzácné a doopravdy, ne jen na zkoušku jako ve hře: třeba hrdinství nebo povolání lékaře. A právě tuto zanedbanou, leč důležitou stránku života má připomínat stáří. „slavné vyvrcholení lidského života, jakási sladká předehra života nesmrtelného a konečně blažený vstup do něho“. Mohlo by znamenat dobu, kdy se člověk přestane honit za zbytečností a začne se jich zbavovat.“<sup>19</sup>

### 3.5. Shrnutí

Téměř v celém svém díle Jan Sokol apeluje na to, jak velmi se necháváme ovlivňovat a měnit materiálními hodnotami kolem nás. Žijeme v pokrokové době. Vše materiální se závratným tempem vyvíjí vpřed. Ani společnost není pozadu. I ve státní správě jsme pokročili. Již nemáme monarchu ani panovníka, ale zastupitelskou demokracii. Neosobní instituce řídí naše životy, nemůžeme se odvolat na konkrétní osobu. A právě to je dle Sokola důvodem, že chybí pravý společenský empatický styk. Když člověk spáchá zločin, potrestá ho soud, ale nevyrovná si účty s danou osobou, popřípadě rodinou. Vše je neosobní, automatické, téměř bez lidskosti.

Sokol apeluje na náš konzumně život bez zájmu. Bez zájmu o jiné osoby, bez zájmu o přírodu a bez zájmu o smysl. Upozorňuje, že je pro nás jednodušší zařadit se do stáda, než pokusit se vymanit a vymyslet něco nového. Pokud se máme vzpamatovat a najít opět osobní štěstí, je dle Sokola nutné, aby zde byly skutečné osoby. Abychom věnovali náš čas především vývoji našeho duševního života. Potřebujeme osoby, které budou hájit občanské práva a svobody, krotit bezpráví a korupci, naplňovat svobodu tvořivými myšlenkami a činy, vidět napřed a pod povrch věci. Osoby, které najdou štěstí v sobě samých, svém obrovském potenciálu, které budou chránit život a naši planetu a především, budou vzorem pro ostatní, aby se vydali toutéž cestou. Říká se, že člověku ke štěstí stačí málo. Ve své podstatě by tomu tak podle Sokola bylo, kdybychom poslouchali své instinkty a intuici a pídili se po tom, co opravdu vyžadujeme, co nám přináší štěstí. Místo toho však posloucháme ohlasy médií a lidí, kteří jsou jimi ovlivněni, a necháváme si podvědomě vsugerovat myšlenky, které nám nepatří. Sokol nás nabádá více sledovat opravdové lidské hodnoty. Co když ačkoli se vše kolem vyvíjí, nedělá nám zkrátka dobře „vývoj“ našich hodnot? Není to spíše degradace? Někdy není hanbou uznávat tradici a hodnoty našeho života, které již byly dávno formulovány. Sokol nám v celém svém díle naznačuje, co je pro nás, jako osoby nakonec opravdu smysluplné.

---

<sup>19</sup> Sokol, J. *Filosofická antropologie- člověk jako osoba*, Praha: Portál 2002, s. 137.

Užívat krásy dne, vnímat přírodu a pečovat o ni, milovat, zplodit, opatrovat a předávat dalším generacím. Podle Sokola jsme to my, kdo si klade neustále překážky. Skutečné štěstí najdeme pouze ve styku s ostatními, ve společné dobrotivé a tvůrčí činnosti, v lásce a úctě k okolnímu světu i samy k sobě, zkrátka tím, že se staneme skutečnými osobami- sami sebou a ne jen pro sebe...<sup>20</sup>

## 4. Psychologická koncepce Ericha Fromma

Erich Fromm byl jedním z nejvýznamnějších sociologů, filosofů a především psychologů 20. století. V následujících řádcích se budeme věnovat dvěma jeho dílům, v nichž klade důraz na podstatu lidského bytí, vymanění se ze stresu a shonu všedního dne a opětovné nalezení harmonie a klidu. Zároveň se svými úvahami přidává i praktický návod k nalezení smyslu, lásky a krásy všedního dne.

### 4.1. „Umění být“

Vývoj člověka k plnohodnotné lidské bytosti v sobě dle Fromma zahrnuje především ten předpoklad, že se jedinec začne orientovat více na své okolí než na sebe, projeví solidaritu a své soustředění upne na aktivitu, kterou může v životě projevit, a kterou brzdí tíhnutí k vlastnění. Otázka po významu života dle Fromma sama o sobě nedává smysl. Každý živý tvor se narodil s tím, že chce žít a tento pud můžou přehlušit jen velmi silné a bolestné události. To, že chceme žít a žijeme rádi je biologicky daný fakt. Avšak Fromm upozorňuje na to, že se nám již hůře hledá, jak bychom měli a chtěli žít, a co nám v našem životě dává smysl. Téměř každý se ohání pojmem štěstí. Všichni chtějí mít štěstí a být šťastní. Štěstí má však podle Fromma mnoho podob, každý si ho představuje jinak a tak se stává jen jakýmsi abstraktním pojmem. Jedna základní vlastnost mu ale zůstává, a sice ta, že přichází v naplnění tehdy, když člověk docílí toho, co si přál. Ale jak dlouho takový stav může trvat? Pokud již něčeho docílíme, téměř vždy chceme něco nového. Jaké jsou ty věci, jejichž naplnění nám přinese trvalý stav štěstí?

Fromm rozlišuje ty potřeby, jejichž naplnění nám přináší štěstí, dle dvou základních faktorů. Za prvé je to absolutně subjektivní orientace na naše zájmy. Může se jednat o biologické pudy, sociálně podmíněné zájmy, koníčky, ale nikde není dáno například to, jakým stylem svým konáním ovlivní okolí. Fromm upozorňuje na to, že i nebezpečný sadista si

---

<sup>20</sup>Sokol, J. *Filosofická antropologie- člověk jako osoba*, Praha: Portál, 2002, s. 196-200.

v rámci svého štěstí jen naplňuje své zájmy tím, že ubližuje druhým lidem. Za druhé se orientujeme na plnění potřeb, ale bereme na zřetel to, zda jejich naplnění pomáhá našemu růstu, nebo je destruktivního rázu pro nás nebo naše okolí. Proto je na rozdíl od první varianty objektivní a zároveň normativní. Fromm považuje za jisté jisté, že pokud má člověk docílit nejlepšího možného uskutečnění vlastních možností, pak existují normy, které k tomuto cíli vedou a pomáhají, ale také ty, které nám v naplnění brání. „Všichni velcí učitelé života dospěli v podstatě ke stejným normám pro život, k jejich esenci – k překonávání chtivosti, iluzí a nenávisti i k dosahování lásky a soucitu jako podmínek pro dosažení optimálního bytí.“<sup>21</sup>

Od absolutního prožívání vlastního bytí, dosažení rovnováhy a štěstí nás dle Fromma odvádí několik věcí - velké podvody, triviální řeči, snaha o co nejmenší úsilí a bolest a antiautoritářství. **Velkým podvodem** Fromm rozumí reklamy, padělky, produkty, které vydrží pouze dobu své záruky. Toto vše má základ v našem systému, jehož prioritou je co největší zisk z produkce a ne zájmy člověka. Velké podvody se dějí i v politice, umění, literatuře i médiích. V zájmu našeho štěstí a blaha je, abychom se naučili rozeznávat podvod od pravdy. Tuto schopnost často ztrácíme tím, že se příliš toužíme po moci a slávě. Člověk sám sebe i ostatní vnímá jako kapitál. Pokud sám sebe dobře prodá, získá moc, peníze nebo slávu. V tomto honu za zviditelněním a správnou investicí však zaniká to, co Fromm považuje za základ lidskosti. Můžeme být hodní, inteligentní, ohleduplní, či odvážný, ale pokud tyto naše vlastnosti neprodáme, řeči dnešního světa z toho nic nemáme. Ba dokonce naopak, Fromm upozorňuje na dané přesvědčení, že hodní lidé jsou dnes hloupí, protože pro sebe netěží maximum. **Triviální řeči** dle Fromma postrádají hloubku, kvalitu nebo morální smysl. Je to řeč nebo rozhovor, na který se plně nesoustředíme, kterým jen zabíjíme čas jen tak, aby řeč nestála. Takové řeči pro nás nemají žádnou hodnotu, nikam nevedou, ani nerozšiřují náš život a naše poznatky. Právě takový styl řeči podle Fromma však v naší společnosti převládá. „Člověk je v pokušení věřit, že většina lidí potřebuje války, zločiny, ostudné pomluvy, ba dokonce i nemoci, aby měli o čem mluvit, aby měli důvod komunikovat jeden s druhým, i když jen na úrovni triviality? Opravdu, pokud se lidské bytosti přemění ve zboží, jaká jiná může být jejich konverzace než triviální?“<sup>22</sup> Fromm je přesvědčený, že je důležité vyhybat se špatné společnosti, ve které se často triviální řeči odehrávají a pokud to není možné, měli bychom mít oči otevřené a vidět skryté úmysly a povrchnost takových lidí a nenechat se jimi

<sup>21</sup> Fromm, E. *Umění být*, Praha: Naše Vojsko, 1994, s. 12.

<sup>22</sup> Fromm, E. *Umění být*, Praha: Naše Vojsko, 1994, s. 25.

strhnout k témuž jednání. Fromm se pozastavuje nad tím, že nevěnovat žádnému cíli přílišné úsilí a nezažívat bolest, je v dnešní době také jedno ze základních kréd jedince. Mnoho škol snižuje své nároky, díky vyspělé technice se kladou i v práci menší nároky na jedince a my jsme nabyli přesvědčení, že bez práce můžou být koláče, protože se dá nějak obejít. Opak je ve skutečnosti pravdou. Bez utrpení bychom nedokázali rozeznat blaho. Bolest i snaha jsou dle Fromma zapotřebí a jsou našimi pomocníky k cíli a šťastnému životu. Posledním bodem je antiautoritářství. To v sobě zahrnuje naši absolutní touhu po svobodě. I tato však musí být dle Fromma korigována. Svoboda je správná a každý by za ní měl bojovat, neměla by se ale přeměnit v narcistické dostihy za vším, po čem zrovna toužíme, ale stát se rozumným kompromisem mezi autoritou a právem na svobodu.

Fromm nám ve svém díle ukazuje cestu a apeluje, že pokud máme žít svůj život a ovládat tak umění být, musíme onen život opravdu vnímat. Je důležité vždy v daném okamžiku chtít pouze jedinou věc a na tu se soustředit, dokud ji nedosáhneme. Být bdělý a vnímat každou vteřinu právě teď a tady velice spjatě souvisí s naším soustředěním a uvědoměním. V dnešním chaotickém světě fungujeme většinu našeho dne jako automaty. Děláme mnoho činností, ale přitom je nevnímáme. Řídíme náš automobil a přemýšlíme o našem kariérním růstu, ale když jsem v práci, myslíme na to, co si dáme k večeři. Fromm se snaží poukázat na to, že takovým přístupem je úspěch nemožný a my můžeme pouze snít, přičemž ve snu jsme ve skutečnosti více soustředění a bdělí než v plném vědomí. Pokud chceme jakoukoli činnost vykonávat co nejlépe, musíme se na ní plně soustředit, vnímat každý pohyb a být duševně přítomni přesně v daném okamžiku. Umění být Fromm úzce spojuje s meditací, a abychom byli schopni meditace, musíme zvládat nejprvotnější cvičení, jako je například v klidu sedět a vnímat pně naše dýchání. I různé sporty napomáhají koncentraci a zdokonalování se plným bytí. Meditovat můžeme, abychom zvýšili svou energii, výkonnost a pohodu, nebo také proto, abychom sebe sama poznali více a přiblížili se našemu jádru i jádru života. „ V buddhistické meditaci jsem našel jednoduchou, nemystifikující a nesuggestivní formu meditace, která má člověka přiblížit buddhistickému cíli, tj. skoncování s chtivostí, nenávisť a nevědomostí.“<sup>23</sup> Poznávat sám sebe a analyzovat své myšlenky, vědomí i podvědomí, to je nekonečný proces, který nás podle Fromma vede k neustálým překvapením a k pochopení smyslu našeho života. Psychoanalýza poskytnuta odborníkem také nemusí pomoci, protože si lidé často myslí, že jim pomůže vyřešit jejich problémy. Ve skutečnosti dává jen návod, protože nic nelze změnit bez vlastního přičinění a námahy.

---

<sup>23</sup> Fromm, E. 1994: s. 48.

