



MUDr., PhDr. Alfred Längle se narodil v r. 1951, vystudoval lékařství a psychologii. Řadu let pracoval v oborech všeobecného lékařství a psychiatrie jak v nemocničních, tak i v ambulantních zařízeních. Je předsedou vídeňské Společnosti pro logoterapii a existenciální analýzu. Působí jako psychoterapeut v soukromé praxi, zároveň je také autorem četných přednášek a publikací.

Otázka po smyslu v životě se člověka niterně dotýká. Někdy se mu mocně dere do vědomí, to když zakouší prázdnotu v práci a vztazích, když už mu spotřeba a úspěšnost nic nedává, nebo když mu smysluplnost života zpochybňuje osudové utrpení. Otázka po smyslu je otázkou člověka, který by chtěl svůj život lépe zvládat a utvářet. Otázka po smyslu může být výkřikem člověka, který už nevnímá a nechápe, k čemu je jeho život ještě dobrý. Tato knížka se pokouší otevřít cestu ke smyslu. Ozřejmuje své téma pomocí příkladů, a snaží se tak člověka v jeho krocích při objevování smyslu vést.

ISBN 80-7295-037-1



Smysluplně žít

Alfred Längle

Smysluplně žít

Aplikovaná existenciální analýza

Alfred
Längle

I. Být člověkem znamená být na cestě

Co zde rozumíme „smyslem“ – Hledání smyslu spočívá za prvé ve svobodě člověka, v jeho otevřenosti; za druhé v rozdílné hodnotě věcí; za třetí v neustálé změně situací – Je člověk opravdu svobodný? – Život je tvůrčím úkolem – Svoboda a následky předchozích rozhodnutí

V této knize budeme hovořit o *smyslu* a o prostředcích a cestách, jimiž lze ke smyslu dospět. Ozřejmíme, co je smysl a jak úzce je spjat se skutečným životem.

Povězme hned zpočátku, že smyslem zde nemíníme onen jediný smysl života jako takového. Smysl zde vždy chápeme jako určitý způsob *utváření situace*. Smysluplně žít tedy znamená, velmi obecně řečeno, že člověk se se svými vlohami a schopnostmi, se svým cítěním a chtěním věnuje tomu, co mu právě přítomná chvíle nabízí. Tvořivě se s tím vyrovnává jako ten, kdo přijímá i dává. Smysl spočívá v angažovanosti, v bezprostřední zúčastněnosti „na věci“.

Téma smyslu se týká lidí ve všech životních údobích, neboť vždy musejí svůj život buď utvářet, nebo snášet. Cesta vpřed není dána předem; do budoucna je vše otevřené.

Ten, kdo se nevzdal aktivního žití, kdo zápasí o zvládnutí jeho každodenních nároků, o překonání krize či utrpení, nebo kdo si vytváří plán pro nějaký úsek svého života, kdo chce oslavit nějakou událost nebo uskutečnit novou myšlenku, ten je kromě plnění svého bezprostředního úkolu stále duchovně spjat s hodnotou svého počínání. Určité zaměření, ono „*pro co*“, stojí vždy – ať tak člověk činí úmyslně či spontánně nebo i nevědomky – jako program v pozadí veškerého lidského jednání. Každý způsob vyrovnávání se s životem je vystaven otázce po své smysluplnosti. U existenciálního tématu

„smyslu“ nezáleží na tom, zda je zrovna „v módě“ a zda se o něm právě proto mluví. V posledních letech se toho o smyslu hodně napovídalo a leckde již zájem o vše, co se nazývá „mysl“, výrazně ustupuje. Člověk by řekl, že ani není divu, vždyť o tomto pojmu se často pojednává povrchně a smysluprázdňe. Jen málokdy je přitom respektována závažnost tohoto pojmu. To, co se módě vymyká, je *způsob*, jak se k tomuto tématu přistupuje.

Tázáním po smyslu se dotýkáme otázky hluboce lidské. Proto stejně jako dříve zakoušíme jako odezvu na své přednášky, diskuse a publikace intenzivní, živý zájem lidí každého věku a povolání. Přirozený zájem o otázku smyslu má řadu důvodů. Tento zájem souvisí s tím, co se pojmem smysl rozumí. Většinou se jím rozumí něco, co má pro lidský život ústřední význam, na čem závisí jeho zdar či ztroskotání. Víme, že ztráta smyslu znamená zoufalství. Dokud člověk žije, zápasí s touto životní otázkou – ať vědomě či nevědomě, ať pod názvem „mysl“ nebo pod nějakým jiným. Téma je stále stejné: *To, co je míněno smyslem, má pro život člověka ústřední význam.*

Čím to je? Je to jen tím, že život je otevřený, že budoucnost je nejistá? Pak by se s otázkou smyslu musela vyrovnávat i zvířata.

Aktuálnost a význam otázky po smyslu, její závažnost a nevyhnutelnost, vyplývá v podstatě ze tří základních zkušeností člověka. Těmi jsou:

1. Zkušenost, že mohu *svobodně volit* mezi možnostmi.
2. Zkušenost, že není jedno, co zvolím; rozhoduji o *hodnotách*.
3. Zkušenost, že situace jsou *nestálé* a neustále se mění.

Pokusme se nejprve blíže objasnit první bod. (Druhým bodem se v této kapitole zabýváme jen z hlediska vlivu předchozích rozhodnutí na svobodu volby a podrobněji se mu budeme věnovat ve třetí a čtvrté kapitole.)

Život člověka je založen ve vnitřním a vnějším prostředí. Každý z nás má své místo v nějakém fyzickém a společenském okolí a zároveň je vybaven vlohami, které si sám ne zvolil. Vše pak tedy záleží

na tom, jak člověk v tomto světě svůj život *utváří*. Každý může ze svého života a sám ze sebe něco učinit. Smysluplné utváření života se tedy týká dvou oblastí: jednak *situace*, jednak *člověka* v ní. Člověku je něco dáno k dispozici – to jsou předměty a situace ve světě, které může smysluplně proměňovat a dávat jim podobu hodnou člověka. A pokud jde o člověka samého, pak možnost utvářet znamená, že může zasahovat jako ten, kdo prožívá a jedná, že je ve své svobodě povolán k tomu, aby plánoval, aby rozlišoval a rozhodoval mezi možnostmi, které se mu nabízejí. Vposledku je on sám tím, kdo utváří svůj život, kdo může rozhodovat o sobě a o své budoucnosti. Záleží na něm, zda se těchto možností chopí a zúročí je, nebo zda je ponechá nevyužity.

