

To ať je naše největší předsevzetí:
co si myslíme, říkejme,
a co říkáme, to si myslíme;
nechť souhlasí řeč se životem.

Seneca



SYMBOLISMUS
SOVY



VĚDĚLI JSTE, ŽE...



VIKTOR FRANKL

n@ – BULLETIN

Filozofie pro život – č. 122 – 25. ledna 2020

Filozofie, kterou v Nové Akropolis navrhuje, je způsob života dostupný všem, což znamená uplatňování učení velkých mudrců v praxi.

Kultura je uskutečňování lidských hodnot v životě, čímž se stává aktivní, využívá kvality každého člověka a rozšiřuje obzory.

Dobrovolnictví je plodem vůle vložené do služby ostatním. Neexistuje větší bohatství, než je ochota.

BRNO

www.akropolis.cz/brno

HRADEC KRÁLOVÉ

www.akropolis.cz/hradec

LIBEREC

www.akropolis.cz/liberec

OLOMOUC

www.akropolis.cz/olomouc

OSTRAVA

www.akropolis.cz/ostrava

PARDUBICE

www.akropolis.cz/pardubice

PLZEŇ

www.akropolis.cz/plzen

PRAHA

www.akropolis.cz/praha

ZLÍN

www.akropolis.cz/zlin

PhDr. Slavica Kroča, šéfredaktorka

Redakce a grafická úprava:

Eva Bímová

Mgr. Ivana Hurytová,

Martina Flaitingrová,

Mgr. Aleš Gabriel

Vydává Nová Akropolis z. s.

Varšavská 19, 120 00 Praha 2

Tel.: 222 515 152, mail: nova@akropolis.cz

Nová Akropolis se nemusí plně ztotožňovat s obsahem uveřejněných textů, odpovídají za ně výhradně jejich autoři.

© Nová Akropolis z. s.

Všechna práva vyhrazena. Tento bulletin nebo jakákoli jeho část nesmí být reprodukován v jakékoli formě bez předchozího písemného svolení vydavatele.

www.akropolis.cz



Milí čtenáři,

nový rok chvátá mílovými kroky, a jeho začátek nám už připadá tak vzdálený, jako by uběhlo několik měsíců, a ne dnů. Konec starého a počátek nového období v nás vyvolává potřebu začít nově a lépe, a tak si obvykle dáváme předsevzetí, s čím skoncuje (od čokolády po pozdní příchody) a s čím naopak začneme (od cvičení po studium cizích jazyků). Možná jste si na přelomu desetiletí také nějaké předsevzetí dali a nyní, po necelém měsíci, zjišťujete, že není tak jednoduché jej naplnit.

Někdy je důvodem to, že náš cíl byl příliš vysoký a vzdálený a je třeba jej trochu snést na zem tak, aby byl dosažitelný. Nechtít hned mluvit jiným jazykem jako rodilý mluvčí nebo být štíhlý a ohebný jako proutek, pokud jsme se dosud téměř nehýbali. Možná by jako první krok stačila snaha domluvit se v základních konverzačních situacích či doběhnout bez větších problémů na autobus.

Jindy je příčinou neúspěchu to, že jsme si přáli spíše sen někoho jiného a ve skutečnosti o jeho naplnění ani nestojíme. V naší době příliš často nahlížíme díky médiím do idealizovaných životů jiných lidí a můžeme mít pocit, že ten náš je příliš obyčejný a chudý. Srovnáváme se s druhými a snažíme se dosáhnout toho, co mají oni. Je jisté, že život nikoho není stále prozářen sluncem a štěstím a že je třeba najít jedinečnost toho svého. Filozofové doporučují, abychom se srovnávali pouze sami se sebou.

Snad bychom se tedy mohli zastavit v běhu života u své vlastní odpočinkové lavičky, na chvíli se posadit a ohlédnout se. Byla rozcestí, na nichž jsme nezvolili tu nejlepší odbočku, ale už se nelze vrátit. Na druhé straně nás určitě čekají další křižovatky, na nichž si, poučení z minulých kroků, můžeme vybrat lépe.

Ale nejdůležitější je žít ve shodě s úvodním citátem stoického filozofa a se sebou samým: náš vlastní život, naše vlastní přesvědčení a předsevzetí.

Mgr. Ivana Hurytová

S ÚSMĚVEM JDE VŠECHNO LÉPE...



Lásko

Muž: Už 18 let mě opravuješ, cokoli řeknu!

Žena: 20 let, lásko, 20.

Manželství

Baví se dva kamarádi:

Pepu opustila žena a nenechala mu ani floka.

Ten se má! Mně ta moje nenechala ani floka, ale pořád je tu.

Návštěva

Přijela tchýně na návštěvu a zeť se jí ptá:

Jak dlouho zůstaneš?

Tchýně: Dokud vám nebudu na obtíž.

Zeť: A proč tak krátce?



PODOBENSTVÍ V ZENOVÝCH PŘÍBĚZÍCH

Uvnitř nebo vně myslí?

Hogen žil sám v malé svatyni na venkově. Jednoho dne zaslechl, jak se čtyři cestující mniši přou o to, co je objektivní a co subjektivní.

Přidal se k nim a řekl: *Máte velký kámen. Je podle vás uvnitř, nebo vně myslí?*

Jeden z mnichů odpověděl: *Z buddhistického hlediska je všechno zhmotnění mysli, proto bych řekl, že kámen je uvnitř mé mysli.*

Potom ti musí připadat tvá hlava velmi těžká, poznamenal Hogen, *nosíš-li takový kámen v mysli.*

Když miluješ, miluj otevřeně

Dvacet mnichů a jedna jeptiška Ešun se cvičili v meditaci u jistého zenového mistra.