Fromm tvrdí, že přiblížit se svému životnímu smyslu, štěstí a sebe sama můžeme jen tehdy, pokud na sobě budeme pracovat a rozvíjet své schopnosti soustředění, uvědomování, klidu a odolnosti vůči překážkám a strachu. Je nezbytně nutné, abychom se oprostili od hodnot, které nám předkládá dnešní společnost, především od hodnoty vlastnění. Touha po soukromém vlastnictví nám nebyla dána od přirozenosti. Principy takového vlastnictví nutně vedou k rozepřím, či nadvládě a moci bohatých, ne však dobrých lidí. Věci, na jejichž výrobě jsme se podíleli společně s někým, nebo nepodíleli vůbec, by jistě neměli patřit jednomu člověku. Fromm tedy apeluje na to, abychom zapomněli pokud je to možné na kapitál, nechtěli být mocnější, bohatší nebo lepší, ale abychom si přáli být sami sebou a dávat ze sebe maximum pro společnost, pro naši planetu, pro budoucnost nás i celého lidstva.<sup>24</sup>

## 4.2. „Umění milovat“

V této publikaci se Fromm věnuje umění lásky, bez něhož nemůže být lidský život šťastný, a které nutně doplňuje naše umění bytí. Láska je dle Fromma skutečně umění, protože je třeba se jí učit stejně jako jakémukoli jinému umění. Lidé v lásce a vztazích neustále troskotají, rozvodovost je neuvěřitelná, a přesto s tím nic neděláme. Fromm upozorňuje na to, že takovou věc považujeme to za běžnou a normální, ale opak je pravdou. Problém spatřuje Fromm v tom, že jediné co nás v naší kapitalistické konzumní společnosti zajímá je směna zboží. A zbožím se pro nás stává i láska. Usilujeme o to, abychom byli milováni, aby o pro nás ostatní něco dělali a zbožňovali nás. Hledáme člověka, který má vlastnosti, které požadujeme a za ně jsme ochotni na oplátku dát jemu naše kvality. Tomu se však nedá říkat láska, ale obchod a sobectví. Hledáme, koho bychom mohli milovat, kdo je hoden naší lásky a dokáže nám za ní dát tu svoji. Popřípadě si mýlíme lásku s poblouzněním, zamilováním se a pohlavní přitažlivostí. Nechceme být sami, hledáme partnera, v hloubi duše toužíme po lásce, ale uniká nám základ, a sice věnovat se nejprve sobě, abychom se naučili nejprve, co to láska je a hned poté, jak milovat.<sup>25</sup>

Fromm tvrdí, že se člověk odlišuje od zvířat tím, že si uvědomuje sám sebe a vše co s jeho existencí souvisí. Ví, že bude muset zemřít nebo uvidí umírat své blízké. Cítí se často bezmocný a sám, ale on nechce být sám. Touží po tom cítit spojení s jinými lidmi. Toto často dle Fromma vede k tomu, že se chováme jako součást stáda a nejsme sami sebou, protože se bojíme odlišovat se, abychom byli přijati a nebyli sami.

<sup>24</sup>Fromm, E. *Umění milovat*, Praha: Český klub, 2010, s. 33-106.

<sup>25</sup>Fromm, E. 2010: s. 9-12.

Ve svém díle Fromm rozlišuje typy lásky. Existují různé formy. Láska matky k dítěti, muže k ženě, bližního k bližnímu, člověka ke zvířeti...všechny mají společné základní prvky – „péče, odpovědnost, úcta a znalost.“<sup>26</sup> Pokud někoho opravdu milujeme, nechceme ho vlastnit, ani když je bezbranný. Tuto chybu často dělají lidé v partnerství ale i matky ke svým dětem. Fromm popisuje, že láska zahrnuje to, že chceme, aby druhý člověk dosáhl, po čem touží, byl samostatný a šťastný, ne aby byl takový, jakého ho my chceme. Svou roli zde také sehrává znalost druhého. Znalost je důležitá z toho důvodu, že pokud mám druhého člověka milovat a mít k němu úctu, musím ho především dobře znát. A to co nás často na druhém láká je také to, že chceme znát jeho zákoutí a tajemství.<sup>27</sup>

Fromm psychologicky popisuje lásku mezi mužem a ženou, mezi rodiči a dětmi, člověkem a Bohem, lásku bratrskou a sebelásku. V rodičovské lásce rozlišuje lásku otcovskou a mateřskou. Mateřská láska je nepodmíněná, naopak otcovská láska přijde, jen pokud si ji zasloužíme svým chováním a činy, tím že naplníme očekávání otce. Z tohoto principu vznikají i náboženství matriarchální a patriarchální. I v křesťanství se vedle mužského principu Boha objevuje jeho matka panna Marie, jako ta milostivá, která nás miluje bezpodmínečně, protože touhou po takové lásce oplývá každý člověk. Bratrská láska je základní láskou, ze které všechny ostatní typy vyplývají. „Miluj svého bližního jako sám sebe. Bratrská láska je láska ke všem lidem; je přímo charakterizována svou nevýlučností.“<sup>28</sup> Fromm upozorňuje na to, že o sebelásce je rozšířené vědomí, že je špatná a nemravná. Pleteme si sebelásku s narcismem a sobectvím. Ve skutečnosti milovat sám sebe je dle Fromma základem toho, abychom mohli milovat druhé. Milovat všechny bezpodmínečně zahrnuje i nás samých. Pokud máme milovat bližního jako sebe samých, je zjevné, že sebeláska je nutná.<sup>29</sup>

Podobně jako v „Umění být“ poukazuje Fromm i v této knize na to, že soudobá konzumní společnost rozhodně nenapomáhá opravdové lásce, jako i opravdovému bytí, životu a lidskému štěstí. Přesto, že máme potřebu být poblíž ostatním, jsme ve skutečnosti hluboce osamoceni. Provádíme rutinní práci a ve volném čase ubíjíme své strasti povrchní zábavou. To vše nás záměrně zbavuje naší individuality a zdravé kooperace s ostatními. „Náš charakter je zapojen na směnu a příjem, na výměnu a spotřebu; všechno, duchovní objekty stejně jako

<sup>26</sup>Fromm, E. *Umění milovat*, Praha: Český klub, 2010, s. 26.

<sup>27</sup>Fromm, E. 2010: s. 26-29.

<sup>28</sup>Fromm, E. 2010: s. 40.

<sup>29</sup>Fromm, E. 2010: s. 34-54.

hmotné, se stává objektem směny a spotřeby.<sup>30</sup> Fromm si všimá toho, že tyto podmínky nejsou pro lásku vůbec vhodné. Lidé mají zkreslené představy o lásce i o manželství. Jakmile pro ně vztah přestane být výhodný, následuje rozchod nebo rozvod. Ve skutečnosti má však manželství být podle Fromma spojením lidí, kteří se zaváží slibem. Láska není jen cit a vzplanutí, ale zároveň akt vůle. Musíme chtít druhého milovat, vnímat jeho duši, jeho rozvoj, sdílet s ním jeho radosti i strasti a to nemá s obchodem zhola nic společného. Vůle je základem pevného svazku a bez ní je vše jen povrchnost a pomíjivost.<sup>31</sup> „Láska je možná jen tehdy, když dva lidé naváží styk z centra své existence, tedy když každý z nich prožívá z centra své existence sám sebe.“<sup>32</sup> Fromm zde v návaznosti na Freuda ukazuje ještě různé poruchy, které brání mužům i ženám v opravdové lásce, a které často pramení z jejich vztahu k rodičům.

Abychom byli schopni opravdové lásky, načrtává nám Fromm opět kroky, které k osvojení tohoto umění vedou. Těmito kroky jsou kázeň, soustředění, trpělivost, nejvyšší naléhavost a víra. Všechny tyto kroky musíme provádět při osvojování jakéhokoli druhu umění. Rozhodně to neznamená podléhat kázni, soustředění a trpělivosti pouze v dané oblasti, ale ve všech aspektech života se v těchto vlastnostech cvičit. Člověk, kterému není vlastní sebekázeň a nedokáže se soustředit na běžné úkony, nemůže zvládnout to samé provádět ve svém vyvoleném umění. Nejvyšší naléhavost znamená to, že je dané umění je to nejdůležitější, co pro nás existuje a co chceme naplňovat v každé vteřině svého života. A bez víry, bez té není možné činit nic opravdově. Víra nás dle Fromma posouvá, dává nám naději a provází nás na každém kroku naší činnosti. Proto člověk, který ovládá umění lásky, miluje všechno a všechny bezpodmínečně a stává se šťastným, milujícím člověkem, který plně prožívá své bytí, cítění i pohyb, miluje a je milován. Fromm poukazuje na to, že milovat, stejně jako být, znamená být aktivní. Jediný stav, kdy je nám vlastní pasivita je spánek. Pokud něco chceme a po něčem toužíme, pasivita nám úspěch rozhodně nepřinese.<sup>33</sup>

## 5. Komparace východisek Jana Sokola a Ericha Fromma

Pojetí Jana Sokola a Ericha Fromma je na první pohled velmi podobné. Oba dva jsou zastánci toho, že konzumní náboj společnosti rozhodně nenapomáhá vývoji našeho skutečného „já“. Jsme uspěchaní, neustále pracující, za něčím se pachtící bytosti, které se pak

<sup>30</sup> Fromm, E. *Umění milovat*, Praha: Český klub, 2010, s. 67.

<sup>31</sup> Fromm, E. 2010: s. 78.

<sup>32</sup> Fromm, E. 2010: s. 79.

<sup>33</sup> Fromm, E. *Umění milovat*, Praha: Český klub, 2010, s. 82-100.

jednoho dne probudí a zjistí, že ani nevědí, proč vlastně žijí. Jsou nám vštěpovaná hesla a hodnoty, které vyhovují především těm, kteří je tvoří, aby mohli společnost snadněji ovládat. Ani ti však nemůžou zažívat opravdové štěstí. Majetek a materie se staly základem. Kdo je má je bohatý, mocný a vážený, i když jako osobnost nemusí stát za nic. Pokud chceme opět najít správnou cestu našeho života a přiblížit se štěstí a naplnění, musíme si nejprve uvědomit, že vše kolem nás je podvod a nástroj na naše ovládání a potom se přeorientovat na takový styl života, který je nám vlastní, a který v sobě v jádru má každý duševně zdravý člověk. Sokol i Fromm jen trochu rozdílnou cestou, ale přesto se stejným významem dávají návod na správnou cestu. Spojení s lidmi, altruismus, láska, vnímání a soustředění se na jádro naší osoby, i na takové lidské potřeby, jako je vytvoření partnerského svazku, manželství, založení rodiny, estetická tvorba a odkaz dalším generacím, to je základem pro naplnění života. Vnímat spojení se vším ostatním kolem nás, jen to nám může přinést opravdové štěstí a ukázat nám smysl, nikoli auto dům, či peníze. Nemůžeme možná změnit okamžitě celý svět, ale můžeme ovlivnit naše okolí a tak se krůček po krůčku vymanit s této zdánlivě bezvýchodné situace.

To, v čem se koncepce obou autorů liší, je psychologický a psychoanalytický přístup Fromma, který věnuje více času praktickým východiskům sebereflexe, sebepoznání a proniknutí do podstaty smyslu bytí. Dává nám návod na meditaci, sebeanalýzu a práci se sebou samým. Naproti čemuž Sokol problematiku zpracovává více teoreticky a v souvislosti s celou řadou antropologických faktorů. Ukazuje nám cestu, představuje svůj postoj k problému a dále je již na nás, abychom si dané situace promítli do svého života, uvědomili si je a pracovali s nimi.

## **6. Náročná životní situace jako mezník v hledání smyslu**

Otázku po smyslu svého života můžu zodpovědět pouze tehdy, pokud se na ní sám sebe zeptám, dostanu-li impuls, zamyslím se. Jsou povahy více zádumčivé, které se již od mládí snaží na sobě pracovat a vnímat své duchovní potřeby, ale také ty bezstarostnější, kterým nepřijde, že by něco mohlo být jinak, dokud je z jejich poklidného bytí nevytrhne nějaká nečekaná událost. Stane se něco, co námi otřese, zacloumá, vyvede nás z klamného zdání, že se nic nemůže stát, že jsme nesmrtelní a neohrožitelní. Z vteřiny na vteřinu se náš život obrátí vzhůru nohama, přijde nový problém, citová újma, konec jednoho snu, a my jsme nuceni se zeptat samy sebe: „Jak dál?“ a „Proč?“.



Jak velká náročná situace je, jak velký problém, to je velice relativní. Co může být pro jednoho člověka banalitou, stává se pro druhého neřešitelným důvodem k depresím. Každý život je jedinečný a proto nikdo nemůže posoudit, jak velký dopad má daná událost nebo období na jinou osobu. Představíme si nyní díla dvou autorů, kteří se věnovali právě takovým mezníkům v životě člověka a možnostem, jaké jedinec má, aby se s nimi vyrovnal.

## **6.1. Pavel Říčan na cestě životem**

Knihy Pavla Říčana – „Cesta životem“, jak už sám její název napovídá, mapuje život člověka od jeho vývoje v matčině lůně až do smrti a pokouší se nám podat ucelený obrázek duševního vývoje na jeho cestě životem. Stejně jako vývoj motýla, má i lidský tělesný vývoj dané zákonitosti, s duševním vývojem to však tak jednoduché není. Jako u živočišných druhů, tak i u lidské bytosti můžeme pozorovat evoluci a involuci. Naše tělesná schránka se od početí vyvíjí k plnému rozkvětu, přičemž po tomto vrcholném stadiu chátrá, naopak naše psychika, moudrost a duševnost jsou, jak ukazuje Říčan, na nejvyšší úrovni často právě v tom období, kdy naše tělo míří od rozkvětu ke stáří. Nic však není harmonické, vše v sobě skrývá dynamiku a méně či více kritická období.