Nám zde nejde o teoretickou debatu o svobodě člověka. Chceme vyjít z Vaší vlastní zkušenosti. Ještě jsem se nesetkal s nikým, kdo by popíral, že ve svém životě má možnosti volby. To je zřejmé z toho, že každý zná situace, v nichž zápasí o rozhodnutí, kdy si vyhledává informace, aby se rozhodl správně. Zakoušíme to často při podnikání, kdy musíme zvažovat, s kým navázat obchodní vztah, jaké zboží nakoupit, zda toto či ono riziko je ještě únosné. Mnozí lidé se dlouho nedokáží rozhodnout, kde trávit svou dovolenou: u moře, nebo v horách? A když se to pak nevydaří, vyčítají sobě (pokud o tom rozhodli sami) nebo někomu jinému (když někdo rozhodl za ně), že ne zvolil opačnou alternativu. Lidé si tedy uvědomují, že mají či měli i jiné možnosti a že ke svému rozhodnutí nebyli přinuceni – v takovém případě by totiž výčitky byly bezpředmětné a již předem vyvrácené.

V logice této zkušenosti nejde o to, *jak často* se člověku stává, že svobodu volby nemá, nýbrž o zjištění, že každý člověk opakovaně *činí rozhodnutí* a také ví, že rozhoduje jako někdo, kdo má svobodu zvolit buď jednu, anebo druhou z možností, které se mu nabízejí.

Člověk je sice svobodný, ale jeho svoboda je právě jen lidská, nikoli nadpřirozená, a proto je i *podmíněná*. Je to svoboda v určitých mezích. (Podrobněji o této skutečnosti pojednává například Frankl

1982 na str. 91nn.; česky 1995.) Bylo by osudovou chybou tyto meze nebrat na vědomí na protest proti tomu, že člověk zrovna není všemohoucí.

Hovoříme-li o svobodě, fatalista zareaguje rozhořčeně: „Když už tedy nemám *úplnou* svobodu, tak nestojím ani o tu, co mi zbývá.“ – Člověk je ovšem tak svobodný, že si může zvolit i tento postoj. Nám však jde o takovou svobodu, která nepřináší zoufalství, nýbrž skutečné naplnění.

Možná namítnete: Dobrá, vždycky jsem věděl, že ve svých běžných i pracovních záležitostech jsem do určité míry svobodný a že často mohu rozhodovat po svém. Jistě si mohu zvolit, kde strávím dovolenou, co budu dělat o víkendu, s kým a o čem si budu povídat. Ale můj život, to je přece něco úplně jiného. K čemu mi vlastně je taková svoboda, kdy nemohu dělat to, co opravdu chci? Má tahle svoboda vůbec něco společného s mým skutečným životem?

Mnozí lidé sice věří, že mají určitou svobodu v nepodstatných věcech, ale v tom, co činí život skutečným životem, se pokládají za předurčené a spoutané dědičnými vlohami a výchovou. Všechno, co je v jejich životě důležité, podle toho probíhá mimovolně a podle pevně daných vývojových zákonitostí.

Jak to, že mnoho lidí tohle namítá proti existenci svobody a domnívá se, že v důležitých věcech svého života svobodni nejsou? To souvisí především s představou, jakou lidé o „životě“ mají.

Nejčastěji na takovou otázku dostaneme dva druhy odpovědí. Někteří lidé vůbec nedokáží dát jasnou odpověď. Život je pro ně něčím zcela neurčitým a nepopsatelným, více *snem* než skutečností. Mají o něm představu tak beztvorou a vzdálenou realitě, že si ji ani nedokáží vybavit. Následkem toho jsou stále poháněni „hladem po zážitcích“, který nelze ukojit, protože nevědí, po čem vlastně hladoví. Vědí jen to, že čekají – čekají, že se „něco stane“. Opravdový život však nezačíná až bohatou výhrou v loterii.

Jiní zas mají o „pravém životě“ zcela konkrétní představy. Jsou to představy o životě s lepším zabezpečením či zdravím, v lepších

životních podmínkách (jiní partneři, jiná zaměstnání, více hmotných prostředků atd.), bez utrpení, s větší mocí rychle a bez nesnází prosazovat vlastní vůli – zkrátka představy kroužící kolem uskutečňování vlastních přání a vytčených cílů, které často získávají povahu nároků. Z pohledu těchto lidí je jejich současný život v nejlepším případě (pokud ještě nerezignovali) jen předstupněm k opravdovému životu, který snad jednou přijde. Zatím žijí v *provizoriu* a to, co činí nyní, není doopravdy důležité, neboť jejich pravý život vlastně ještě nezačal. Pokud s nimi o tom hovoříme až v době, kdy již mají velkou část života za sebou, ptají se polekaně, zda to, co prožili, je opravdu všechno, co jim život mohl poskytnout.

Zdá se, že k životu patří nikdy nebytí hotov a u cíle, být stále na cestě a nikdy nebytí plně zajištěn. V našem životě je stále něco otevřeného. *Všichni jsme celý život v očekávání*. Nač lidé čekají? – Ti, kteří se v důležitých oblastech svého života cítí nesvobodní, čekají na „obdarování“ životem, na splnění svých přání. Oproti tomu druzí, kteří chtějí získat vládu nad svým životem, čekají na okolnosti, které budou moci utvářet po svém.

Život nechává na nás, jaký postoj vůči němu zaujmeme.

Jedni tedy čekají na splnění svých přání, které chtějí dostat od života darem, aby byli vůbec schopni žít (nebo přinejmenším aby o to nebyli zkráceni, neboť v takovém případě by svůj život pokládali za „zmrzačený“). Jako by v tomto nezralém postoji přetrvávalo dětské přání vůči rodičům být zaopatřován a „živen“. Mnozí pokládají splnění svých přání za oprávněný *nárok* vůči životu. To, že byli bez optání „vrženi“ do tohoto života, jim podle jejich mínění dává právo vyžadovat ty nejlepší podmínky. (Aby nedošlo k nedorozumění, zdůrazňujeme, že tu jde o nároky vznášené vůči životu, „osudu“, nikoli o oprávněné nároky na společenskou spravedlnost mezi lidmi.) Tato přání a tyto nároky jsou však zacíleny na něco, co člověk chce *mít*, a co je proto stále *ohroženo* ztrátou, až to nakonec jednou (nejpozději na smrtelném loži) doopravdy ztratí.

