Prológ

„Pripútaj svoj vozík k hviezde!“* Tieto slová Leonarda da Vinci obsahujú symboliku, ktorá sa mimoriadne hodí k spôsobu poradenstva Viktora E. Frankla, orientovaného na zmysel. Tento psychoterapeutický smer – všeobecne známy ako logoterapia – sa totiž nechápe ako pomoc človeku pri vyťahovaní „vozíka“ jeho života z bahna všetkých duševných poblúdení. Nevŕta sa v troskách minulých dní, medzi ktorými sa mohli zaseknúť kolesá jeho vozidla. Jeho cieľom je skôr nasmerovať tento „vozík života“ k horizontu zmyslu a hodnôt, ktorý dokáže človeka bez ujmy previesť aj cez trosky a bahná existencie.

Bez napojenia na zmysluplné zdroje sily a hlboko naplňujúceho spojenia so svetom by

* Tento výrok dal názov pôvodnému nemeckému vydaniu knihy *Binde deinen Karren an einen Stern* (Pripútaj svoj vozík k hviezde). Slovenské vydanie vychádza pod názvom *Daj životu zmysel* (pozn. vyd.).

totiž aj „vozík života“, ktorý sa znovu rozbehol, poľahky vbehol do najbližšieho močariska. To, že sa kolesá uvoľnia, ešte neznamená, že sa pohybujú správnym smerom. Ak chce psychoterapia rešpektovať dôstojnosť človeka, musí brať ohľad na jeho hľadanie a túžbu vedieť, kam a prečo sa jeho „vozík“ rúti, a akým nádejam ide v ústrety.

Pravda, psychoterapia – aj logoterapia – nemôže človeku nastaviť orientáciu, nemôže stvoriť hviezdy. Môže mu však pomôcť pripútať sa k tým hviezdam, ktoré mu svietia...

V duchu tohto motta vznikla aj táto krátka príručka. Obsahuje miniatúry životnej múdrosti z dlhoročnej praxe, ktoré majú čitateľov a čitateľky povzbudiť k tomu, aby svoj „vozík“ viedli múdro cez turbulencie našej doby, s dôverou, že aj v tej najtemnejšej noci žiari niekde malá hviezda, ktorá bola od počiatku určená práve pre ich „vozík“ a bude im svietiť naveky.

Čo nám osud nadelí

Osud nás stavia doprostred bolestivých aj radostných situácií. To všetko je však len „materiál“, ktorý ešte treba vytvarovať. Je v tom určitá útecha, že v každej situácii môžeme ešte „zohrať svoju rolu“, no zároveň sa do tohto „predstavenia“ pridáva aj etická zložka, keďže spôsob, akým tvarujeme materiál, ktorý nám bol daný, už nie je len dielom osudu, ale predovšetkým nás samých.

Vo všetkom, čo nám osud nadelí, sa teda pred nami vynárajú aj otázky:

A čo teraz?
Čo môžem, čo mám, čo chcem urobiť?

Láskavá tvár osudu

V nasledujúcom texte som sa rozhodla venovať najprv radostným situáciám a zamyslieť sa nad otázkou ich možného tvarovania. Existuje nejaké usmernenie, ktoré by určovalo, aké postoje sú najvhodnejšie tvárou v tvár šťastiu a úspechu? Touto otázkou sa ľudia asi nikdy nezaoberajú, ale ak by im ju niekto položil, pravdepodobne by odpovedali v zmysle, že si to treba užívať, tešiť sa a byť vďačný. Mali by pravdu. A predsa by tým nebola úplne vyčerpaná etická zložka, ktorá rezonuje v tejto životnej „hre o šťastie". Uvažujme nad hypotetickým príkladom:

Dvaja vodiči jazdia po ceste jeden za druhým. V istom momente sú ich jazdné situácie porovnateľné. Zrazu však prvý vodič zíde z cesty a zošmykne sa po svahu do priekopy. Z auta síce vystúpi relatívne v poriadku, ale jeho vozidlo je zdemolované. V jedinom oka-

mihu sa situácia oboch vodičov radikálne zmenila: Prvý prišiel o svoje auto, zatiaľ čo druhý môže pokojne pokračovať v jazde. Prvý sa ocitá v dosť nepríjemnej situácii, zatiaľ čo druhému nič nie je, sedí si v neporušenom vozidle a môže veselo pokračovať v ceste. Až také jednoduché to však nie je. Druhý vodič je totiž svedkom nešťastnej situácie prvého a musel by byť veľmi zručný v „umení nevidieť", keby sa chcel vyhnúť tomu, aby ho táto udalosť zasiahla.