Ešun byla velmi hezká, přestože měla do hola vyholenou hlavu a prostý šat. Několik mnichů se do ní tajně zamilovalo.

Jeden z nich jí nakonec napsal dopis, ve kterém ji žádal o důvěrnou schůzku.

Ešun mu neodepsala. Následujícího dne přednášel mistr celé skupině, a když bylo sezení u konce, Ešun povstala a pravila tomu, který jí poslal dopis: *Jestliže mne opravdu tolik miluješ, přistup a obejmi mne.*

Šálek čaje

Japonský mistr přijal univerzitního profesora, který se chtěl něco dozvědět o zenu.

Podával se čaj. Mistr naplnil šálek svého hosta, ale pokračoval v nalévání.

Profesor ho nějakou dobu sledoval, ale po chvíli to již nevydržel, a zvolal: *Můj šálek je plný. Nic víc se už do něj nevejde!*

A stejně jako tento šálek, pravil mistr, *i vy jste již pln svých vlastních názorů a teorií. Jak vás mám poučit o zenu, pokud dříve nevyprázdníte svůj šálek?*





SYMBOLISMUS SOVY

Sova je v mnoha tradicích považována za učitelku moudrosti, pozornosti a citlivé vnímavosti, schopnosti prohlédnout klam a tmu. Jako mudrc i ona vidí to, co ostatním uniká. Když ostatní spí, ona bdí. Na základě porozumění zákonům dění je moudrý člověk schopen předvídat důsledky událostí. Proto také v mnoha kulturách lidé věří, že soví houkání předznamenává budoucnost. Ne náhodou nemají denní ptáci sovy rádi a při každé příležitosti je napadají, stejně jako dav často lynčuje toho, kdo se odváží jej kritizovat. Jelikož je sova bytostí, která je aktivní v noci, bývá spojována s vnitřním duchovním životem, s inspirací prostřednictvím snů a vnitřních vizí.

Řecká bohyně Athéna, jejímž atributem je sova, je personifikací moudrosti a také války – té vnější, která je vedena ze spravedlivých pohnutek, a především té vnitřní, esoterní, jež se odehrává v duši člověka jako konflikt mezi jeho animální a duchovní přirozeností, mezi dobrem a zlem, ctností a neřestí. Známé rčení *nosit dříví do lesa* je obměnou řeckého *nosit sovy do Athén* – tedy zbytečně přispívat něčím, čeho je dostatek.

Keltové měli sovy v úctě, obávali se jich, ale považovali je rovněž za moudré.

U slovanských národů dodnes existuje lidová pověra, podle které sýček obecný přináší neštěstí a věští svým houkáním smrt. To má kořeny v hluboké moudrosti, v poznání neviditelných a skrytých věcí, mezi něž patří i druhá strana mince života. U severských a germánských národů byla sova spojována s čarodějnicemi a vědmami.

U ugrofinských národů, zejména u Laponců a sibiřských kmenů, je sova dodnes uctíváným

šamanským zvířetem. Říká se, že laponský šaman se dokáže spojit například se sovicí sněžnou a s její pomocí pátrat po lovné zvěři a ptácích. Sova propůjčuje šamanovi některé své vlastnosti a umění: schopnost letu, vynikající sluch a pronikavý zrak.

Sova je ztělesněním trpělivosti. Bez pohybu, hlesu a mrknutí oka dokáže dlouhé minuty pozorovat prostředí, ve kterém žije. Ve vhodném okamžiku zaútočí na svou kořist, která nemá šanci. I moudrý člověk je trpělivý. Připravuje se na správný okamžik či příležitost a nenechá ji proplout mezi prsty.

Mgr. Ivana Hurytová



Noc divadel

Nová Akropolis se třetí listopadovou sobotu účastnila Noci divadel zapojené do projektu European Theatre Night a prezentující divadlo v netradiční formě. V Brně připravili tři workshopy inspirované starověkým Řeckem pod názvem *Antika nás baví aneb Polibky Múz*. Múza Terpsichore učila řecké tance, Kalliope správnou divadelní mluvu a s Múzou Thaleiou si zájemci o divadlo oblečení do kostýmů zahráli scénky ze života slavných



Mezinárodní den dobrovolníků

V roce 1985 vyhlásila OSN pátý prosinec Mezinárodním dnem dobrovolníků a již pátým rokem jej slavíme i v Nové Akropolis v České republice. A jak nejlépe tento svátek lidí dobré vůle v předvánočním čase oslavit? Dobrovolnou prací pro potřebné! V letošním roce jsme proto naše úsilí věnovali dětem z Dětského domova Dubá Deštná, se kterým spolupracujeme již druhým rokem. Naše dobrovolnice pro děti ušily a namalovaly veselé tašky s různými motivy z přírody. Z pánů dobrovolníků se zase na jedno sobotní dopoledne stali mistři truhláři a vyrobili celkem 21 krmítek pro ptáky.



filozofů. V Olomouci ztvárnili příběh *Momo a zloději času* na motivy kouzelného příběhu od Michaela Ende. Vypráví o děvčátku s mimořádnou fantazií, laskavým srdcem a obrovskou odvahou bojující proti šedým mužům kradoucím lidem čas i radost ze života. Program plzeňské pobočky začal dopoledne maňáskovým divadlem *Tři zlaté vlasy děda Vševěda* a tento příběh provázela děti i při následujících hrách. Podvečer byl určen dospělým a představil naši knižní novinku *Filozofie pro život*.



VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... řadu vynálezů, které jsou dnes běžnou součástí našich životů, předpověděli různí spisovatelé desítky let před jejich vynalezením?

Schopností předvídat se nejvíce proslavil francouzský spisovatel Jules Verne, v jehož knihách z devatenáctého století můžeme najít cestování do vesmíru, ponorku, počítač či vrtulník. Další ze spisovatelů devatenáctého století, Edward Bellamy, předpověděl vynález kreditních karet. V díle Herberta G. Wellse se zase můžeme setkat s dveřmi na fotobuňku. David Gerrold ve svém článku z roku 1999 předpověděl chytré telefony.

