

## EXISTENCIÁLNA ÚZKOSŤ

### Existential anxiety

**Anton Polák**

*Dialog – Český institut pro výcvik v Gestalt psychoterapii, Brno, CZ;*

*ANPolak@seznam.cz*

*Psychoterapie. 14 (3), 194–204; ISSN 1802-3983*

#### ABSTRAKT:

S pojmom existenciálnej úzkosti pôvodne prišli filozofovia existencializmu v minulom storočí. Označovali ním základnú danosť ľudskej existencie a síce úzkosť z konečnosti, izolácie a nezmyselnosti bytia a z toho vyplývajúcej slobody voľby zmyslu života, sveta a seba samého. Psychoterapeutické smery, ktoré za svoj filozofický základ považujú existenciálnu fenomenológiu, s týmto ľudským zážitkom pracujú, podčiarkujú jeho determinujúci význam, ale napriek odkazom naň sa ním obvykle nezaoberajú systematicky. Aj zakladateľ GT, Fritz Perls, k úzkosti pristupoval z existenciálneho hľadiska a považoval ju za nevyhnutný krok v hľadaní individuálneho zmyslu. Článok sa pokúša vysvetliť existenciálnu úzkosť ako nevyhnutný dôsledok uvedomovania si vlastnej existencie ako bytia vo svete a súčasne sa pozerá na konkrétne prejavy jej prítomnosti v individuálnej skúsenosti v biologickej, psychologickej, sociálnej rovine života a terapeutickom kontexte. Článok vychádza z prednášky, ktorá odoznela v slovinskej Ljubljani v roku 2013, v rámci letného psychoterapeutického výcviku, ktorý poriadal inštitút Gestalt Associates Training Los Angeles.

*Kľúčová slova:* Existenciálna filozofia, fenomenológia, Gestalt psychoterapia, existenciálna úzkosť

#### ABSTRACT:

The notion of existential anxiety originally came up with the philosophers of existentialism in the last century. They referred to it as the basic aspect of human existence, namely the anxiety of finiteness, isolation, and nonsense of being. They are resulting in the freedom to choose the meaning of life, the world, and oneself. Psychotherapeutic approaches that consider existential phenomenology as their philosophical basis work with this human experience, underlining its determining meaning, but despite references to it, they do not usually deal with it systematically. GT's founder, Fritz Perls, also approached anxiety from an existential point of view and considered it a necessary step in the search for individual meaning. The article tries to explain existential anxiety as a necessary consequence of the awareness of one's own existence as being in the world and at the same time looks at specific manifestations of its presence in individual experience in biological, psychological, social life, and therapeutic context. The article is based on a lecture given in Ljubljana, Slovenia, in 2013, as part of

a summer psychotherapeutic training organized by the Gestalt Associates Training Institute in Los Angeles.

*Key words:* Existential philosophy, phenomenology, Gestalt psychotherapy, existential anxiety.

Fritz Perls (1978) pri jednej príležitosti povedal, že „základom pre pohyb vpred je byť úzkostný“. V jeho prácach (1996, 2004) nachádzame množstvo potvrdení, že k úzkosti pristupoval z existenciálneho hľadiska a vnímal ju ako znak potenciálu pre autentické žitie, ako nevyhnutný prvý krok v hľadaní individuálneho zmyslu. V terapii pozoroval, že osoba, ktorá si začína uvedomovať svoje „fixované“ či neautentické spôsoby bytia, často pociťuje úzkosť, zmätok alebo zúfalstvo, keď sa blíži k bodu, v ktorom by mohla preveriť svoje predošlé rozhodnutia a zmeniť svoje chovanie. Cíti úzkosť, pretože teraz musí znovu preskúmať seba aj svoje pole, pocity, ktoré v pôvodnej situácii vytesnil alebo sa im vyhýbal, preskúmať, ktoré vzrušenia nedokáže prijať za svoje a ako sám udržuje rôzne vzorce chovania, ktoré mu bránia v plnšom živí a raste. Je to úzkosť z vedomia, že má možnosť voľby chovať sa inak, než ako je zvyknutý. Čelí svojej existenciálnej slobode, ktorej sa doteraz vyhýbal, keď sa choval rigidným alebo fixovaným spôsobom. Preto Perls nepovažoval úzkosť za symptóm, ktorý je treba liečiť. Miesto toho podnecoval klienta k tomu, aby úzkosť konfrontoval, preskúmal je a našiel pre ňu svoj osobný výklad.

Než pristúpime k úvahám o existenciálnej úzkosti, je treba sa aspoň krátko vrátiť

k niekoľkým záverom, ku ktorým dospel Edmund Husserl, zakladateľ transcendentálnej fenomenológie. Sú predpokladom pre pochopenie úvah, s ktorými neskôr prišli predstavitelia existenciálnej fenomenológie, predovšetkým Martin Heidegger a Jean Paul Sartre.