### **6.1.1. Krize adolescentů**

Přeskočíme několik kapitol, ve kterých Říčan dopodrobna rozebíral tělesný, duševní a sociální vývoj dítěte, abychom se dostali k prvnímu závažnému mezníku v duševním životě téměř dospělého člověka- k adolescenci. Říčan poukazuje na to, že právě toto je nejkrásnější období co se týče fyzických i duševních sil, avšak obnáší sebou i první vlnu zodpovědnosti za naše rozhodnutí, která je o to náročnější, že jsme si jich již vědomi. Je to doba, kdy má mladý člověk najít kam patří, poznávat, čeho všeho je schopen, připravovat se svou společenskou roli v práci a navazovat vztahy s opačným pohlavím. Proto i přes nádherný věk a tělesnou svěžest, bývá toto období pro mnoho mladých lidí velmi náročné, bolestné a plné depresí a krizí. Tím nejprohnanějším a nejdůležitějším tématem v životě adolescenta je láska a sexualita. Mladí lidé často zkouší nové věci, chtějí si toho užívat a často proto i bez většího důvodu mění partnery a experimentují tak nejen v oblasti sexuality, ale i v oblasti citů, což ne vždy musí dopadnout dobře. Pokud jeden z partnerů myslí lásku vážně a druhý se nechce ještě vázat, často přijde bolestivý rozchod. Je to jedna z nejvážnějších prvních krizí mladého člověka, která ho může a nemusí provázet celým životem. Říčan pozoruje, že první odmítnutí milované osoby mladí lidé snášejí někdy až neuvěřitelně tragicky. Co se týče morálky, berou ji adolescenti až fanaticky. Hodnotí přísně, dokážou rozpoznat dobré od zlého, ale jen

málokdy vidí mírné „odstíny“ a možnosti. Vše si dokážeme zdůvodnit, netrápíme se svými prohrěšky, protože vždy najdeme způsob, jak je rafinovaně odůvodnit.<sup>34</sup>

### 6.1.2. Na vrcholu sil

Dále se Říčan vrhá do víru života dospělého, dvacetiletého člověka. Právě v tomto období jsou životní náplně lidí nejvíce rozdílné. V těchto letech bývají lidé plni naděje, plánů, sebevědomí, energie a optimistického smýšlení. Věří, že vše mají před sebou a mohou si to vybudovat dle svých představ. Adolescentní nevyrovnanost hormonů se vytrácí. Měli bychom se dokázat povznést nad křivdy, nevidět svět jednobarevně a vnímat i jiná stanoviska a názory. Ale Říčan poukazuje na to, že i v tomto období vyvstávají různé překážky na naší cestě. Je nutno dokončit vzdělání, najít si práci, přichází milostné vztahy a s nimi spojená rizika, to vše může rozkolísat naši harmonii, i optimismus. Přichází rozhodnutí, která nám určí cestu, kterou se budeme ubírat v našem dalším životě na notnou dávku let. Máme jít na vysokou školu, nebo raději nastoupit rovnou k výkonu povolání? Často bohužel není volba jen na nás. Rodiče, rodina i známí nám dávají zaručené rady, co je pro nás nejlepší. Proto bohužel mnoho lidí studuje vysokou školu, i když pro to nemají předpoklady, nebo je to naprosto nenaplňuje. Poté také nastoupí do zaměstnání, ve kterém pouze trpí. A pokud trpí oni, nemůže být práce řádně vykonána, což se nejhůře projevuje v povoláních, kde mají je potřebná spolupráce s lidmi. Jsou to těžké chvíle rozhodnutí. Jedinec by měl mít již dle Říčana vyvinutou sebereflexi, aby dokázal odhadnout své možnosti a vytvořil si tak ideální cestu, jak jít za svým cílem a povoláním. Jak moc už musíme nad věcmi uvažovat a jak moc dobře bychom měli znát sama sebe, abychom dokázali zvolit tu skutečně správnou cestu? To je kouzlo života, kouzlo pochybení a zvrátů. Říčan tvrdí, že tyto roky života rozhodují nejen o tom, jaký druh práce budeme až do stáří provádět, ale i o tom, jaké zázemí kolem sebe budeme mít. Zda hledáme partnera, jakého partnera zvolíme, chceme vytvořit rodinu, dáme přednost rodině před kariérou nebo naopak... Jsou to náročná rozhodnutí, která vyžadují určitý stupeň duševní zralosti. Říčan upozorňuje na fakt, že v dnešní době čím dál tím méně mladých lidí dokáže zdravě vnímat sama sebe, svou intimitu a sexualitu. Erotický vztah se stává zábavou a ne výjimečným sblížením dvou milujících se bytostí. Chceme si udělat život jednodušší a zábavnější, ale postupem času zjistíme, že jsme učinili pravý opak. Dle Říčana není možné brát sexuální sblížení jako zábavu bez toho, aby to nepřineslo následky. Mezi takové patří nechtěné těhotenství, špatná reputace, neschopnost cítit lásku v dalším životě, nebo naopak citová trápení, pokud se při takovém dobrodružství nečekaně zamilujeme.

<sup>34</sup> Říčan, P. *Cesta životem*, Praha: Pyramida- encyklopedie, 1990, s. 212-227.

Zamyslet se nad sebou, vnímat svou hodnotu a hodnotu druhých lidí, to je základem toho, abychom zvolili správně a pokračovali v životě, jaký si představujeme i do budoucna. Samozřejmě že žijeme teď a tady, neznamená to však vyzkoušet všechna pokušení. Protože pokud se zítra probudíme do nového dne, vše co jsme provedli dne předešlého, v něm zůstane neodvratně zapsané do dnů dalších. To platí i o drogové závislosti, která nás jedním rozhodnutím může od našeho původního cíle odvést tisíce mil.

Říčan se dotýká jednoho z nejdůležitějších témat života každého člověka, kterým je partnerský vztah, manželství a rodina. Právě kolem dvacátého roku života přichází nejlepší období na navazování partnerských vztahů. Pokud najdeme partnera, se kterým si rozumíme, přichází na řadu otázka manželství a rodiny. A často si klademe otázku- Je to ten/ta pravý/á?. Jsme pod vlivem romantických příběhů o tom, jak by měla pravá láska vypadat, ale realita je ve skutečnosti jiná. Říčan poukazuje na fakt, že můžeme být bezhlavě zamilovaní často do člověka, který není vhodný ani na delší partnerský vztah, ale skutečná partnerská a předmanželská láska může vzniknout i bez prvotní zamilovanosti a právě ta je základem úspěšného manželského svazku. K tomu, abychom poznali, jak si s danou osobou budeme rozumět, je vhodné si spolu vyzkoušet společné bydlení a prožít nějaké náročné situace. Neméně důležité je z pohledu Říčana obeznámit se s rodinou svého protějšku. Samotné manželství je již další kapitolou samou o sobě. Partnerské vztahy jsou nejčastější příčinou našich krásných i smutných chvil života a představují také sféru, ve které se učíme poznávat druhé, porozumět jim, pracovat na sobě a spolupracovat navzájem. Je to především ustavičná práce, která činí naše vztahy a duševní životy harmonickými.<sup>35</sup>

### 6.1.3. Třicátá léta

Nyní se s Říčanem přesuneme o pár let života dál ke krizi životního středu- třicátým létům. „Ta hlavní zatěžkávací zkouška nás čeká někde uprostřed. Pomozme si obrazem: V mládí nám budoucnost připadá jako nekonečný oceán. V té širší prostora se i nemožné zdá možným. Je to svůdné, je to záludné. Protože uplyne nějaký ten rok a my jednoho dne, jedné chvíle spatříme, že to vůbec není žádný oceán, leda jezero, a druhý břeh že je v dohledu. Tehdy nás zavalí tíha odpovědnosti, protože se ukáže, že ze svých mladých ambicí dokážeme uskutečnit sotva zlomek a že se musíme soustředit a nerozptylovat, chceme- li loď dovést do

---

<sup>35</sup> Říčan, P. *Cesta životem*, Praha: Pyramida- encyklopedie, 1990, s. 247-278.

přístavu. Taková chvíle pravdy je pro nás velkou příležitostí: buď se v ní nalezneme, nebo propadneme panice a v marné honbě za tím nebo oním sami sebe uštve. <sup>36</sup>

Do této doby jsme si říkali, že jsme mladí a máme dost času na to, dokázat to, co si přejeme. Nyní dle Říčana zjišťujeme, že ideální léta utekla jako by to byl jeden pouhý rok a mnoho našich snů se nestalo skutečností. V rámci zachování našeho duševního zdraví se musíme vyrovnat s tím, co jsme již nestihli. Ztráta nadějí je někdy velmi bolestná a pro někoho téměř nepřekonatelná. Naše mysl se brání faktu stárnutí. Necítíme se na tu odpovědnost, serióznost, na přechod do druhé etapy naší cesty, ale musíme to přijmout.

Ve třicátých letech našeho života již většinou neusilujeme o kariérní růst, školy máme dostudované a rodiny založené. Vše bylo dokončeno tak, jak jsme zaseli. A Říčana poukazuje na naši hlavní otázku, kterou si pokládáme: „Co nám zbývá?“ Dle Říčana odpověď není nijak pozitivní. Jen pokračovat v práci, v tom, co jsme již úspěšně, nebo méně úsobě začali. Máme najednou tolik času a málo cílů...Začneme si uvědomovat to, že naše mládí je minulostí. Nejsme už tak žádaní pro opačné pohlaví, tak krásní, tak plní energii, nemáme kam směřovat, v čem soutěžit a vynikat. Naplno si uvědomíme přítomnost nevyhnutelnost smrti, která je pořád ještě daleko, ale už na ní vidíme, vnímáme ji, musíme si ji připustit. „Cesta kupředu znamená kapitulaci: přestat se bránit tématu smrti a prodělat- protože jako dospělí už na to máme- konfrontaci s oním dětským citovým chaosem, který pro nás představuje strach ze smrti. Dětská hrůza se „rozpouští“ v dospělém smutku.“<sup>37</sup> Smrt v nás jen těžko může evokovat radost. Je přirozené plakat, truchlit, sžít se s tímto nezvratným faktem a přijmout ho do svého života. Totéž neplatí jen o smrti. Je zbytečné hledat si mladší milence, nebo podstoupit kvantum plastických operací. Náš věk se tím nezmenší a trápení nezmizí. Pro zdravé překonání krize je dle interpretace Říčana nutností přestat se orientovat jen na svou vlastní osobu a své ambice. Doteď jsme tu byli jen my a naše plány. Nyní jsou zde děti, rodina, mladší spolupracovníci, které můžeme něčemu přiučit. Jsme zde pro společnost, pro ostatní lidi a i to by nás mělo činit stejně šťastnými jako pouhé naplňování našich nejsobečtějších potřeb v mládí.<sup>38</sup> „Bádání ve vnitřním světě vede k vyhraňování osobnosti, jež se někdy nazývá individuace: člověk se stává více individualitou, necítí a nejedná podle konvencí, nýbrž podle toho, k čemu se dopracoval vlastní cestou. Objevuje dobrodružství

<sup>36</sup> Říčana, P. 1990: s. 301-302.

<sup>37</sup> Říčana, P. 1996: 1980, s.308.

<sup>38</sup> Říčana P. *Cesta životem*, Praha: Pyramida- encyklopedie, 1990, 295-313.

sebezpoznání, o němž není předem možno říci, kam až povede, a které je jako pouť po nebezpečné horské dráze.“<sup>39</sup>

#### 6.1.4. Druhá etapa

Po krizi třicátých let Říčan popisuje tzv. druhý dech. Tělo nám již začíná zlehka stávkovat, jsme pomalejší, hůře vidíme, rychleji se unavíme. Vidíme na sobě výsledek toho, jak jsme se o naše tělo předcházející životní období starali. A pokud netoužíme po sebedestrukci, začínáme se více hlídat a bojím e se nemocí...Podíváme se do zrcadla a spatřujeme, že naše vlasy řídnu, pleť se horší, vrásky nabývají na intenzitě...Chceme to zastavit, být opět ve „hře“, ale marně. Říčan upozorňuje, že často v tomto období nastává manželská krize. Dlouhá léta jsme se společně podíleli na výchově, měli jsme společný zájem. Pokud dítě odejde, jsme opět po letech spolu pouze sami dva a to dává prostor nedorozumění. Mnoho z nás hledá mládí a sílu, opětovnou jiskru a lásku v náručí milenců. Nádech z krize do krize trval jen chvíli...takový je život. Naši rodiče jsou na konci své cesty a je na nás, zda se o ně postaráme...Říčan se dotýká tématu starosti o bližní. Starat se o těžce nemocného a umírajícího blízkého je jedna z nejvíce psychicky náročných situací. Hledíme tvář v tvář smrti člověka, který nás vychoval, který tu byl vždy pro nás. A na druhé straně přicházíme do styku s našimi dětmi. Ať už dospívajícími, nebo čerstvě dospělými. Jak složitá je to situace. Pokusit se chránit někoho, koho milujete, ale kdo o vaší starost a rady příliš nestojí a zároveň opatrovat rodiče, ze kterého se díky stáří stává často opět nesamostatné dítě.<sup>40</sup>

#### 6.1.5. Přejít ke stáří

Vrháme se do další etapy naší životní cesty- skutečně stárneme. Říčan popisuje, že v tomto období na svém těle již nemůžeme vnímat mnoho pozitivního. Ztráta tělesných i duševních sil po padesátce nabírá tempo. To, co nás může nejvíce vyděsit je úpadek paměti. V paměti je uloženo vše, co jsme zažili, pokud si najednou jména, čísla nebo události nedokážeme dostatečně rychle vybavit, propadáme často zoufalství. Velice prospěšné je dle Říčana procvičovat paměť a mozek křížovkami a četbou. V dnešní době je možné se přihlásit i do univerzity středního věku, která dává starším lidem možnost vrátit se do studentských časů.

