

EXISTENCIÁLNA TERAPIA A EXISTENCIÁLNY PRÍSTUP K ČLOVEKU V PODMIENKACH GLOBALIZÁCIE A MOŽNOSTI UPLATNENIA TOHTO PRÍSTUPU V PROSTREDÍ ŠKOLY

Lucia Kubinová

Filozofická fakulta Univerzity Komenského v Bratislave

Anotácia: V súvislosti s napredovaním ľudstva a so vstupom do ďalšej etapy vývoja poznania je v popredí syntéza poznatkov rôznych vedeckých disciplín, prepájania náhľadov, a dialógu zástancov rôznych smerov. Keďže človek je bytosť nielen bio-psycho-sociálna, ale aj kultúrna a spirituálna, treba ho vnímať v jeho celistvosti, pozerať sa „za“ jednotlivosti a akceptovať i sféru iracionálna, intuície, ducha. Poukázaním na prístup k človeku z pozície existenciálnej terapie sa usilujeme o prehĺbenie pochopenia a pomoci jedincovi vo vzťahu k sebe a k svetu. Súčasnú globalizačnú tendenciu prinášajú svoje pozitíva, ale i negatíva, ocitáme sa v novej etape, plnej doteraz nezažitých požiadaviek. Existenciálny prístup akcentuje plnohodnotné prežívanie, autentické bytie v prítomnosti a slobodnú voľbu pri utváraní vlastného života, čím pomáha človeku v novodobom globalizovanom svete zorientovať sa, ustáliť a plnohodnotne vedome žiť.

Kľúčové slová: existenciálna terapia, existenciálny prístup, základné podmienky existencie, autentické bytie, globalizácia, globalizačné trendy, plnohodnotné prežívanie, pomoc človeku.

V myšlienkových prúdoch, ktoré sa vzťahovali na určitú etapu vývoja ľudstva, sa zrkadlilo isté uvedomenie si bytia jedinca vo svete disponujúceho niečím, o čo sa môže oprieť v období, ktoré práve prebieha. Každá filozofická koncepcia bola postavená na opodstatnených argumentoch, vzťahovala sa na celkovú spoločenskú situáciu daného obdobia, reagovala na „atmosféru“ doby, prinášala nové vede-

nie, ktoré svojím spôsobom obohatilo to staršie a pokračovalo v neustálom kumulovaní ľudského poznania. Ak v minulosti boli vyzdvihnuté určité javy, ako napr. viera, rozum, skúsenosť, slobodná voľba, úžitok atď., črtá sa otázka, aká etapa nás čaká teraz. Čo je pre ľudstvo dôležité? Aký prúd poznania prichádza v tejto otvárajúcej sa dobe?

Odpoveďou, ktorá sa v čase novodobých zmien často objavuje v literatúre, je spájanie. Inak povedané holizmus a tiež nadhľad a transcendencia. Ak sa v ľudskom poznaní uplatnilo stanovisko akcentujúce nejaký atribút človeka vo vzťahu k svetu (napr. empiria), dnes je poukazované na pohľad „za“ tieto jednotlivosti, alebo môžeme hovoriť aj o pohľade „nad“ konkrétne zložky patriace celku. Okrem holistického prístupu k človeku je prítomná aj otázka zmyslu jeho bytia vo svete, čo je otázka nadčasová, stále prítomná.

Humanitné vedy sa z veľkej časti usilujú o pochopenie človeka, no humanita so svojím poslaním zdôrazňuje pomoc človeku. Ak sú vedy humanitné a v rámci ďalšieho vývoja ľudstva nastáva fáza „prepájania“ jednotlivostí do nových celkov, potom „exaktné“ by nemalo byť oddelené od „iracionálneho“. Ako uvádza Olšovský: „Postmoderný smer myslenia spájajúci exaktné vedy a duchovné disciplíny (orientálne myslenie, mystika, ezoterizmus, hermetizmus, náboženstvo), prekračujúce tradičný rámec racionálneho, diskurzívneho poznávania prostriedkami intuitívneho, transcendentálneho vedomia (rozšírené vedomie) vedie ku kontaktu s kozmickým vedomím (duchom). Bežný empirický a hmotný život je presvetlený duchovným životom. Syntéza vedy, viery, extázy vedie k uvedomeniu si absolútna, bytia ako takého, k vedomiu spojitosti medzi duchovným a empirickým svetom (F. Capra, S. Grof, Z. Neubauer, R. Sheldrake, A. Watts a iní). (Olšovský, 2005, s. 230).