Druzí volí v tom, nač se zaměřují, „*existenciální cestu*“. Nejde

jim v prvé řadě o to mít více, nýbrž o to utvářet svůj život co možná nejvíce na pozadí té skutečnosti, v níž v daném čase svého života právě jsou. Jejich očekávání je *otevřené*. Namísto toho, aby bylo zaměřeno na (z jejich nitra navenek projikovaná) přání a nároky, očekávají tito lidé se zaujetím, a přesto trpělivě, co jim život přinese. Jde jim především o to, jak se oni sami vyrovnají s nároky života a co z daných okolností (svého „osudu“) dokáží vytvořit. Naplnění života nespočívá ve splnění jejich přání a v naplnění jejich práv. Z existenciálního pohledu spočívá namísto toho život v trojím:

– *prožívat* něco, co je samo o sobě hodnotné, co lze zakoušet jako dobré, krásné a obohacující;

– *měnit* a činit lepším – lepším samo o sobě, nikoli jen lepším „pro mne“ – to, co lze;

– a kde nic z toho nelze, kde je nezbytné dané okolnosti prostě snášet, pak je alespoň nepřijímat pouze s pasivní odevzdaností, nýbrž vzdor všemu utrpení i jimi růst a vyzávat a s plným uplatněním všeho, co člověk může, *sebe samého proměňovat* k lepšímu.

Tímto jsme již předběžně načrtli franklovské učení o zážitkových, tvůrčích a postojových hodnotách jakožto třech cestách k životu naplněnému smyslem. V systému „existenciální analýzy“ zaujímají ústřední místo a mají ve formě „logoterapie“ i prakticky významné uplatnění.

Vrátíme-li se nyní k předchozí otázce, zda existuje svoboda i v tom, co je v mém životě ústřední, můžeme nyní říci, že odpověď závisí na (pozměnitelné!) představě o tom, co je to život. Jestliže totiž pod pojmem „život“ chápeme splňování vlastních přání a nároků, pak je takový život *závislý* na okolnostech a v tomto ohledu není svobodný. Přistupujeme-li však k životu existenciálně jako ke svému osobnímu vyrovnávání s danými okolnostmi právě přítomné životní situace, pak je plný *možností*, jak jej utvářet anebo snášet.

Při našem rozvažování o lidské svobodě je třeba vzít v úvahu ještě jednu důležitou věc. Jestliže jsme již řekli, že člověk nemá naprostou svobodu, nýbrž že je pouze *svobodný v rámci povahy*

okolností svého života, přistupuje k tomu ještě fakt, že svou omezenou svobodou nemůžeme disponovat *kdykoli*. Život je plný příležitostí, které můžeme pokazit nebo promarnit! Jako se staví dům z mnoha cihel, tak stavíme i my svůj život z mnoha drobných rozhodnutí. A konečná rozhodnutí vždy spočívají na mnoha podlažích dřívějších rozhodnutí, která si třeba již ani neuvědomujeme ani nepamatujeme. Přesto podmiňují možnosti, které se nám dnes otevírají, a usměrňují naše další rozhodování. Například když člověk třeba z čiré zvědavosti nebo z roztrpčení životními těžkostmi sáhne po alkoholu nebo droze, je to rozhodnutí zcela svobodné, stejně jako ještě několik dalších pokusů v tomto směru. Během doby se však z toho stává návyk a vzniká závislost, a ty původní svobodu stále více omezují. Vzdát se toho je pak stále obtížnější. Opakování určitých způsobů jednání, ať již zodpověditelných, nebo nezodpovědných, vede k tomu, že tyto způsoby si prorážejí cestu, ustavují se a upevňují, zatímco možnosti zachovat se jinak se vytrácejí. Nikdy nepřehlížejme, že svoboda má svou *historii*. Dřívější rozhodnutí podmiňují dnešní možnosti – buď je rozšiřují, nebo je omezují.

Když začneme v terapii hovořit o těchto otázkách, často jsou pacienti naprosto překvapeni zjištěním, nakolik byli vlastně vždy v utváření svého života svobodní. Například jeden pacient trpěl přetrvávajícími stavy úzkosti a bolestivým svalovým napětím v ramenou. Báł se, že by se mohl proti své vůli zřítit se schodiště nebo že by ho jeho manželka mohla proti jeho vůli opustit. Po existenciálněanalytickém objasnění okolností, které vyvolávaly jeho úzkostné stavy, musel přiznat, že se vlastně již celé roky staví proti sobě a svému citu pro to, co je správné. V nesčetných drobných rozhodnutích – a ukázalo se, že to byla opravdu rozhodnutí! – odporoval svému „lepšímu vědění“ a případné otázky a závazky, pokud nesloužily jeho hlavnímu cíli, odsouval stranou. V čem spočíval tento cíl? Úzkostné stavy patrně propukly proto, že jeho život, jak si jej chtěl zařídit, byl v krajním ohrožení a stál před „pádem do nicoty“. Životní úžina, do níž se tak vmanévroval, se pouze viditelně zobrazila v jeho úzkosti. Úkolem terapie bylo rozluštit to a potom vhodným nácvikovým programem odbourat.

Když se nad tím zamyslíte, možná i Vám se stane, že s úžasem, nebo dokonce s úlekem zjistíte, kolik příležitostí vyrovnat se buď se světem nebo se sebou samým v jediném dni nebo i v jediné hodině máte a jak často se rozhodujete, většinou (a právem!) zcela „spontánně“, bez vědomého rozmyšlení. Každá minuta vsutku obsahuje desítky možností – těch nejmenších i těch největších – mezi nimiž nepřetržitě volíme a vždy jednu vybereme. Tak utváříme, a to každý z nás, svůj život. To, s čím se v tuto hodinu, v tuto minutu vyrovnáváme, to *je náš život* v této hodině a jednou se to stane naším životem všech již uplynulých hodin.

II. Úhybné manévry

Svoboda nutí k rozhodování – Typické úhybné manévry: konformistický a totalitářský postoj – Ztráta orientace, duchovní stav nouze naší doby vede k existenciální prázdnotě a svévolnému počínání

V předchozí kapitole jsme mluvili o svobodě, kterou člověk při utváření okolností a vlastního života v určitých mezích má. Svoboda je však zároveň darem i břemenem. Otevírá sice člověku prostor k osobnímu uspořádání života, ale zároveň nás *nutí* činit rozhodnutí. (Nutí – neboť i v situacích, ve kterých si člověk nezvolí ani jedno ani druhé, stejně si tím také zvolil – neučinit nic.) Později si pak buď s hrdostí, nebo možná s lítostí vzpomene na danou situaci s vědomím, že tehdy *byl* ve svém rozhodování svoboděn. Ať už jsem něco svou svobodou dovedl ke zdaru, nebo ke ztroskotání, učinil jsem to já. Ze své vlastní vůle jsem něčemu dal přednost a něco nechal stranou. Je jedno, zda toto rozhodnutí bylo dobré nebo špatné – vždy jsem odpovědný. Odpovědný jsem v každém případě, kdy jsem svobodný (tím se budeme zabývat v poslední kapitole).