Ako je obecné známe, fenomenológia je filozofia, ktorá sa snaží skúmať, ako konštruujeme našu realitu. Husserl vo svojich skúmaníach prišiel s dvomi fundamentálnymi pojmami, ktoré sú pre nás kruciálne: jedným je pojem intencionality a druhým pojem noematického a noetického ohniska intencionality (Husserl 1999).

Podľa Husserla naše vedomie je vždy vedomím nejakej veci; keď prežívam radosť, je to radosť ohľadne nejakej veci, ak som zmätený, som zmätený z nejakej veci, ak cítim záujem, cítim záujem o nejakú vec. Tým najzákladnejším aktom ľudského vedomia je prežívať svet v zmysle objektov, vecí. Naše vedomie neustále siaha po stimuloch, veciach, ktoré tvoria reálny svet, aby ich pretlmočila na zmysluplný zážitok. Môžete si všimnúť, že vaša myseľ nikdy neoddychuje, nesutále sa zaoberáme nejakými objektami reality, Môžete zaznamenávať, že je nepretržite zamestnaná veľkým množstvom vecí, či sú to veci, ktoré sú na mieste, kde ste, alebo niekde inde, kam odchádzate vo svojich myšlienkach, spomienkach, fantáziách. Jednoducho ste s niečím po celý čas. Zážitok self nie je možný bez nejakého non-self. (Preto, keď hovoríme o „bytí“, myslíme vždy „bytie-vo-svete.“) Intencionalita znamená tento základný interpretačný mentálny akt – realitu prežívame ako realitu založenú na objektoch. Zmyslové údaje, ktoré sú reakciou na stimuly fyzikálneho sveta, podstupujú prostredníctvom

intencionality základný nevyhnutný preklad alebo interpretáciu, ktorá nás vedie k tomu, aby sme na tieto podnety reagovali ako na objekty. Každá interpretácia sveta je teda intencionálne odvodená.

Husserl (1999) ďalej hovorí, že v každom akte intencionality sú vždy prítomné dve experienciálne ohniská – „noema“ („čo“ je prežívané) a „noesis“ („ako“ je to prežívané). Práve noetický fokus zodpovedá za to, že skúsenosť každého jedinca je jedinečná. To, čo prežívame ako realitu, je neoddeliteľne späté s našimi duševnými procesmi. Celá naša minulosť skúsenosť, aktuálna nálada, afektívne alebo kognitívne predpojatosti, potreby, očakávania, postoje atď. sú šošovkou, ktoré každému nášmu zážitku pridávajú jedinečné významové elementy a my potom konštruujeme odlišné a jedinečné interpretácie reality, tvoríme individuálny význam.

Ak napríklad nejakej skupine ľudí ukážete knihu s otázkou, čo to je, nepochybne sa všetci zhodnú na tom, že vidia knihu. To by mohlo viesť k mylnému záveru, že všetci vidíme tú istú knihu. Fenomenologicky to však nie je možné. Zážitok tejto knihy je u každého vnímajúceho iný, závisí totiž od množstva individuálnych premenných, ktoré do neho každý pridáva. Nieкто môže povedať: „Kniha. No a čo?“ Nieкто iný zase: „To je zaujímavá kniha, aj ja som ju čítal.“ Jeho zážitok knihy je celkom odlišný a bude ešte odlišnejší u niekoho, kto povie: „To je kniha, ktorú som dostal od niekoho, koho mám rád.“

Ak ju ukážeme niekomu, kto doteraz nikdy takúto vec nevidel, napríklad príslušníkovi nejakeho pralesného kmeňa, takisto ničो uvidí, čiže takisto tomuto objektu pripíše nejaký význam. Možno si povie, že

ide o nejakú zvláštnu rastlinu. Alebo knihu ochutná a povie si, že „by to mohla byť nejaká potrava, aj keď nijako zvlášť nechutí.“ Alebo ňou niekoho ovalí po hlave a použije ju ako zbraň. V jeho svete sú všetky tieto interpretácie rovnako zmysluplné ako naše interpretácie v našom svete. Jednoducho my objekty vnímame ako intencionálne objekty. To znamená, že v každom akte vnímania sa vybudí i jedinečné noetické ohnisko, ktoré dáva zážitku objektu jedinečnosť, neopakovateľnú so zážitkom objektu niekoho iného.

