



*Cvijeta Pahljina, dr. med.
specijalist psihijatrije*

Što je logoterapija?

*Za razliku od
psihodinamskih pristupa,
transakcijske analize,
kognitivne psihoterapije
i realitetne psihoterapije,
u Hrvatskoj je odnedavno
organizirana edukacija
logoterapije.*



INTERVJU



*Odgovor na pitanje
zašto smo na svijetu
pokušao je dati slovenski
pjesnik Tone Pavček u
stihovima:*

*„Čovjek je na svijetu, da
gleda sunce,*

*Čovjek je na svijetu, da
ide za suncem,*

*Čovjek je na svijetu, da
sam postane sunce*

I da tjera sjene!“

Logoterapija govori o elementarnoj ljudskoj potrebi autotranscendencije, nadraščanja samog sebe, radi nečega ili nekoga tko će životu dati smisao. Često se u srednjem životnom razdoblju ljudi razočarano ispituju, u što su potrošili dosadašnji život i da li je to zaista sve što bi trebali doživjeti...

Riječi Viktora Frankla: »Iz ruševina se najbolje vide zvijezde« mogu pomoći u duhovnoj i moralnoj obnovi, posebno ratom stradalih i drugih, dezorijentiranih u krizi vrijednosti?

Možda razmišljate kako zapravo nismo gospodari svog vremena, kako nas različite okolnosti „sile“ raditi nešto što sami ne bismo željeli, pa prema tome ne možemo raspolagati vremenom koje imamo. Već je Erich Fromm govorio o „bijegu od slobode“, želeći naglasiti kako čovjek po liniji manjeg otpora prihvaća ponašanje većine i ne pokušava pronaći neki svoj stav prema tome, a kamo li da bi se usprotivio i plivao „protiv struje“. Pitanje ljudske slobode temeljitije je obradio Viktor Frankl (1905 – 1997), bečki neuropsihijatar, koji je osnivač „logoterapije“ (logos, grčki - smisao) koji je naglašavao da ne postoji „kolektivna krivnja niti kolektivna zasluga“ jer odgovornost za naše osobno

ponašanje nosimo mi sami.

U mojoj psihijatrijskoj praksi često su mi osobe na početku razgovora govorile o svojim roditeljima i svome djetinjstvu te pokušavale na taj način opravdati svoje sadašnje ponašanje. Tu se jednostavno radi o nespremnosti preuzeti odgovornost. Istina je da na izgradnju naše osobnosti djeluju geni koje nasljeđujemo od oca i od majke. U njima se nalazi poruka, odnosno cijeli program našeg fizičkog izgleda (visina, boja kose i očiju, sklonost određenim bolestima, različiti talenti). Međutim, pored ljudskog nasljedstva prilikom začeća nastupa i „Netko treći“ (tertium datur - Viktor Frankl). Netko tko nam poklanja iskricu svojeg Božanskog duha. Kada ne bi bilo te iskricice, naš život bi bio sasvim sličan životu riba, ptica, kućnih ljubimaca i ostalih životinja. Taj Božanski duh, ta iskrica u nama čini čovjeka čovjekom.

**Čovjek je na svijetu,
da sam postane sunce**

Veliku važnost u razvoju naše osobnosti svakako su odigrali roditelji ne samo biološkim naslijeđem, koje su nam prenijeli nego i svojim roditeljskim ulogama. One su među našim prvim iskustvima, dakle imaju vrlo dugačke



korijene i radi toga vrlo bitne. Utjecaj roditeljske uloge je velik, bez obzira na to koliko ga je roditelj svjestan ili koliko se trudi dobro obaviti svoju zadaću.

Odgovor na pitanje zašto smo na svijetu pokušao je dati slovenski pjesnik Tone Pavček u stihovima:

„Čovjek je na svijetu, da gleda sunce,

Čovjek je na svijetu, da ide za suncem,

Čovjek je na svijetu, da sam postane sunce

I da tjera sjene!“

I zaista u srcima svih ljudi postoji čežnja za idealnim, za idealnim osobom, idealnim svijetom, koji bi trajao vječno. C.G. Jung je govorio o „kolektivnom nesvjesnom“ u kome se nalazi fragmentarno sjećanje na izgubljeni raj. V. Frankl naglašava da tek iz te perspektive vječnosti, iz transcendencije, ljudski život dobiva svoj smisao i pravu vrijednost.