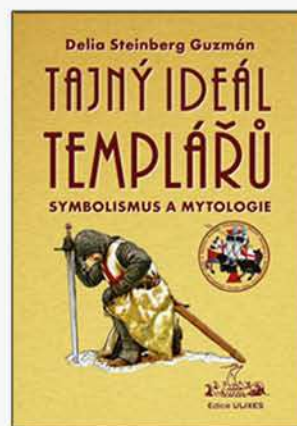
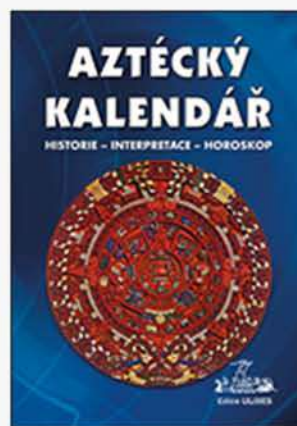
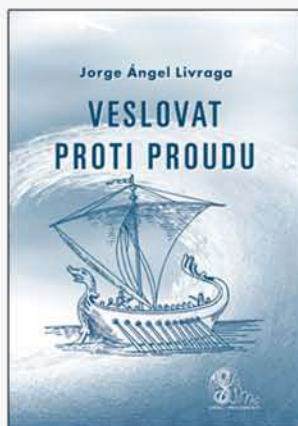
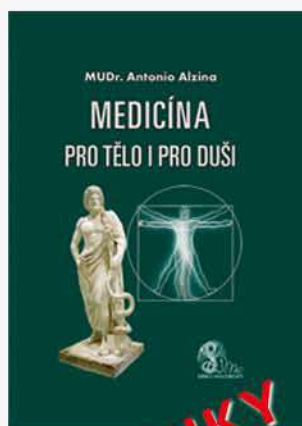


Kromě technologických vynálezů se některým autorům daří předpovídat i společensko-politický vývoj, například John Brunner předpověděl vznik Evropské unie.

Řada uměleckých vizí budoucnosti zůstala také nenaplněna, ale u některých z nich stojí za zamyšlení, jestli k nim v blízké budoucnosti nemůže dojít... a jestli by nestálo za to tomu předejít. Například spisovatel Isaac Asimov v jedné ze svých knih popsal společnost, ve které se natolik rozvinula komunikační technologie, že lidé přestali vyhledávat osobní setkání s ostatními.

Naplněné i částečně naplněné předpovědi ukazují, že pokud se člověk dostatečně pozorně a nezaujatě dívá kolem sebe, získává do jisté míry schopnost nahlédnout do budoucnosti: sledovat řetězec příčin a následků a vidět, kam současné okolnosti směřují. To mu dává možnost pozměnit inteligentním způsobem okolnosti, a tím i budoucnost. Nejspíš ne budoucnost lidstva, ale přinejmenším tu svou.

DO NOVÉHO ROKU S KRÁSNÝM DÁRKEM



NOVINKY

KNIHY A REPRODUKCE ARCHEOLOGICKÝCH NÁLEZŮ Z CELÉHO SVĚTA



V našich sídlech nebo na www.vecnakrasa.cz



VIKTOR EMIL FRANKL

Tento článek se věnuje významné osobnosti 20. století v oboru psychiatrie a psychologie, doktorovi Viktoru Franklovi, člověku, který učí, jak nalézt smysl a důstojnost života. Jeho věhlas vychází z jeho osobního příkladu, jelikož překonal těžké překážky, prošel několika koncentračními tábory, což ho nezlomilo, ale naopak posílilo. Své poznání a zkušenosti rozvíjí ve svém díle a logoterapii. Prosazoval přístup, který vidí v lidech to lepší, lidské, chtěl, abychom lidi neviděli takové, jací jsou, ale spíše takové, jací by mohli být.

Frankl přichází s logoterapií jako s individuální terapií, pro niž je důležité smysluplné zakotvení v životě. Někdy používá pojem *výšinná terapie*. Velký terapeutický význam přikládal sportu a vnímání přírody, až do svých osmdesáti let byl nadšeným horolezcem. To nejvyšší, nejlidštější v člověku, z čeho pramení lidská vůle a svoboda, přirovnával k vrcholům hor. Říkal, že jsou to ideály, bez kterých není možné důstojně přežít. V tomto

článku nelze popsat celé Franklovo učení a rozebrat metody, se kterými pracuje; jeho cílem je inspirovat k přemýšlení, hledání, aby si každý člověk dokázal na otázku, jaký je smysl jeho existence, odpovědět sám. Každý jsme jedinečné individuum; a jedinečný je i smysl života každého z nás. Frankl upozorňoval na to, že lidé už několik století nejsou vedeni k tomu, aby tento smysl hledali. Navazuje tak na starodávné filozofy stoicismu, Sokrata, na indické učení o karmě a dharmě a na další směry, které se základními otázkami našeho bytí zabývaly.

