

VIKTOR E.  
FRANKL



# O smyslu života

V KAŽDÉ KRIZI SE  
SKRÝVÁ PŘÍLEŽITOST

## Poděkování

Osoby, které se podílely na vydání této knihy, vřele děkují prof. Dr. Franzi Vesely, vedoucímu archivu Viktora Frankla, za ochotu při spolupráci na úpravě Franklových textů a za jeho doslov. Srdečný dík patří také prof. Dr. Joachimmu Bauerovi za předmluvu.

VIKTOR E.  
FRANKL



# 0 smyslu života

V KAŽDÉ KRIZI SE  
SKRÝVÁ PŘÍLEŽITOST

***Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy***

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.*

**Viktor E. Frankl**

## **O SMYSLU ŽIVOTA**

**V každé krizi se skrývá příležitost**

Přeloženo z německého originálu knihy Viktora E. Frankla *Über den Sinn des Lebens*, vydaného nakladatelstvím Beltz Verlag, Weinheim, Německo, 2019.

© 2019 Beltz Verlag in the publishing group Beltz – Weinheim Basel  
All rights reserved

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: + 420 234 264 401

[www.grada.cz](http://www.grada.cz)

jako svou 8353. publikaci

Překlad Mgr. Gabriela Thöndlová

Odpovědná redaktorka Lenka Zajíčková

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner

Počet stran 120

První vydání, Praha 2022

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2022

ISBN 978-80-271-4687-1 (ePub)

ISBN 978-80-271-4686-4 (pdf)

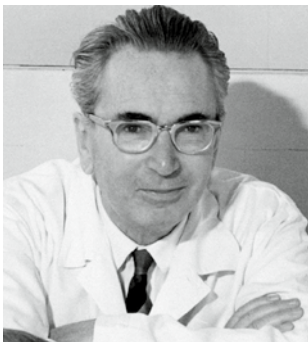
ISBN 978-80-271-3357-4 (print)

---

# Obsah

|                                                  |     |
|--------------------------------------------------|-----|
| Poděkování .....                                 | 2   |
| O Viktoru E. Franklovi .....                     | 6   |
| Předmluva Joachima Bauera .....                  | 8   |
| „Jáství“ jako jádro člověka .....                | 9   |
| Zdroje smyslu života.....                        | 11  |
| Moderní medicína mezi věcností a lidskostí ..... | 12  |
| Poznámka editora .....                           | 15  |
| <br>O SMYSLU A HODNOTĚ ŽIVOTA I .....            | 17  |
| O SMYSLU A HODNOTĚ ŽIVOTA II .....               | 47  |
| EXPERIMENTUM CRUCIS – KŘÍŽOVÝ POKUS .....        | 79  |
| <br>Doslov Franze Vesely .....                   | 103 |
| <br>Poznámky .....                               | 111 |
| Další dílo Viktora E. Frankla .....              | 113 |
| Institut Viktora E. Frankla .....                | 117 |

## O Viktoru E. Franklovi



Viktor E. Frankl byl profesorem neurologie a psychiatrie na vídeňské univerzitě a 25 let působil jako přednosta vídeňské neurologické polikliniky. *Logoterapie/existenciální analýza*, kterou založil, se označuje také jako „třetí vídeňská škola psychoterapie“.

Působil jako hostující profesor na Harvardově univerzitě a na univerzitách ve Stanfordu, Dallasu a Pittsburghu a také jako profesor logoterapie na Mezinárodní univerzitě v San Diegu v Kalifornii.

Viktor Frankl se narodil roku 1905 ve Vídni. Na vídeňské univerzitě získal doktorát z medicíny a později i z filozofie. Během druhé světové války strávil tři roky v Osvětimi, Dachau a dalších koncentračních táborech. Po čtyři desetiletí cestoval po celém světě a prezentoval nespočet přednášek. Obdržel celkem 29 čestných doktorátů na univerzitách v Evropě, Severní a Jižní Americe, Asii a Africe. Bylo mu uděleno mnoho vyznamenání, mimo jiné



cena Oskara Pfistera od Americké psychiatrické asociace a rovněž získal čestné členství v Rakouské akademii věd. Franklových 39 knih bylo doposud vydáno v 50 jazycích. Anglické vydání knihy ... *a přesto říci životu ano* dosáhlo nákladu v řádu milionů a bylo zařazeno na seznam deseti nejvlivnějších knih v Americe. Viktor Frankl zemřel roku 1997 ve Vídni.



