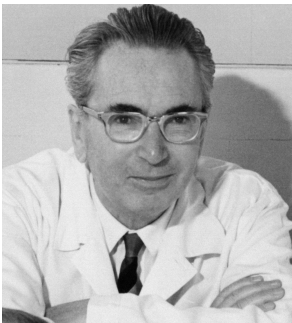


# Viktor Frankl

Viktor Frankl	
	
<b>Narodenie</b>	26. marec 1905 Viedeň, Rakúsko-Uhorsko
<b>Úmrtie</b>	2. september 1997 (92 rokov) Viedeň, Rakúsko
<b>Profesia</b>	neuroológ a psychiater
Pozri aj Biografický portál	

**Viktor Emil Frankl** (\* 26. marec 1905, Viedeň – † 2. september 1997, Viedeň) bol rakúsky neuroológ a psychiater.

## Život

Viktor Emil Frankl sa narodil 26. marca 1905 vo Viedni. Jeho rodičia pochádzajú z Pohořelíc. Mal dvoch súrodencov - staršieho brata Waltera a mladšiu sestru Stellu. Jeho rodičia pochádzali z Česka, matka zo starého pražského židovského rodu, otec z Pohořelíc na južnej Morave. Otec vykonával funkciu riaditeľa na rakúskom ministerstve sociálnych vecí.

Počas prvej svetovej vojny žila rodina až v tak veľkej biede, že deti museli chodiť v Pohořeliciach žobrať a kradnúť kukuricu na pole.

Frankl sa už počas štúdia na gymnáziu zaujímal o psychológiu. Stal sa nadaným a zanietým študentom s veľkým záujmom o filozofiu a psychológiu. Už ako stredoškôla si písal so Sigmundom Freudom, ktorý odporučil jednu jeho prácu na vydanie v International Journal of Psychoanalysis.

Neskôr sa zoznámil s Alfredom Adlerom, ktorý ho tiež na nejaký čas zaujal. Ako mladý študent medicíny mal úvodnú prednášku na Medzinárodnom kongrese individuálnej psychológie, v ktorej vymedzil svoju vlastnú cestu. Základná myšlienka, na ktorej založil a prepracoval svoju psychoterapeutickú koncepciu znie: Človek je bytosť hľadajúca zmysel (logos) a poskytnúť človeku pomoc v jeho hľadaní zmyslu je jedna z úloh psychoterapie. Život je potenciálne zmysluplný za akýchkoľvek podmienok.

Po skončení štúdia medicíny pracoval ako psychiater vo Viedni. Rozhodol sa zabudnúť na svojich veľkých učiteľov a počúvať pozorne svojich pacientov.

V roku 1942 sa oženil so svojou prvou ženou, staničnou sestrou Tilly Grosserovou. Boli jednou z posledných dvojíc Židov, ktoré dostali povolenie od národných socialistov na sobáš. Tilly musela obetovať ich nenarodené dieťa, keďže Židom bolo zakázané mať deti, i keď boli manželmi. O deväť mesiacov neskôr ho zatkli aj s manželkou a celou rodinou a deportovali ich do koncentračného tábora Terezín (len jeho sestra Stella emigrovala už skôr do Austrálie).

V Osvienčime, Dachau a Terezíne strávil Frankl za dramatických okolností zvyšok vojnových rokov. Počas pobytu v koncentračných táboroch neustále stojí zoči-voči smrti, napokon ochorie i na škvrnitý týfus. Keď je tábor oslobodený americkými oddielmi, Frankl sa vracia do Viedne. Zisťuje zdrvujúce správy o svojich blízkych: manželka zahynula až po oslobodení anglickými oddielmi, Franklov otec zomrel hladom v Terezíne, jeho matka a brat v Osvienčime.

V ťažkých chvíľach po návrate mu pomáhali priatelia a práca, a v tom čase napísal počas iba deviatich dní knihu „Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager“. Vydal ju najskôr anonymne, no vzápätí vyšla pod názvom „... trotzdem Ja zum Leben sagen“ - „Napriek všetkému povedať životu áno“. Túto knihu sa snažil písať počas pobytu v táboroch, no niekoľkokrát mu ju zničili a po vojne ju spamäti rekonštruoval.

Tu si dramaticky overoval svoju psychologickú intuíciu, sformulované psychologické a filozofické postoje. Zistil, že to, akým človek bude, záleží na ňom. V koncentračných táboroch extrémny hlad vzbudil v niektorých ľuďoch zvierat a v iných najjemnejšiu ušľachtilosť. Známy je aj jeho príklad o životnej orientácii jednovaječných dvojčiat. Jeden z týchto bratov sa stal kriminálnikom, zdatným a rafinovaným a druhý kriminalistom, takým istým.

