

PEVNÝ BOD V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA

Peter Tavel

Dejte mi pevný bod a pohnu zeměkouli, řekl kdysi Archimédes. Jak má člověk uplatnit tento princip ve svém vlastním životě? Zná svůj pevný bod, díky němuž může zvládnout to, na co bez této jistoty nemá sílu?



ING. MGR. MGR.
PETER TAVEL, PH.D.
Vystudoval Stavební fakultu VŠT v Košicích, po roce 1989 potom psychologii a teologii na UP v Olomouci, kde získal doktorát z klinické psychologie. Přednáší psychologii na Univerzitě Palackého v Olomouci a na Pražské vysoké škole psychosociálních studií. Kromě výuky a angažmá v několika odborných centrech v zahraničí poskytuje psychologické poradenství pro Centrum poradenské služby na CMTF UP v Olomouci.

1. Pevný bod v budoucnosti

Někdy můžeme slyšet názor, že jisté je pouze to, co existuje tady a teď. V jistém slova smyslu s tím lze souhlasit, protože to, co přijde v budoucnosti, je nejisté, a to, co bylo v minulosti, už nemáme. Člověka ovšem neuspokojuje takováto „jistota“. Potřebuje pevný bod v budoucnosti, bod, ke kterému by se mohl vztahovat, cíl, ke kterému by směřoval. Jen stěží si dokážeme představit, že bychom listovali kalendářem, v němž by nebyla zaznamenána žádná událost, na kterou bychom se mohli těšit, anebo cíl, kterého bychom chtěli dosáhnout. Celý život očekáváme něco, co je před námi. Dítě se těší, že budou Vánoce. Školák se těší, že bude konec školního roku. Student se těší, až odmaturuje. Mladý člověk se těší, že si najde milujícího partnera. Manželé čekají dítě, čekají na jeho první zoubky, jeho první slůvka. Čekají, až bude dítě větší a bude s ním méně starostí, čekají, až nastoupí do školy. Člověk se těší na víkend nebo na dovolenou. Nedokážeme si představit, že bychom takovéto body neměli.

Jak se asi cítí nezaměstnaný člověk, který nemá před sebou žádnou vizi? Jak těžce asi nese žena sdělení lékaře, že podle všeho v budoucnosti ne-

bude moci mít dítě? Jak těžce přijímá pacient zprávu lékaře o tom, že je nevléčitelně nemocný a jak šokující je pro něj tušení konce, konečného bodu. I když každý člověk ví, že jednou musí zemřít, tušení konce jej proměňuje. Jestliže tento bod v budoucnosti začíná nabývat konkrétní podoby, mění se člověku celé jeho pojetí sebe sama, jeho pohled na život a na svět. Pokud člověk žádný pevný bod v budoucnosti nemá, žije v jakémsi provizoriu. Neví, jaký smysl má okamžik, ve kterém se právě nachází. V. E. Frankl (2006, 82) v této souvislosti hovoří o tzv. „termínovém provizoriu“. Má vlastní zkušenost, že v tomto provizoriu člověk nedokáže žít dlouho, a vzpomíná na jeden svůj zážitek z koncentračního tábora. Mezi vězni se na začátku zimy v roce 1944 rozšířila zpráva, že konec války už je blízko a že na Vánoce už budou osvobozeni. Vězni se k této naději tak upnuli, že když potom osvobození nepřišlo a jejich očekávání se nenaplnilo, mnozí z nich to neunesli a těsně po Vánocích zemřeli. Nedokázali totiž vidět v budoucnosti další světlý bod.

Latinské slovo „finis“ znamená konec nebo také cíl. Když nevidíme konec nějakého provizoria uprostřed našeho života, nedokážeme si vytýčit životní cíl, úlohu, a nevidíme obsah a smysl života, což může být pramenem duševní bolesti (Růžička, 1996, 11). Zaměření se na cíl, na pevný bod v budoucnosti, nám naopak vytváří duchovní oporu, která nás chrání před úpadkem. Tímto pevným bodem v budoucnosti je utvářena i naše přítomnost. Když ztrácíme budoucnost, náš vnitřní svět ztrácí svoji strukturu, rozpadá se nám struktura prožívání času, prožíváme pocit prázdnoty a ztrácíme smysl života (Růžička, 1994, 18–23). V. E. Frankl řekl, že „bez pevného bodu v budoucnosti nemůže člověk vlastně vůbec existovat“. (1994, 104) Naplňováním cíle, o který dlouhodobě a často po celý život usilujeme, naplňujeme své povolání.