K samotnému jadrú bytia človeka vo svete, k prežívaniu subjektu so všetkým, čo k nemu patrí, sa približuje logoterapia a existenciálna analýza (budeme ďalej hovoriť všeobecne: existenciálna terapia). Tento prúd je v istom zmysle blízky humanistickej psychológii, ktorá bola „treťou silou“ nasledujúcou za dvomi výraznými ideologickými školami: freudovskou psychoanalýzou a pozitivistickým behaviorizmom. Do popredia sa postupne dostávali pojmy ako tvorivosť, hodnota, voľba, láska, jednota, potenciál, sebauvedomenie atď. Tieto pojmy z veľkej časti nesú i koncepciu existenciálnej psychológie a psychoterapie, ktorá pracuje s podmienkami existencie (smrť, sloboda, existenciálna osamelosť a absencia zmyslu) a s cestami vyrovnávania sa s nimi. Hlboké existenciálne zážitky súvisiace s neodvratnými skutočnosťami určujú základnú orientáciu a nosný rámec existenciálnej terapie. Pod „vrstvami“ vytvorenými s cieľom chrániť sa pred existenciálnou úzkosťou sa ukrýva bytosť vo svojej hlbokjej podstate. Yalom je presvedčený, že „vhodná metóda na pochopenie vnútorného sveta iného človeka je fenomenologická, ísť priamo k samotným fenoménom, stretnúť sa s iným človekom bez štandardizovaných prístrojov a predpokladov.“ (2006, s. 33). Z tohto dôvodu bola existenciálna terapia spočiatku považovaná za špekulatívnu a nevedeckú. Nezáležalo totiž dôraz na empirické skúmanie časti vyňatej z celku. Nezaoberala sa merateľnými javmi a nehľadala „objektívnu realitu“ ani „realitu subjektu“. Naopak,

snažila sa vidieť človeka v jeho celistvosti a jedinečnosti, pochopiť jeho osobité a originálne vyrovnávanie sa so svetom, ba dokonca ľudské slobodné spoluvytváranie sveta (čo znamená, že objekt a subjekt nie sú oddelené). V súčasnosti má existenciálna terapia už svoje plnohodnotné miesto medzi psychologickými a psychoterapeutickými prúdmi. Dokonca sa v tomto čase ukazuje ako veľmi podnetná a potrebná v rámci pomoci človeku v dnešnom svete. Ak berieme do úvahy kontext súčasných trendov, globalizácie a s ňou spojené pozitívne i negatívne dopady, a zároveň berieme na zreteľ vývoj ľudského poznávania, ktorý vyžaduje otvorenosť, stáva sa existenciálny prístup jedným z inšpirujúcich, pokrokových a hodnotných moderných smerov, prekračujúcich rámec filozofie či psychológie. Základné existenciálne podmienky sa totiž týkajú nás všetkých a v každej chvíli, či si ich uvedomujeme, alebo nie.

Keby sme si položili otázku, prečo práve v tomto čase by malo byť opodstatnené zaoberať sa existenciálnym smerom, odpoveď by bola jednoduchá. Tak ako všetky ostatné koncepcie sa usilovali o vysvetlenie nejakých javov, o elimináciu nepriaznivého a podporenie priaznivého, i existenciálna terapia má tento cieľ. Avšak s tým rozdielom, že nazerá na človeka jej vlastným spôsobom. Ako kedykoľvek predtým, i dnes je každý človek konfrontovaný so základnými skutočnosťami existencie. V toku neustáleho napredovania a otvárania sa širšiemu a hlbšiemu vnímaniu vnútorného i vonkajšieho sveta nastáva to, že i vedec (i keď nie vždy) v okruhu svojho záujmu pripúšťa prítomnosť onoho iracionálneho a intuitívneho, čo donekdávna bolo nepripustné. Slovanmi Růžičku: „...príbeh či metafora je pre vedu čímsi vulgárnym. To preto musela veda nutne dospieť ku zbožšteniu 'vedeckého' faktu a 'vedeckých' dát ako jediných možných výsledkov, pričom tieto fakty a dáta sú dokonca ponímané nielen ako informácie, ale i ako poznanie samo“ (1993, s. 37). V súčasnosti nastáva odklon od jednostrannosti a preferovania empirického prístupu. Ako tvrdí Olšovský: „Veda dnes nachádza tiež svoj vzťah k iracionálnemu, k nevedeckému vedeniu, začína sa pohybovať cestou syntézy poznatkov iných vied.“ (2005, s. 230). Príkladom je rozvoj psychosomatickej medicíny, ktorého predstaviteľom je napr. nemecký lekár a terapeut R. Dahlke.