Aj keď spoločne zdieľané biologické alebo sociokultúrne premenné, môžu zabezpečovať určitú čiastočnú podobnosť v skúsenosti jednotlivých osôb, každý z nás dodáva do interakcie s realitou množstvo premenných, ktoré sú odvodené z našich jedinečných individuálnych životných skúseností. Významy, ktoré konštruujeme, sa preto líšia od významov, ktoré konštruujú druhí (aspoň do určitej miery) a v dôsledku toho sú naše skúsenosti iba z časti spoločne zdieľateľné. To je aj dôvod, prečo fenomenológovia tvrdia, že skutočná realita je a navždy zostane nepoznaná a nepoznateľná (Spinelli, 1989). Každý máme svoju, ktorá sa viac-menej líši od reality druhého a nie je možné určiť, či realita je vernejšia, presnejšia. Realita existuje iba ako fenomenálna realita, fenomenálny svet, svet mnohopočetných interpretácií, javov, významov, ktoré ľudia pripisujú svetu, ktorý prežívajú. V dôsledku toho môžeme hovoriť, že existuje toľko svetov, koľko je ľudí a každý tento svet je jedinečný a odlišný (nezdieľateľný druhými) tak, ako je jedinečný a rozdielny človek, ktorý ho žije. A v tomto zmysle sme existenciálne skutočne osamelí.

Anton Polák



**PhDr. Psycholog, vystudoval na Univerzite Komenského v Bratislave, po létech pôsobení na Slovensku žije nyní v Brně, kde vede vlastní soukromou psychologickou a psychoterapeutickou praxi. Svoje psychoterapeutické vzdělávání začal výcvikem v dynamické skupinové terapii a později i působil jako trenér ve výcviku v skupinové terapii. Od konce 90. let, kdy certifikační zkouškou ukončil výcvik s GATLA a GPTI, se věnuje Gestalt terapii. Kromě trenérské práce v Institutu Dialog externě přednáší na Psychologickém ústavu FFMU v Brně (mimo jiné fenomenologickou psychologii a dynamickou neurozologii) a věnuje se překladům psychoterapeutické literatury. Je držitelem ECP.**

There's so many different worlds  
 So many different suns  
 And we have just one world  
 But we live in different ones.

*MARK KNOPFLER (THE DIRE STRAITS)*

Je zaujímavé, ako na tento pohľad reagujú ľudia – obvykle nemajú problém ho akceptovať a ich prvou reakciou je často dokonca nadšenie. Sú okúzlení náhlým uvedomením si možnosti, ktorá je v tomto pohľade obsiahnutá. Je to sloboda voliť spôsob, ktorým dávame našej skúsenosti zmysel či dôležitosť, sloboda voliť interpretáciu každej udalosti a spôsob, akým tento podnet prežívam, sloboda tvoriť svoj vlast-

ný svet, ktorý je nespochybniteľný, rovnocenný so svetmi druhých a má byť ako taký rešpektovaný. Sú jednoducho nadšení z moci Tvorcu. Avšak po chvíli, keď si uvedomia širšie implikácie tohto aspektu našej existencie, reagujú zdesením: „Počkať! Ak je to skutočne tak, že som to ja, kto dáva veciam zmysel a ten zmysel je iba môj, platný iba v mojom svete, potom už nič neplatí, nič nie je isté a všetko – život samotný – je bez zmyslu. To je hrozné!“ Nič nemá vlastný daný význam.

My sa rodíme do kultúry, ktorá nás od začiatku vedie k tomu, aby sme predpokladali nejaký účel alebo zmysel života. Súčasťou našej výchovy je učenie, že vlastnosti alebo významy patria veciam, sú od nich neoddeliteľné a mi ich máme iba odhaliť. Toto učenie je podporované „pozorovaním,“ že tieto princípy „skutočne existujú“ vo svete okolo nás vo forme kultúry, hodnotových systémov, náboženstiev, filozofií, spoločenských noriem a zákonov. Nový pohľad nás však presvedča, že každý význam sa vynára zo vzťahu medzi vnímajúcim a vnímaným (Spinelli, 1989). Ak je to tak, že máme slobodu interpretovať svet a voliť tak spôsob jeho prežívania, potom už nemôžeme predpokladať nejakú definitívnu alebo konečnú interpretáciu, už si viac nemôžeme byť istí. Naša interpretácia akejkoľvek udalosti je v každom momente podmieňovaná množstvom experienciálnych faktorov, ktoré sú nielen jedinečné, ale sú aj nestále, fluidné, nefixujú sa v čase a význame. Chceli by sme naše životy žiť podľa nejakého pevného rádu, podľa zmyslu, ktorý sa v ňom „skrýva“ a teraz sme konfrontovaní s neistotou – mali by sme uznať, že všetky naše „pevne usadené“ presvedčenia, postoje, pravidlá, tj. „istoty“ sú vlastne