Frankl se narodil 26. března 1905 ve Vídni. Jeho matka Elza pocházela z pražské židovské rodiny, otec Gabriel z Pohořelic na Jižní Moravě. Měl dva sourozence, bratra Waltera a sestru Stellu. Již na gymnáziu se začal zabývat psychologií a také filozofií, v jejímž studiu pokračuje ve Vídni. Od studentských let udržuje korespondenci se Sigmundem Freudem a v sedmnácti letech na jeho doporučení poprvé publikuje odborný článek v mezinárodním časopise pro psychoanalýzu. Postupně se začíná přiklánět k individuální psychologii Alfreda Adlera. Metoda Freuda je označována za první vídeňskou školu psychoterapie, Adlerova za druhou a Franklova bude nazývána třetí školou. Ve dvaceti letech píše další článek o smyslu a hodnotách. Roku 1926 poprvé mluví na kongresu o logoterapii. Po studiu medicíny, neurologie a psychiatrie získal praxi v nemocnicích a poradnách ve Vídni. S kolegy zakládá bezplatné psychologické poradny pro mládež, protože ho velmi znepokojovalo množství sebevražd mladých lidí v období vysvědčení. Frankl otevírá soukromou praxi a říká, že přestává poslouchat pouze své učitele a začíná poslouchat i pacienty a učit se od nich. Roku 1938 publikuje článek o duchovní problematice



v psychoterapii. Důležitým mezníkem jeho života byla válka. Jako Žid mohl léčit pouze židovské pacienty. Odmítá vyřízené vízum do USA, protože nechce opustit své rodiče. V roce 1941 se oženil a již za devět měsíců je zatčen i s rodinou a začíná mu strastiplný život v koncentračních táborech. Terezín, Osvětim, Türkheim. Přežil nákazu skvrnitým tyfem a dočkal se osvobození. Z celé jeho rodiny přežila pouze sestra, která stihla emigrovat. Svoji logoterapii si ověřil v hraničních životních situacích, jak pozorováním sebe sama, tak svých spoluvězňů. Frankl a logoterapie jsou jedno. Je to učení prožité na vlastní kůži. Po válce nezatrpkl, dokonce se jako jeden z prvních vyjádřil proti kolektivní vině.

Po návratu do Vídně se vrhnul na studium filozofie. Byl si vědom toho, že lékař se musí zabývat i filozofickými otázkami, protože pacient se ptá jak na život, tak na smrt. Znovu sepisuje knihu *Lékařská péče o duši*. Rukopis měl již připravený během pobytu v Osvětimi, ale byl mu zabaven a spálen. Zde představuje logoterapii a existenciální analýzu. Koncept, na kterém stojí, je vnímání člověka jako bytosti hledající smysl (z řec. logos). V hledání pomáhá pacientovi psychoterapeut. Opírá se o pojmy jako svoboda, zodpovědnost a důstojnost člověka.

Záhy po osvobození z koncentračního tábora píše také knihu *A přesto říci životu ano*, kde popisuje osobní otřesné zážitky na pokraji smrti. Přesto se hlouběji utvrzuje v názoru, který měl již před válkou, že život je smysluplný za každých okolností. Bere si svoji druhou ženu a aktivně působí jako praktický terapeut a také jako vědec a spisovatel. Během svého života Frankl vydal kolem třiceti knih, přednášel na univerzitách v USA, získal mnoho čestných doktorátů a vyznamenání. Svoji poslední přednášku měl ještě v 91 letech ve Vídni. Umírá druhého září 1997 v San Diegu v Kalifornii.

Logoterapie je psychoterapeutická metoda, která bere v úvahu jedinečnost lékaře a pacienta. Proč se jí také říká výšinná terapie? Protože lidskou existenci nemůžeme chápat

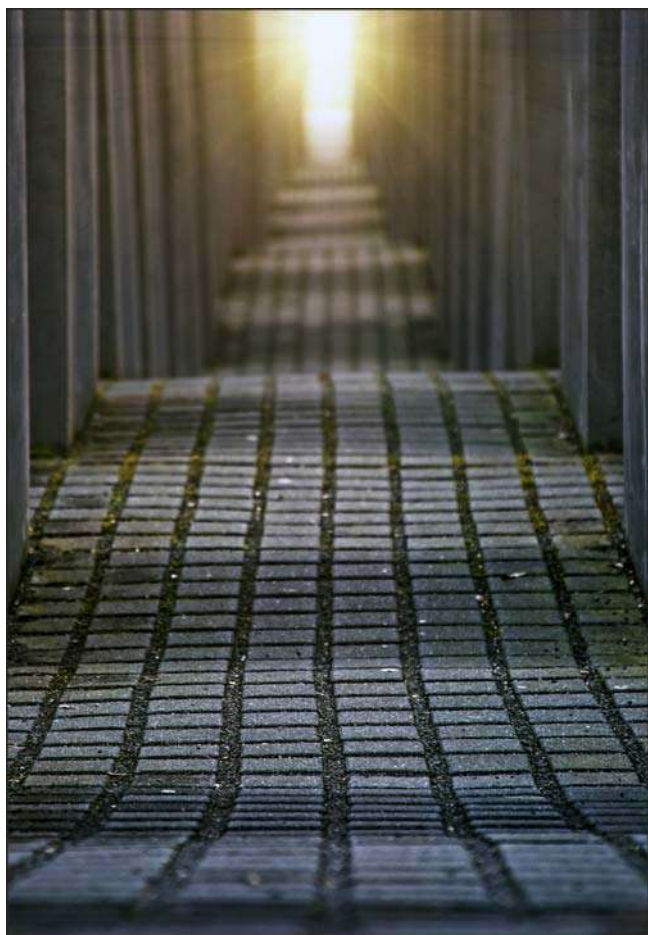


pouze v hloubce, ale i v její výšce. Člověk je trojdimenzionální bytost, složená z fyziologické, psychologické (duševní) a noologické (duchovní) dimenze. Tou nejvyšší, duchovní dimenzí se liší od zvířete. Z ní také vychází lidská svoboda, vůle a důstojnost, úroveň, kam je možné se povznést. K pochopení rozdílu mezi zvířetem a člověkem poslouží příklad auta a letadla. Oba stroje mohou jezdit po letišti, ale letadlo se plně osvědčí až ve vzduchu. Frankl nepopírá metody ostatních kolegů, doporučuje je ale doplnit o tento duchovní, třetí rozměr.