V odbornej psychologickej a pedagogickej literatúre sa pomerne často spomína kontext modernej globalizovanej spoločnosti. Novodobé trendy spojené s globalizáciou prinášajú mnohé zmeny. Niektoré prichádzajú plynule a postupne, iné sa dejú rýchlo a nárazovo. Jednotlivec stojí tvárou v tvár novej situácii. Prichádzajúce zmeny ho opäť približujú k intenzívnejšiemu prežívaniu existenciálnych skutočností. Spoločenská situácia je silno ovplyvnená spustenými procesmi, jediniec je v novej roli – má byť Európan a má byť kompetentný. Na otázku, čo prináša táto úloha, odpovedali študenti Filozofickej fakulty UK jednohlasne: klady i záporny. Na jednej strane prichádza možnosť kontaktu s inými krajinami a kultúrami, no črtá sa aj obava z „vyblednutia“ tradícií a oslabenia koreňov zapustených vo vlasti. Môžeme sa dorozumieť svetovými jazykmi, ale má to istý dopad na lokálne jazyky a ich bohatosť a zakotvenosť. Podľa Fukača (1998, s. 40) vzrastá masová konzumácia mediálnej „estetickej“ produkcie, čo vyvoláva potrebu hyperestetična (zahlcovania estetickými podnetmi) a v konečnej fáze anestetična (estetickej otu-

penosti). Komerčné trendy naberajú na sile, zdôrazňovaný je profit, mocnie ekonomizácia, tlak na ľudské schopnosti, zrýchľuje sa tok informácií atď., to všetko prispieva k pochybnostiam o odolnosti toto všetko zvládať. Stotožňujeme sa s Denekovým názorom, že „pri celkovom technickom, ekonomickom i spoločenskom rozvoji sa s pojmom človek, tvorca a užívateľ duchovných i materiálnych hodnôt málo pracuje. Aj napriek poznaniu, že život sa stále výraznejšie komplikuje, ochladzujú sa medziľudské vzťahy, nastupuje výrazný konzumný spôsob života so všetkými negatívami, stráca sa bežný a bezprostredný kontakt medzi ľuďmi, hodnota života sa meria prostredníctvom peňazí. Ale život je viac, je súhrn citov, snov, tvorby, nádejí, vzdelávania, viery, zdravia.“ (Danek, 2007, s. 129). Niekde pod „obráňacími vrstvami“, ktoré naoko pomáhajú jedincovi prispôbiť sa spomínaným zmenám, je bytosť vo svojej nahej podstate vystavená otázke: aký to má všetko zmysel? Hľadanie odpovede v úspechu, majetku či sláve neprináša uspokojenie. Stúpajúci počet pacientov rôzneho veku v čakárňach psychológov, psychoterapeutov a psychiatrov je dôkazom o tom, že niečo podstatné chýba. Oslabol kontakt s vlastnými pocitmi, intuíciou, srdcom. Už nestačí o humanite len rozprávať, treba ju vnášať do života v čo najväčšej miere. Zdôrazňujeme potenciál logoterapie a existenciálnej analýzy nie v zmysle „jedinej záchrany“, ale ako jednej z tých foriem dynamickej terapie, ktoré pomáhajú vrátiť človeka do kontaktu so sebou a vytvárať plnohodnotný a láskyplný vzťah k sebe. Poukazujeme však nielen na existenciálnu terapiu, ale aj na existenciálny prístup vôbec, ktorý v náročnej etape zmien môže jedincovi výrazne pomôcť. Neustále narastanie množstva informácií šíriacich sa zo všetkých strán po čase pôsobí zahlcujúco. Jedinec je vystavený novej strate prehľadu o tom, čo je preňho prínosné, hodnotné, správne. Nemá „čas“ uvedomiť si, aké city v ňom pulzujú, čo sa deje pod povrchom. Niekedy sú city vnímané i ako prekážka na ceste za „úspechom“. Dlhodobou prehliadané city sa ozývajú neskôr v oveľa intenzívnejšej a naliehavejšej podobe. Preto je veľmi dôležité od počiatku pri výchove detí dbať na rozvinutie a udržiavanie kontaktu dieťaťa s jeho vnútorným prežívaním. Jednou z ciest, ktorá umožňuje stretnúť sa so sebou samým v rovine citov, je vnímanie pravou mozgovou hemisférou. Zážitok spojený s prijímaním umenia a s procesom vytvárania umeleckého diela (nie však v zmysle artefaktu, kde je prvoradá estetická hodnota) umožňuje dieťaťu i dospelému skontaktovať sa so sférou prežívania, cítenia, skutočného a hlbokého pociťovania seba a sveta. Byť si vedomý vlastného vnútorného prežívania, oceniť a vážiť si seba so všetkým, čo k nám patrí, podporuje stabilitu človeka a jeho schopnosť zvládnuť nápor nesmierného množstva informácií najrôznejšej podoby a kvality. Preto môžeme povedať, že arteterapia v širšom zmysle slova je v podstate súčasťou existenciálneho prístupu v práci či už s dieťaťom, alebo s dospelým. Proces tvorenia je cestou k sebe, kontakt so srdcom, vyjadrenie prežívania, abreakcia, ventilovanie úzkosti, nadviazanie pozitívneho vzťahu ku svojej minulosti, prítomnosti i budúcnosti, prijatie všetkých súčastí seba vrátane tieňových stránok osobnosti, zintenzívnenie lásky k sebe, čoho následkom je posilnenie pozitívneho vzťahu k iným ľuďom a k svetu.