## Najdôležitejšie princípy jeho teórie

Frankl sa zaoberá človekom ako celkom. Podľa jeho názoru je ľudská povaha trojdimenzionálna. Má dimenziu fyziologickú (biologickú), psychologickú a noologickú.

Žiadna z dimenzií nesmie zostať nepovšimnutá. Frustrácia fyziologických potrieb spôsobí somatické ochorenie, ignorovanie psychologických potrieb spôsobí problémy emocionálne a neuspokojovanie noologických (duchovných, metafyzických) potrieb vedie k problémom v samom jadre osobnosti, k existenciálnej kríze, k absencii, či strate zmyslu života.

Človek má so zvieratami spoločnú biologickú a psychologickú dimenziu, ale ako človek sa osvedčí až keď sa povzniesie do vyššej, ľudskej dimenzie, do dimenzie slobody a sebatranscendencie.

Ako existencialista považuje za základnú ľudskú vlastnosť slobodu vôle, aj keď jej uplatnenie nemusí byť ľahké. Človek nie je slobodný od podmienok, v ktorých žije, ale je slobodný na to, aby k nim zaujal stanovisko. Podmienky človeka nedeterminujú úplne. Záleží vždy na ňom, či sa im podrobí a vzdá, alebo nie. Môže sa i povzniesť nad ne.

Taktiež uznáva osud, ale v jeho rámci priznáva individuu slobodu rozhodovania a konania. Sloboda teda nie je bez determinizmu, ale napriek determinizmu.

## Vôľa k zmyslu

Kým Freud považoval za hlavnú motivačnú silu človeka vôľu po slasti, Adler vôľu po moci, Frankl argumentuje, že súčasné teórie týmto považujú človeka za bytosť, ktorá buď reaguje na podnety, alebo abreaguje svoje pudy, ale neberú do úvahy, že svojím životom človek odpovedá na otázky, ktoré mu kladie život, a tak naplňuje zmysel, ktorý mu život ponúka.

K morálnemu správaniu nevedie človeka žiaden pud, ale si ho dobrovoľne vyberá. Tým vyjadruje pravú vôľu k zmyslu, ktorá musí byť výsledkom slobodných rozhodnutí.

Hľadanie zmyslu v živote je hlavnou zodpovednosťou každého človeka.

Zmysel nie je možné do situácií umelo vložiť, je tam už prítomný, len ho treba objaviť.

Nie je iba sebarealizáciou človeka, ale jeho opravdivým stretnutím so životom a druhými ľuďmi. Životný zmysel nie je abstraktný, ale taký konkrétny ako situácia sama. Človek musí byť otvorený situáciám, do ktorých sa dostáva a odkrývať ten zmysel, ktorý zodpovedá jeho účasti na nich.

**Pokiaľ by zmysel, ktorý čaká na svoje naplnenie bol v skutočnosti iba sebavyjadrením, projekciou vlastného prania, ihneď by stratil svoju povahu požiadavku a výzvy. Nemohol by človeka osloviť, či povolať.**

Myslím, že zmysel našej existencie nevynachádzame, ale objavujeme. (1995, s.100)

Znamená to, že zmysel života nemôžeme človeku predpísať. Môžeme mu ho pomôcť hľadať, no nájsť si ho musí sám. Podobne ako nemôžeme niekomu nariadiť, aby sa smial, ale môžeme ho rozosmiať niečím humorným, musíme aj existenciálne frustrovanému človeku ukázať bohatstvo a cenu sveta hodnôt a vôľa po zmysle vyklíči sama.

Nepýtame sa, čo ešte môžeme od života očakávať, **ale čo život očakáva od nás.**

Človek môže nachádzať zmysel pohyblivou orientáciou na tri skupiny hodnôt:

- Tvorivé hodnoty, zamerané na prácu, dielo, službu Bohu, ľuďom.
- Zážitkové hodnoty, zamerané na prežitie krásy prírody, vzťahov, umenia
- Postojové hodnoty, zamerané na znášanie obmedzujúcich, náročných situácií, z ktorých niet úniku a človek im dáva hodnotu tým, že k nim zaujme statočný, odvážny, dôstojný postoj.

Trpiaci človek sa môže stať hrdinom, keď zmení svoje utrpenie na morálne víťazstvo.

Utrpenie môže byť zušľachťujúcim stavom pre človeka, nie len stavom deštruktívnym. Tragická triáda – utrpenie, vina a smrť môže byť príležitosťou pre najhlbší ľudský rast.

Hľadanie zmyslu ale môže byť prístupom človeka zmarené aj tam, kde sa priamo ponúka a očakáva. Ak človek napríklad umeleckú činnosť robí len pre peniaze, bez radosti a zadosťučinenia, bez snahy povedať niečo ostatným, stratil jej zmysel. Podobne aj pomáhajúce činnosti, vrátane poradenstva, keď sú vykonávané z pozície autority, bez kontaktu, záujmu o druhého a spoluúčasti, alebo len ako rutinná pracovná činnosť pre peniaze, nemusia byť zmysluplné pre človeka na jednej i druhej strane vzťahu.