Nechápejme duchovní dimenzi nutně spojenou s náboženstvím. Je na člověku, zda dá svému životu náboženský význam. Člověk má duchovní rozměr bez ohledu na to, zda patří mezi věřící konkrétního náboženského směru. Vzorem pro Frankla byl filozof Sokrates a jeho forma výuky prostřednictvím dialogu. V člověku je nutné probudit jeho nitro, je třeba podněcovat myšlení lidí, inspirovat je, motivovat, aby sami hledali to, co v nich dřímá, aby poslouchali svůj vnitřní hlas svědomí.

Kromě svobody to duchovní v nás zahrnuje i smysl, vůli ke smyslu života. U pacientů doktor Frankl pozoruje a diagnostikuje neurózy, deprese, agrese, prázdnotu, existenciální frustraci, setkává se s pocity, které lidé popisují jako nedostatek zvláštního životního úkolu, činnosti, ve které by se mohli osvědčit, nedostatek poslání, smysluplného úkolu nebo pociťují nudu, výtěžek moderní pře-technizované doby. Frankl nazývá tento stav existenciální vakuum. Lidé nenacházejí ve svém životě smysl.

Smysl nejde naordinovat ani napsat na předpis. Člověk ho musí hledat sám. Terapeut pouze pomáhá pacientovi rozšířit obzor, aby vnímal celé spektrum osobních a konkrétních možností, aby odstranil to, co mu brání v dosažení smysluplných cílů, a začal růst, aby dokázal být nad věcí, nad sebou samým. Lékař cestou existenciální analýzy učiní pacienta schopným nalézat smysl. Otázka po smyslu je specificky lidská a hloubání o ní by mělo probíhat, když jsme zdraví a ve formě, ne v depresi. My si bohužel klademe



tuto otázku spíše tehdy, když se nám nedaří, během otřesů, životních krizí, v době dospívání. Ale její včasné vyřešení by nám mělo být v době krize spíše nápomocné a dodat nám sílu.

Neexistuje jeden univerzální smysl života. Možná je nejvyšší smysl světa jako celku, ale ten není možné pochopit rozumem. Nejsme stejní, naše dny nejsou stejné. Každý den je nějak smysluplný, pro každého jinak. Je třeba hledat smysl pro konkrétní situaci. Frankl tvrdí, že my sami se neptáme po smyslu, tuto otázku nám klade život, a my odpovídáme. Ne slovem, ale konáním. My zodpovídáme životu otázku, jsme zodpovědní za naše konání. Smysl se nedá do situace vložit, je už přítomný, my ho máme odkrýt. Neví-li člověk, jaký má úkol v životě, pak jeho úkolem je ho hledat. Ale jak to udělat? Jak ho najít?

Je nutné si uvědomit, a to je cílem logoterapie, že neseme zodpovědnost za činy, bytí, že máme povinnosti, jsme odpovědní za svůj život. Co je povinnost? Je to požadavek dne. Je to správné jednání během dne. Můžeme se zeptat sami sebe, jakou jsme měli dnes povinnost? Splnili jsme ji dobře?

Doktor Frankl měl rád šachy, které je možné použít jako dobrý příklad vysvětlení. Jaký je nejlepší tah? Neexistuje jeden univerzální tah. Hráč musí jednat tak, že se podle míry toho, co umí a co mu dovolí soupeř, pokusí udělat nejlepší tah. Dle konkrétní situace. Řešíme-li šachový problém, nesmeteme figurky z hrací plochy. Tím se hra nevyřeší. Ale někteří lidé chtějí takto řešit své problémy, tím, že smetou figurky – svůj život – ze stolu. Tím se ale problém života nevyřeší. Frankl zcela zavrhuje řešení životní krize sebevraždou. Terapeut by měl vyzývat k hledání, ke změně postoje. Aby se pacient věnoval tomu, co je v dané situaci možné. Je rozdíl v tom být snílkem, pouze být zasněný a upínat se na sen, nebo snít a činit kroky k dosažení snu. Příliš vzdálený sen nás může frustrovat. Ale sen, který je naplnitelný a ke kterému opravdu svým konáním směřujeme, může být silným hnacím motorem a motivační silou. Pacient si musí osvojit odpovědnější přístup k životu.

Nevidět se jako oběť okolností. Neříkat: *Já bych rád, ale když..., Já za to nemůžu..., Proč zrovna já...?, Život je ke mně nespravedlivý...* Být zodpovědný znamená také umět si zvolit, vybrat, co je podstatné, co má smysl a za co nesu odpovědnost. Život a příležitosti v něm se mění hodinu po hodině.

Frankl tvrdí, že pro nalezení smyslu je nutné v životě naplňovat a realizovat tvůrčí, zážitkové nebo postojové hodnoty. Mění se i příležitosti obrátit se k různým oblastem hodnot.

Tvůrčími hodnotami obohacujeme sebe i svět. Není tak důležitý rozsah činnosti, náš akční rádius, ale jak plníme svůj úkol. Může to být úkol v práci, v rodině, nebo jsme ho dali jen sami sobě. Svědomitě splněný malý úkol má větší cenu než nesvědomitě rozhodnutí politika, jehož činnost dopadá na miliony lidí. Každá práce je důležitá, když se udělá dobře. Zdánlivě bezvýznamný čin vykonaný s ohledem na druhé je lidský a smysluplný.