S procesom prijímania a porozumenia citom súvisí aj uvedomenie si možnosti

voľby a aktívneho spoluvytvárania vlastného života. Ak je človek nakontaktovaný na svoje city, prijíma sám seba a pestuje k sebe láskyplný vzťah, potom sa i dokáže rozhodovať v súlade so svojim cítením. Vie zvnútra, čo je pre neho dobré a rozvíja schopnosť eliminovať pseudohodnoty a prebytočné informácie. Upevňuje tak svoju istotu, že má na výber, je slobodný a zároveň zodpovedný za svoj život. Existenciálny prístup pracuje s problematikou slobody a zodpovednosti ako so základnými podmienkami existencie. V súvislosti s globalizačným trendom sa téma slobody a zodpovednosti objavuje v mnohorakých variáciách a dotýka sa každej bytosti. Smreková upozorňuje (2006) na dôsledky duchovnej krízy, v akej sa Európa nachádza. Podľa nej si „slovenskí gymnazisti uvedomujú otvorené možnosti, ale nežijú v istote a nádeji zmyslu života. Nerozumejú do hĺbky seba ani iným. Vzdelanie zatiaľ chápu pragmaticky ako prostriedok sebauplatnenia a moci. Sú zbehlí v pomenúvaní globálnych problémov ľudstva, no nie sú rozhodnutí sa zaslúžiť o ich riešenie. Chcú žiť teraz, nie sa na život stále len pripravovať“. Mladý človek stojí pred závažnými rozhodnutiami. Cíti ťarchu požiadaviek na spôsob jeho života, v ktorom by mal byť vzdelaný, úspešný, kompetentný, schopný a zručný. Ocenia ho, keď bude ovládať cudzie jazyky, pracovať s počítačom, prihlási sa do kurzu manažérov atď. V čom je však skutočná hodnota? Čo mu dá istotu a radosť v pravom zmysle slova? Môže sa prejavovať slobodne a sám za seba bez obáv, že tým niečo stráca (napr. čas, ktorý by mohol byť využitý na zarabanie peňazí)? Existenciálny prístup sa odkláňa od vonkajších požiadaviek k vnútorným potrebám, vyzdvihuje autentické žitie v prítomnosti. Zjednodušene by sa dalo povedať, že mladí ľudia by miesto uvažovania nad tým, čo by mali robiť, mali skôr vnímať, čo robiť *chcú* a v čom by cítili plnohodnotnosť. „Vzniká potreba nanovo prepracovávať vzájomné vzťahy racionálneho chápania a emocionálneho prežívania v poňatí učiva, otvárať dimenzie etické“ (Skalková, 2006, s. 10). Umožniť žiakom v neustálom prúde poznatkov naučiť sa v nich aj orientovať, filtrovať ich a selektovať, pomáhať im rozhodovať sa v súlade s vlastným vnútorným cítením, sprostredkovať im nielen vedomosti, ale aj zážitky, predstaviť im cestu slobodného a zodpovedného žitia, patrí k novodobým úlohám (alebo skôr k poslaniam) učiteľa v kontexte modernej globalizovanej spoločnosti. V odbornej pedagogickej literatúre je uvedených viacero návrhov a projektov, ako prispieť k riešeniu aktuálnych otázok výchovy a vzdelávania (Smreková, Kožuchová, Zelina, Holubová a iní). Jedným z účinných spôsobov je vzdelávanie učiteľov prostredníctvom kurzov postavených na koncepcii rozvíjania životných zručností žiakov (autorom je A. Bednařík), pričom výchovná stránka nezostáva v úzadí, ale, naopak, je zvýraznená a podporená metódami a technikami zameranými na rozvíjanie pravoehemisférového vnímania. My ako jednu z možností navrhujeme využívať existenciálny prístup a umenie vo výchovno-vzdelávacom procese. Keďže učiteľ nie je existenciálnym terapeutom ani arteterapeutom, poukazujeme skôr na alternatívu zahrnúť existenciálny prístup a techniky arteterapie do celkovej stratégie, do spôsobu práce učiteľa a jeho vzťahu k žiakovi. Bolo by zrejme neúčinné snažiť sa zavádzať nové vyučovacie predmety (ako napr. etická výchova zredukovaná do jednej vyučovacej hodiny týždenne) alebo „preučať“ učiteľov na terapeutov. Ide nám o „privedenie“

