

VIKTOR E. FRANKL

NAPRIEK
VŠETKÉMU
POVEDAŤ
ŽIVOTU
áno

Znovuobjavené majstrovské dielo autora medzinárodného bestsellera *Hľadanie zmyslu života*, ktoré dáva nádej aj v neistých časoch.

VIKTOR E. FRANKL



NAPRIEK
VŠETKÉMU
POVEDAŤ
ŽIVOTU
áno



eastone BOOKS

OPEN
MIND

YES TO LIFE

Copyright © 2019 Beltz Verlag in the publishing group Beltz – Weinheim Basel
Slovak edition © 2021 by Eastone Group, a.s.

V nemeckom origináli s názvom *Über den Sinn des Lebens* vydalo
vydavateľstvo Beltz Verlag.

Z anglického vydania s názvom *Yes to Life* preložila Monika Harmadyová.

V roku 2021 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

www.eastonebooks.com

Translation © 2021 Mgr. Monika Harmadyová

Redakčné úpravy: Mgr. Alica Činčárová

Layout: Studio Eastone

Tlač: CPI Moravia Books s. r. o.

Všetky práva vyhradené.

Okrem použitia ukážok pre účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy
nesmie byť reprodukováaná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek
prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8109-417-0

Môjmu nebohému otcovi

Obsah

<i>Úvod Daniela Golemana</i>	<i>IX</i>
<i>Redakčná poznámka</i>	<i>XXIX</i>
O zmysle a hodnote života I	1
O zmysle a hodnote života II	31
Experimentum Crucis	61
<i>Doslov Franza Veselyho</i>	<i>85</i>
<i>Poznámky</i>	<i>95</i>
<i>O autorovi</i>	<i>97</i>
<i>Ďalšie diela Viktora E. Frankla</i>	<i>99</i>
<i>Inštitút Viktora Frankla</i>	<i>101</i>
<i>Poďakovanie</i>	<i>105</i>

Úvod
Daniela Golemana

JE TO MALÝ ZÁZRAK, ŽE TÁTO KNIHA EXISTUJE. Psychiater Viktor Frankl uskutočnil prednášky, ktoré tvoria jej základ, v roku 1946 – necelých deväť mesiacov po tom, čo bol oslobodený z pracovného tábora, kde sa krátko predtým ocitol na pokraji smrti. Tieto prednášky, ktoré Frankl neskôr upravil do podoby knihy, najprv vyšli v malom vydavateľstve v nemčine. Kniha sa vypredala a do značnej miery sa na ňu zabudlo, až kým ju ten istý vydavateľ nedávno nevytiahol z archívu. Táto kniha v angličtine nikdy predtým nevyšla.

Počas dlhých rokov nacistickej okupácie chýbala publiku Viktora Frankla, čo sa zúčastnilo prednášok publikovaných v tejto knihe, morálna a intelektuálna stimulácia, ktorú im ponúkol. Títo ľudia naliehavo potrebovali nové etické súradnice. Holokaust, počas ktorého zomreli v koncentračných táboroch milióny ľudí, vzal život aj Franklovým rodičom a jeho tehotnej manželke. No aj napriek týmto osobným tragédiám a neodvratnému hlbokému smútku, ktorý Franklovi priniesli tieto straty, bol schopný uviesť svoje utrpenie do perspektívy, ktorá inšpirovala milióny čitateľov jeho najznámejšej knihy *Hľadanie zmyslu života* – a týchto prednášok.

Ničivé straty a blízkosť smrti, ako aj nádej navzdory všetkému, sa netýkali iba jeho. Dcéra preživších holokaustu mi potvrdila, že jej rodičia mali sieť priateľov, ktorí tiež prežili rovnako hrozivé tábory smrti ako Frankl. Čakal som, že povie, že majú pesimistický, ak nie úplne depresívny, pohľad na život.