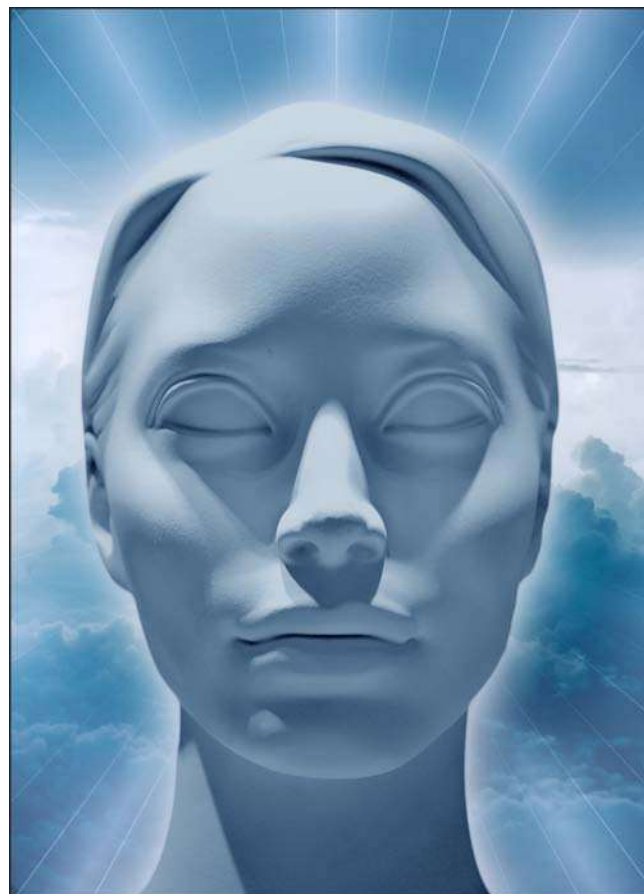
Zážitkové hodnoty se tvoří v okamžiku, kdy se obohacujeme prožitky, vnímáme krásu prostřednictvím umění či přírody, prožíváme city, vztahy plné lásky. Jsou to chvíle, kdy se rozechvěje naše duše a my si řekneme, že pro tyto prožitky a zážitky stojí za to žít. V životě o jeho smysluplnosti rozhodují vrcholné body. Výška horského hřebene se neudává podle hloubky údolí, ale podle nejvyšší hory.

Pokud nemůžeme ani tvořit, ani prožívat výjimečné zážitky, můžeme najít smysl v tom, jak se postavíme k omezením života, vůči nezměnitelnému osudu. Neseme-li ho statečně, důstojně. Dokud dýchám a jsem při vědomí, nesu odpovědnost vůči postojovým hodnotám. Příkladem může být člověk, který nemůže pracovat kvůli nemoci, ale stále může přispívat k duševní pohodě ostatních pacientů v nemocnici duchaplnými rozhovory. Pokud nemůže už ani mluvit, například při ochrnutí, může statečně snášet bolest a personálu svým vstřícným postojem ulehčit práci. Mohlo by se nám zdát, že starý nemocný člověk, o kterého se rodina stará, nemá již žádný smysl života. On je ale obklopen

láskou rodiny, v tom je nenahraditelný a děti vidí, jak se o něho pečuje, a tím se učí. Jeho život má i nyní smysl.

Frankl zmiňuje důležitost lidské svobody a svobodné vůle. Svoboda je prostor k vytváření vlastního života v rámci daných omezení. Jsme fyzicky omezeni planetou, nevznášíme se ve vzduchoprázdnu, žijeme také mezi lidmi, v rámci sociálních vazeb. Omezuje nás také naše vlastní psýcha. Jsme uprostřed množství vazeb – to je naše osudovost. Máme svobodu v rozhodování. Svoboda vychází z duchovní dimenze. Aktivně můžeme vytvářet život. Máme své pole svobody a zodpovědnosti. Máme svobodu zaujmout stanovisko v jakýchkoliv podmínkách. Pokud nemohu změnit situaci, mám stále svobodu změnit svůj postoj k ní.

Pomocníkem nám je svědomí, Sokratův daimon, náš vnitřní hlas. Je to orgán smyslu, má nás vést v životě. Potřebujeme ale odvahu, abychom ho poslechli. Je to intuitivní schopnost najít jednorázový a užitečný smysl v každé situaci. Ani tak si ale nemůžeme být stoprocentně jisti, zda jsme ten smysl našli.



Frankl si klade otázku o smyslu utrpení. Sám ho mnohokrát zažil. Jistou dávku utrpení považuje za nutnou. Udrží nás v napětí mezi tím, co je, a tím, co má být. Je ochranou před apatií a duševní strnulostí. Smysl utrpení spočívá v práci na sobě, v našem sebeutváření, růstu. Zdánlivě negativní stránka lidské existence, jako je utrpení, vlna, smrt, se může přetvořit na něco pozitivního. Můžeme k nim zaujmout správný postoj. Utrpení nám pomáhá podat výkon, růst, dozrát, překonat sami sebe a dospět k vnitřní svobodě přes vnější závislosti. Když byl Frankl v koncentračních táborech, držela ho při životě představa a přání, že až to skončí, použije své zkušenosti jako materiál k přednáškám, viděl se, jak stojí v aule před studenty a přednáší. Ověřil si, že přežití nezáviselo na fyzické kondici, ale na duševní síle. Upadá-li duše a duch, chřadne i tělo.