Frankl bol príkladom vzácneho stretnutia filozofie a medicíny. Bol poznačený skúsenosťou, že jeho spolužiak spáchal samovraždu s knihou Nietzscheho filozofie v ruke a odvtedy si bol vedomý významu základných životných postojov pre život človeka..

Jeho psychológia býva nazývaná aj **psychológiou výšin** ako protiklad hlbinej psychológie Z. Freuda.

Výšinami sa označuje dimenzia zmyslu, duchovná dimenzia. Freud a mnohí iní vedú vedecký rez človekom len jednou rovinou. Vidia v láske napr. hlavne potlačené pudy, v mozgu hlavne počítač a podobne. Redukujú humánne fenomény na subhumánne javy. Frankl elegantne odhalil takýto redukcionizmus a jeho nebezpečenstvo. Pri vedeckých analýzach má redukcionizmus svoje miesto, keď sa zameriavame na jednu dimenziu a hľadáme jej súvislosti s inými, ale ako výsledok vedeckého bádania je frustrujúci a deštruktívny.

Prínos na zmysel orientovanej terapie, alebo logoterapie aj pre nás spočíva v hlavne v upriamení pozornosti na metafyzické, duchovné a existenciálne rozmery osobnosti a možných príčin problémov, ako napr. noogénna neuróza.

Logoterapia s jej prepracovanými technikami sa používa v klinickej praxi napr. u terminálne chorých, drogového závislých, patologických poruchách u mladistvých.

Frankl atraktívnym spôsobom upozornil na špecificky ľudskú dimenziu zmyslu a jej liečebný potenciál, prispel k rehumanizácii psychoterapie a medicíny.

## Knihy, ktoré vyšli v slovenčine a češtine



- *Člověk hledá smysl - úvod do logoterapie*, 1994 Praha, Psychoanalytické vydavatelství
- *Vůle ke smyslu*, Brno, Cesta 1994, 1997
- *Lékařská péče o duši*. Cesta 1995, 1996
- *A přesto říci životu áno.*, Karmelitánske nakl. 1996
- *Co v mých knihách není*, Cesta 1997
- *Psychoterapie pro laiky*, Cesta 1998
- *Napriek všetkému povedať životu áno*, Slovenský spisovateľ 1998
- *Teorie a terapie neuróz*, Grada 2000

zdroj: bulletin EMPATIA č.4/2001, článok PhDr. J. Kusej

- *Neuvedomený Boh*, Lúč 2005

- *Trpiaci človek*, Lúč 2007
- *Dynamika a hodnoty*, Československá psychologie XXXIV, 1990, č. 6, s. 552-547.
- *Psychoterapie a náboženství*, Karmelitánske nakl. 2007

## Iné projekty

-  **Commons** ponúka multimediálne súbory na tému **Viktor Frankl**
-  **Wikicitáty** ponúkajú citáty od alebo o **Viktor Frankl**

# Zdroje článkov a prispievatelia

**Viktor Frankl** *Zdroj:* <http://sk.wikipedia.org/w/index.php?oldid=5621033> *Prispievatelia:* Atomique, Bubamara, Gepetito, Ham, Jetam2, Kelovy, Liso, MaBe, Maros, Mz, Neozoon, Palica, Peko, Sisua, Stefi, Vasil, Vegetator, Wizzard, Zvedavec, 10 anonymné úpravy

# Zdroje obrázkov, licencie a prispievatelia

**Súbor:Viktor Frankl2.jpg** *Zdroj:* [http://sk.wikipedia.org/w/index.php?title=Súbor:Viktor\\_Frankl2.jpg](http://sk.wikipedia.org/w/index.php?title=Súbor:Viktor_Frankl2.jpg) *Licencia:* Creative Commons Attribution-Sharealike 3.0 Germany *Prispievatelia:* Prof. Dr. Franz Vesely

**Súbor:Commons-logo.svg** *Zdroj:* <http://sk.wikipedia.org/w/index.php?title=Súbor:Commons-logo.svg> *Licencia:* logo *Prispievatelia:* SVG version was created by User:Grunt and cleaned up by 3247, based on the earlier PNG version, created by Reidab.

**Súbor:Wikiquote-logo.svg** *Zdroj:* <http://sk.wikipedia.org/w/index.php?title=Súbor:Wikiquote-logo.svg> *Licencia:* Public Domain *Prispievatelia:* -xfi-, Dbc334, Doodledoo, Elian, Guillom, Jeffq, Krinkle, Maderibeyza, Majorly, Nishkid64, RedCoat, Rei-artur, Rocket000, 11 anonymné úpravy

# Licencia

---

Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0  
//creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/

---