# Předmluva

## Joachima Bauera

Tato kniha obsahuje přepis tří přednášek Viktora Frankla z roku 1946, které mají obrovskou sílu a jsou překvapivě aktuální. V komprimované podobě shrnují celé myšlení tohoto velkého lékaře a psychoterapeuta, jež v následujících desetiletích rozpracoval v četných článcích a knihách. Hloubka, s níž Viktor Frankl v těchto třech textech objasňuje *conditio humana*, je nesmírná. Nakladatelství Beltz proto zaslouží zvlášť vysoké ocenění za to, že vydáním této knihy zpřístupnilo myšlenky Viktora Frankla současnému publiku, a zejména mladším čtenářům.

Viktor Frankl byl – přestože by takové označení vzhledem ke své zdrženlivé, skromné povaze odmítl – velikán. V mých očích stojí stejně vysoko jako Hippokrates, zakladatel lékařské vědy v klasickém Řecku, a alsaský lékař Albert Schweitzer, který byl roku 1954 vyznamenán Nobelovou cenou za mír. Stejně jako Schweitzer, i Viktor Frankl se – s nadhledem dalece přesahujícím rámec lékařství – zabýval antropologickými otázkami týkajícími se základů lidství. V přednáškách publikovaných v této knize mě obzvlášť zaujaly tři aspekty, na které se chci podrobněji zaměřit.





## „Jáství“ jako jádro člověka

Když Viktor Frankl prezentoval přednášky obsažené v této knize, bylo mu 41 let, byl to tedy muž v nejlepších letech. Ale měl za sebou již zkušenosti, které patří k tomu nejhoršímu, co se může člověku stát. Frankl patřil k milionům lidí, kteří byli postiženi hrůznými zločiny nacismu. Zároveň byl ale také jedním z mála, kdo přežili věznění v koncentračním táboře (v jeho případě dokonce v několika táborech). Toto období mu dalo zkušenost, díky které mohl osobně poznat, co tvoří jádro člověka, kterému bylo všechno odebráno: setkání s vlastním jástvím. Dnešní doba se vyznačuje tím, že mnozí lidé nemají kvůli uspěchanému životnímu stylu příležitost setkat se se svým jástvím, nebo se tomuto setkání aktivně vyhýbají tím, že se stále něčím rozptylují. Proč? Protože setkání s vlastním jástvím by bylo spojené s nepříjemnými pocity, nebo by bylo dokonce nesnesitelné.

Být vězněm v koncentračním táboře je výjimečná zkušenost, kterou nelze s ničím srovnávat. Viktor Frankl by to však, jak nám objasňuje, uznal jen částečně: I takzvaný normální život připravuje situace, které člověku – podobně jako vězni – najednou vezmou mnohé z toho (nebo dokonce všechno), co mu do té doby umožňovalo vyhýbat se setkání s vlastním jástvím. Takové situace mohou potkat každého: Jen v Německu onemocní ročně 480 000 lidí rakovinou. Nejruznější rány osudu, ztráty, nehody nebo nemoci mohou nenadále zasáhnout člověku do života



a omezit ho v jeho možnostech, v některých případech mohou být tato omezení naprosto zásadní. Co potom?

Texty Viktora Frankla jsou povzbuzením, aby se člověk nesetkal s vlastním jástvím až tehdy, když bylo ranou osudu všechno nepodstatné „roztaveno“, když „peníze, moc, sláva... se staly nejistými“ nebo se ztratily (v citátech se odkazují na Franklova slova). Naše jáství stojí za to, abychom se mu začali věnovat dříve než v okamžiku, kdy nám život nedává jinou volbu. Nedávno jsem o lidském jáství napsal knihu.<sup>1</sup> Ústřední úkol života spočívá podle Frankla v tom, co nejdříve se v životě dobře naladit. To vyžaduje vytvoření „vnitřní dovednosti“, abychom si dokázali zachovat „své jáství, své nejvlastnější já“ i tehdy, když najednou zmizí neustálé zdroje rozptýlení a také materiální haraburdí, kterým se v běžném životě obklopujeme.