Mnozí lidé se z tohoto důvodu bojí jít cestou osobní svobody, neboť je jim nepříjemné a obtížné být osobně odpovědní, když se to, co udělají, nezdaří. Jak je pohodlné mít pro takové případy nějakého „obětího beránka“, nějakou výmluvu! Nemusí se stydět ani před sebou ani před druhými, a proto se ani nemusí měnit, což patří k nejnamáhavějším životním úkolům.

Nač se lidé rádi vymlouvají? Je tu skupina výmluv, které jsou příznačné pro *konformismus*. V těchto případech člověk říká, že „se“ přece nedalo dělat nic jiného, „dnes“ to už tak je a on přece na tom nemůže být hůř než ostatní... a kromě toho by to tak udělali všichni, a pro jednou jako by se to vůbec nestalo... I když se s ta-

kovými výmluvami setkáváme v každém věku (a pro velké množství takových názorných příkladů ani není potřeba chodit do psychoterapeutické ordinace), z vlastní zkušenosti mi konformistická výmluva připadá, spíš jako problém mladého člověka.

Proti tomu se jiní cítí mocensky přinuceni jednat takto a ne jinak. Výmluvy *totalitářského* typu se odvolávají na nějaký druh nátlaku, ať už zevnitř nebo zvenčí, který je omezuje. Jednou to jsou společenské poměry, politická nebo hospodářská situace, jindy zas nevyhnutelné požadavky v zaměstnání anebo intenzita vlastních pudů, výchova, „zvnitřnění“ rodiče...

U tohoto typu výmluv už nejde o to, že se člověk přidá k mínění druhých, nýbrž že se tu cítí pod tlakem, jemuž je bezmocně vydán.

Pokusíme se objasnit příkladem, co to znamená:

Jedna čtyřicetiletá pedagožka a profesorka mi jednou v existenciálněanalytickém rozhovoru řekla: „Člověka utváří jediné výchova.“ Na otázku, jak to myslí, mi vypočetla vlivy, kterým je dítě vystaveno. Dokázala uvést vlivy, jež začínají působit již před narozením a pokračující až do dospělosti. „Je to nakonec výchova, která člověka kazí. Nemůže jí uniknout – jejím prostřednictvím je naprogramován. Výchova člověku naočkuje, jak se bude rozhodovat, a vtiskne mu, z čeho bude mít radost. Vidíte, se mnou to bylo také tak. Že mám doma pravé koberce a že se mi líbí, za to vděčím pouze výchově své matky. Pro mě samou to vlastně ani nemá cenu.“

Na tomto místě její hlas ztuhl. Citlivému sluchu působil až bolest způsob, jak hovořila o sobě samé. Podezření, že tento výrok jí slouží jako výmluva, aby nemusela rozhodovat sama za sebe, se pak pomocí existenciální analýzy potvrdilo. Rozhovor této ženě objasnil, že dlouhá léta tímto tvrzením v sobě potlačovala konflikt hodnot! Krásné koberce a další přepychové věci v bytě si nedovedla ze sociálního hlediska sama ospravedlnit. Jí samé by stačilo i velmi jednoduché vybavení, které by plnilo svůj účel. V mnoha oblastech svého života opravdu zachovává velmi prostý životní styl. Přimlouvá se za prostý způsob života a pokládá jej za přirozenější a lepší než život v přepychu.

Toto dilema, totiž zda jí přepych skutečně brání žít pravým životem, se v ní ozývalo celé ty roky spolu s otázkou, zda lze ze sociálního hlediska přepych ospravedlnit. Nadto jsme zjistili, že je v podstatě velmi nejistá v otázce, co ona sama pokládá za skutečně krásné.

Ozřejmilo se, proč tato žena tolik vyzdvihuje vliv své matky. Nechtěla se určitých přepychových věcí vzdát. Nechtěla se přiznat ani k nejistotě v tom, co je opravdu krásné. Tak se skryla za tím, k čemu ji svým příkladem a výchovou vedla matka. Za ty roky pak logicky věřila tomu, co říkala: „Všechno je výchova.“

Výchova samozřejmě člověka ovlivňuje a tak to také má být. Osobní a samostatný život však začíná až tam, kde člověk začne i k vlivu výchovy zaujímat postoj. Tato žena co se týče pořizování přepychových statků ještě nezačala samostatně žít svůj vlastní život. Ještě si nepřiznala hodnotový konflikt ohledně přepychových předmětů. Nevytvořila si na to svůj osobní názor, ale žila názorem někoho jiného.

Výmluvami však život ztrácí na své skutečné ceně.

Člověk se musí rozhodnout v každém případě. Nakonec rozhoduje i o tom, zda užije „konformistického“ nebo „totalitářského“ úhybného manévru. Co nám však řekne, jak se máme rozhodnout? Čím se můžeme řídit, když jsme se ještě nerozhodli? – Tím se budeme zabývat v příští a přes příští kapitole. Teď se chceme ptát, co se děje, když na tuto otázku člověk pravou odpověď nenachází.

Lze pozorovat (viz např.: Frankl 1978, str. 29nn.; česky 1995), že rozhodování bez opor vedlo k narůstání zvláštního problému, který je duchovní nouzí naší doby. Frankl popisuje současný nástup *ztráty orientace* velice stručně a výstižně takto:

„Na rozdíl od zvířete člověku neříkají instinkty, co musí dělat, a na rozdíl od minulosti neříkají už dnešnímu člověku tradice, co má dělat. A když neví, co musí ani co má, tak často zjevně opravdu neví, co v podstatě chce. A tak tedy chce jen to, co dělají ostatní – konformismus! Anebo dělá jen to, co chtějí ostatní – co chtějí po něm – totalitarismus!“ (Frankl 1985, str. 13.)