*iba* predpokladmi, ktoré sme si zvolili sami a rozhodli sa podľa nich žiť. Ak prijmeme tento nový postoj, okamžite sme konfrontovaní s nezmyselnosťou (tj. s interpretačnou otvorenosťou) nášho prežívania sveta. Nech dáme nejakej veci akýkoľvek zmysel, je to len náš význam a my si nikdy nemôžeme byť istý, či je to ten „správny“ význam alebo nie. Každý z nás si vytvára svoj vlastný svet a sám si musí odpovedať na otázku, prečo žije a ako by mal žiť. Ak si aj zvolíme nejaký životný cieľ či zmysel, často popierame svoje autorstvo, hovoríme si, že tento cieľ na nás čakal tam vonku. Naše vytrvalé hľadanie zmysluplných životných štruktúr nám často pôsobí krízu, ako to môžete počuť v sťažnostiach: „Prečo žijem? Život predsa musí mať nejaký hlbší zmysel.“ „Cítim sa tak prázdny, pripadá mi bezvýznamný, zbytočný, keď sa musím stále iba snažiť a podávať výkon.“

Akoby tejto bezzmyselnosti nebolo dosť, každý z nás sa stretáva aj s uvedomením, že zmysel, ktorý dávame našej existencii, je nielen neistý ale v konečnom dôsledku tiež nezdielateľný s druhými. Ako sú jedinečné a iným nezdielateľné (plne) naše percepcie udalostí, objektov (vecí alebo iných ľudí) a dokonca nás samotných, platí aj to, že významy našej existencie, ktoré si pre seba konštruujeme, sú iba naše a nemôžu byť nikoho iného. Spoločne zdieľaný jazyk nás síce môže viesť k domnienke, že ak sa zhodneme na rovnakom označení objektov, môžeme uzatvárať, že vnímame ten istý objekt. Avšak vzhľadom na noetický fokus intencionality je zážitok každého človeka s jedným a tým istým objektom jedinečný a nie úplne zdielateľný. Tak, ako ho žijeme my vo svojom svete, ho nežije nikto iný. V momente, keď každý z nás prestáva

existovať, prestáva existovať aj ten jedinečný svet, v ktorom žijeme, a spolu s ním aj jedinečný zmysel, ktorý sme mu dali. Preto musíme v našej existencii uznať aj osamelosť alebo izoláciu.

Did you ever see a robin sing  
When leaves begin to die  
That means he's lost the will to live  
I'm so lonesome I could cry.

HANK WILLIAMS

Osamelosť je niečo iného než samota, ktorá je dôsledkom nejakých spoločenských, geografických či kultúrnych faktorov, ktoré napomáhajú úpadku dôverných vzťahov medzi ľuďmi. Je niečím iným než samota, pozorovaná u ľudí, ktorým chýbajú sociálne zručnosti alebo ich osobnostná štruktúra je nezlučiteľná s dôvernými vzťahmi. Existenciálna osamelosť je izolácia na základnej rovine existencie. Súvisí s nepreklenuteľnou priepasťou medzi druhými ľuďmi a nami, s vedomím, že sú momenty, kedy na nás nikto nemyslí. (Pokiaľ na mňa nikto nemyslí, skutočne ešte existujem?) S týmto vedomím je spojené zúfalstvo zo života žitého bez svedka, bez nikoho, kto by vedel, kedy prídem domov, kedy vstávam apod.

I hurt myself today  
To see if I still feel  
I focused on the pain  
The only thing that's real.

TRENT RAZNOR

V psychoterapii sa napríklad často stretávame s ľuďmi, ktorí pokračujú vo vysoko neuspokojivom vzťahu len preto, že potrebujú niekoho, kto by bol aspoň svedkom ich

života a predstavoval tak nárazník, ktorý by chránil pred zážitkom existenciálnej izolácie. Zdá sa, že ani empatia, nepodmieňovaný vzťah a hlboké spojenie úplne neriešia problém existenciálnej izolácie, iba poskytujú útechu. Nakoniec každý z nás musí zomrieť sám a s nami prestáva existovať aj ten jedinečne prežívaný svet, ktorý je s nami neoddeliteľne spätý. A my s tým nemôžeme nič urobiť – musíme iba uznať iba dočasnosť našej existencie, v ktorej existuje iba jediná istota a to je smrť. Prišli sme k bytiu z nezvolenej a nekontrolovateľnej náhody a skončíme ho v nepredvídateľnej chvíli. Ak má naša existencia tieto aspekty, aké to potom je „žiť“?

How does it feel  
To be on your own  
With no direction home  
Like a complete unknown  
Like a rolling stone?

BOB DYLAN

Ak sú základnými danosťami života bezzmyselnosť prežívania, izolácia a nevyhnutnosť zániku, neprekvapuje potom, že nás to – podľa Heideggera (Spinelli, 1989) – vedie k prežívaniu ničoty. Kedykoľvek si pripomenieme tieto okolnosti, je pravdepodobné, že existencia sa nám bude zdať príliš nepochopiteľná, neurčitá, neznesiteľná, desivá. Ak neexistuje žiadny rozpoznateľný konečný účel alebo úplný zmysel života, ak sme osamotení, tak prečo sa potom usilovať, prečo sa snažiť konať? Prečo sa pokúšať o komunikáciu alebo spojenie, keď vieme, že zdelenia sa aj tak nedajú zdeliť plne? Takéto otázky nás naplňujú nevykoreniteľnou úzkosťou a stavajú nás pred nutnosť voliť medzi dvomi spôsobmi bytia, ktoré Hei-

degger (2018) označuje ako „autentickú“ versus „neautentickú“ existenciu.