Lijepo je to ilustrirao V. Frankl svojom osobnom životnom pričom. Kao Židov bio je početkom 1940. godine u Beču ugrožen. Prijatelji su mu pribavili avionsku kartu za SAD. Kako se bližio datum odlaska sve više ga je

brinulo što će biti s njegovim roditeljima kada on otputuje. Kada se jednog od tih dana vratio kući otac mu je pokazao dio zida koji je donio od sinagoge koja je bila srušena. Na kamenu koji je držao u rukama pisalo je prvo slovo IV. Božje zapovjedi: „Poštuj oca i majku, da dugo živiš i da ti dobro bude na zemlji“. Frankl je to doživio kao jasnu poruku i odlučio je vratiti kartu prijateljima. Mogao je odlučiti i drukčije, ali nije. Dakle, preuzeo je odgovornost za svoje roditelje oslušujući glas svoje savjesti. Jer sigurno je dobro znao da se vlastita savjest ne može prevariti. Sva opravdanja koja pronalazimo samo su izgovori. To je općenito ljudsko iskustvo. I zbog toga mi se čini doprinos logoterapije dragocjenim, kako u psihoterapiji, tako i u medicini, te na svim područjima gdje se logoterapija može primijeniti (bolnice, ambulante, škole, centri za socijalni rad, različiti zavodi i sl.). Ona u medicinu ponovno uvodi dimenziju ljudskog duha, koji je 19. i 20. stoljeće odbacivan pod utjecajem velikih otkrića. Smatralo se da je ljudski organizam malo kompliciraniji stroj, koji se može rastaviti na sastavne dijelove i potom te dijelove popravljati, pa ih ponovno sastavljati. Međutim, čovjek je ipak nešto više.

Rehumanizacija medicine

Frankl ga je promatrao kao cjelovito biće koje ima biološku, psihičku i duhovnu dimenziju. One se međusobno prožimaju i prisutne su u svakom dijelu ljudskog bića. Dakle, uvođenjem logoterapije radi se o rehumanizaciji medicine. Dok je funkcioniranje tijela predvidivo, dok su psihičke promjene uvijek povezane s njegovim funkcioniranjem, bilo kao uzrok ili kao posljedica, dotle je funkcioniranje ljudskog duha nepredvidivo. U zadnjem trenutku možemo promijeniti odluku. Zato je svaki trenutak našeg životnog puta tako dragocjen. Mi smo naime suostvaritelji svoje osobnosti i prema tome souostvaritelji svijeta u kome živimo. Savjest, slobodna volja i odgovornost temelji su naše duhovne dimenzije. Kao bitna potreba čovjeka, koji je duhovno biće, jest potreba vidjeti smisao svoga postojanja i smisao svakoga trenutka u hodu. Ako taj smisao ne vidimo, vrlo ćemo teško nastaviti hodati. Takvo stanje čovjeka ugrožava njegovu egzistenciju i približava ga razmišljanju da je sve besmisleno, pa je prema tome samoubojstvo najbolje rješenje. Koeficijent samoubojstava



INTERVJU

u nekim zemljama bivše Austrougarske monarhije (Mađarska, Slovenija, Austrija) je među najvišima na svijetu. Razlozi nisu jasni. Puno toga može se pretpostavljati. Ipak razvedravajuća je činjenica da broj samoubojstava u tim zemljama posljednjih pet godina vidno pada.

Svijet nije idealan, ali je jedini

Taj svijet nije idealan ali je jedini koji imamo i naša je zadaća da ga izgrađujemo po svojim najboljim sposobnostima, po svojoj savjesti. Osluškujući savjest postavljamo si pitanje što s otkrićima koja se mogu zloupotrijebiti? Koliko smo tu kao pojedinci odgovorni? Svatko je dakako najodgovorniji za samoga sebe i svoje djelovanje, ali nisu li pojedinci odigrali ključne uloge u razvoju čovječanstva? Zanimljivo je pitanje kako taj razvoj prati povijest kao znanost ili bolje kao predmet školskoga programa. Da li među likovima koje prati uopće imaju mjesta oni koji nam mogu uliti hrabrost i pokazati kako se vrijedno boriti za ideale? Koliko u našoj nacionalnoj povijesti vidimo ljude koji su vrijedni poštovanja, ljude koji su dali život za ideale, ljude,

koji nam mogu poslužiti kao uzor. Uzori privlače, pa je bitno istaknuti takve, koji nas mogu nadahnuti za dobro.

Osobito je to bitno u odgoju. Logoterapija se primjenjuje i kao **logopedagogija** u školama, kao dio edukacije učitelja i kao filozofija koja može uliti hrabrost za život i potaknuti najbolje duhovne sposobnosti mladog čovjeka.