Pevným bodem, zasazeným do času, se může stát nějaký vrcholný životní okamžik, ve kterém pochopíme, co jsme doposud nechápali. Jediný okamžik tak může dát zpětně smysl i celému životu. I když jde jen o jediný zážitek, někdy jím lze poměřovat velikost života. Výška horského hřebene se taktéž neudává podle výšky nějakého bodu v údolí, ale podle nejvyššího vrcholu pohoří (Frankl, 1979, 233). Vrcholným bodem, ve kterém lze zpětně spatřit hodnotu a smysl prožitého, je například konfrontace se smrtí. F. Schmatz, současný rakouský psychoterapeut, který se už 25 let zabývá psychologickým doprovázením umírajících lidí, říká, že člověk v průběhu života zastává různé funkce, má postavení, tituly, hodnosti. Když však jde o smrt, nejsou tyto věci vůbec důležité. Všichni, kteří v životě zdánlivě všechno mohou, vědí, slibují a všechno ovládají, tu stojí najednou bezradní, bezmocní, beze slov a v nejistotě. Nezáleží na tom, jakou má člověk funkci, vědomosti, postavení, moc a tituly. Nezáleží na tom, je-li dotyčný lékařem, sestrou, knězem, terapeutem, technikem nebo uklízečkou. Důležitá je pouze jediná otázka: „Kým jsi a jaký jsi v tomto okamžiku jako člověk?“ (Schmatz, 2000, 85).

2. Pevný bod v žití pro někoho nebo pro něco

Člověk nepotřebuje pouze mít v budoucnosti nějaký pevný bod. Stejně důležité je také to, co pro něj tímto pevným bodem je. Čemu můžeme věřit, o co máme usilovat? Je všechno marnost a vše pomíjějící, jak říká kniha Kazatel? Existuje něco, kvůli čemu stojí za to žít?

Člověk potřebuje „žít pro něco nebo pro někoho“, aby měl pocit naplněného života (Frankl, 1998, 50). Pokud tomu tak není, má pocit osamění a prázdnoty, což se může projevit i na tělesné úrovni. Pevný bod zažívá člověk díky lásce, která jako by jej ukotvovala. Když člověk miluje nebo je milován, dokáže prožívat štěstí, smysl a dokonce i snášet utrpení. S. Kierkegaard říká, že dveře ke štěstí se otevírají směrem ven. Ten, kdo se křečovitě snaží být šťastný, zavírá si tak cestu ke štěstí sám. (Frankl, 1996, 146; Tavel, 2004, 574).

Při hledání pevného bodu je člověk vystaven riziku

zklamání, pokud nějaké relativní věci dá nálepku absolutnosti. Zbožští-li si člověk nějakou relativní hodnotu, ke které se upne jako ke svému pevnému bodu, může prožívat rozčarování, což někdy může vést i k zoufalství. Hodnota, na kterou se člověk zaměří a na které postaví svůj život, může být přitom hodnotou významnou a může se mu zdát jako jediná možnost smyslu života (Frankl, 1998, 40–41). Uvedme příklad ženy, která se chce stát manželkou a matkou. Pokud se upíná pouze na manželství a mateřství jako na jedinou možnost a ne jen jako jednu z možností, jak svůj život smysluplně utvářet, dopouští se omylu. Pokud si tuto jedinou možnost zabsolutizuje a skutečně se jí stane, že zůstane bez muže anebo bez dětí, nedokáže najít orientaci a prožívá svůj život jako nenaplněný a nesmyslný.

Lék na její pocit nespokojenosti, nenaplnění nebo zoufalství nespočívá v tom, že znehodnotí to, čeho nedosáhla: nepomůže jí, že začne znevažovat hodnoty jako je láska, manželství, děti nebo že bude závidět lásku jiným. Řešení spočívá v uvědomění si relativity toho, co doposud považovala za svůj pevný bod, a ve vědomém zřeknutí se zbožštěného a zabsolutizovaného. Řešení tedy spočívá v tom, že přizná relativnosti její relativnost. Je-li člověk dobře zakotven, pak má v životě pevný bod, ať je jeho život dlouhý nebo krátký, ať má potomstvo nebo ne. Pokud by smysl života scházel bezdětné ženě jen kvůli tomu, že nemá děti, znamenalo by to, že člověk žije pouze kvůli dětem a smysl života je vložen do následující generace. V mateřství či v otcovství však nelze spatřovat pevný bod, výhradní a poslední smysl života (Frankl, 1979, 103–106, 234).