Autenticita podľa Heideggera (2018) predpokladá, že prijímame nielen očarujúcu slobodu voľby, ale aj zodpovednosť za každú interpretáciu, ktorú urobíme, vrátane tých, ktoré nás nerobia spokojnými či šťastnými. A znamená tiež prijať základné danosti existencie, ktoré k takejto slobode nútia, tj. bezzmyselnosť, izoláciu a ničotu. Ak tieto danosti prijímame a žijeme ich, žijeme ako autentické bytosti. To znamená, uchováva- me si nezávislosť myslenia, rozhodovania a konania, rozpoznávame svoju individualitu a máme pocit „vlády“ nad spôsobom, akým prežívame svoj život, nad presvedčeniami, podľa ktorých žijeme a necítíme sa byť obeťami premenlivosti bytia. Ako dôsledok toho prežívame silnejší a plnší pocit integrácie, akceptácie, otvorenosti a živosti, čo sa týka našich možností bytia vo svete. Aj naše prežívanie druhých je charakterizované otvorenosťou, flexibilitou, kooperatívnosťou a zodpovednosťou, pretože súčasťou nášho autentického postoja je aj uznanie rovnakej dôležitosti a statusu seba aj druhých.

Voľba autenticity však vôbec nie je ľahký krok, pretože autentický modus žitia predpokladá prijatie predpokladov, o ktorých sme hovorili vyššie a ktoré provokujú nepretržitú neistotu a premáhajúcu úzkosť. Pretože neistota sa nám najčastejšie javí ako desivá, neakceptovateľná, „zlá“, bránime sa jej tým, že presvedčame sami seba (tj. klameme si), že život *musí* byť zmysluplný a účelný. Prostredníctvom takéhoto obranného konania sa bránime prežívaniu úzkosti z bezzmyselnosti a ničoty, niekedy ju dokonca dočasne dokážeme úplne poprieť.

So I'll continue to continue to pretend  
 My life will never end  
 And flowers never bend in the rainfall.

PAUL SIMON

Toto relatívne bezpečie neautentickej existencie sa však platí cenou, ktorá je ťažká – musíme sa vzdať vlastného potenciálu ako bytia-vo-svete alebo ho „umŕtvíť“ prostredníctvom na seba uvalených obmedzení. Ak budeme tvrdiť, že život musí byť zmysluplný a účelný, sme nútení aj k uzáveru, že je tomu tak preto, lebo to spôsobuje niečo, čo je mimo nás – Boh, karma, konštelácia hviezd apod. To však znamená, že musíme akceptovať, že nemáme vládu nad vlastnou existenciou, že sme iba pasívnymi figúrkami v zmysluplných plánoch niekoho alebo niečoho iného – či je to niečo nadprirodzené alebo fyzikálne – čo je konečným zdrojom všetkého účelu a zmyslu. My nie sme pôvodcami našich činov, myšlienok, „volieb“, sme iba bábký v rukách neznáameho nepochopiteľného bábkara.

V neautentickom bytí je naše myslenie a správanie poznačené konvenčnosťou a príklonom, konformitou k prevládajúcim postojom a morálke kultúry, v ktorej žijeme, jednoducho niečo žijeme preto, lebo to žijú aj druhí. Z časti aj máme vlastný názor alebo postoje, ale z časti podliehame názorom ľudí vo všeobecnosti, prijímame nálepky, označenia, ktoré daniu dáva svet okolo. Ak sa o niečo zaujímame, je to menej pre to, že by sme hľadali skutočné pochopenie, ktoré by mohlo viesť k novým voľbám či rozhodnutiam, ale skôr zo zvedavosti (Warnock 1979).

Charakteristicky poznačený je aj náš vzťah k druhým. Neautentické vyladenie nás vedie k tomu, aby sme seba vnímali ako

vlastniaceho fixné charakteristiky, nie ako niečo, čo je stále reinterpretované, meniace sa, fluidné. Druhých vnímame v prvom rade ako prostriedok k definovaniu vlastného statusu, kvôli schváleniu alebo konečnému posúdeniu dobrého a zlého. Berieme ich buď ako spoluhráčov alebo ako oponentov v zápase o postavenie. Sú tu iba za týmto účelom a podľa toho ich ceníme alebo nimi opovrhujeme.