Viktor Frankl je lik suvremenog čovjeka, koji svakako može biti uzor, ne samo radi svoje filozofije i teoretskog doprinosa psihoterapiji nego kao osoba, koja je na vlastitoj koži iskusila sve strahote nacističkih koncentracijskih logora (četiri godine provedene u Matthausenu, Birkenwaldu, Osvjenčinu). Najvažnije iz toga iskustva jest njegovo stajalište da su te četiri godine bile za njega ispunjene smislom. Jer, kada te godine ne bi imale smisao, onda cijeli život ne bi imao smisao. Dakle svaki životni trenutak ima neki smisao, koji otkrivamo u hodu. Ispunjavajući smisao trenutka ostaje otvoreno pitanje smisla života u cjelini.

Kako svladati egzistencijalni vakuum?

Promatrajući i istražujući ljudsku psihu Frankl je otkrio da je najmasovnija neuroza današnjeg vremena **noogena neuroza (nous- duh)**. Riječ je o stanju u kojem čovjek ne vidi nikakvog smisla svome životu pa prema tome živi u „**egzistencijalnom vakuumu**“. U 60-im godinama prošlog stoljeća V. Frankl je predavajući u Americi otkrio, da 80% studenata pati od egzistencijalnog vakuuma, za razliku od Njemačke, gdje je taj postotak bio upola manji. Simptomi tog vakuuma jesu nedostatak volje za životom, nedostatak životnog smisla, nedostatak volje da se odraste i preuzme briga za svijet „**non future generation**“.

Danas se često postavlja **dijagnoza depresije**. Lako bismo mogli zaključiti (iz opisane kliničke slike) da se i tu radi o pomanjkanju smisla, dakle egzistencijalnom vakuumu. Važno je u radu s mladima bilo na preventivnom ili terapeutskom području potražiti njihove skrivene talente i pomoći im u pronalaženju motivacije - **za život**. Naime, ako te motivacije nema, onda su i razmišljanja o samoubojstvu logična posljedica



takvog stanja. Isto tako različite bolesti ovisnosti, od alkohola, droge, igara na sreću, računala, često su puki nadomjesci za neispunjen život. Naravno, da je i raspoloženje pri tome žalosno, depresivno. Međutim, ne bismo trebali govoriti o depresiji kao bolesti. **Depresivna psihoza** se naime pojavljuje kod 1-3 posto osoba u nekoj populaciji i taj broj je konstantan čak u različitim kulturama.

Depresivno raspoloženje može biti posljedica **noogene neuroze** (kako ju je imenovao V. Frankl) ili kao **reakcija na različite gubitke** u životu (smrt bliske osobe, raspad braka, gubitak službe, tjelesna ozljeda ili bolest i slično). To još nije prava bolest nego stanje bezvoljnosti i gubitka motivacije. U svim tim slučajevima je **logoterapija specifična terapija**. Radi se naime o pogrešnim stajalištima i uzorcima ponašanja, koja izviru iz naše duhovne dimenzije. Ljekovita sredstva se nalaze također u našoj duhovnoj dimenziji. Ta su: **naša sposobnost izbora najsmislenijeg rješenja u određenom trenutku**. Važno je znati, da postoje događaji u prošlosti koji se ne mogu promijeniti, isto tako postoje životne okolnosti koje ne možemo u tom trenutku promijeniti. Zatim naše tjelesno i psihičko zdravlje također spada u kategoriju činjenica

koje ne mogu promijeniti.

Međutim, to što ću sa svime time napraviti, kakav ću stav zauzeti ovisno je isključivo o meni. Mogu se doživljavati kao nemoćna žrtva, mogu izabrati ulogu osobe kojoj se cijeli život događa krivnja, ali se mogu i odmaknuti od traumatske situacije i pogledati sebe iz distance. Mogu potražiti što se u mojoj ličnosti skriva, koji talenti nisu iskorišteni, što me veseli, što bih dobrog mogla napraviti za svijet u kojem živim, tko bi se razveselio moje pomoći, posjetu i sl. Iz te svoje duhovne dimenzije mogu promatrati samu sebe s blagim humorom a smijeh je svakako barem „pola zdravlja“. Isto tako mogu „usprkos svemu“, usprkos svim poteškoćama, izdržati boreći se za neke vrijednosti, koje su vrijedne mog napora i mog životnog vremena. Dakle, **smisao za humor i prkos, kao upotrebljiva oruđa u rješavanju kriznih situacija**.



U 60-im godinama prošlog stoljeća V. Frankl je predavajući u Americi otkrio, da 80% studenata pati od egzistencijalnog vakuuma, za razliku od Njemačke, gdje je taj postotak bio upola manji. Simptomi tog vakuuma jesu nedostatak volje za životom, nedostatak životnog smisla, nedostatak volje da se odraste i preuzme briga za svijet „non future generation“.