Vzrůstající svobodu prožívá člověk jako osvobození jen tehdy, když jako svobodný také ví, co chce. Být svobodný a nevědět přitom, k čemu této svobody užít, taková svoboda je trvale provázena nesnesitelným *prožitkem prázdnoty*, který může vzápětí přerůst v *trýzeň* (připomeňte si známou „nedělní neurózu“ či „víkendovou depresi“!). Tento prožitek prázdnoty, který je spjat s bezedným prožitkem

nesmyslnosti, nazval Frankl „*existenciální prázdnota*“ (ještě se k tomu vrátíme v 5. kapitole). Výše vylíčené způsoby chování konformistického a totalitářského typu také vyplývají z vnitřního nedostatku orientace a představují pokus obejít nevídanou schopnost rozhodování. Člověk se přidá k ostatním, a tak se snaží vyhnout se té největší trýzni. Jednou z největších trýzní totiž je být vydán *svévoli* – i když je to svévole vlastní! Na svévoli je nesnesitelné to, že člověk je vydán nevypočitatelnému, slepému diktátu okamžiku. Svévoli nejde o nic jiného než o sebeprosazení. Domáhá se podrobení jen kvůli sobě samé. Svévole si bezdůvodně něco umane, stále chce to, co jí do rukou přihraje náhoda. Kdo usiluje o něco, co mu právě nějaký popud vloží do hlavy, kdo svévolně touží po něčem – a kdyby zrovna zatoužil po něčem jiném, bude mu to jedno – ten svou svobodu odhodil, jen aby se jí zbavil.

Jistě, svoboda může být na obtíž, neboť se dožaduje orientace, aby nebyla bezbranná vůči rozhodnutím, která ji čekají. Namísto zbystření vlastního orientačního smyslu je vždy lákavější se ze svobody vyvléci tím, že se člověk buď připojí k rozhodnutí druhých, nebo od ní někam uteče, aby se jí (třeba pomocí alkoholu nebo svévolných činů) co nejrychleji zbavil. Veškerá libovůle, vše co je nezávazné – ať je to cokoli, samo o sobě jakkoli bezcenné – tu žije jen k nějakému krátkodobému, bezprostřednímu účelu, který to má splnit. Z takového životního období, kdy „ať udělám cokoli, je to nakonec všechno jedno...“, potom nezůstává žádná vzpomínka na to, že tato doba *mohla být* také příležitostí k něčemu...

V tomto rámci se pohyboval jeden muž, který se ve svých 35 letech dostal opravdu do úzkých. Zatímco na jedné straně jeho cesty ho vtahovala závatř vzbuzející hlubina, na druhé straně se vršila hora nevyřízených úkolů, hora tak vysoká a příkrá, „že už ani nemělo smysl se do něčeho pouštět.“ Stezka mezi tím se už dávno zúžila. Nyní se však k úzkosti přidružily také neklid, návaly horka, oběhové potíže a poruchy zažívání. Během dne býval depresivní, unavený, bez radosti ze života. V noci trpěl poruchami spánku a častými nočními můrami, které se vždy týkaly zkouškových situací.

O sobě říkal, že je „známý jako falešný peněz“. V dětství to u nich doma bylo špatné a „potom se už nic rozhodujícího v mém životě nestalo“. Od mládí se jeho život stal útekem, útekem před každým opravdovým rozhodnutím. Dvacet let žil jen provizorně, žil okamžikem, pro krátkodobou úlevu, a využíval příležitostí, které mu přihrála náhoda. Svě „existenciální vakuum“, svou vnitřní prázdnotu přehlušuje rozmanitými rozptylujícími aktivitami, což mu dodává pocit, že nežije bezesmyslným životem.

Dále vyprávěl, že „vždycky, už ve škole, odkládal rozhodnutí“. Když bylo ohlášeno zkoušení nebo písemná práce, tak nepřišel. Místo aby řešil své problémy s rodiči, plánoval si, že odcestuje do Austrálie. Těmito plány se utíkal do snového světa. Po celé ty roky se jeho život odehrával právě v takovém snění. Když mu po škole zařídili první trvalé zaměstnání, šel první den místo do práce k zubaři (!) a na pracovišti se už nikdy neukázal. Léta dělal jen „příležitostná zaměstnání“, protože měl v plánu dlouhodobý pobyt v Indii a každoročně začínal na nějakém dalším místě, protože „to přece bude jenom na rok“. Rok za rokem ubíhal, a do Indie se nikdy nevypravil.

Nikdy se nerozhodl pro něco, vždy se rozhodoval proti něčemu. Například z části svého dědictví zakoupil dům, ale ne proto, že by chtěl mít dům, nýbrž proto, že nechtěl, aby jeho peníze ztrácely na ceně. Brzy i ten zas prodal a koupil si obytný automobil, protože nechtěl stále žít na jednom místě. Ten obytný automobil byl symbolem jeho způsobu života: „Nejraději bych prožil většinu roku za volantem!“ Brzo jej však zas prodal a za peníze si koupil plachetnici, aby s ní mohl podniknout plavbu kolem světa. Hned první den plavby se vrátil do přístavu. Loď prodal, protože jej přemohl strach z širé prázdnoty moře.

Dělal a chtěl vždy opak toho, co dělají všichni. Dělal to, co všichni ostatní nedělali, chtěl „vystoupit z vlaku“. Jako dospívající se dal do party mladých lidí s příznačným názvem „stěhovaví ptáci“. V této skupině poprvé v životě našel svůj pevný bod. Později našel takovou jistotu u jednoho člověka, který zpřetrhal své společenské vazby výměnou za volnost; vždy jen krátkou dobu pracoval a pak se dlouho toulal. „Vyvolil jsem si ho za svého guru.“

Jeho život určovali druzí. Jedny následoval, jako tohoto svého „guru“ nebo „stěhovavé ptáky“, od druhých se chtěl odlišit. Nechtěl žít tak jako „všichni“. Chtěl nezávaznost, naprostou svobodu. Rozhodnout se pro něco pro něj znamenalo zavázat se. Bylo mu jasné, že s rozhodnutím je spojena odpovědnost, a té se děsil. Báł se, že kdyby se pustil do něčeho konkrétního, nebyl by k ničemu, neboť by mohl udělat chybu. Choulostivě se báł všeho nepříjemného a v jeho očích nebylo nic nepříjemnějšího než realita.