Ako neautentické bytosti ignorujeme realitu vlastného vzťahu k svetu. To nám dovoľuje negovať slobodu, ktorú v prežívaní sveta máme a popierať zodpovednosť za vlastné myslenie a konanie. Na udalosti reagujeme skôr z pasívneho, reaktívneho ne-odpovedajúceho (nezodpovedného) postoja, sami seba častejšie interpretujeme nie ako aktérov, ktorí svojimi rozhodnutiami a činmi spoluvytvorili situáciu, v ktorej sa (aj opakovane alebo dlhodobo) nachádzame, ale ako reaktívne obeť okolností alebo druhých ľudí.

Sartre v tejto súvislosti hovorí „zlej viere“ (2006). Podľa neho ju prejavujeme vždy, keď sami seba zobrazujeme ako pasívne produkty svojej rasy, triedy, národa, histórie, rodiny, skúseností z detstva, dedičnosti, vlastného nevedomia alebo pudov, o ktorých vyhlasujeme, že na ne nemáme žiadny vplyv, tlaku druhých, ktorých musíme poslúchnuť. Veľmi pôsobivú výpoveď o tom, do akej miery sú ľudia ochotní podrobiť sa autorite a ísť aj proti vlastnému svedomiu a zodpovednosti, podávajú známe experimenty, ktoré na prelome 60. a 70. rokov minulého storočia previedli Milgram a Zimbardo (Spinelli 1989).

Aj moji terapeutickí klienti mi neustále ponúkajú pôsobivé ilustrácie tohto obranneho vyhýbania sa či popierania zodpo-

vednosti. Je zaujímavé pozorovať, ako sa zrazu začínajú zhoršovať ich symptómy, keď si začnú uvedomovať, že majú možnosť nových volieb či rozhodnutí, čo by však znamenalo aj prijať zodpovednosť ako aktér a strojca vlastného života. Stáva sa, že prichádzajú a snažia sa presvedčiť seba aj mňa, že predsa len musia byť chorí, že to musí byť nedostatkom serotonínu, že potrebujú antidepresíva apod. Na druhej strane práve v momentoch, kedy zažívame slobodu, sme najviac živí. Ak nám takéto zážitky v životoch chýbajú, túžime po nich, oplakávame ich prehavosť a niekedy sa ako k prostriedkom, ktoré by nám mohli takéto zážitky sprostredkovať, obraciame k drogám, k rôznym adrenalinovým aktivitám alebo k psychoterapii.

Bežným manévrom, ako sa vyhnúť zodpovednosti za vlastný život je presunúť ju na druhú osobu. Pokiaľ človek verí, že jeho situácia a z nej vyplývajúca dysfória je spôsobená niekým druhým, je ľahké dospieť k uzáveru, že nemá zmysel usilovať o vlastnú zmenu. Príkladom je klientka s dlhoročnými depresívnymi ťažkosťami, ktorá sa na sedeniach znovu a znovu vracia k traumatickému detstvu, skúsenostiam s otcom alkoholikom a nevšímavou matkou a úplne obchádza svoju súčasnú životnú situáciu, neuspokojujúci partnerský vzťah, pocit celkovej životnej frustrácie. Keď je inštruovaná, aby medzi sedeniami sledovala nejaké pocity alebo skúšala uvádzať do života nejaké vhľady z terapeutických sedení alebo previedla nejakú úlohu (napr. porozprávať sa s partnerom), neurobí to, pretože bola zasa „depresívna“, „nenašla sa vhodná chvíľa“ apod. a znovu uvažuje o návšteve psychiatra a návrate k antidepresívam.

Alebo iný klient sa neustále dokola sfa-

zoval na vážne a dlhodobé problémy v manželstve, cítil sa v ňom veľmi nenaplnený, zviazaný ako vo väzení a keď som na jeho opakujúce sa signály očakávania, že rozuzlenie príde odo mňa, reagoval poznámkou „ľudia sa niekedy aj rozvádzajú“, okamžite upadol do úzkosti. Perls (1996) o takej úzkosti hovorí ako o napätí medzi *teraz* a *potom*. Konfrontácia s tým, že má slobodu zmeniť svoj život, ba dokonca slobodu uvažovať aj o takejto možnosti riešenia bola pre tohoto pacienta desivá. Uvedomil si, že by išlo o veľmi závažné, aj keď realistické rozhodnutie a tým, že ho spolu s ďalšími možnosťami vylučuje spomedzi možností riešenia, musí prijať aj zodpovednosť za potlačovanie svojich citových potrieb aj ďalších stránok svojho života a ďalej zostávať vo väzení, ktoré si stavia a udržuje sám.