K padesátým létům často patří i vnoučata, která nám vlévají nové nadšení a radost do žil. Náš odkaz pokračuje, něco po nás a našich dětech zůstává, někomu můžeme předávat své

---

<sup>39</sup> Říčan P. 1990: s.311.

<sup>40</sup> Říčan P. 1990: s.316-340.

zkušenosti a tradice. Nesmíme rezignovat na novou dobu, měli bychom se snažit jí pochopit, ale dále předávat vše dobré a pozitivní z doby, ve které jsme vyrůstali my.

### 6.1.6. Stáří

Když jsme staří, změním většinou pohled na i lidi a situace kolem nás. Nepřemýšlíme již nad tím, co z koho můžeme mít, jaké přátelství je prospěšné, co nám může něco přinést. „Učíme se- a je to někdy hořké, ale nutné- milovat jednostranně, fandit těm, kteří o nás nestojí a stěží budou stát, protože jsme staří a oni mladí, nebo nás nechápu, jsme jim cizí.“<sup>41</sup> Je to pochopitelné. Mladí mají jiné zájmy, jsou mezi vrstevníky, s námi si o svých problémech nepopovídají, připadáme jim nechápaví. Mají nás rádi, ale ne vždy s námi rádi tráví čas. My je však bezvýhradně milujeme a fandíme jim ve všech odvětvích života.

Říčan upozorňuje na to, že v období stáří se čím dál tím více stahujeme do sebe. Introverze u nás převládá, žijeme více bohatý život ve svém nitru. Představa smrti se vrací a je víc než nutností ji přijmout. Je již na obzoru, vnímáme ji, cítíme v našem těle při bolestech, které nás trápí. „Kdo žije s přijatou perspektivou smrti, je svobodnější. Chápe, že více záleží na tom, jak žijeme, než jak dlouho žijeme. Nezáleží mu už na tom, aby uspokojil svoji ješitnost. Nezajišťuje se pro všechny možné případy. Cítí, že je nejvyšší čas pro všechny statečné činy, které jsou psány v jeho životním scénáři.“<sup>42</sup>

Dosahujeme poslední části naší cesty. Stáří na nás útočí v plné síle a smrt se za námi pomalu plíží jako stín. Jsme pomalí, často rozmrzelí, nežádaní, a ne jen zřídka terčem posměchu. Říčan neopomíná fakt, že choroby se zhoršují a přibývají nové, často se k nim přidávají i neurózy. Je velmi obtížné, udržet si v tomto období jasnou mysl a užívat si života. Bojíme se, že zůstaneme sami. Postarají se o nás naše děti? Oplatí nám naší péči tou svojí? Záleží často i na našem chování a zdravotním či duševním stavu. Velice se bojíme samoty, ale naše vztahovačné chování může naše blízké naopak odrazovat.

### 6.1.7. A nakonec přijde smrt

Smrt jako tabu, jako něco zlého, zlověstného. Něco, k čemu snad nemůžeme mít pozitivní vztah. Od mala nás děsí, bere nám lidi, které milujeme, chce ukončit naši existenci. „Konzumní mentalita degraduje smrt na ztrátu možnosti užívat. Kult mládí, výkonnosti a krásy se od ní odvrací s ošklivostí. Pěstování optimismu odmítá každou myšlenku na smrt

<sup>41</sup> Říčan, P. *Cesta životem*, Praha: Pyramida- encyklopedie, 1990, s. 355.

<sup>42</sup> Říčan P. 1990: s. 357.

jako škarohlídství.<sup>43</sup> Distancujeme se od smrti jako od něčeho ošklivého, špatného, co nám kazí náladu a co není hodno toho, abychom tomu věnovali více času. Ale ať utíkáme, jak chceme, ona nás vždy dostihne. Nikdy se jí nevyhneme. A čím déle si ji budeme chtít ignorovat, s o to větší silou zaútočí na naši psychiku, až se přiblíží.

Říčan upozorňuje na podivuhodné situace. Ve stáří dokonce někdy začínáme hrát proti ostatním gerontům „závod“ se smrtí. „Smutek nad blížícím se koncem kamaráda se mísí s nepřiznanou škodolibostí: „ten už to má spočítané!“ Je v tom zároveň stejně iracionální sebepotvrzení, zadostiučinění: „Tak se nakonec ukázalo, kdo z nás je lepší! A jakej byl!“ – Navíc: Byl zemřelý známý svědkem nějakého mého dávného ponížení? Tak dobře- s ním je to definitivně pohřbeno.“<sup>44</sup> Je to neiracionální, ale běžné. Vidíme, že lidé kolem nás umírají, cítíme, že za chvíli přijdeme na řadu a potřebujeme si něčím ulevit, neustále si něco dokazovat.

Říčan také ukazuje, že smrt sebou nese také povinnosti pro mě a mé blízké. Je třeba napsat závěť, rozdělit dědictví, rozhodnout se, jak si přejeme, aby bylo po smrti uloženo naše tělo. Pokud zemřeme neočekávaně, je rozhodnutí pohřbu, zpopelnění, nebo uložení do hrobu čistě na našich příbuzných. Říčan se pozastavuje i nad našimi tradicemi pohřbu. Úcta k mrtvému tělu by měla být nezbytná. Říčana se věnuje tomu, jak často jsme svědky až potupných pohřbů, které nevyjadřují žádnou zvláštní úctu k mrtvému a jsou velice neosobní. „Při smutečním obřadu promluví většinou obřadník, který si- v lepším případě- na poslední chvíli vyžádá od pozůstalých několik údajů o životě zemřelého, aby je vložil do jedné z variant připravené řeči.“<sup>45</sup> Zapomínáme, že pohřeb by měl znamenat shrnutí života zemřelého. Měli bychom mu vzdát hold a úctu, odpustit mu ublížení, která nám způsobil, naposledy se s ním rozloučit a učinit mu poslední laskavost.

### 6.1.8. Ohlédnutí za životem

Někomu stačí náročná životní situace, jiného uvede do zamyšlení smrt blízkého, nemoc, nebo až vlastní stáří na to, aby si uvědomil, o čem jeho život je, co od něj očekává a co je v něm opravdu důležité. Dnešní společnost založená na hodnotách kariérního a materiálního úspěchu nás dle Říčana vede od sebe samých. Vzdalujeme se, soupeříme mezi sebou, zdá se nám, že jsme nesmrtelní. Zapomínáme, že žijeme jen jednou a každý den může být posledním dnem našeho života. Pokud by jím byl, nechtěli bychom ho snad prožít v lásce s lidmi, které

<sup>43</sup> Říčan P. *Cesta životem*, Praha: Pyramida- encyklopedie, 1990, s. 405.

<sup>44</sup> Říčan P. 1990: s. 411.

<sup>45</sup> Říčan P. 1990: s. 415.

milujeme? Skromně, ale s pokorou? Nechtěli bychom vykonat dobrý skutek? Pomáhat slabším? Pak tedy Říčan apeluje na to, abychom se moudře zastavili a zamysleli se nad našimi skutečnými životními hodnotami. Měli bychom žít lidsky žít každý den jako poslední, abychom se pak jednou ohlédli za naši cestou a mohli si říct, že stála za to, a naše poslání dobře žít, bylo naplněno. Říčan si ke konci svého díla zamýšlí nad životem a cestou, který se každý ubírá takto: „Jen vlna, vteřina, zachvění křídla. A přesto příběh, který právě pro své začlenění do dějin lidstva, jejichž jádrem je hledání a vytváření lidství, humanity – je dramatickým, smysluplným a významným dějem, anebo popřením smyslu, poklesem, zmařením jedinečné šance“<sup>46</sup> Jakým směrem se ubereme, je jen na nás...

## 7. Viktor Emanuel Frankl

Psychologickým, až psychoterapeutickým pohledem přistupuje ke člověku Viktor Emanuel Frankl. Autor, který čerpá nemalé zkušenosti ze svého života, především z válečných období, ve kterém strávil značnou část jako vězeň v koncentračních táborech. Nepodrobuje tedy rozboru pouze psychiku svých pacientů, ale i sám sebe vystavuje podrobné reflexi.

### 7.1. „A přesto říci životu ano“

V této knize je podán popis toho, jak psycholog V.E. Frankl prožíval roky v koncentračním táboře, jaká rozhodnutí musel učinit, jakým proudem se uvíralo jeho myšlení a co ho přimělo najít chuť k životu v nelidských podmínkách.

#### 7.1.1. Naděje

První fázi, kdy byl Frankl společně s ostatními vězni přivezen do tábora, popisuje jako „šok z přijetí“. Poukazuje na až šílenou naději, která se ho zmocňovala. Poslední naději na to, že i když věděl, že situace není dobrá, na chvíli propadl pocitu, že to nemusí být zas tak zlé a vše dopadne dobře. Pokud se totiž nacházíte v situaci, kdy neznáte smysl toho, co se kolem vás děje a nevíte, co bude, je to poslední záchrana vaší psychiky. Pomocná ruka, která je Vám podána, abyste se nezhroutili. Náhle začíná jiný život, všechno co jste do této doby prožili, ztrácí smysl, se kterým jste to započali. Zbývá vám holá existence, žádné plány, žádné tušení, co by se mohlo odehrávat dál. V takových chvílích přichází další záchranné lano lidské psychiky- humor. Černý, šibeniční humor, který odlehčí situaci, uvolní tělesné i duševní napětí. Tak málo si uvědomujeme, že právě on nás dokáže zachránit, dát sílu našemu tělu i

---

<sup>46</sup> Říčan, P. *Cesta životem*, Praha: Pyramida- encyklopedie, 1990, s. 425.



duši, aby přečkaly těžké chvíle. V těžkých chvílích, kdy nastane obrat o 180 stupňů, si člověk všimne, že vše, co si do té doby myslel, že není možné, je jen iluze. Jsme schopni v sobě najít nové možnosti, a naše limity se posouvají. Takové je stádium šoku. Pokud však daná bezvýchodná situace přetrvává a nezmění se i přes značné úsilí těla a psychiky, není možné v ní dlouhodobě přetrvávat.<sup>47</sup>

### 7.1.2. Obrana apatií

Lidská mysl vnímá, že její snažení přichází vniveč a sklouzává do apatie. Pokud člověk zůstává v náročných podmínkách a těžké situace se hromadí, je apatie naším dalším, velmi dobrým obranným mechanismem. Pokud bychom ji nepocítili a zůstali bdělí k silně frustrujícím a bolestným věcem, pak bychom se zbláznili, a z toho pobláznění snad i umřeli. Takto se naše mysl podvědomě koncentruje pouze na přežití a potlačuje faktory, které by v nás za normálních okolností vyvolali bouřlivou destruktivní reakci. „Apatie jako hlavní symptom druhé fáze je nutný ochranný mechanismus psýchy. Skutečnost je ztlumena. Všechna snaha a tím i celý citový život se koncentrují na jediný úkol: přežít – sám i s druhými.“<sup>48</sup>

Nouzový stav pro tělo i duši přetrvává a apatie vůči určitým věcem také, k tomu všemu se však přidává víra. Víra je to, co nás nutí bojovat do poslední chvíle, co nám dává naději a především to, co nám ukazuje vyšší smysl a pomáhá nám oprostít se od našeho momentálního těžkého údělu. Můžeme spatřit to, čeho si málokdy všimneme, pokud máme vše, po čem naše tělo touží – náš bohatý duševní svět a naši svobodu v něm.<sup>49</sup> „Citliví lidé, kteří jsou z domova zvyklí na čilý duchovní život, budou tudíž přes svou poměrně měkkou mysl prožívat obtížnou situaci v lágru sice bolestně, ale přec jen to na jejich ducha bude působit méně destruktivně. Neboť právě oni mají ze strašného okolí otevřené oči k návratu do království spirituální svobody a k vnitřnímu bohatství.“<sup>50</sup> Jak relativní se pak ukáže být pojem „šťěstí“. Už jen absence většího neštěstí nebo utrpení v dlouhotrvajícím stresu, nám přináší úlevu, avšak člověk musí žasnout sám nad sebou, jaké věci ho dokážou udělat šťastným a jaké kdysi malichernosti pro něj mají hodnotu a smysl. I ve chvíli, kdy už si ani sám člověk nepřipadá, že je člověkem, kdy se identifikuje s pouhým číslem, s tím, že je členem obtížného stáda, může přijít impuls, který nám opět ukáže, že jsme lidé, ale že dokážeme být šťastní i nyní a

<sup>47</sup> Frankl, V.E.. *A přesto říci životu ano*, Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství 2006, s. 19-30.