Presne v takýchto protikladoch sa pohybuje naša existencia. Buď sa nám samým práve *nedarí* – vtedy dominuje nášmu cíteniu a mysleniu náš vlastný smútok, alebo sa nám práve *darí* – a vtedy stojí v pozadí nášho cítenia a myslenia smútok iných, ktorý sa dá vždy vycítiť niekde naokolo. A hoci by mlčal „len" niekde v skrytosti, i tak vrhá tieň na svetlo našej radosti. Iba ak...

Vráťme sa k druhému vodičovi. Môže radostne a s vďakou pridať plyn. Čo by mu v tom malo brániť? Alebo môže využiť skutočnosť, že jeho auto je v poriadku, a odviezť nešťastného prvého vodiča na najbližšiu policajnú stanicu či – pre istotu – do nemocnice. Môže využiť aj to, že on sám je v poriadku, a pomôcť šokovanému vodičovi upokojiť

Obsah

Prológ 5

ČO NÁM OSUD NADELÍ

Láskavá tvár osudu 13
Stratený cieľ 17
Utrpenie a obeta 22

CHOPIŤ SA VÝZVY

Rozvoj a rast v starobe 27
Keď sa plány rozpadnú a zmysel sa mení 33
Fenomén „viny“ 38
Čo robiť pri previneniach? 39
Zneužitie a oslobodenie 43
Vianočný príbeh pre všetky ročné obdobia . . 46
Inscenovaná dráma: hystéria 50
Je odmeňovanie účinné? 56
Zdravý odpor 61

ZÍSKAŤ DÔVERU

Iracionálne pocity viny 69
Iracionálne strachy a krízy dôvery 74
Pôvod primárnej dôvery 78
Rôzne interpretačné koncepty 81
Akú váhu má trauma? 87
Prvotná pôsobnosť a vlastná pôsobnosť 88
Rozhodnutie pre vieru 90

TELO, DUŠA, DUCH

… keď duch vraví „nie!“
– noo-psychický antagonizmus 103
Psychoterapia a pastorácia. 106
Sila duchovnej dimenzie 111
Boh a utrpenie 116
Človek a utrpenie 121
Problém odmietnutia 126
Problém pominuteľnosti 132
Dievčatko a kvety 136
Modlitby prosby a vďaky. 142

DOBRÍ PRIATELIA DUŠE

Dobrá kniha a liečivá sila čítania 149

Byť si navzájom priateľmi 154

Tip 1: Aktívne počúvajte 154

Tip 2: Cielene prejavujte súhlas 156

Tip 3: Pridajte štipku veselosti! 158

Tip 4: Neste si vzájomne bremená – bez zbytočných slov 160

Tip 5: Prijmite odlišnosť druhého človeka . 161

Autorka a jej dielo 161

Elisabeth Lukasová

Daj životu zmysel

Z nemeckého originálu
Elisabeth Lukas:
Binde deinen Karren an einen Stern
Was uns im Leben weiterbringt
Verlag Neue Stadt, Mníchov 2021,
preložila Magdaléna Rusiňáková
Obálku navrhol a spracoval Jozef Turlík
Graficky upravil Peter Blaho

Vydalo Vydavateľstvo Nové mesto, s. r. o.,
Cablkova 10, 821 04 Bratislava, v roku 2026
ako svoju 217. publikáciu

Editorka a zodpovedná redaktorka
Danka Jacečková

Prvé vydanie
168 strán

Z dodanej sadzby vytlačil
Alfa print, s.r.o., Martin

www.obchod.nm.sk
knihy@nm.sk

ISBN 978-80-8307-031-8