III. Cesty ke smyslu

Rozlišování a rozhodování – Smysl závisí na situaci a na osobě – Co znamená smysl – Tři hlavní cesty ke smyslu: zážitkové hodnoty, tvůrčí hodnoty, postojové hodnoty; vyrovnávání se s nezměnitelným utrpením

Svoboda člověka spočívá v tom, že má značný počet vnějších možností a vlastních způsobů chování. Svoboda je však spjata s úkolem. Ten spočívá v nalezení toho, podle čeho se člověk může při svém rozhodování *orientovat*. Rozhodnutí totiž vyžaduje jistotu – jde přece o sebenasazení! V dosud vylíčených způsobech života nedosahoval jistoty, neuchopil smysl svobody. – Jinak vyjádřeno, smysl svobody spočívá v hledání a nacházení důvodů, které teprve umožní opravdové rozhodnutí. Opravdovému rozhodnutí předcházejí dva kroky:

1. *Informace*. Člověk musí získat vědomost, poznat stav věcí. Musí mu být jasné, o čem se rozhoduje a které možnosti volby existují.

2. *Hodnocení*. Získané informace se vzájemně porovnávají podle jejich *hodnoty vlastní* a *hodnoty užité*.

Z obou těchto kroků pak vyplývá

3. *věcně zaměřená orientace* jakožto vodítko pro rozhodnutí.

Existují ovšem i jiné možnosti orientace: náboženství, filozofické soustavy, ideologie, skupinové názory. Pokud se na jejich uplatnění nepodílí strach, fanatismus nebo blud, pak v jejich rámci také probíhají tyto kroky. Nejsem teolog, a tak mi nepřísluší vyjadřovat se o náboženské víře. Přesto se mi zdá, že hluboce prožívaná víra do tohoto systému zcela nezapadá, neboť žije v podstatě z intuitivního zření, které má spíše povahu milosti.

Nestačí je pouze najít, ale je také nutno vždy je navzájem vážít podle jejich hodnoty. Nejde totiž jen o to, učinit nějaké rozhodnutí, nýbrž jde o „nejlepší možné“, správné rozhodnutí. Jak brzy uvidíme, máme k tomu spolehlivá vodítka. Tolik tedy o jedné straně smyslu, která závisí na situaci.

Zde si nejspíš již delší dobu kladete otázku, zda možnosti obsažené v situaci nezávisí také na *osobě*, která v ní je. Tím se právě obracíte k druhému činiteli, který se „smyslu“ podstatně týká. Ne každý vnímá možnosti stejně. Jednu a touž skutečnost vidí a hodnotí dva lidé na základě svých rozdílných dosavadních zkušeností různě. Mimo to se lidé liší svými vlohami a schopnostmi, tedy vrozenými a získanými prostředky, které jim slouží k uskutečňování jejich záměrů. To vede k tomu, že „možnosti“ jednoho člověka jsou pro jiného „nemožnostmi“.

Existenciální smysl tedy chápeme jako *rovnici o dvou proměnných*. Proměnné jsou tu podmínky či možnosti právě dané konkrétní *situace* a proměnné jsou také schopnosti, vlastnosti a vlohy *osoby*, která v této situaci je. Rozhodnutí je *realistické* jen tehdy, když vezmeme v úvahu a navzájem uvedeme do souladu obojí, tedy i možnosti situace, i schopnosti osoby. Představme si například, jak dobře míváme, avšak nesmyslné je, když někdo, kdo ani neumí dobře plavat, skočí na pomoc tonoucímu na hlubině a pokouší se ho zachránit. On tu možnost, kterou má v takové situaci zachránce tonoucích, prostě nemá. Pokud se o to přesto pokusí, povede přecenění vlastních schopností k dvojí tragédii. Neplavec musí v takovém případě sáhnout k jiným možnostem – ke člunu nebo k záchrannému pásu – neboť smyslem jeho jednání je zachránit život, nikoli obětovat dva.

Smysl – a tím chceme uvést vedle vztahu k situaci a k osobě ještě třetí znak – má něco jen potud, pokud je to pro člověka nějak *významné*. Co mu je lhostejné, nemá pro něj smysl – což ovšem nevylučuje, že to někdy později význam a smysl získá. Vidět v něčem smysl znamená, že člověku na tom záleží, že k tomu, popřípadě

i k druhému člověku, má nějaký vztah. V uvedeném příkladě je záchrana člověka smysluplná proto, že uznáváme zachování života jako hodnotu. Nebylo by nám nejspíš lhostejné, kdyby nějaký člověk, třebaže cizí, zahynul – kdo by tomu dokázal nečinně přihlížet?

V životě může být mnoho hodnotného, a tak se ptáme, jak se člověk v této matoucí hojnosti má zorientovat a dospět tak ke smysluplnému žití? Je proto zvláštní Franklovou zásluhou, že jako první shrnul ony možnosti, které svou hodnotou mohou být *zdrojem smyslu*. Frankl popisuje tyto tři „*hlavní cesty ke smyslu*“ ve svých knihách. Protože jsou pro smysluplné utváření života – zvláště tehdy, kdy člověk v zoufalství smysl hledá – velkou pomocí, věnujeme se jim i zde.

1. Zážitekové hodnoty

Život je možno prožívat jako smysluplný, když dokážeme v jeho pestrosti, mnohotvárnosti, souměrnosti vnímat něco krásného. Již to jej naplňuje smyslem. Věnujeme-li se kráse věcí, nemusíme přitom na smysl ani pomýšlet. Například květina toho může člověku tolik říci: o vzníkání a zanikání, o nádheře květů a vůni, o barvách a tvarech! A jak rozdílně ji prožíváme při pozorování v přírodě, při trháni, při ošetřování.

Pozorování zvířátka, jak se mrštně pohybuje, jak samozřejmě zapadá do svého prostředí – kolik radosti a půvabu to může člověku poskytnout! Jistě i Vy byste mohli uvést spoustu takových zážitků. Člověk se jenom musí pozorně dívat.

Zážitky nám neposkytuje jen příroda. I lidské výtvořiny nabízejí dost příležitostí: umění, sport, technika, věda. Máme tu bohatou nabídku pro své vnímání. Potěšení a radost, které z toho máme – nezískávají snad své podněty z hodnoty toho, co prožíváme?

K nejhlubším zážitkovým hodnotám konečně patří setkávání s druhými lidmi. Může probíhat při rozmluvě, v práci, při slavení, při tanci a zvláště v lásce k druhému „Ty“, v níž je uchopujeme v jedinečnosti jeho bytí. Každý zná takové zážitky. V čem však je

jejich smysl? Zážitky se stávají smyslem tehdy, kdy za první věci, s nimiž se setkáváme, jsou krásné *samy o sobě* a za druhé, když ten, kdo je vnímá, se na nich zároveň *aktivně spoluúčastní*, a tak je i vnitřně spoluuskutečňuje v jejich povaze. Tím do sebe ze světa přijímá něco hodnotného a skrze to se „obohacuje“. Opět to závisí, jako vždy, když jde o smysl, stejně tak na hodnotě věcí jako na člověku, který s nimi vstupuje do vztahu a věnuje se, vydává se jim. Bez sebevydání zůstávají prožitky pouhými danostmi. Vydání se však nikdy není pasivní – probíhá při něm duchovní přivlastnění vnější formy tím, že do sebe včleňujeme onen výraz věcí, který je činí tak milými. Smysluplné zážitky získávají svůj ráz vposledku skrze osobní utváření, vnitřní uskutečnění, „pro-žití“.