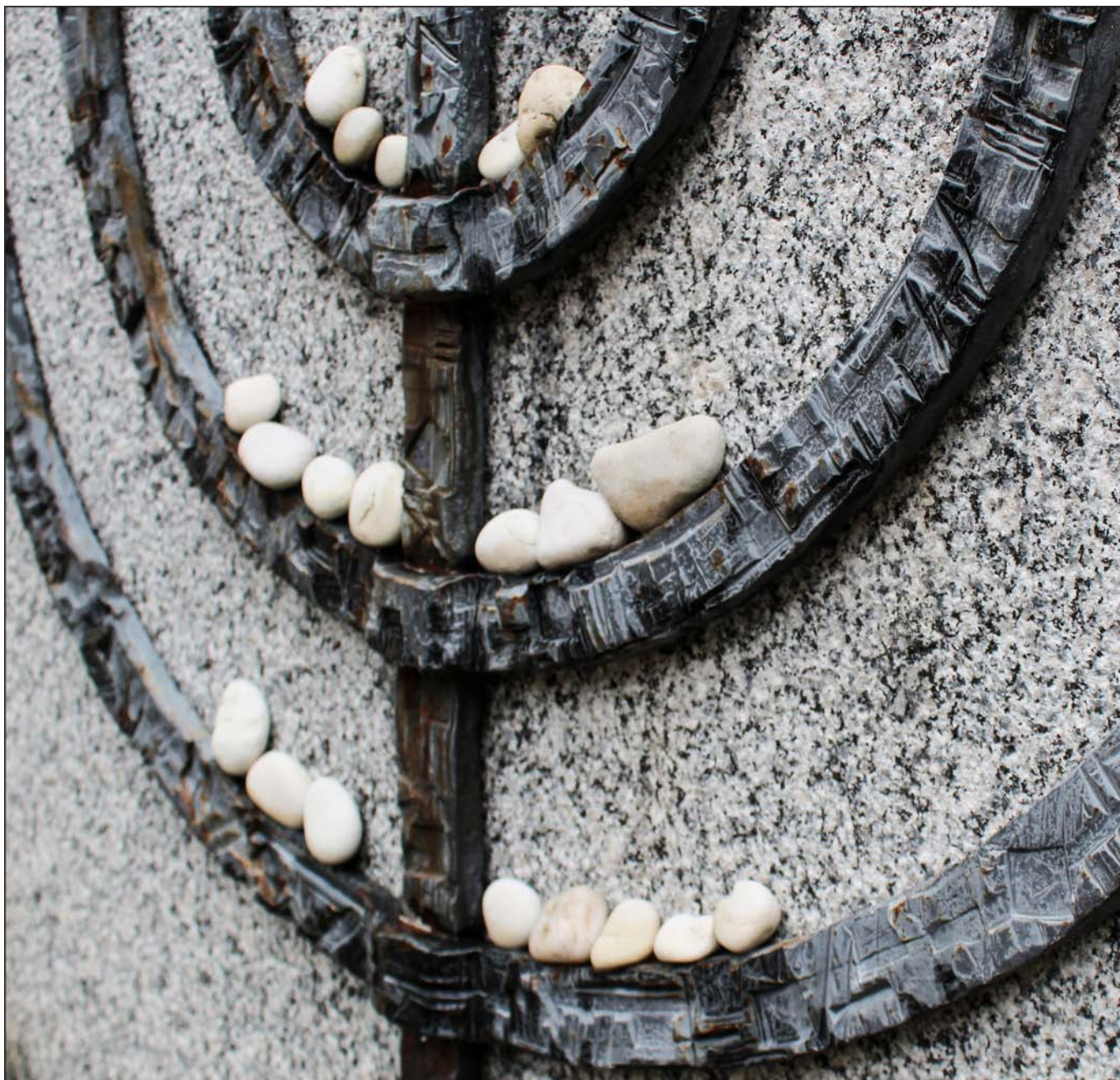
O tom, jak změnit svůj postoj k situaci, vypráví i příklad Franklova pacienta, který truchlil již velmi dlouho nad smrtí své ženy. Frankl se ho zeptal, co by se stalo, kdyby jeho žena žila déle než on. Pacient odpověděl, že by to pro ni byla nesmírná rána, že by to nevydržela. Doktor poradil pacientovi, aby se na situaci podíval z pohledu, že jeho žena byla ušetřena utrpení, a manžel tak našel smysl svého utrpení v oběti své manželce.



V utrpení nám může dále pomoci nemyslet příliš na své potíže, tolik se nepozorovat, nepovažovat sami sebe za ty nejdůležitější. Příliš o sobě nemluvit, neusilovat přehnaně o svůj cíl, aby nám to nebránilo v prožívání přítomnosti. Je třeba získat od sebe odstup, uznat, že je to součástí našeho života, otevřít se dalším možnostem smysluplného počínání. Na utrpení se z filozofického hlediska můžeme dívat jako na zkoušku, překážku, kterou dokážeme zdolat. Jinak by se v našem životě neobjevila. Utrpení může být výzva, abychom se v životě něco naučili. Prostředek k získání zkušeností, k lepšímu sebepoznání, k probuzení vnitřní síly a schopnosti. Pokud člověk dokáže vidět smysl utrpení, může je přetvořit do významného činu. Zoufalství se rovná utrpení beze smyslu. Každý jsme někdy zažili utrpení, bolest, strast. V tom okamžiku jsme si možná mysleli, že je to nejhorší utrpení na světě, že už nikdy nebude lépe. Ale mýlili jsme se. Stále jsme tu. Hrdinou se staneme, když utrpení přeměníme v morální vítězství. Žádné utrpení není věčné, je to příležitost pro skutečný růst. Nechme smutek přejít jako mrak, za kterým tušíme slunce. Smyslem osudu, který člověk protrpí, je jeho utváření, pokud je to možné, a důstojné snášení, je-li to nutné.

V té míře, v jaké člověk naplňuje smysl, uskutečňuje sebe sama. Směřuje k uskutečnění vlastních možností. Nezáleží na druhu povolání, ale na nás, zda to osobní a specifické, co tvoří naši jedinečnost, v práci uplatníme a život uděláme smysluplným.