Výzkumy ukazují, že pokud člověku schází poslání, o jehož splnění se může snažit, zvyšuje se pravděpodobnost jeho onemocnění, dokonce úmrtí. Vědomí úkolu naopak udržuje člověka duševně i tělesně, chrání jej před nemocemi, zlepšuje proces uzdravování, zmenšuje citlivost vůči vlastnímu zdravotnímu stavu a chrání jej před smrtí (Křivohlavý, 2002, 35–36). Mezi osobnostmi najdeme doklady o tom, jak žili pro nějaký cíl, který je stál enormní množství energie, a když ho dosáhli, zemřeli. Například J. W. Goethe zemřel v roce 1832,

necelé tři měsíce poté, co dokončil Fausta, na kterém v pokročilém věku pracoval sedm let.

3. Pevný bod dává sílu

Vědomí pevného bodu v budoucnosti pomáhá. Hodnota toho, co v budoucnosti přijde a k čemu přítomnost směřuje, nám dává sílu překonat i nepříjemnosti, které přítomnost přináší. Snáze se nám snáší bolesti na zubařském křesle, když nám lékař řekne, že vrtání bude trvat jen krátce. Sportovec snáze snáší zranění, jestliže ví, že za tři týdny bude moci opět sportovat. U starých lidí se setkávám s tím, že se chtějí dožít narození pravnoučete, promoce své vnučky nebo nějakého svého jubilea. Vzpomínám na jednu paní, kterou jsem pravidelně navštěvoval a která mi často opakovala, že si velmi přeje dožít se sta let. K údivu lékaře i navzdory relativně dobré kondici a zdraví zemřela necelý týden po oslavách svých stých narozenin.

Pokud se člověk může opřít o pevný bod ve svém životě, dokáže pro věc, kterou vnímá jako hodnotnou, nebo pro osobu, kterou miluje, snášet i utrpení. V utrpení dokáže vidět smysl. Když žena rodí, ví, že její bolest provází zrod nového člověka a přijímá ji jako smysluplnou. Je ovšem třeba dodat, že ne každé lidské utrpení má tak jasný a snadno rozpoznatelný smysl. Existují situace, kdy člověk trpí těžkou nemocí nebo ztrátou milované osoby a jen těžce rozeznává nějaký pevný bod, kterého by se mohl chytit; nedokáže najít smysl ve své situaci nebo pochopit příčinu svého utrpení.

Ve své praxi jsem nejednou zažil, jakou sílu dává láska k druhému člověku. Viděl jsem ženu, jak i navzdory své nemoci myslela víc na své děti než na své zdraví. Zažil jsem, že při různých experimentech, při kterých se testují nové léky a které jsou spojeny s rizikem, často lidé jako zdůvodnění souhlasu udávají: „Ano, souhlasím, kéž by to někomu po mně pomohlo.“ Vzpomeňme taktéž na případ Matky Terezy z Kalkaty, která odmítla nákladnou léčbu a peníze raději věnovala chudým. Vzpomínám si na jednu třicetiletou ženu, která umírala na rakovinu a všechny své bolesti obětovala za svého syna (Tavel, 2009).



Foto: Daniela Kořenková

Závěr

Má-li být život člověka naplněný a nemá-li mu chybět smysl, potřebuje pevný bod, který by měl splňovat tři kritéria (Lukas, 1994, 12–29):

Pevný bod se má týkat budoucnosti. Zaměření na budoucnost nám dává pohled dopředu. Víme, že stále existuje něco, co je před námi. Pouze tehdy, hledíme-li do budoucnosti s nadějí, jsme schopni vyrovnat se a smířit s minulostí a dokážeme provádět konstruktivní změny v přítomnosti. Výzkumy ukazují, že duševně zdraví lidé hledí převážně na přítomnost a budoucnost, zatímco duševně narušení se obrací buď do minulosti nebo do vzdálené budoucnosti.

Pevným bodem nemá být člověk sám sobě. Zaměření člověka na něco, čím není on sám, znamená, že má ve svém životě něco, co je odlišné, vyšší než on sám. Má být zaměřen na bytí, které je na vyšší úrovni a které je bezpodmínečně dobré. „Ve vztahu ke konečným věcem to znamená, že je můžeme s klidem používat a radovat se z nich bez toho, abychom je absolutizovali“ (Slavkovský, 2002, 202).

Pevný bod má být pro člověka nedosažitelný. Člověk má být zaměřen na něco, co je pro něj nedosažitelné a co mu stále dává motivaci a představuje ideál.

Po našich víceméně psychologických úvahách můžeme říci, že tato kritéria splňuje Bůh.