<sup>48</sup> Frankl, V.E. *A přesto říci životu ano*, Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství 2006, s.-38.

<sup>49</sup> Frankl, 2006: s. 44-46.

<sup>50</sup> Frankl, 2006: s.46.

tudíž štěstí je právě a jedině v nás samých a ne v okolních podmínkách, ale v tom, jak je vnímáme a jak k nim přistupujeme.<sup>51</sup>

### 7.1.3. Smysl vnitřní svobody

Frankl se tedy po popisu života v koncentračním táboře věnuje dále naší vnitřní svobodě. Člověku se většinou zdá, že to jaký člověk je a jak se vyvíjí i jeho duševní svět, je určováno především okolím, ve kterém žije. Že tím pádem to co je, není dáno tím, jakou má individualitu a svobodu, ale tím, jak nás formuje svět kolem nás. Frankl se tedy táže, zda tomu opravdu tak je, nebo zda máme vnitřní svobodu, díky které se může oprostít od tlaku, který je na nás vytvářen a od sociálních a lidských poměrů, ve kterých jsme nuceni žít. Nuže odpověď je jasná. Každý z nás je jedinečný a vlastní svou jedinečnou vnitřní svobodu, díky které dokáže neuvěřitelné věci a nikdo z „vnějšku“ mu takovou svobodu není schopen nikdy vzít, pokud si jí je dotyčný sám vědom. „Každý den a každá hodina v lágru dávala tisíce příležitostí k vnitřnímu rozhodnutí, které bylo rozhodnutím pro nebo proti propadnutí člověka těm okolním silám, které hrozily uloupit mu to nejvlastnější, jeho vnitřní svobodu, a svést ho k tomu, aby se zřekl své svobody a důstojnosti a stal se pouhým objektem vnějších podmínek a nechal se od nich proměnit v typického koncentračníka.“<sup>52</sup> Tato zkušenost, kterou Frankl na vlastní kůži pocítil, nám jasně ukazuje, že i v takových podmínkách, kde s námi snad ani není jednáno jako s lidmi, natož jako se svobodnými občany, se můžeme sami svobodně rozhodnout a do jisté míry tím také o sobě svobodně rozhodovat, co z nás bude a jaký přístup zaujmeme.<sup>53</sup> Až pokud si sáhneme na samotné dno svých sil, můžeme poznat, jak moc jsme silní. A jestliže se dokážeme ze dna odrazit, náš život se již napořád promění, protože dokážeme cítit vděčnost za věci, které se nám do té doby zdály samozřejmé. Pokud procítíme vděčnost, vážíme se každého nádechu, vidíme radost ve všedních věcech, pak odhalujeme kouzlo života, nepochybujeme o jeho smyslu a víme, že jsme šťastní. Bohužel žít teď a tady drobnými zázraky všedního dne, to je to, od čeho nás dnešní uspěchaná, soutěživá, na cetkách a vnějších kýčích postavená společnost odvádí. Nebojme se být odlišní, činit to, co cítíme, že činit máme a odklonit se od proudu, pokud to znamená, že nalezneme pravé štěstí. „Ale není vůbec pravda, že člověk může být jako „typický...“ takový a ne jiný. Poznal jsem v koncentračním táboře vedoucího tábora SS- mana; a nebyl vůbec „typickým SS- manem“, nýbrž kupoval za své vlastní peníze tajně léky pro vězně. A na druhé straně jsem ve stejném táboře poznal kápa, jenž byl sám vězněm, a který mlátil své spoluvězně, dokonce i nemocné.

<sup>51</sup> Frankl, 2006: s. 57-63.

<sup>52</sup> Frankl, V.E. *A přesto říci životu ano*, Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství 2006, s. 77.

<sup>53</sup> Frankl, 2006: s. 76-78.

A konečně jsem poznal vysokého úředníka gestapa, který vykládal večer doma své rodině na nejvyšší míru otřesen o deportacích; jeho manželka se nad tím rozplakala, Snažně prosil několik Židů, s nimiž měl co činit, aby na něj jenom co možná nejvíc nadávali, protože jakmile by se na něj nenadávalo, začali by ho nadřízení podezřívát a zbavili by ho úřadu a tím i možnosti tu a tam přece ještě pomoci zmírnit utrpení.<sup>54</sup>

## 8. Teorie smyslu života podle Viktora Emanuela Frankla

Frankl upozorňuje na to, že otázka po smyslu života se týká pouze lidského druhu. Těžko si dokážeme představit, že by jakkoli inteligentní zvíře přemýšlelo o smyslu vlastní existence. Pouze my lidé si tuto otázku přehráváme pořád dokola, snažíme se dle naší odpovědi na ní jednat, zpochybňujeme své bytí, svůj smysl na tomto světě, a pokud svůj smysl nemůžeme nalézt, nenacházíme důvod k životu a propadáme sebevražedným myšlenkám. Zajímat se dále o smysl života na této planetě obecně je téma, které nás zdaleka přesahuje. Víme, že můžeme jen spekulovat a přesto se tomu nedokážeme ubránit. „Domestikované zvíře neví nic o účelech, do nichž je člověk zapřahá. Jak by pak měl člověk vědět, jaký „konečný cíl“ má jeho život, jaký „vyšší cíl“ má svět jako celek?“<sup>55</sup> Každý druh má své prostředí, svou ohraničenou dimenzi, a není pro něj možné nahlédnout do další vyšší dimenze. Víra v to, že jakási vyšší dimenze a vyšší smysl existuje je pro nás důležitá, tvořivá a blahodárná, avšak zároveň nás trápí tajemství, které nedokážeme rozluštit a tak moc po tom prahneme. Víra v něco vyššího je princip, který nám dává sílu a naději. Díky ní se snažíme něco vytvořit, něco po sobě zanechat, něco co zde navždy zůstane, i když naše tělo bude ležet v hrobě. Činy, texty, umělecká díla, ty tvoří dějiny a zůstávají věčné. Jsme odpovědni za každý svůj čin, za každé slovo, které vyřkneme a často se své odpovědnosti bráníme. Zralý člověk ji pak přijímá, je si ji vědom, drží ho na uzdě, nebo ho motivuje k lepším věcem. „Je to však přece nádherné: vědět, že budoucnost, má vlastní a s ní budoucnost věcí a lidí kolem mne, nějak- i když třeba v malé míře- závisí na mém rozhodnutí v každém okamžiku. Co tímto rozhodnutím uskutečním, co jím „stvořím do světa“, to zachraňuji do skutečnosti a zachraňuji před pomíjivostí.“<sup>56</sup>

Velmi rozšířené je mínění, že smyslem života je slast. Ve skutečnosti je slast až důsledkem toho, když se naplní naše snahy. V našich životech často narazíme na situace, kde je zřetelně

<sup>54</sup> Frankl, V.E. *Vůle ke smyslu*, Brno: Cesta, 1997, s. 64-65.

<sup>55</sup> Frankl, V.E. *A přesto říci životu ano*, Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství 2006, s. 48.

<sup>56</sup> Frankl, V.E. *Lékařská péče o duši*, Brno: Cesta, 1996, s. 51.

viditelné, že důsledek našeho jednání nemůže vyvolat slast, ale pouze odstranit nelibost. Často i nelibost vyhledáváme. Toužíme se dívat na tragédii, která nás rozesmutní a vzbudí v nás nelibé pocity...Necítíme slast, prožíváme katarzi. Pokud dáváme almužnu, za jisté necítíme silný pocit slasti. Víme jen, že jsme udělali dobrý skutek a zabráníme pocitu nelibosti, který by nastal, kdyby naše svědomí promluvilo a označilo nás za egoistické, nevnímavé a chamtivé hlupáky. Pokud jsme ochotni pro někoho zemřít, zajisté to nečiníme pro pocit slasti.

## 8.1. Životní hodnoty

Existují principy-hodnoty, dle kterých řídíme náš život a činy. Frankl rozlišuje tři typy hodnot- tvůrčí, zážitkové a postojoyé. **Tvůrčí** hodnoty se týkají činnosti, kterou vykonáváme ať už v zaměstnání nebo mimo něj. Nejdůležitější je provádět jakoukoli činnost s nadšením, pečlivě a svědomitě. Můžeme mít i nejlepší zaměstnání na světě, pokud se k němu nestavíme odpovědně a svědomitě, nikdy nemůže naše práce mít smysl. I ta nejjednodušší činnost, pokud ji provádíme na plno a vložíme do ní všechnu svou energii, nabývá smyslu. Hodnoty **zážitkové** jsou nesmírně důležité pro radost naší duše. Nemůžeme upřít krásnému zážitku to, jakou silou dokáže působit na naše emoce a citění a jak veliký má pro nás význam. Kdo z nás někdy nevyřkl myšlenku, že právě kvůli takovému zážitku, stojí za to žít. Vidíme západ slunce, jsem s milovanou osobou a máme pocit, že vše dává smysl a život je krásný. Poslední, **postojové** hodnoty, jsou ty, které zůstávají jako nejdůležitější, pokud postrádáme hodnoty tvůrčí i zážitkové. Jde o způsob, jakým se dokážeme vyrovnat s našimi limity a s osudem. „Možnost realizovat takové hodnoty postoje vzniká tehdy, kdykoli je člověk postaven proti osudu, vůči němuž může jít pouze o to, že ho bere na sebe, že ho nese; jak ho však nese, jak ho jako svůj kříž bere na sebe, že ho nese; o to jde. Jde o postoje jako statečnost v utrpení, důstojnost také ještě v záhubě a ztroskotání.“<sup>57</sup> Je tedy naprosto zřejmé, že lidská existence nemůže být nikdy beze smyslu. Ať již učiníme cokoli, ať se postavíme k sobě a ke světu jakkoli, vždy něco ovlivníme, něco pozměníme, vyvoláme reakci, máme smysl...<sup>58</sup> Avšak co se stane, pokud nám jsou všechny tyto formy smyslu upřeny. Pokud jsme v takové situaci, jako například vězni v koncentračním táboře. Můžeme si tehdy říci, že je již všechno jedno a náš život je bezcenný a beze smyslu? Frankl dle své vlastní zkušenosti odpovídá rázným ne. „Nýbrž, svůj smysl má dokonce i život, který sotva poskytuje šanci tvůrčím nebo zážitkovým způsobem uskutečňovat hodnoty (jako například život v koncentračním táboře), který připouští, spíše onu poslední možnost k tvorbě smysluplného života tím, jak se člověk postaví

<sup>57</sup> Frankl, V.E. *Lékařská péče o duši*, Brno: Cesta, 1996, s. 62.

<sup>58</sup> Frankl, 1996: s. 43-63.

k vnucenému vnějšímu omezení své existence.“<sup>59</sup> Smysl má dle Frankla i utrpení v našem životě, protože nám dává šanci, k jeho důstojnému snášení. Ve volbě našeho postoje k životu, v tom, jak ho my budeme chtít vnímat, v tom tkví jeho smysl.

## 8.2. Život jako poslání

Frankl nám chce ukázat život jako úkol. Člověk, který je bezmocný, podléhá depresím a nedokáže najít věc, pro kterou by žil, nevidí svůj cíl, nezná sama sebe a zoufale se topí ve své, pro něj bezsmyslné, existenci, takový člověk potřebuje pomoci, potřebuje důvod, proč začít znovu. Z takového stavu může člověka vyvést úloha, kterou si zvolí, nebo mu je zadána ke splnění. Abychom našli náš smysl a poznali sebe sama, nestačí nad tím přemýšlet, musíme jednat. Jen při jednání, při výkonu zaměstnání nebo nějaké úlohy, můžeme pozorovat naše reakce, pocity, radosti i strasti. Proto pokud ležíme doma a deprese se vkrádá, jediná záchrana je začít na něčem pracovat, s někým komunikovat, něco činit. „Život sám je to, kdo klade člověku otázky. Člověk se nemá tázat, daleko spíše je životem tázán, on má životu odpovídat – má život z-odpovědět. Odpovědi však, které člověk dává, mohou být pouze konkrétní odpovědi na konkrétní „životní otázky“.“<sup>60</sup> Pokud se někdo tedy pídí po smyslu života, nejlepší odpovědí je: „Jdi a žij, život ti odpoví!“

Frankl ve své knize „A přesto říci životu ano“, upozorňuje na to, že je až nesmyslné, ptát se na smysl lidského života obecně. Na takovou otázku nelze podat uspokojivou odpověď. Každý člověk je jedinečný a stejně jedinečný je jeho úděl, utrpení, okolí kolem něj, jeho vlohy, myšlení a cítění. A tedy i smysl lidského života má tolik rozmanitých variant, jako je lidí na Zemi.<sup>61</sup>

## 8.3. Hodnota lásky

Frankl se též zabýval láskou. Všechny smysluplné činnosti, které vykonáváme a věci, které tvoříme, se vztahují k pospolitosti. Každý z nás je jedinečnou součástí celku, ale zároveň díky tomu celku, můžeme být jedineční. Člověk není samotářský. Potřebuje společnost a někoho, kdo ho chápe a o koho se může opřít. Proto partnerství mezi mužem a ženou, ze kterého vznikne rodina, bývá tím nejdůležitějším v našem životě. Často slýcháme, že je to právě láska, která dává životu smysl, pro kterou stojí za to žít. „Láska není však jen milost, ale také kouzlo. Pro milujícího očarovává svět, propůjčuje světu přídatnou hodnotovost. Láska zvyšuje

<sup>59</sup> Frankl, V.E. *A přesto říci životu ano*, Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství 2006, s. 78.