idey do reality primeranou cestou, o zdôraznenie potreby konať v zmysle humanity, potreby zaoberať sa *človekom* ako takým, nielen jeho výkonom.

Pritom je zrejmé, že na akúkoľvek zmenu je nevyhnutné mať aspoň do istej miery utvorené vonkajšie podmienky, ale aj vnútorné presvedčenie o zmysle zmeny, zámer vytrvať v zvolenom konaní i napriek úskaliam, byť vnútorne v súlade s danou ideou atď. Nemožno zabudnúť na skutočnosť, že mnoho súčasných učiteľov je tiež pod tlakom novodobých požiadaviek a nárokov, idey humanity a demokracie sa „nestíhajú“ kvalitne manifestovať na úrovni konkrétnych škôl, fáza zmien je podfarbená atmosférou chaosu, straty štruktúry a akéhosi „medzi priestoru“, kde sa na jednej strane nachádza polorozpadnutý „starý“ systém a na druhej je ešte nepostavený systém nový. Učitelia si uvedomujú akútnu potrebu zmeny, no v stále pretrvávajúcich podmienkach škôl si často pripadajú bezmocní. Slovanmi učiteľky skalického gymnázia J. Štěpánikovej: „Nestíhame študentov učiť. Informácií je veľmi veľa, požiadavky na nich náročné. Ak aj budeme mať k dispozícii 30 % priestoru pre vlastnú tvorivosť, ako sľubuje nová reforma, kde je istota, že napokon pri prijímacích pohovoroch na VŠ sa od študentov nebude žiadať práve to, čo sme z obsahu v rámci priestoru pre vlastnú tvorivosť vypustili? Ved' už teraz sa po nich chce aj to, čo je v učebniciach pod čiarou“ (s. 2).