K neautentickému žitiu patrí aj účelové striedanie modov bytia: keď nám to vyhovuje, vyhlasujeme sa za slobodných, autentických činiteľov svojich rozhodnutí a prežívania sveta. Keď je však zodpovednosť za voľby, skutky alebo ich širšie implikácie bolestná, desiaca, vyvolávajúca napätie, hľadáme bezpečie popieraním zodpovednosti či možnosti voľby, poukazujeme na to, že nebola vhodná doba na mravnosť, že sme museli poslúchnuť príkazy iných alebo sa obraciame k autoritám, k učiteľom, psychoterapeutom, k Bohu, dokonca môžeme hľadať oporu u vodcov a diktátorov. Sám pochádzam z krajiny, ktorá má v tomto smere veľmi trpkú historickú skúsenosť. Za komunistického režimu absolútna väčšina poslušne kolaborovala s komunistami a našla sa iba malá hŕstka tzv. disidentov, ktorí sa rozhodli pre autenticitu, Rozhodli sa ju žiť aj napriek tomu, že nemali žiadnu podporu u väčšinovej spoločnosti, často ňou



boli dokonca zosmiešňovaní a mnohí z nich skončili na dlhé roky vo väzení alebo boli iným spôsobom tvrdo perzekvovaní.

Je to práve táto nekonzistentnosť v našom presvedčení ohľadne slobody voľby a z nej vyplývajúcej zodpovednosti, ktorá je zdrojom mnohých v živote prežívaných úzkostí. Spomínam si na jedného zo svojich klientov, s ktorým som pracoval pred niekoľkými rokmi. Prišiel s diagnózou dystymie a sťažoval si na „bezfarebný“ život, chýbanie radosti vo veciach ktoré robí a neustále hľadanie toho pravého zmyslu života. Zaujímavé bolo, že išlo o silne veriaceho muža, ktorý pôvodne študoval prírodné vedy a zpočiatku sa dokonca pokúšal pôsobiť ako učiteľ. V práci na škole ho zaujala filológia, začal študovať jazyky, ale neskôr toto štúdium oputil a prešiel na informatiku. V priebehu našej práce sme postupne začali odkrývať, ako sa nikdy do ničoho plne nevložil zo strachu, že by mohol urobiť chybu a zvoliť si „nesprávnu vec, ktorá by nebola milá Bohu. Celý život sa modlil k Bohu a prosil ho o „znamenie,“ aby mal istotu, že zvolí správne a neprežil svoj život márne. Keď sme sa v terapii dostali k otázkam slobodnej voľby a existenciálnej zodpovednosti, bol šokovaný. Účelovým udržiavaním oboch pozícií udržujeme určité „rozštiepenie“ v našom prežívaní existencie a stávame sa tak fragmentovanými bytosťami. Podobne ako neurotickí pacienti trpíme potlačenými spomienkami na to, že „sme slobodní“ – slobodní volíť zmysel nášho života, slobodní konštruovať interpretácie, znovu ich posudzovať a meniť, ak sa pre to rozhodneme. Avšak, ako hovorí Erich Fromm (2014), pred existenciálnou slobodou sa nedá uniknúť úplne. O pretrvávajúcej prítomnosti prirodzenej

túžby po slobode (a zároveň aj ako obrana proti nej) svedčia prejavy „symptomatického“ správania, neurotického myslenia a ďalších zložitých foriem konania a rozhodovania.

Keby sme prestali žiť neautenticky, všetky obrany, ktoré sme si vystavali, aby sme si udržali ilúziu zmysluplnej, usporiadanej existencie, by sa ukázali byť iba ilúziami a my by sme boli konfrontovaní s uvedomením si vlastnej slabosti, toho, aké ťažké je pre nás vyhnúť sa neautentickému životu a ako ľahko do neho dokážeme skĺznuť späť. Uvedomili by sme si, akého klamu sa tým dopúšťame na sebe aj na ostatných, museli by sme prijať zodpovednosť za tieto lži, za trivializáciu a limitovanie vlastného bytia aj bytí ostatných. Podľa Sartra, (1993), ak toto má byť existencia, tak je to na zvracanie.

Yalom (2006) sa taktiež zaoberá dopadom existenciálnej úzkosti (či úzkosti zo smrti) na naše životy a rozlišuje dva hlavné spôsoby jej obranného riešenia. Jedným z nich je presvedčiť seba samého o vlastnej zvláštnosti a osobnej nezraniteľnosti. Racionálne by sme mohli akceptovať, že aj my – ako všetci ostatní – jedného dňa zomrieme, ale tomuto chápaniu môžeme čeliť silnejším opačným presvedčením, že zatiaľ čo ostatní sú odsúdení k smrti, my sme nejako iní, dôležitejší, „zvláštnejší“ a ako takí budeme ušetrení takému osudu. Niektorí ľudia sa snažia sami seba presvedčiť o svojom jedinečnom postavení a manifestujú rôzne „smrť popierajúce“ vzorce chovania, napríklad kompulzívny heroizmus – aby si dokázali nesmrteľnosť, vystavujú sami seba stále nebezpečnejším situáciám.

Alebo workaholik, medzi jeho motívmi,

prečo pracuje tak ťažko, môžeme nájsť presvedčenie, že to nikto nedokáže tak kvalitne ako on. A ak nikto nedosiahne na takúto úroveň, začne byť presvedčený o svojej nepostrádateľnosti – svet bezo mňa neprežije.