Ona mi však rozpovedala, že keď vyrastala mimo Bostonu, jej rodičia sa schádzali s priateľmi, ktorí tiež zažili hrôzy koncentračného tábora, aby spolu oslavovali. Ženy sa „vyfintili“, ako vravievala moja babička ruského pôvodu, obliekli si tie najkrajšie šaty, akoby sa chystali na honosný ples. Stretávali sa na veľkolepých hostinách, tancovali a veselili sa – podľa ich dcéry „vždy, keď to bolo možné, vychutnávali si život“. Pamätá si, ako jej otec dokonca aj pri tom najmenšom pôžitku zvykol zvoľať: „To je život!“

Ako vraví: „Nikdy nezabudli, že život je dar, o ktorý ich nacistická mašineria napriek všetkému neobrala.“ Po celom tom pekle, ktoré prežili, boli odhodlaní povedať životu *áno* – napriek všetkému.

Fráza „povedať životu *áno*“, ako spomína Viktor Frankl, pochádza z textu piesne, ktorú občas spievali *sotto voce* (potichu, aby nenahnevali dozorcov) väzni v niektorých zo štyroch táborov, kde sa ocitol, medzi nimi aj v známom Buchenwalde. Pieseň mala bizarný pôvod. Jeden z prvých veliteľov Buchenwaldu – tábor bol postavený v roku 1937 pôvodne pre politických väzňov – nariadil napísať táborovú pieseň. Väzni, často vyčerpaní v dôsledku celodennej ťažkej práce a nedostatku jedla, boli nútení spievať pieseň stále dokola.

Jeden preživší z tábora povedal, že do spievania „vložíli všetku svoju nenávisť“.

Ale pre ostatných text piesne vyjadroval nádej, najmä táto časť:

*... Nech v budúcnosti čokoľvek čaká nás,
aj tak chceme povedať životu „áno“,
pretože jedného dňa príde čas,
keď budeme slobodní, len my a neznámo!*

Ak väzni v Buchenwalde, trýznení, prepracovaní a vyhladovaní takmer na smrť, dokázali objaviť v tomto texte nádej napriek nekonečnému utrpeniu, Frankl nám kladie otázku: Nemali by sme my, čo žijeme oveľa pohodlnejšie, byť schopní povedať životu „áno“ napriek všetkému, čo nám život prináša?

Toto optimistické krédo sa tiež pretavilo do názvu tejto knihy, je to správa, ktorú Frankl zdôrazňuje aj v týchto prednáškach. Základné témy, ktoré zavŕšil vo svojej úspešnej knihe *Hľadanie zmyslu života*, sú načrtnuté aj v týchto prednáškach uskutočnených v marci a apríli 1946, v čase, keď Frankl písal spomínanú knihu.

Pre mňa je téma „povedať životu áno“ oveľa osobnejšia. Moji starí rodičia prišli do Ameriky okolo roku 1900, pričom utekali pred skorými ukázkami intenzívnej nenávisťi a brutality, ktoré zažili Frankl a ďalší preživší holokaustu. Frankl začal prednášať v marci 1946,

približne v čase, keď som sa narodil – moja samotná existencia bola vyjadrením vzdoru mojich rodičov voči bezútešnosti, ktorej boli svedkami, čo bola pozitívna odpoveď na tie isté hrôzy.

Keď sa po vyše siedmich desaťročiach obzrieme späť, realita, o ktorej Frankl hovoril v týchto prednáškach, je už dávno preč, pričom postupne prebrali štafetu generačné trauma a nádeje. My – povojnové deti – sme si do veľkej miery uvedomovali hrôzy koncentračných táborov, no v súčasnosti relatívne málo mladých ľudí vie, že sa nejaký holokaust vôbec udial.

Napriek tomu Franklove slová, formované skúškami, ktoré zdolal, sú aj dnes prekvapivo aktuálne.