Může vzít životu smysl skutečnost, že zemřeme? Ne. Jsme časově omezení. Nesmíme si život nechat utéct bez užitku. Život je jako film, který se točí, ale není možné z něho nic vystříhnout. Položme si sami otázku, zda chceme, aby tento film byl právě takový! Biografie se neposuzuje podle délky, ale podle obsahového bohatství. Kolik nedokončených symfonií patří k těm nejkrásnějším? Uplynulý čas nelze vrátit. Zaujměme k životu postoj. Můžeme být buď smutní před tenčícím se kalendářem, nebo jednotlivé listy můžeme považovat za zážitky plné hrdosti nad tím, co jsme prožili a co se



stalo skutečným v tom smyslu, že minulost už nikdo nemůže změnit. Snad někdy závidíme mladým lidem jejich mládí – kvůli možnostem v budoucnosti. Možná bychom chtěli být fyzicky mladší, ale nechceme znovu prožívat některé zkušenosti z minulosti. Budme za ně vděční. Na poučení se z minulosti není nikdy pozdě ani dost času. Je vždy nejvyšší čas. Kdo považuje osud za zpečetěný, není schopen jej přemoci.

Frankl ve svém díle mluví o absolutní víře v důstojnost člověka a ve smysl i toho nejtragičtějšího života. Vyzývá ke svobodné volbě, zodpovědnému jednání, k tomu, abychom dle

svého svědomí dělali to nejlepší, co je možné. Zdůrazňuje smysl pro humor, který patří k umění žít. Je to zbraň duše v boji o vlastní záchranu, humorem si udržujeme odstup, nadhled nad situací. Výzkumy dokazují, že lidé jsou ochotni dělat raději smysluplnou práci než tu, která je sice dobře placena, ale beze smyslu. Vnitřní duchovní život je podstatnou složkou člověka, jeho rozvoj je úkolem každého. Pokud nahradíme egoistický přístup a hledání vlastního uspokojení altruistickými hodnotami a užitečností vlastního života, máme naději, že budeme šťastnější a život nám bude připadat smysluplnější.

Ing. Jana Stará

KURZ SROVNÁVACÍ FILOZOFIE A PSYCHOLOGIE VÝCHODU A ZÁPADU

Tento kurz nabízí přehled nejvýznamnějších základních poznatků o člověku, univerzu, životě a společnosti, které nám zanechaly civilizace Východu i Západu.

PROČ JE KURZ UŽITEČNÝ?

- Abychom lépe poznali sebe sama: etické otázky jednotlivce;
- Abychom do svého života vložili hloubku a nadčasovost;
- Abychom pochopili okolnosti, v nichž žijeme: hledání spravedlnosti ve společnosti, soužití mezi lidmi;
- Abychom byli hlavními tvůrci lepší budoucnosti: význam dějin pro pochopení současnosti a toho jak dnes žít a aktivně vytvářet budoucnost.

Součástí kurzu jsou cvičení rozvíjející důležité schopnosti člověka inspirovaná probíranými tématy.

TÉMATATA KURZU

ČLOVĚK SÁM SE SEBOU – ZÁHADA ŽIVOTA

ČLOVĚK A JEHO PŘIROZENOST

TISÍCILETÁ INDIE

MOUDROST TIBETU

BUDDHISMUS

ČÍNA

EGYPT

ARISTOTELES

NEOPLATONIKOVÉ

ČLOVĚK A SPOLEČNOST – ČLOVĚK A SOUŽITÍ

PLATONSKÁ TRADICE

ŘÍM A OBČANÉ SVĚTA

FORMY USPOŘÁDÁNÍ SPOLEČNOSTI

ČLOVĚK V PRŮBĚHU DĚJIN – MÝTUS A DĚJINY

STARODÁVNÉ VĚDY



www.akropolis.cz



KURZ FILOZOFIE A PSYCHOLOGIE VÝCHODU A ZÁPADU

Kurz 13 x 2 hodiny

Kurz nabízí přehled nejvýznamnějších základních poznatků o člověku, univerzu, životě a společnosti, které nám zanechaly civilizace Východu i Západu. Ty utvářejí opravdový pramen inspirace pro člověka, který si klade velké otázky a čelí osobním a společenským výzvám života. Je rozdělen do tří základních modulů: první se věnuje poznání o člověku samotném (Kdo jsem?), druhý jeho vztahu k ostatním lidem a schopnosti vzájemného soužití a poslední modul zkoumá stopy jednotlivce i lidstva napříč dějinami (Odkud přicházíme a kam směřujeme?).



TIBETSKÁ KNIHA MRTVÝCH

Přednáška s videoprojekcí

Co se děje po smrti? Tato otázka nejspíš nikdy nepřestane lidstvo fascinovat. Bardo Thödol, text známý také jako Tibetická kniha mrtvých, podrobně popisuje cesty, kterými se po smrti ubírá lidská duše. Smrt není koncem života, ale jen jeho pokračováním, s novými výzvami i příležitostmi.



KLÍČE K SEBEDŮVĚŘE

Přednáška

Je sebedůvěra pouhým pocitem, nebo ji postupně vytváříme a upevňujeme každý den? Je stabilní, nebo kolísá podle našich úspěchů či neúspěchů? Pokusme se společně objevit vnitřní hodnoty, které se mohou stát skutečnými klíči k naší pevné sebedůvěře.



JAN AMOS KOMENSKÝ

Přednáška

J. A. Komenského známe jako Učitele národů, který dal směr nové pedagogice a výchově. Jejich smyslem je opravdové zušlechťování a zrání lidské duše. Podnětné jsou i jeho myšlenky týkající se pansofie (vševědy), jež vede k pravému poznání a k touze po jednotě v člověku i mezi lidmi a národy.



I-ŤING – KNIHA PROMĚN

Přednáška s workshopem

Starý čínský text nám prostřednictvím 64 hexagramů (obrazců složených ze šesti čar) přibližuje principy člověka, přírody, kosmu a jejich vzájemné prolínání. I dnes nás může inspirovat nejen k věštění, ale především k pochopení skryté moudrosti, která vychází z konfuciánské i taoistické tradice.