Podobné je to v prípade narcisa, autokratického ovládača alebo agresora. Takisto sú presvedčení o svojej schopnosti a moci ovládať, určovať a manipulovať svet. Toto presvedčenie potom posiluje ešte hlbšie presvedčenie: čím božskejší sa javia druhým aj sebe, tým viac môžu sami seba vidieť ako nesmrteľných.

Ďalšou stratégiou, ktorá môže slúžiť ako obrana proti úzkosti zo smrti je stratégia „absolútneho záchranca.“ Je to niekto, kto je vnímaný ako nadprirodzená sila, ktorá nás vedie, stráži a po celý čas chráni, niekto všadeprítomný, niekto, kto nás odmeňuje alebo trestá. Táto verzia absolútneho záchranca minimalizuje moc smrti, redukuje jej finálnosť na púhy krok do iného života. Nemusí to byť nadprirodzená bytosť (Boh), ale aj iná ľudská bytosť vnímaná ako nadradená. Takto môžu byť vnímaný náboženský a politický vodcovia, charizmatické osobnosti, ktoré pre nás predstavujú stelesnenie „príčiny a pohybu.“

V každom prípade záchranca plní funkciu tvorcu pravidiel a zmyslu. Ak budeme veriť jeho slovám a činom, ak budeme plniť jeho príkazy, dostane sa nám existenciálnej istoty: svet bude miesto, ktoré je ľahko pochopiteľné, všetky otázky budú mať odpovede, náš život bude pod kontrolou záchranca. Budeme ho nasledovať, budeme mu slúžiť a prejavovať neochvejnú oddanosť, dokonca obetujeme pre neho svoj život, pretože taká smrť dostáva zmysel a účel. Sľubuje niečo lepšie, stáva sa prijateľnejšou a nevzbudzuje

takú úzkosť. Absolútny záchranca nám takto dovoľuje poprieť neznesiteľnú myšlienku o nezmyselnosti života v konfrontácii s faktom smrti. Viera v absolútneho záchranca sa samozrejme platí stratou veľkej časti slobody, ktorú vlastníme. Keď si nesmieme myslieť určité veci, keď nesmieme mať určité túžby alebo prejavovať určité chovanie, pretože sú v rozpore s tým, čo hlása absolútny záchranca, otvárame sa širokej škále symptómov, ako sú masochizmus a depresia, hystéria a fanatizmus alebo obsesie a rituály.

Fenomenologicky orientovaní terapeuti považujú zážitok existenciálnej úzkosti za základnú danosť bytia-vo-svete. Obrany, ktoré si ľudia vytvárajú, aby minimalizovali, popreli alebo potlačili úzkosť, sú podľa nich ústredným faktorom zážitkov fragmentácie, zmätenosti, naučenej bezmocnosti, popretia slobody apod. Už samotné nepríjemne prežívané symptómy, kvôli ktorým klienti vyhľadávajú terapiu, sú často obranou proti prijatiu ničoty, nezmyselnosti, izolácie, ktoré sú tak hlboko zakorenené v našej existencii .

Preto cieľom terapeutického úsilia nebývajú tieto symptómy, ale práve opätovné zväženie týchto obranných limitujúcich presvedčení. Zaujímá nás v prvom rade exploračia a klarifikácia súčasného prežívania a konfliktov, ktoré z neho vyplývajú, pretože ich zdrojom sú „danosti“ ľudskej existencie: smrť, sloboda, izolácia, nezmyselnosť a úzkosť, ktoré provokujú.

#### LITERATÚRA

- Fromm E. (2014): *Strach ze svobody* (Portál).  
 Heidegger M. (2018): *Bytí a čas* (Oikoymenh).  
 Husserl E. (1999): *The Essential Husserl: Basic Writings in Transcendental Phenomenology*

- (Bloomington: Indiana University Press).
- Perls F. S. (1978): *Finding Self Through Gestalt Therapy* (Gestalt Journal 1).
- Perls F. S. (1996): *Gestalt terapie doslova* (Votobia).
- Perls F. S., Hefferline R., Goodman. P. (2004): *Gestalt terapie, vzrušení a růst lidské osobnosti* (Triton).
- Sartre J. P. (2006): *Bytí a nicota* (Oikoymenh).
- Sartre J. P. (1993): *Nevolnost* (Odeon).
- Spinelli E. (1989): *The Interpreted World, An Introduction to Phenomenological Psychology* (Sage Publication, London).
- Warnock M. (1979): *Existentialism* (Oxford University Press).
- Yalom I. D. (2006): *Existenciální psychoterapie* (Portál).
- Došlo do redakce 26. 3. 2020, v revidovaném znění 15. 6. 2020 a posléze 15.8.2020  
K publikaci přijato 22. 12. 2020.*