Rozpoznať „veľkú lož“. Tak znela moja domáca úloha na hodine občianskej výchovy na strednej škole v Kalifornii. Metóda „veľkej lži“ predstavovala bežný trik v rámci propagandy. Jednou z veľkých lží nacistov bolo to, že tzv. Árijci sú domnelou „hlavnou rasou“, ktorá má panovať svetu. Porážka nacistov túto fantáziu pochovala.

Keď sa skončila druhá svetová vojna a vznikli obavy zo studenej vojny, objavila sa hrozba, že aj Rusi si urobia z propagandy zbraň vo svojom arzenáli. A tak sa stredoškólači mojej éry naučili rozpoznávať a čeliť škodlivým polopravdám.

V rámci budovania imunity voči klamstvám, ktoré v tom čase prichádzali z Ruska, sme prišli na to, ako si všimnúť základné prvky takýchto dezinformácií,

medzi nimi aj metódu veľkej lži. Ako sme sa dozvedeli na hodinách občianskej výchovy, propaganda sa spolieha nielen na klamstvá a dezinformácie, ale aj na skreslené negatívne stereotypy, štvavé výrazy a ďalšie podobné triky na manipuláciu názorov a presvedčení ľudí v službe nejakej ideologickej agendy.

Propaganda zohrala hlavnú úlohu pri formovaní názoru ľudí, ktorí boli pod nadvládou mocností Osi. Hitler tvrdil, že ľudia uveria čomukoľvek, ak sa im to dostatočne často opakuje a ak sa protichodné informácie pravidelne popierajú, umlčievajú alebo spochybňujú ďalšími klamstvami. Frankl si dobre uvedomoval toxicitu propagandy nasadenej nacistami pri ich nástupe k moci. Videl, že bola namierená na hodnotu samotnej existencie, presadzovala bezcennosť života – minimálne pre ľudí, ako on sám, ktorí spadali do osočovanej kategórie: Rómovia, homosexuáli, Židia, politickí disidenti a ďalší.

Počas väznenia v nacistických koncentračných táboroch sa sám Frankl stal obeťou takýchto systematických klamstiev – dozorcovia s ním zaobchádzali brutálne, pretože ho spolu s ďalšími väzňami považovali za „nižšiu rasu“. Keď začal prednášať len necelých deväť mesiacov po oslobodení z pracovného tábora v Turkheime, svoje rozprávanie začal odsúdením negatívnej propagandy, ktorá zničila akýkoľvek zmysel pre skutočný význam, ľudskú etiku a hodnotu života.

Ako vedel on aj všetci v jeho viedenskom publiku, nacisti vycibrili svoje propagandistické zručnosti takmer do dokonalosti. No taká hodina občianskej

výchovy, na ktorej by sa učilo, ako rozpoznať skreslenú pravdu, už dávno neexistuje.

Po celé stáročia (aj dnes) autoritárski vládcovia na celom svete používajú rovnaké dezinformácie. Znak toho sú jasné: zastavuje sa činnosť opozičných médií, potláčajú sa hlasy disidentov a uväzňujú novinári, ktorí sa opovážia hlásať niečo iné, ako je prevládajúca stranícka línia. Riziko nahradenia skutočných, objektívnych správ klamstvami, chatrnými konšpiračnými teóriami a nenávisťou v štýle „my verzus oni“ umocňuje digitálne médiá, kde tí, ktorí zdieľajú nejaké skreslené názory, môžu nájsť online útočisko medzi ľuďmi podobného svetonázoru – a nestretnú sa pritom so žiadnymi protichodnými dôkazmi. Také sú pravidlá miestnej propagandy.

Nespomínam si na konkrétnu „veľkú lož“ vo svojej domácej úlohe. Ale napadajú mi viaceré, ktoré boli odhalené v nasledujúcich desaťročiach. Jedna z nich sa týkala fajčenia. Americká vláda poskytovala cigarety spojeneckým vojskám v Európe a Ázii – a tak navykla celú generáciu na zlozvyk, ktorý ľuďom v konečnom dôsledku skracoval život. Keď som bol mladý, fajčenie sa považovalo za atraktívne (reklama sa môže tiež podieľať na „veľkej lži“). Dnes vieme, že tento návyk zvyšuje pravdepodobnosť vzniku rakoviny a srdcových chorôb a predčasného úmrtia.