Překlad: Mgr. Zuzana Koudelková

Podněty pro katechezi:

Jak má katecheta (vychovatel, rodič) působit, aby vychovávaný člověk našel svůj pevný bod v Bohu? Které životní období je pro to nejvhodnější? Vztah mezi dvěma osobami se buduje od malička, proto všechny naše kroky ve zprostředkování či ve výchově víry člověka mají vliv na „výsledek“. Mezi kroky, které vedou k našemu cíli, patří:

- Pomoci člověku získávat důvěru k Bohu objevováním jeho přítomnosti a lásky ve svém životě. K tomuto tématu uveřejňujeme kratší a delší scénář katechezí pro dospívající na www.cestykatecheze.cz
- Pomoci člověku pochopit smysl událostí v jeho životě; objevovat, jaký s ním má Bůh plán. Tímto způsobem může člověk vyjít ze života „v provizoriu“, poznávat své vyvolání Bohem a přijmout své povolání.
- Pomoci člověku poznat, že jeho základní identita je dána křtem, kterým si nás Bůh vyvolil. Tuto identitu člověku nemůže nikdo a nic vzít, protože Bůh je věrný. Toto poznání dává člověku „pevný bod“, o který se může opřít, i když se mu jinak život „hroutí“. Vhodným tématem katecheze je např. Abraháмова cesta, pro niž může jako východisko sloužit exegeze P. Chalupy z 1. čísla tohoto časopisu.
- Pomoci člověku rozumět bolestným událostem svého života jako součásti skutečnosti, že patříme Kristu.

A fixed point in human's life

Summary: A fixed point of a man and focus of his life on a target has got a temporal and an objective aspect. Concerning the time, the individual needs a fixed point in the future, which shapes his/her present. Thus one's inner world and lived time gets its structure. Without a fixed point in the future an individual has a feeling of emptiness, lacks the sense of life and cannot exist. A long-term aim in life is personal vocation. Regarding the object, the fixed point of a man is connected with an existence for someone or something. Also joy is truly joy at the time, if it is focused on an object. The fixed point should refer to the future, it should not be the man in himself and it should be unattainable for a man. God fulfills such criteria.



Foto: Daniela Kořenková

Použitá literatura:

- FRANKL, V. E. *A přesto říci životu ano. Psycholog prožívá koncentrační tábor*. 2. opr. vyd. Přel. J. Hermach. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2006.
- FRANKL, V. E. *Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn. Eine Auswahl aus dem Gesamtwerk*. München Zürich: R. Piper & Co. Verlag, 1979.
- FRANKL, V. E. *Lékařská péče o duši. Základy logoterapie a existenciální analýzy*. Prel. V. Jochman. [2. vyd.] Brno: Cesta, 1994.
- FRANKL, V. E. *Psychoterapie pro laiky*. Přel. V. Smékal. Brno: Cesta, 1998.
- FRANKL, V. E. *Zeiten der Entscheidung*. 3. Aufl. Freiburg im Breisgau: Herder, 1996.
- LUKAS, E. *Psychoterapie in Würde. Sinnorientierte Lebenshilfe nach Viktor E. Frankl*. Berlin – München: Quintessenz Verlags-GmbH, 1994.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie nemoci*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2002.
- RŮŽIČKA, J. Místo a poslání psychoterapie v dnešní době. In RŮŽIČKA, J. SKÁLA, J. (eds.) *Psychoterapie I. Sborník přednášek*. 2. vyd. Praha: Triton, 1996. s. 9-20.
- RŮŽIČKA, J. Poznámky k filosofickým základům medicíny. In SKÁLA, J. a RŮŽIČKA, J. (eds.) *Psychoterapie II. Sborník přednášek*. Praha: Triton, 1994, s. 18-23.
- SCHMATZ, F. *Zeit zu leben. Lebenskostbarkeiten aus 25 Jahren Lebens- und Sterbebegleitung*. 2. Aufl. Krems/Donau: EFFATA Verlag, 2000.
- SLAVKOVSKÝ, A. Súvislosti slobody a duchovného hľadania. In: TOLNATIOVÁ, S. – GÁLIK, S. (eds.) *Človek, kultúra, hodnoty*. Bratislava: Iris, 2002, s. 198-203.
- TAVEL, P. Kazuistiky z konce cesty. *Časopis A2 (kulturní týdeník)*, [online], 2009, roč. 5, č. 4. [akt. 2009-02-01]. Dostupné na [www:http://www.tydenika2.cz](http://www.tydenika2.cz).
- TAVEL, P. *Potreba zmyslu života. (Tézy k pojmu „Wille zum Sinn“ u Viktora E. Frankla)*. Filozofia, 2004, roč. 59, č. 8, s. 571-579.
- TAVEL, P. *Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla. Potřeba smyslu života. Přínos Viktora E. Frankla k otázce smyslu života*. Přel. J. Florian a J. Habernalová. Praha/Kroměříž: Triton, 2007.