Zážitkové hodnoty jsou důležité v několikerém ohledu. Jejich prostřednictvím zakoušíme původní krásu života, získáváme své duchovní síly, s jejichž pomocí pak zas můžeme smysluplně utvářet svůj život i v jiných oblastech.

2. Tvůrčí hodnoty

Člověk prožívá svůj život jako smysluplný i tam, kde tvořivě působí na svět. Jestliže zážitkové hodnoty mu pomáhají pojmout něco hodnotného ze světa do sebe, a tím se obohatit, jde u „tvůrčích hodnot“ zas o to, aby výměnou za to něco hodnotného do světa vložil, a tím ten „svět“, v němž právě nyní pobývá, něčím hodnotným zase sám obohatil. Veškerý růst a vývoj probíhá ve střídavém dávání a brání, v kruhu přijímání, proměňování a opětovného vydávání. Toto pravidlo růstu vládne na všech úrovních života – na biologické (např. dýchání, krevní oběh, výživa) stejně jako na psychologické (ve světě citů a emocí) a ovšem i na rovině rozhodování a odpovědnosti.

U tvůrčích hodnot tedy jde o *vytvoření díla* nebo o *vykonání činu*. Jaké dílo to však musí být? Jistě sem patří umělecká tvorba či průkopnické počiny vědy a techniky. Avšak není snad na místě v rámci možností a schopností konkrétního člověka pokládat za

nejvyšší výkon třeba to, když někdo vychovává dítě, vykonává svědomitě podle svých schopností své zaměstnání, živí rodinu, stará se o domácnost, pečuje o nemocného, zvládá svůj život? Tím, co z nějakého výkonu činí tvůrčí dílo, nikdy není to, co je na něm neobyčejné. Je to v první řadě závaznost, opravdovost, oddanost, která dává sebenepatrnějšímu lidskému konání trvalou hodnotu tváří v tváří vlastní pomíjivosti.

V této souvislosti Frankl jednou napsal: „V tomto ohledu nezanikne žádná velká myšlenka, i kdyby nikdy nevstoupila ve známost a kdyby si ji člověk „vzal s sebou do hrobu“. Jeho vnitřní životní příběh se nikdy neodehrává „nadarmo“, i kdyby si jej nikdo nepovšiml a nemohl z něho udělat román. „*Román*“, který člověk prožil, je stále nesrovnatelně větším tvůrčím výkonem než takový, který někdo napsal.“ (1982, str. 46n; česky 1995.)

V lidském tvoření nejde ani tak o velkolepost výtvoru, jako spíše o angažovanost tvůrce. Všichni tvoříme svá „díla“ den po dni, v práci i ve volném čase. Největším dílem, na kterém stále pracujeme, je zvládnutí života. Nemluvíme snad právem o „životním díle“ při zpětném ohlednutí se za životem člověka, který celoživotně plnil své úkoly v zaměstnání a nyní odchází do důchodu? Není snad životním dílem, když děti odcházejí z domova a samostatně jdou svou cestou?

Tvůrčí hodnoty se tedy nevztahují jen na smysluplné tvoření a tvůrčí vynalézání, tedy na tvorbu něčeho nového, nýbrž přesahují čistě hmotné věci hluboko až do oblasti osobního nasazení pro něco. Jde tu o situace, kdy člověk přispívá k uchování nějaké hodnoty či k podpoře nějaké myšlenky svým *činem*, svým rozhodnutím, svým statečným odhodláním. Pro člověka může být nanejvýš smysluplné stát se součástí nějaké skupiny, a tím ji posílit, nebo svým odchodem z ní projevit odlišné smýšlení. K velkým lidským výkonům patří zastat se druhého člověka, pomáhat mu v jeho nesnázích, riskovat pro pravdu své zaměstnání. Svou angažovaností pro něco či pro někoho slouží člověk dobru – a také sám bývá tímto dobrem naplněn.

Toto jsou dvě cesty, jimiž člověk prochází životem. Jeho původní schopnosti ke smysluplnému utváření života stojí na obou těchto nohou. Se svým životem se máme vyrovnávat prožíváním a tvořením.

Co však s takovým životem, který je nemocí nebo osudem tak spoután, že v jejich zajetí už ani jedno není možné? Kde lze potom ještě najít smysl?

3. Postojové hodnoty

Pro bezvýchodné, osudově svízelné životní situace je člověk od přírody špatně vyzbrojen. Není divu, že je zvláště těžko zvládáme. Pomysleme jen, jak je nesnadné vyrovnat se se smrtí člena rodiny! Jak můžeme být najednou sami bezradní, když se musíme vyrovnat s diagnózou nevyléčitelné nemoci!

Nemáme nic, čím bychom mohli vyvážit nesmyslnost takového utrpení. Zde nám nepomohou ani naše ruce, ani náš rozum. Nemáme v ruce nic, čím bychom mohli takové utrpení dovedně odstranit.

Na druhé straně však vždy znovu vidíme lidi, kteří dokáží s obdivuhodnou suverenitou zvládat ránu osudu, těžké utrpení, či dokonce vlastní umírání.

Teď možná řeknete, těm pomohla jejich víra. Ta jim dala sílu, aby vydrželi. Takoví lidé už asi dosáhli životního mistrovství. Těm už zde máme sotva co říci. A každý věřící člověk může doufat, že mu jeho víra i v těžkých hodinách jeho života poskytne pevnou půdu.

Co však, když víra nevydrží? Když přijdou pochyby a zoufalství? – Co s těmi lidmi, kteří nepatří k žádnému vyznání, kteří nevěří v Boha? Jak mohou obstát v utrpení?

Franklova existenciální analýza a logoterapie se pokouší ukázat ty možnosti, které mají *všichni lidé* bez ohledu na to, zda věří či nikoli. Jako psychotherapeutický směr nemůže argumentovat teologicky. Nikdy ovšem nezpochybňuje hodnotu či postoj věřícího –

v tomto ohledu zůstává otevřená všemu a vše připouští. Nevstupuje sice na rovinu víry, ale také k ní neuzavírá přístup.