Ďalšia „veľká lož“ sa týkala miestnej energetickej spoločnosti PG&E. V období mojej mladosti sa táto spoločnosť považovala za dôveryhodnú. V súčasnosti vieme, že po tom, čo sa z verejnoprospešnej spoločnosti

stala súkromná, chamtivosť a celkový hospodársky výsledok spôsobili, že zisky sa radšej prerozdelenovali, ako by sa mali peniaze investovať do opravy a údržby existujúcej infraštruktúry. Kedysi spoľahlivá spoločnosť zapríčinila nespočetné lesné požiare – a zbankrotovala.

Druh lekcie, ktorú som absolvoval v súvislosti s identifikáciou propagandy, už dávno vypadol zo školských osnov. Zdá sa však, že opäť nadišiel čas, keď treba brániť jednoduché pravdy a základné ľudské hodnoty pred nebezpečným prílivom propagandistov chrliacich nenávisť. Je načase opäť obnoviť občiansku výchovu – lekcie, ako sa nahlas ozvať, byť zodpovedným občanom a rozpoznať dnešné „veľké lži“.

To sa už do istej miery deje – nové iniciatívy po celej krajine (a celom svete) sa snažia zabezpečiť, aby študenti stredných škôl získali poznatky v týchto rozhodujúcich oblastiach.

V dobe, keď sa médiá každého druhu stali nástrojmi presvedčania a propagandy, toto sú druhy otázok, ktoré by si mal položiť každý z nás.

Dnešným čitateľom by sa mohlo zdať čudné, že Frankl venuje veľa času vyvracaniu predpokladu oprávnenosti eutanázie – nie v jej doslovnom význame, čo je „dobrá“, jemná a bezbolestná smrť, ale skôr obrátene – v tom, že niektoré životy nemajú žiadnu hodnotu, vrátane duševne chorých a telesne postihnutých, a tak je ich smrť oprávnená.

Nacisti takých ľudí vraždili, túto skutočnosť mal Frankl len niekoľko mesiacov po skončení vojny čerstvo v pamäti. Ako psychiater si Frankl intenzívne uvedomoval politiku „eutanázie“, ktorá zabíjala ľudí, ako boli jeho predošlí zverenci v ústave, kde pracoval pred vojnou.

Frankl tvrdí, že utrpenie, dokonca nevyliciteľná choroba a vnútorná dôstojnosť „vlastnej smrti“ sa môžu ukázať ako zmysluplné. Napríklad zoči-voči smrti môže stále existovať vnútorné uspokojenie, či už pri zachovaní určitého postoja alebo vzhľadom na naplnenie zmyslu života danej osoby. A hovorí teda, že nikto nemá právo posudzovať život iného človeka ako nezmyselný a uprieť niekomu právo na život. Sám Frankl bol len nedávno prepustený z táborov, kde život väzňov, akým bol on, „nestál za nič“.

Zatiaľ čo holokaust sa právom považuje za zlo páchané na etnických, politických a náboženských skupinách, ktoré nacisti označili za bezcenné, vyhladzovacia politika sa tiež vo veľkom uplatňovala na ľudí s mentálnym postihnutím – niektoré zdroje uvádzajú niekoľko stotisíc ľudí. Tento prístup má, napodiv, pôvod v americkom „eugenickom“ hnutí, forme sociálneho darvinizmu, ktorý ospravedlňoval stav, keď sa spoločnosť zbavuje tých, ktorých považuje za nespôsobilých, často prostredníctvom nútenej sterilizácie. Tento argument logicky, hoci príšerne, naplnili nacisti.