<sup>60</sup> Frankl, V.E. *Lékařská péče o duši*, Brno: Cesta, 1996, s. 74.

<sup>61</sup> Frankl, V.E.. *A přesto říci životu ano*, Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství 2006, s. 89.

u milujícího lidskou rezonanci pro plnost hodnot; otevírá jej pro svět v jeho hodnotové plnosti, pro celý „svět hodnot“.<sup>62</sup> Člověk, který skutečně miluje, jakoby procítl do skutečného světa, vnímá jeho krásy, které dosud přehlížel. Nechybí mu energie do tvůrčí činnosti, ale především přestává být egoistickým tvorem. Žije pro někoho. Zájmy jiného jsou pro něj důležitější než jeho vlastní, oběť se pro něj stává slastí. Je to stav, který přivádí svět do harmonie, a ze kterého bychom neměli již nikdy vycházet. Skutečně milující dává svobodu partnerovi, respektuje jeho cestu, a proto jeho láska nemizí, pokud není cit opěťovaný. Nejvyšší metou lásky je láska k celému světu jako celku. Milovat sebe, své bližní i přírodu kolem sebe, to je skutečně blažený stav. Pokud v sobě nalezneme opravdovou lásku, náš život je naplněn.<sup>63</sup> Ani v tak náročných podmínkách, jaké panovaly v koncentračním táboře, nezmizel motiv lásky, jako starosti o bližní, ale také jako naděje a síla, která dává člověku smysl a chuť se znovu probudit.

#### 8.4. Smysl smrti

Zabýváme-li se životem a jeho smyslem, musíme nutně dojít i zde, jako i u ostatních autorů, ke smrti. Dokáže smrt vzít smysl lidskému životu? Frankl je přesvědčený, že rozhodně nikoliv. Zkusme si představit, že bychom byli nesmrtelní. Jaký by pak měl náš život smysl, kdyby trval věčně? Měli bychom nevyčerpatelně mnoho času dokázat, co si jen budeme přát, mít tolik peněz, kolik si budeme přát, navštívit všechna místa světa. Nemuseli bychom se chovat k nikomu pěkně, vždy by byl čas cokoli napravit, změnit, „začít znovu“... a co dál? Je více než pravděpodobné, že po ničem bychom netoužili tolik jako po smrti. Právě omezené trvání našeho života, mu dává ten pravý smysl. Každá chvíle je jedinečná, chceme se zapsat v kronice světa co nejlépe. Víme, že přijde chvíle našeho zániku, a právě to nás motivuje k činům, abychom se pak mohli ohlédnout a říct si, že jsme něco vytvořili, někomu pomohli, byli prospěšní. Náš pud sebezáchovy a strach ze smrti nám dává odpověď na smysl života. „Kdyby byl konečný život bezsmyslný, bylo by docela jedno, kdy přijde konec, zda je v dohlednu, nebo ne. Buď má život smysl; pak si jej podrží také nezávisle na tom, zda je dlouhý, nebo krátký, zda se rozmnožuje, nebo ne; nebo život nemá smysl, a pak jej nebude mít ani tehdy, kdyby trval ještě jednou tak dlouho nebo kdyby se mohl neomezeně rozmnožovat.“<sup>64</sup> Je jedno, zda jsme na očích světu každý den v televizi, zda jsme prezidentem, nebo popelářem v malém městečku. Vždy, když předáváme lásku a děláme každou věc s chutí a s vědomím, že náš život je konečný, zůstane po nás nesmazatelná stopa.

<sup>62</sup> Frankl, 2006: s. 123.

<sup>63</sup> Frankl, 1996: s. 122-123.

<sup>64</sup> Frankl, V.E. *Lékařská péče o duši*, Brno: Cesta, 1996, s. 83.

„ I když pochodeň dohořela, mělo její světlo smysl; žádný smysl však nemá, přidá-li se do nějaké třeba věčné posloupnosti pochodní nějaká další, která nehoří.“<sup>65</sup>

K tématu smrti patří velmi častý fenomén dnešní doby, a sice sebevražda, i touto odvrácenou stránkou života se Frankl jakožto psycholog zabývá. Jaké bývají nejčastější důvody toho, že se člověk rozhodne, sáhnout si na život? V mnoha případech vede člověka k sebevraždě myšlenka, že jeho život nemá smysl, že má život více negativ než pozitiv, že někomu ublížil, že nás opustila láska, nebo zemřel někdo blízký, a v neposledním případě ho k tomu může dovést psychická porucha. Pokud vynecháme psychické choroby a podíváme se na problém s nadhledem, musíme zhodnotit, že všechny ostatní důvody jsou jen záštitou pro nezodpovědný útěk před nepříjemným. Vzdáváme se naší odpovědnosti a odmítáme řešit právě aktuální problémy. Je toho na nás příliš. Jenomže pokud zemřeme, nic nevyřešíme. Naše chyby nezmizí, nemá je kdo napravit, dluhy se nezaplátí, náš život již se nezlepší a opětovanou lásku nedostaneme...Ba naopak, zcela jistě způsobíme minimálně našim blízkým další obrovskou bolest a své utrpení uvalíme na ně. „ Sebevražda zvětňuje to, co se stalo, místo toho, aby neštěstí, které se stalo, nebo spáchané bezpráví sprovodila ze světa- sprovoduje ze světa pouze vlastní Já.“<sup>66</sup> Psychická porucha ústí z dlouhodobého neřešení problémů, stavů deprese a negativních pocitů. Pokud člověk navštíví odborníka, je to první impuls k tomu, že chce svůj problém řešit. Úkolem odborníka je potom vštěpovat pacientovi hodnoty, které život přináší, smysl, který mu jedině on sám a nikdo jiný může dát. Je třeba takové osobě ukázat, že nic není důvodem k sebevraždě a vždy je pro co žít, i pro co trpět.<sup>67</sup>

„Pokud konkrétní osud uloží člověku nějaké utrpení, pak bude muset tento člověk v tomto utrpení vidět úkol, svůj specifický úkol. Bude muset tvář v tvář tomuto utrpení proniknout k vědomí, že v celém kosmu je to právě jen a jen on, kdo tu stojí za svým trýznivým osudem. Nikdo mu jej nemůže odejmout, nikdo jej nemůže místo něho protřpět.“<sup>68</sup>

## 9. Pierre Teilhard de Chardin

Dílo „Chut' žít“ je originálním ve svém nábožensko- filosofickém pojetí vesmíru a života v něm. Chardin se v díle věnuje otázce smyslu života v tradičním křesťanském pojetí víry. Chardinovo dílo „chut' žít“ se liší od ostatních předcházejících pohledů tím, že v něm

<sup>65</sup> Frankl: 1996: s. 83

<sup>66</sup> Frankl, V.E. *Lékařská péče o duši*, Brno: Cesta, 1996, s. 67.

<sup>67</sup> Frankl, 1996: s. 61-84.

<sup>68</sup> Frankl, V.E. *A přesto říci životu ano*, Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2006, s. 90.

rozhodující úlohu sehrává božský princip. Jedná se o jednoho z nejvýznamnějších náboženských myslitelů, jemuž se nedá upřít obrovská originalita řešení fenoménu života.

Bůh je dle Chardina jasnou příčinou i důsledkem. Nachází se všude- v nás i v okolním světě. Tím, že budeme vnímaví k božskému uvnitř nás a později v každé věci, která nás obklopuje, jsme přitahováni k samému středu, více a více k Bohu. Můžeme si to představit tak, že je každý z nás jedno malé světýlko a všichni jsme přitahováni k jednomu nejzářivějšímu světlo- kde společně splyneme a vytvoříme jedno obrovské světlo. „Zakoušet Boží přitažlivost, být citlivý k půvabu, sourodnosti a konečné jednotě bytí- to je nejvyšší a současně nejúplnější z našich „pasivit růstu“.“<sup>69</sup>

Jak je to s otázkou hodnot v našem běžném životě? To, co dle Chardina postrádá jakoukoli konečnou hodnotu, jsou materiální věci. Je krásné něco nového vytvořit, něco zakoupit, nebo získat, avšak pro nebeský život jsou pak tyto věci naprosto nepodstatné. Je to samozřejmé. Bůh je všemohoucí. Chardin poukazuje na to, že všechno to, co vytvoříme my, si je schopen vytvořit sám a dokonaleji. Tou nejdůležitější věcí pro nalezení cesty k Bohu je správné využívání svobody, která nám byla stvořitelem dána. Pro Chardina je nejdůležitější dobrovolně, svobodně a s radostí vzhlížet k Bohu, dávat mu přednost před vším ostatním a bezvýhradně mu věřit, následovat odkaz Krista. To je definitivní a stálá hodnota, která nás přivede k cíli. „Jste na místě zkoušky, při níž Bůh bude moci posoudit, jste-li způsobilý být přenesen do nebe, do jeho blízkosti. V této zkoušce jde o vás. Málo tedy záleží na tom, jakou cenu mají plody Země a co z nich vznikne. Hlavní otázka je, zda jste jich užíval tak, abyste se naučil poslouchat a milovat.“<sup>70</sup> Spíše než to, co vytvoříme a jaké důsledky mají naše činy, je dle Chardina důležitý úmysl, se kterým věci činíme. Čistý a dobrotivý úmysl dává každé činnosti, kterou vykonáme ten správný smysl. Posouvá nás dále, my se učíme a přibližujeme Bohu. „V činnosti se především připojuji k tvořivé síle Boží; stýkám se s ní; stávám se ne pouze jejím nástrojem, ale živým prodloužením. A protože v žádném jsoucnu není nic vnitřnějšího než jeho vůle, splývám v jistém smyslu svým srdcem přímo se samým srdcem Božím.“<sup>71</sup> Chardin poukazuje na častý zvyk, že lidé neustále rozvíjejí své schopnosti, naleznou v sobě potenciál a vytvoří něco nádherného, na čem se postupně stávají závislými, až jsou tím dokonale ovládnuti. Totéž se děje ve vztahu k Bohu. Nejprve postupně objevujeme

<sup>69</sup> Chardin, P.T. *Chuť žít*, Praha: Vyšehrad, 1970, s. 92

<sup>70</sup> Chardin, 1970: s. 17.

<sup>71</sup> Chardin, 1970: s. 25.



v koutku naší duše božské světlo, rozvíjíme ho, prahneme po tom, poznat ho více, až se stáváme jeho součástí.