Vonkajšie podmienky na realizáciu výchovnej dimenzie výchovno-vzdelávacieho procesu zatiaľ nezodpovedajú ideám uvádzaným v novodobých dokumentoch (napr. Milénium). Tieto podmienky sa utvárajú postupne, škola potrebuje okrem vízie ponúkanej zvonka aj svoje vlastné vnútorné „ohnisko“, zanietené pre zmenu, ktoré by pôsobilo priamo na úrovni konkrétneho prostredia. Takýmto zdrojom sú učitelia hlboko citiaci zmysel svojho povolania vo výchovnej i vzdelávacej súčasťi procesu, otvorení novým možnostiam pomoci svojim žiakom zvládať svet. Nádej na skutočnú zmenu, ktorá by aspoň sčasti umožnila škole preklenúť sa z roviny vízií do roviny ich reálnej manifestácie priamo v prostredí, vidíme v „pomoci učiteľom, aby oni mohli pomôcť žiakom“. Programy pre učiteľov postavené na báze arteterapie, muzikoterapie, dramaterapie, tanečnej terapie atď. (čo je nepochybne súčasťou existenciálneho prístupu) sú jednou z ciest, ako sám učiteľ môže cez zážitok kontaktovať svoje bytostné Ja a pýtať sa na zmysel svojho bytia vo svete. Zážitok a priama hlboko precítená skúsenosť so sebou samým podporuje v učiteľovi vyššie spomínanú zanietenosť pre pomoc žiakom preklenúť neľahké existenciálne podmienky, charakteristické pre túto dobu. Opäť slovami J. Štěpánikovej: „Zážitok z muzikoterapeutického stretnutia mi dal inšpiráciu pre novú podobu hodín hudobnej výchovy. Neučíme sa spievať z knihy. Hráme na bubny a cítime tam seba“ (s. 4).

Proces je výchovno-vzdelávací, nezaobera sa teda len rozvíjaním intelektu. Zahŕňa rozmer výchovného pôsobenia v zmysle sprevádzania a pomáhania jedincovi byť v dialógu so svetom a odpovedať na životné výzvy v súlade so sebou. Škola má v spolupôsobení s rodinou pripravovať dieťa na život. Nová etapa vyžaduje i nové prístupy v práci s dieťaťom, aby skutočne mohlo byť pripravené na zvládanie života. V prvom rade však ide o spoznanie a prijatie samého seba s úctou a láskou.

LITERATÚRA

- DANEK, J.: *Výchova ako súčasť života, teória a prax*. Trnava : Univerzita sv. Cyrila a Metoda v Trnave, 2007.
- FUKAČ, J.: Umění otvírá duši dítěte. In *Přednášky na Evropském kongresu*. Praha: Paido, 1998, s. 37-41.
- LÄNGLE, S., SULZ, M.: *Žít svůj vlastní život*. Praha : Portál, 2007.
- OLŠOVSKÝ, J.: *Slovník filosofických pojmů současnosti*. Praha : Academia, 2005.
- RŮŽIČKA, M.: *Informace a dobro*. Ježek, 1993.
- SCHEIDER, J.K. - MAY, R.: *Psychológia existencie*. Bratislava : Ikar, 2005.
- SMREKOVÁ, M.: Učím sa ako sa učí? In *Transformácia vzdelávania smerom k potrebám európskeho trhu práce. Fórum pedagogiky 2006*. Bratislava : MPC, 2006.
- SKALKOVÁ, J.: Společnost a vzdělávání. In *Pedagogická orientace*, 2006, č. 1, s. 2-17.
- ŠTEPÁNIKOVÁ, J.: *Byť srdcom učiteľ!* [e-mail]. Správa pre: Lucia Kubinová. 23. feb. 2008 [cit. 2008-03-15]. Osobná komunikácia.
- YALOM, I.: *Existenciální psychoterapie*. Praha : Portál, 2006.

SUMMARY

Synthesis of information from various sciences, interconnecting of insights, and dialogue of various trends supporters – that all is being put on the spot in connection with advancement of humankind and entering a new phase of evolution of knowledge. As human is a being not only bio-psycho-social, but also cultural and spiritual, it is necessary to apprehend it in its entirety, looking „beyond „ parts of a whole, accepting the realm of irrationality, intuition, and spirit. By mentioning the approach to human from the position of existential therapy we seek to deepen the help and understanding of individual in relation to themselves and to the world. Today's globalization tendencies bring along pros, but cons as well – we are in a new phase full of requirements never experienced before. Existential approach accepts full-value living, authentic existence in the present, and free will in forming one's life, and thus helping one to take bearings in the new globalized world, settle down and live fully.