Kdo není v kontaktu se svým jástvím a je osudem nena-dále donucen zabývat se otázkou, co činí jeho vlastní život podstatným, hodnotným a smysluplným, ten se vystavuje nebezpečí, že v případě nouze sklouzne do apatie. Viktor Frankl pochopil, že „duševní propad... vede také k úpadku tělesnému“. Toto říká celostně smýšlející lékař Viktor Frankl a předjímá tak poznatek, který dnes tvoří jádro psychosomatické medicíny a je mimo jiné také stavem vědy v moderní psychoonkologii: U lidí, kterým dojde vnitřní síla, dojde k oslabení imunitního systému, a tím i odolnosti proti nemocem včetně nádorových onemocnění.<sup>2</sup>



## Zdroje smyslu života

Je úžasné, jak nám Viktor Frankl ukazuje zdroje, které mohou dát našemu životu smysl. To, co dnes tíží mnoho lidí na celém světě (a vede je to k tomu, aby se čím dál více věnovali duchovním záležitostem), je poznání, že materiální blahobyt sám o sobě není to, co by dávalo životu smysl. „Slast sama o sobě,“ jak říká Frankl, „není nic, co by lidské existenci mohlo dát smysl. ... Štěstí nemá a nesmí a nemůže být nikdy cílem, ale pouze výsledkem.“ Z toho rozvíjí Viktor Frankl hlavní myšlenku, která tvoří jádro jeho existenčně-filozofické koncepce: „Otázka [nemůže] už znít: ‚Co mám ještě očekávat od života‘, ale smí znít už jen: ‚Co očekává život ode mne?‘“ Jak říká Frankl, je to život, kdo nám klade otázky, na něž máme odpovídat. Jedině když na ně odpovídáme, máme možnost naplnit smysl života.

K nástrojům, jež máme k dispozici při hledání odpovědí na otázky, které nám život klade, řadí Viktor Frankl aktivní jednání, náklonnost k druhým a prožívání pěkných věcí (včetně krás přírody). Komu je odebrána možnost být aktivně činný, tomu zbývá prožívání, včetně zkušenosti toho, že je milován. Člověk má možnost, „mimo aktivní konání, v pasivním vstřebávání světa do svého já, naplňovat svůj smysl života“.

V úvahách o potenciálních pramenech smyslu života zavádí Viktor Frankl své čtenáře do těch nejhlubších



hlubin: I neodstranitelné utrpení uvalené na člověka se může stát zdrojem smyslu. Způsob, jakým člověk vnitřně zaujme postoj ke svému utrpení, může být aktem, který dává životu smysl. „Smyslu, který může vyplynout z nemoci a umírání, nemůže nijak uškodit žádný vnější neúspěch ani selhání na světě.“ Frankl tu hovoří o „vnitřním úspěchu“. Smysl našeho života podle něj spočívá z nemalé části v tom, „jak se ke svému vnějšímu osudu postavíme“.

Zde se objevují vysoce aktuální vztahy k otázkám, kterými se dnes zabýváme ve výzkumu traumatu. Nemoc a utrpená traumata mohou tehdy, když se dotýčným dostane patřičné sociální nebo terapeutické podpory, nejen vytvořit zátěž, ale vést také k tomu, co se dnes označuje termínem „posttraumatický růst“ (*posttraumatic growth*). Duše člověka může být „alespoň do určité míry a v určitých mezích“ posílena také tím, že je vystavena zátěži. Jak píše Frankl: „Na člověku a jen na něm záleží, zda má utrpení smysl, nebo ne.“

## Moderní medicína mezi věcností a lidskostí

K velmi silným prvkům Franklových textů uveřejněných v této knize pro mě patří jeho úvahy o vztahu mezi lékařem a pacientem. Pacient (nebo pacientka) zpravidla nedokáže v duševní krizi, kterou těžké onemocnění většinou přináší, z vlastních sil nalézt cestu ke znovunabytí svých vnitřních