Hryzavý červíček pochybností, který nejčastěji nahlodává naši víru, vychází ze zdůvodnění zla. Tento problém Chardin neobešel, ale naopak i pro něj nám představil logické vysvětlení. Jak může existovat na světě tolik zla, když je Bůh dobrotivý a všemohoucí? Jak může dopustit, abychom tolik trpěli? Chardin tvrdí, že v pozemském životě nemůžeme tento problém nikdy dostatečně pochopit, protože nejsme schopni vnímat podstatu pravého bytí. Náš život je zkouškou a cestou k Bohu, kterou protíná mnoho překážek, navíc jsme neustále zatíženi prvotním hříchem Adama a Evy. Zároveň dobro vždy zvítězí nad zlem, avšak naše individuální životy a jejich krátké trvání jsou jen malou kapitolkou v chodu vesmíru. Vyúčtování přichází až v konečném stádiu uspořádání světa. „Jako umělec, jenž dovede využít kazu kamene, který otesává, nebo bronzu, který odlévá, aby dosáhl ještě vybranější linie nebo krásnějšího zvuku, tak i Bůh, aniž by nás ušetřil našich částečných smrtí nebo smrti konečné, jež tvoří podstatnou část našeho života, přetváří tyto skutečnosti a včleňuje je do lepšího plánu- pokud se na něho v lásce spoléháme.“<sup>72</sup>

Co si tedy můžeme představit pod pojmem „chuť žít“? Dle Chardina to znamená rozvíjet své vlohy duševní, citové i rozumové, abychom dokázali spatřit život jako krásný a přitažlivý celek umocňovali a podíleli se na kráse, kterou bůh stvořil. Nejedná se však o typický cit nebo euforii. Je to nadšení duše, harmonický stav toho, že vidíme, jak vše se vším souvisí a nakonec vše splyne v jednu silnou, čistou energii a celek. Chardin se pozastavuje nad tím, že mnoho vzdělců a vědců věnuje všechno své úsilí tomu, aby objevili nějaký nový prvek, postavili nový stroj nebo navrhli nový způsob řešení rovnic. Proč ale nezkoumají pro lidstvo skutečně důležité věci, například jak v nás udržet chuť k životu? Proč se nezabývají tím, jak n vás tuto chuť udržet, i tehdy, když organizmus stávkuje a máme potíže? „Jako nemocný, jemuž se zvedá žaludek při pohledu na hostinu, bude člověk, zasažený biologickou nevolností, stávkovat v životě - byť by to bylo na samém vrcholku jeho možností odkrývat a tvořit. A k této stávce skutečně dojde, nebude-li v člověku zároveň s jeho věděním a možnostmi růst i stále vášnivější zájem o dílo, které je mu svěřeno.“<sup>73</sup>

<sup>72</sup> Chardin, P.T. *Chuť žít*, Praha: Vyšehrad, 1970, s. 49.

<sup>73</sup> Chardin, 1970: s. 180.

## 10. Jaro Křivohlavý-Psychologie moudrosti a dobrého života

Velice často se stává, že o někom prohlásíme, že je to moudrý člověk, nebo že žije a chová se moudře. Málokdy si ale skutečně uvědomujeme, co všechno tento pojem obnáší. Rozboru tohoto pojmu se věnuje Jaro Křivohlavý.

Hned ze začátku svého síla si autor pokládá otázku: „ Proč bychom se vůbec měli zajímat o otázku moudrosti?“ pokud o někom řekneme, že je to moudrý člověk, představíme se, že má zřejmě mnoho znalostí, disponuje vysokým stupněm poznání. Takový člověk vidí zajisté souvislosti, které jsou ostatním, kteří poznáním nedisponují skryté. A každá nová souvislost nám poodhaluje záhadu života samotného. Co jiného činí vědci, než že odhalují souvislosti? Moudří lidé dle Křivohlavého činí totéž, ale v oblasti života, cítění a způsobu, jak k životu přistupovat, jakých situací se vyvarovat, jaká rozhodnutí činit. „Moudrost je možno chápat i jako mapu. Mapu obdobnou mapě krajiny. Jak důležitá je, to obvykle poznáváme, když jsme tam, kde jsme nikde nebyli. Tam nám jsou mapa a kompas neocenitelnou pomocí k tomu, abychom došli tam, kam dojít chceme – abychom se orientovali v neznámé krajině. Abychom věděli, kam která cesta vede, kde je možno sehnat něco k jídlu, kde je močál, v němž je možno se utopit, a kde naopak roste mateřídouška. Není marné vědět, kde se střílí a kde jsou jedovatí hadi.“<sup>74</sup> Moudrost tedy Křivohlavý chápe jak naši mapu a kompas, jako schopnost předvídat, spojit si předchozí zkušenosti a učinit krok správnou cestou.

Křivohlavý však upozorňuje na to, že si nesmíme moudrost mýlit s neomylností. Moudrý člověk jistě také dělá chyby, ale umí se z nich i poučit. A pokud se z nich poučí, pak Křivohlavý vidí velký přínos moudrých lidí v tom, že nechtějí své poznatky využívat jen samy pro sebe, ale především v altruistickém duchu pro dobro ostatních, pro obecné dobro na zemi.<sup>75</sup> „Je-li rozhodnutí zaměřeno jen či převážně jen na blaho rozhodující se osoby a dopad jednání na blaho druhých lidí se nehledí, případně je to zcela ignorováno, je to neklamným znakem nemoudrého jednání. Tím se liší moudré jednání od využití tzv. praktické inteligence.“<sup>76</sup>

Jedna z důležitých složek moudrosti spočívá dle interpretace Křivohlavéhov tom, že jedinec dokáže přesáhnout sám sebe a svůj individualistický náhled na svět. Začne tak vnímat univerzálně a společensky. V psychologii moudrosti můžeme rozlišovat dva druhy moudrosti-

<sup>74</sup> Křivohlavý, Jaro. *Psychologie moudrosti a dobrého života*, České Budějovice: Grada, 2009, s. 12.

<sup>75</sup> Křivohlavý, 2009: s. 17-18.

<sup>76</sup> Křivohlavý, 2009: s. 17.

moudrost osobní a moudrost obecnou. První jmenovaná se týká nás a řešení našich situací. Ve druhém případě jde o řešení celosvětových problémů, popřípadě problémů jiných osob, které nás o radu požádají.<sup>77</sup>

Křivohlavý poukazuje na to, že dle průzkumů Berlínská a Brémské školy jsou moudrým lidem vlastní tyto rysy: „Zdají se být otevřenější; jsou motivačně orientováni na růst a zrání osobnosti; intenzivněji se zabývají morálními (etickými) otázkami; jsou tvořivější; nejsou tak moc konzervativní; neodsuzují tak snadno a rychle jako ti, kteří tak vysokou úroveň moudrosti nemají; výrazně se zajímají o to, jak je druhým lidem; snaží se pochopit, jak tito lidé uvažují, jak a co emocionálně prožívají a oč jim jde; jsou schopni se sociálně projevovat; jsou klidní a vyrovnaní; neztrácejí zájem o to, co se děje ve světě kolem nich; nejde jim jen o jejich vlastní blaho, ale jsou též orientováni na to, co dělat, aby druhým lidem a celé společnosti bylo dobře.“<sup>78</sup>

Základem osobního růstu moudrého člověka je dle Křivohlavého sebepoznání a sebeúcta. Bez těchto vlastností není možné přejít k vyššímu stupni moudrosti. Abychom mohli pochopit ostatní, musíme nejprve porozumět sami sobě. Aby se člověk snažil rozvíjet a přemýšlet o sobě, svém smyslu a univerzálním smyslu, musí chtít neustále pátrat po pravdě, klást si otázky, vnímat reakce své i okolí a neustále vyhodnocovat všechny možnosti a situace. Nesmíme zanevřít na názory, které jsou protichůdné k našim. Křivohlavý poukazuje na to, že pokud se neustále pohybujeme a někam směřujeme, často s překvapením zjistíme, že naše názory a předsudky byly scestné. Pokud máme porozumět ostatním, je nutností učit se na sobě. Je důležité, dokázat se odosobnit od svého vlastního já a vnímat naše reakce i emoce jako pozorovatel. Přiznat si, jak na nás působí různé podněty, kriticky zhodnotit naše jednání i citění, to vnímá Křivohlavý jako klíč ke skutečnému poznávání sebe sama a osobnímu růstu.<sup>79</sup> „Moudrý člověk směřuje k hodnotám, které přesahují (transcendují) jeho vlastní osobní zájmy, a snaží se vyrovnávat intenzitu snah, nejen sledovat své vlastní zájmy, ale i respektovat zájmy druhých lidí.“<sup>80</sup>

Křivohlavý se pozastavuje nad tím, že aby byl člověk schopen zvládat nejen krásné, ale i stinné stránky života a posouvat se dál, musí být silný. Co si máme představit pod pojmem „být silný“? Dle Křivohlavého to znamená, že disponujeme určitými charakterovými

<sup>77</sup> Křivohlavý, 2009: s. 56-58.

<sup>78</sup> Křivohlavý, Jaro. *Psychologie moudrosti a dobrého života*, České Budějovice: Grada, 2009, s. 61.

<sup>79</sup> Křivohlavý, 2009: s. 64-65.

<sup>80</sup> Křivohlavý, 2009: s. 66.

vlastnostmi, díky kterým zvládáme řádně náš život a i velmi náročné životní situace, povznést se nad své utrpení, vidět střízlivě a moudře situaci, která nastala. Tyto vlastnosti se však nevyonoří z ničeho nic, když je potřebujeme. Musíme je v sobě pěstovat a pracovat na nich a na své moudrosti každý den, aby nám pak tento výcvik dopomohl ustát i těžké chvíle. Mezi nejlepší vlastnosti vnitřně silného člověka Křivohlavý zařazuje: „odvahu, lidskost, spravedlnost, ukázněnost, transcendenci a moudrost“.<sup>81</sup> Tak jako má charakter své silné vlastnosti, můžeme i moudrost samu rozdělit na vícero důležitých a typických složek. Mezi takové patří tvořivost, zvědavost, kritické myšlení, milování učení a perspektivní nadhled. Křivohlavý se dále věnuje popisu těchto aspektů. **Tvořivost** by měla vždy přinést něco nového a prospěšného jak člověku, který tvoří, tak jeho okolí. Člověk, který je moudrý vždy touží něco nového vytvořit a sdělit světu. **Zvědavost** jde ruku v ruce s tvořivostí. Pokud se člověk zajímá o své okolí a zjišťuje si nové věci, pak je schopen díky svým znalostem něco nového vytvořit. „Zvědavostí se rozumí zájem o to, co se děje jak mimo daného člověka, tak v něm samém. Zvědavost se týká toho, co nezná a co touží poznat, hledání toho, co je pro něj nové- neobvyklé, neznámé, všelijakým způsobem zvláštní. Zvědavý člověk je tomu otevřený.“<sup>82</sup> **Kritické myšlení** je nutností k dalšímu rozvoji. Pokud ustaneme u jednoho uhlu pohledu a uzavřeme se novým názorům a věcem, další rozvoj není možný. „Kritické myšlení je definováno jako ochota aktivně vyhledávat argumenty, které hovoří proti tomu, co daný člověk považuje za „jisté“ - proti jeho vlastnímu pojetí a oblíbenému přesvědčení, proti jeho vlastním cílům a plánům.“<sup>83</sup> A to, bez čeho se dle Křivohlavého moudrý člověk zajisté neobejde je touha neustále se učit něčemu novému a vzdělávat se ve všech možných oblastech života. Je zde tedy poslední aspekt **milování učení**. „Ten, u něhož dosáhla láska k učení vyšší míry kultivovanosti, je s to vydržet i větší dávky neuspokojení tam, kde se v průběhu života dostaví, a lépe se vyrovnává s negativními výsledky svého snažení.“<sup>84</sup> Jako poslední aspekt jsme udali **perspektivní nadhled**. Křivohlavý tvrdí, že abychom byli schopni jasného úsudku a to především, pokud se daná situace týká nás, nebo v nás vyvolává emoce, je třeba se dokázat odosobnit, udržet si odstup a být nad věcí. Proto jsou často soudci charakterizováni jako moudří lidé. Musí rozhodovat často o velmi ožehavých a složitých věcech, ale to nelze učinit objektivně bez schopnosti nadhledu.<sup>85</sup>

<sup>81</sup> Křivohlavý, 2009: s. 70.

<sup>82</sup> Křivohlavý, Jaro. *Psychologie moudrosti a dobrého života*, České Budějovice: Grada, 2009, s. 74.

<sup>83</sup> Křivohlavý, 2009: s. 75.

<sup>84</sup> Křivohlavý, 2009: s. 78.

<sup>85</sup> Křivohlavý, 2009: s. 79.

Pokud hovoříme o moudrosti, jako o vlastnosti, která nám napomáhá vést harmonický a spokojený život, Křivohlavý nutně podotýká, že se s ní nerodíme, ale dokonce si ji nemůžeme ani osvojit tak snadno a rychle jako jiné, výchovou okolí i rodiny nabyté vlastnosti. K rozvoji moudrosti patří množství prožitých životních situací. Dle výzkumů, čím více náročných životních situací člověk prožil a dokázal se s nimi úspěšně vyrovnat a pokračovat dál, tím větší projevy moudrosti vykazuje. Křivohlavý poukazuje na to, že pokud je život krutý k člověku již od dětství, můžeme u něj pozorovat nevídaně vyspělé a moudré jednání již v mládí. Není to ovšem pravidlem. Velice důležité jsou ostatní charakterové rysy člověka a způsob, jak se k situaci postaví. Křivohlavý považuje za důležité, že člověk nevzdá svou snahu a neustále se pokouší něco nového vytvářet. Pak tímto rozhodnutím v sobě formuje vnitřní sílu a moudrost, kterou dokáže použít dále a poučí se ze zkušeností. Samozřejmě Křivohlavý upozorňuje i na výskyt obzvláště moudrých jedinců, kteří nemuseli prožít žádná výjimečně těžká životní období, a přesto jsou tak vnímaví ke svému okolí i sami k sobě, že neustále pracují na rozvoji své moudrosti. Velmi důležité je dokázat se poučit z neúspěchů svých nebo svého okolí.<sup>86</sup> „Moudrost zahrnuje nejen specifický způsob myšlení nebo poznání, ale i přetavení nových poznatků v nový způsob života.“<sup>87</sup>

Křivohlavý apeluje na to, že ať bychom oplývali těmi nejlepšími charakterovými vlastnostmi a tou nejvyšší možnou formou moudrosti, bylo by nám to k ničemu, pokud bychom neznali smysl, k jakému nám tyto přednosti mají sloužit. Pokud bychom si každý den neurčovali cíle, smysl našeho bytí a snažení, to, čeho chceme každým svým činem a svým životem dosáhnout. „Je-li něco na člověku opravdu podstatné, jsou to jeho nejzazší, nejhlubší a nejosobnější cíle, k nimž svůj život zaměřuje. Tyto cíle potom dávají smysl nejen jeho vlastnímu životu, ale i každé věci a činnosti, s níž se daný člověk v životě setká- i tomu, co v životě dělá a jak to dělá. Nejen to. Tyto cíle, které jsou v samém jádru člověka, tvoří podstatu jeho charakteru. Dávají nám odpověď na otázku: „Kdo je to.““<sup>88</sup> To, v čem se lidé od sebe dle Křivohlavého především liší, je jejich nejvyšší cíl, takový cíl, který jim udává smysl všeho, co dělají a pro co žijí. Moudrost spočívá tedy také v tom, umět rozeznat, jaké cíle a záměry jsou dobré důležité, zdravé a které nikoli. „Velká empatie, inteligence a

<sup>86</sup> Křivohlavý, Jaro. *Psychologie moudrosti a dobrého života*, České Budějovice: Grada, 2009, s. 94-98.