Co tedy může učinit člověk tváří v tvář hrůze osudového utrpení, na němž už nelze nic změnit a ničemu zabránit? Má spoutané ruce, otupělé smysly. Upadá do bezmoci vůči neúprosnému osudu. A je to právě toto vědomí, že už nemůže nic udělat, co teprve z jeho těžkého údělu činí tragédii. Tam, kde už nemáme svobodu, přestáváme být osobou. Dokážeme si představit něco nelidštějšího, než zakusit těžkou vnější ztrátu, která zároveň člověka zbaví jeho osobní existence? Opravdu nemáme žádnou možnost něco učinit a jsme beze zbytku vydáni osudu na pospas?

City bezmoci jsou vskutku pevnou součástí šoku v období bezprostředně po osudové události. Žena, která úmrtím svého muže zůstala sama se čtyřmi malými dětmi, by o tom mohla hodně vypovídat. Tento otřes zpočátku způsobil, že téměř přišla o rozum. S plynutím času a díky přátelům si však uvědomila dvě věci. Za prvé si uvědomila, že nyní po smrti jejího muže záleží opravdu jen na ní, aby se postarala o své čtyři děti, což ve svém počátečním citovém rozpoložení pokládala za vyloučené. Pomalu se jí vyjasňoval zrak a začala se jí ukazovat nová cesta kolem kráteru, který jí osud vyrval ze země přímo uprostřed dosavadní cesty. Neviděla však jen možnost vychovat děti sama (což se jí také podařilo), nýbrž viděla mnohem více. Viděla nezbytnost, úkol, který tu na ni čeká a který nemůže splnit nikdo jiný lépe než ona sama.

Za druhé se pomalu učila přijmout smrt svého muže. Šlo jen o uvyknutí na jeho nepřítomnost? – Stalo se něco mnohem důležitějšího. Naučila se vidět, že její muž může „dál žít“ jejím prostřednictvím, když ona bude dále žít a vychovávat děti „v jeho duchu“. Což její muž nějakým způsobem nežije v jejich dětech? Ve svém zármutku zjistila, že se se svým mužem nakonec nemusí naprosto rozloučit, a našla k němu ještě niternější blízkost. Namísto aby se ho musela „vzdát“, jeho osobu „zvnitřnila“. Svým utrpením se stala „jiným člověkem“ a začala svůj vztah k zemřelému muži vědoměji zabudovávat do svého každodenního života.

Paní B. si prožila chvíle bezmoci, když jí sdělili, že má již neoperovatelný zhoubný nádor. Co by proti tomu mohla dělat? – Přibližně v té době se také dozvěděla, že dvě z jejích dětí si plánují cestu do Jižní Ameriky. Hned

ji napadla aspoň jedna možnost, jak se se svou nemocí vyrovnat. Rozhodla se utajit ji před nimi! Věděla, že děti by svou jedinečnou příležitostí k této cestě nepřijaly, kdyby se dozvěděly o matčině stavu. Rozpoznala své klíčové postavení, do kterého ji postavila její nemoc. Viděla, že jen na ní záleží, zda dětem – navzdory svému onemocnění – tuto cestu umožní, nebo jim ji zmaří. Rozhodla se, že nedovolí, aby její nemoc o všem rozhodovala (a tím se jí poprvé postavila na odpor). Aspoň v této věci mohla nemoci učinit přítrž. A v celém svém utrpení z nemoci, která tu prostě byla, získala takovými počiny i tajně zadostiučinění, že našla své „pro co“ i v takovém trápení.

Život mnoha lidí ukazuje, že nejsme úplně vydáni osudu. I když je nevyhnutelný a nezměnitelný, vždy se nám nabízejí možnosti, jak se zachovat po svém. Předpokladem k tomu je, že se člověk neupne křečovitě na svůj požadavek vůči osudu, kterým se na něm domáhá, aby se změnilo něco, co je nezměnitelné. V takovém případě se všechny jiné možnosti vytrácejí, neboť jim je kladena nesplnitelná podmínka. Největší nebezpečí v souvislosti s ranami osudu je možná v tom, že člověk druhotně upadne do trudnomyslnosti, která vyplývá z toho, že si stále představuje, co vše by mohlo být jinak, krásnější a lepší, kdyby mu jen ten osud nepřinesl... Jako kdyby život závisel na tom, aby si člověk vždy mohl zajistit všechny naplánované podmínky!

Jak říká lidové úsloví, osud člověku často přibouchne dveře, ale nechává mu otevřené okno. Jenom se člověk nesmí rozpakovat to okno použít...

Když jsem vystaven osudovým okolnostem a vlastní nesvobodě změnit je, záleží *mně* na tom, *čím* trpím. To se stává vedlejší záležitostí, neboť na to nemám vliv. Hlavní věcí se tu stává rozhodnutí, *zda* vůbec chci takové utrpení na sebe vzít, nebo *zda* se chci pokusit o to, co je nemožné – vyhnout se svému osudu popřením, otupením, drogou, nebo sebevraždou. Mně, a to výlučně mně samému, je vyhrazen způsob, *jak* trpím, a odpovědnost za vztah či za hodnotu, pro něž chci navzdory svému utrpení svůj život žít a vytrvat v něm. *Pro co* trpím, to patří k tomu nejdůvěrnějšímu v mém životě. Co jiného

se v mém postoji projevuje než podstata mé vlastní osoby? Protože utrpení patří do důvěrné oblasti člověka, neměl by jej užívat k tomu, aby si hrál na hrdinu. V utrpení jde totiž především o to, aby zůstal sám sebou.

Snad jsme již ozřejmili, jak může člověk prostřednictvím svých postojů k osudu i v těžkých životních situacích uskutečňovat smysl. O vnější svobodu nás osud připravil. Vždy nám však zůstává jedna svoboda, totiž svoboda *postavit se* osudu tak či onak. Buď mu vše bez boje vydat na pospas, anebo jedno či druhé z jeho vlivu vyprostit. Nemůže se i tím člověk zcela nově osobně rozvíjet, i když to třeba druzí nevidí? Nevyjádří svým postojem k tomu, co nelze změnit, i svůj postoj k hodnotě života vůbec? Je-li tomu tak, a já o tom nepochybuji, neukazuje se v těchto hodinách pravdy i ta hodnota, kterou ve své podstatě jsem *já sám*? Ta, která je základem důstojnosti?