Našťastie, vraždenie takýchto ľudí do veľkej miery na svete vymizlo ako taktika vysporiadania sa s tými, ktorí boli kedysi považovaní za „nežiaducich“. Dnešné

spory ohľadom eutanázie sa točia okolo zmyslu pojmu „dobrá smrť“, keď sa nevyliciteľne chorý človek, obyčajne vo veľkých bolestiach, rozhodne pre samovraždu, aby ukončil vlastné trápenie.

Frankl prispel do sveta psychoterapie hlavne tzv. „logoterapiou“, ktorá lieči psychologické problémy ľudí tým, že sa snaží pomôcť im nájsť v živote zmysel. Navrhol, že namiesto hľadania šťastia môžeme hľadať zmysel pre účel, ktorý nám život ponúka.

Šťastie ako také nepredstavuje taký účel, pôžitky nedávajú nášmu životu zmysel. Naopak, Frankl poukazuje na to, že aj temné a neradostné epizódy nášho života môžu byť obdobiami, keď dozrievame a nachádzame zmysel. Dokonca tvrdí, že čím zložitejšie obdobie prežívame, tým zmysluplnejšie môžu byť konkrétne problémy a výzvy. Poznamenáva, že to, ako sa vyrovnávame s nepríjemnosťami nášho života, nám „ukazuje, kým sme“.

Ak nemôžeme zmeniť svoj osud, môžeme ho aspoň prijať, prispôbiť sa mu, prípadne začať vnútorne rásť aj uprostred problémov. Tento prístup bol súčasťou školy známej ako „existenciálna terapia“, ktorá sa zameriava na väčšie životné problémy, ako je vyrovnávanie sa s utrpením a smrťou – tie sa podľa Frankla lepšie znášajú, ak má človek jasno vo vlastnom zmysle života. Existenciálne terapie, vrátane Franklovej verzie, zažili rozmach najmä v rámci hnutia humanistickej psychológie, ktoré vyvrcholilo v sedemdesiatych rokoch

dvadsiateho storočia a pokračovalo v nasledujúcich desaťročiach. Robustná línia logoterapie a existenciálnej analýzy je živá dodnes.

Existujú tri hlavné spôsoby, ako ľudia podľa Frankla nachádzajú naplnenie svojho zmyslu života. V prvom rade je to aktivita, napríklad vytvorenie diela, umeleckého alebo diela lásky – niečoho, čo nás prežije a má naďalej svoj vplyv. V druhom rade možno zmysel nájsť v ocenení krásy prírody, umeleckých diel alebo jednoducho v láske k ľuďom. Frankl cituje Kierkegaarda, vrah dvere ku šťastiu sa vždy otvárajú dovonka. V treťom rade ide o to, ako sa človek prispôsobí a zareaguje na nevyhnutné hranice svojich životných možností, ako je čeliť vlastnej smrti či hroznému osudu v koncentračných táboroch. V skratke, náš život naberá význam prostredníctvom našich činov, lásky a utrpenia.

To mi pripomína rady do života od Dalajlámu pri príležitosti jeho osemdesiatych narodenín, keď som písal knihu *Síla ľudskosti: Dalajláma a jeho vízia pre náš svet* (*A Force for Good: The Dalai Lama's Vision*)^{*} Jeho prvé odporúčanie znie: získaj vnútornú kontrolu nad svojou myslou a nad tým, ako reaguješ na životné ťažkosti. Následne: osvoj si súciteľné a altruistické správanie, pomáhaj iným. A napokon: podľa tohto konaj, nech už sa v živote ocitneš v akejkoľvek situácii.

Frankl uvádza podobnú formuláciu od rabína Hillela pred takmer dvetisíc rokov. Dala by sa preložiť nasledovne: „Ak nestojím sám za sebou, kto bude stáť

^{*} Vydanie v českom jazyku: *Síla lidskosti: Dalajlama a jeho vize pro náš svět* (Metafora, 2015).