<sup>87</sup> Křivohlavý, 2009: s. 96.

<sup>88</sup> Křivohlavý, 2009: s. 100.

reflexivita moudrého člověka mu umožňují formovat komplexnější, konkrétnější a abstraktnější perspektivy o určitém problému- a tím i optimálně jednat.“<sup>89</sup>

Křivohlavý poukazuje na to, že v momentě, kdy jsme se rozhodli zaobírat se moudrostí jako takovou, nutně zabředneme do filozofie. Již samotný překlad slova filozofie - milovat moudrost, k tomuto nabádá. „K čemu bylo a je moudrosti zapotřebí? Na tuto otázku dává antická filozofie jednoznačnou odpověď. V nejširší formě tato odpověď zní: „K nalezení správné odpovědi na otázku: proč žít.““<sup>90</sup> Dostáváme se opět k otázce po smyslu života. Ta dle Křivohlavého předpokládá, že už jen na to, aby si ji člověk položil, musí disponovat určitou dávkou moudrosti. Mnoho filozofů proto věnovalo svůj čas tomu, aby objasnili pojmy typu dobro, morálka, smrt, víra, nebo svoboda. Byla to touha po poznání, která je všechny vedla, po poznání toho nejpodstatnějšího, totiž sebe sama, našeho života a toho, jak vlastně máme správně žít. Křivohlavý tvrdí, že budeme-li chtít vést moudrý život, chce to mnoho učení, porozumění, trpělivosti a vůle. Nesmíme být líní, musíme si neustále klást otázky, přemýšlet nad různými variantami, naslouchat druhým i sobě na každém kroku a především nesmíme nikdy přestat sledovat svůj cíl, který jsme si vytyčili, a pro který má vždy smysl žít.<sup>91</sup>

## 11. Závěr

Je patrné, že otázka po smyslu života a lidském štěstí, vyvstávala na mysli lidem o d nepaměti a zřejmě jen těžko si dokážeme představit, že bychom se jí přestali někdy zabývat. Kolik bude lidských životů, tolikrát se tato otázka vynoří. Jediné, co se může měnit, je náš postoj vůči ní, který je zčásti ovlivněn individualitou jedince a z části dobou, v které daný jedinec žije.

V koncepcích Jana Sokola a Ericha Fromma jsme mohli spatřit mnoho podobného. Jedná se o moderní, z části vědecký a společenský rozbor člověka v naší novodobé společnosti. Vidíme zde kritiku našeho vyrovnání se s konzumním stylem společnosti. Hledáme štěstí ve věcech, které nám ho nikdy nemůžou přinést, a jsme stále znovu a znovu zklamaní, že i když danou věc získáme, blažený pocit, pokud se vůbec dostaví, přetrvává pouhou chvílí, než pocítíme žádost novou.

<sup>89</sup> Křivohlavý, 2009: s. 103.

<sup>90</sup> Křivohlavý, 2009: s. 119.

<sup>91</sup> Křivohlavý, Jaro. *Psychologie moudrosti a dobrého života*, České Budějovice: Grada, 2009, s. 132.

V práci je věnována pozornost pojmům lásky, svobody a smrti. Právě tyto fenomény jsou nejčastěji považovány za ty nejdůležitější, které dávají našemu životu smysl. Skutečná láska nám dává pocit štěstí a to nikoliv, pokud jsme pouze milováni, ale především tehdy, pokud nezištně sami milujeme. Nemůžeme správně lásku přijímat, pokud ji neumíme dávat. Právě štěstí a smysl lásky tkví v lásce ke všemu a všem kolem nás a především i včetně k nám samým. Proto Fromm považuje lásku až za umění, na kterém je třeba neustále pracovat. Pokud jsme schopni takové lásky, vždy je nám dán smysl žít. K lásce k sobě samým i druhým patří péče, úcta, respekt ke druhé osobě, které necháváme její vlastní svobodu. Zde Sokol upozorňuje, že právě svoboda je již často pouhým prázdným pojmem. Svoboda není tím, co by skutečně mohlo dát smysl lidskému životu, naopak my jsme těmi, kdo naplňují smyslem naši svobodu. Bojovali jsme za svobodu projevu, volby i rovnoprávnosti a přestali jsme na ní pracovat, jakmile jsme boj vyhráli. Emanuel Frankl ve svém díle ukazuje, že i vězeň v koncentračním táboře může být více svobodný, než člověk, který podlehne konzumu. Vnitřní svoboda člověka, jeho rozhodnutí, práce sama se sebou a svými momentálními možnostmi určují, zda je náš život smysluplný, i pokud jsou naše možnosti nanejvýš omezené.

Důležitým zjištěním je fakt, že pokud se chceme jakkoli zabývat životem a jeho smyslem, musíme do hry zapojit předpoklad smrti. Autoři v práci upozorňují, že není vhodné se smrti vyhýbat a tabuizovat ji. Už jen způsob, jakým se k nutnému konci postavíme, určuje zároveň náš postoj k životu. Přijmout smrt znamená i skutečně plně přijmout život. Z práce zřetelně vyplývá, že právě bez smrti by náš život smysl postrádal. Ať si již smrt připouštíme, nebo ji podvědomě vytěsňujeme, je naše jednání naší smrtelností ovlivněno. Náš omezený čas nás motivuje k tomu, abychom konali co nejlépe v každém okamžiku. Toužíme po tom, zůstat nesmrtelní alespoň tím způsobem, že po sobě zanecháme náš jedinečný odkaz.

Otázku po smyslu si nejčastěji klademe v náročných životních situacích. V práci je především dílem Jana Říčana podán náhled na náročná životní období jednoho života lidského jedince. Každá životní etapa v sobě nese mnoho krizových rozhodnutí a specifických proměn a problémů tělesných i duševních. Jsme téměř neustále vystaveni těžkým zkouškám. Existuje nekonečně mnoho možností, jak se k nim postavit, ale je zřejmé, že pokud jednou zaujmeme pozitivní postoj k životu a budeme chtít se zabývat smyslem a ne pouze naslepo „proplouvat“, pak jsme schopni se střízlivěji, s jasnou myslí postavit k překážkám a úskalím naší životní cesty a vnímat mnoho věcí spíše v dobrém, jako výzvu, jako novou možnost a výzvu. Pak ani ve stáří smysl neztratíme, ale pouze ho modifikujeme do jiné podoby.

V pohledu Pierra Teilharda de Chardina bylo jasně zastoupené křesťanské pojetí směřování lidského života. Víra jako taková je tím, co v mnoha případech i v dnešní době dává člověku naději, sílu vytrvat a chovat se dle morálních pravidel. Má to smysl, protože někdo naše jednání sleduje a ke konci ho bude hodnotit. Je to smysluplné, protože se přibližujeme nejvyššímu. Pokud nás nakonec ani nic na tomto světě nezajímá, toužíme se spojit s Bohem, abychom došli spasení a měli možnost žít lépe ve slibovaném ráji.

Do pojmu moudrosti zahrnuje Jako Křivohlavý dovednost, žít naše životy smysluplně a orientovat se v nich. Autor podává podrobný, teoretický popis moudrosti, která nám slouží jako mapa na naší životní cestě. Moudrý a rozvážný člověk může zapochybovat o smyslu svého bytí, avšak nenechá se unášet vírem beznaděje dlouho. Dokáže odhlédnout od svého osobního zájmu, s nadhledem vnímá situace a okolnosti a uvědomuje si jedinečnost každého života. Ví, že pro cokoli se rozhodneme a jakýkoli tah učiníme, ovlivní nás, ostatní, budoucnost i přítomnost a my si v danou chvíli nemusíme být ani vědomi toho, jak příliš zasáhneme do dění kolem nás.

V práci jsme se zabývali štěstím a smyslem života z různých uhlů pohledu disciplín filosofie a psychologie. Je zřejmé, že ačkoli se propracování konceptů u jednotlivých autorů liší dle toho, zda je problematika zpracována více nábožensky, antropologicky nebo psychologicky, základní sdělení zůstává vesměs podobné. Mohlo by se zdát, že náboženské pojetí smyslu bude diametrálně odlišné od psychologického, avšak výsledný efekt správného života na této zemi se přesto nemění. Od věcí, které dávají smysl, jako jsou tvořivá práce, založení rodiny, péče o své bližní, poznávání nového a v náboženském pojetí následování mravního a tvořivého života Krista, se musíme povznést i k hodnotám, které se nemění za žádných vnějších okolností. Jsou jimi láska, uvědomění si jedinečnosti naší šance, našeho údělu a cíle a nalezení vnitřní svobody, kterou nám nikdo a nic nemůže vzít a díky které můžeme pracovat na tom nejsmysluplnějším základu naší existence, která dále určuje smysly další – na našem duchu.



## 12. Seznam použité literatury

DE CHARDIN, Pierre Teilhard. *Chut' žít*, Praha: Vyšehrad, 1970. ISBN : 33-249-70.

FRANKL, Viktor, Emanuel. *A přesto říci životu ano, kostelní vydří*: Karmelitánské nakladatelství , 2006. ISBN: 80-7192-848-8.

FRANKL, Viktor, Emanuel. *Co v mých knihách není*, Brno: Cesta, 1997. ISBN: 80-85319-66-7.

FRANKL, Viktor, Emanuel. *Lékařská péče o duši*, Brno: Cesta, 1996. ISBN: 80-85319-50-0.

FRANKL, Viktor, Emanuel. *Vůle ke smyslu*, Brno: Cesta, 1997. ISBN: 80-85139-63-2.

FROMM, Erich. *Mít nebo být*, Praha : Naše vojsko, 1992. ISBN 80-206-0181-03.

FROMM, Erich. *Umění být*, Praha: Naše Vojsko, 1994. ISBN 80-206-0225-9.

FROMM, Erich. *Umění milovat*, Praha: Český klub, 2010. ISBN: **80-86922-07-3**.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie moudrosti a dobrého života*, České Budějovice: Grada, 2009. ISBN: 978-80-247-2362-4.

MACHOVEC, Milan. *Smysl lidské existence*, Praha: Akropolis, 2002. ISBN: 80-7304-016-6.

PLATÓN. *Faidros*, Praha: Oikoymenh, 2000. ISBN: 80-7298-015-7

ŘÍČAN Pavel. *Cesta životem*, Praha: Pyramida- encyklopedie, 1989. ISBN: 80-7038-078-0.

SOKOL, Jan. *Filosofická antropologie- člověk jako osoba*, Praha: Portál, 2002. ISBN: 80-7178-627-6.

STÖRIG, Hans, Joachim. *Malé dějiny filosofie*, Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2000. ISBN: 80-7192-500-2.

### 13. Resumé

This bachelor's work is focused on the questions of happiness and the meaning of the life. It introduces the authentic concepts of philosophers and psychologists. They devote to problems of love, freedom, belief, wisdom and death, which influence our life and our determination to life. This work contains the chapter in which Pavel Rican and Viktor Emanuel Frankl description the difficult life situations, because in this moment we often doubt about our meaning. The important part of this chapter is the descriptions of the life in the concentracion camp by Frankl, because the author had found the inner freedom there. The inner freedom is the thing, which can nobody take us. Our thinkink is free and we can give to our life meaning although the situation around us is really difficult, because we are working on our mental life. In spite of the differences in concepts of authors they find the similar conclusion. The things, which give us the meaning are: The creative work, starting of the family, caring for your fellow man and learning new things. There are even higher atributes that reveals us a deeper sense of human life – love everybody and everything around us, the awareness of our unique chance and target, perception free powerfull soul and working on self-improvement.