

LOGOSFERA

ČASOPIS HRVATSKE UDRUGE ZA LOGOTERAPIJU

Godina IV, br. 6, lipanj 2018.

**NAJAVA IV. KONGRESA:
“DRUŠTVO NIJE ZDRAVO,
ALI JE OZDRAVLJIVO”
TEMA POVJERENJE**

**LOGOTERAPIJA -
POMOC KOD OVISNOSTI
O INTERNETU**

**DRAŠKO VAM PORUČUJE:
NE ODUSTAJTE!**

20 KUNA

ISSN 2459-5179



LOGOS

Časopis Hrvatske udruge za logoterapiju

Počasni urednik:
Cvijeta Pahljina

Odgovorni urednik:
Barbara Pahljina

U pripremi ovoga broja sudjelovali:
Darko Beljan, Petar Smontara

Priprema za tisak:
Senka Blažeković

Naslovnica:
Sr. Berislava Mirjam Grabovac

Izdavač:
Logos – Hrvatska udruga za logoterapiju
Nova cesta 48, 10000 Zagreb

www.logoterapija.com

Naklada:
250 kom.

Tisak:
Kopko, Zagreb

Svoje priloge, komentare i primjedbe možete slati
na e-mail adresu: barbarapahljina@yahoo.com

Slijedeći broj izlazi u studenom 2018. godine

SADRŽAJ

Uvodnik - IV. hrvatski logoterapijski kongres s međunarodnim sudjelovanjem	03
Krijesnice - svjetlo u tami.....	05
Povjerenje u nadsmisao i nada.....	10
Povjerenje - ključ duševnog i duhovnog rasta u logoterapiji	12
Duhovna dimenzija čovjeka	13
Povjerenje i strah	17
Neki oblici pomoći u liječenju ovisnosti o internetu.....	19
Priča o Marini	22
Volonterski klub učenika Samoborske gimnazije.....	24
Muškarac u kavezu depresije	26
Životne odluke	27
Dječak koji je ispunio moj život i obojio moj svijet	29
Draško vam poručuje: Ne odustajte	33
Logosmjerka	34

„Čovjek ne može doći do samoostvarenja ako je usredotočen samo na sebe. Samoostvarenje je tek posljedica ljubavi prema bližnjemu.“

Viktor FRANKL

Uvodnik

IV. HRVATSKI LOGOTERAPIJSKI KONGRES S MEĐUNARODNIM SUDJELOVANJEM

Piše: Cvijeta PAHLJINA

“Društvo nije zdravo, ali je ozdravljivo!”

Viktor E. Frankl



Kada to izgovori netko tko je imao prilike promatrati i proučavati najnegativnije izdanje društva u četiri koncentracijska logora za vrijeme II. svjetskog rata, tada to zaista zvuči vrlo autentično i vrlo provokativno. Viktor E. Frankl poklonio je 21. stoljeću svoje povjerenje u čovjeka, koji je usprkos svemu sposoban iznjedrati skrivene talente i pokazati skrivenu dobrotu. Ako je to bilo moguće vidjeti kod njemačkih oficira i logoraša, zašto ne bi bilo moguće i u ovo današnje vrijeme izobilja, barem u Europi i SAD-u? Logoterapija nam pomaže osvijetliti slobodu duha koju posjedujemo, odgovornost koju imamo kada donosimo neku odluku, pomaže nam slušati svoju savjest, dati prostora ljubavi i izabrati život kao najveću vrijednost.

Jedan simpozij i sada već četvrti kongres bavili su se upravo tim temama slobode, odgovornosti, savjesti, ljubavi i života u svim njegovim nijansama. Ovogodišnji kongres logičan je nastavak traženja kamena temeljaca u logoterapiji i zato nosi naslov: Povjerenje.

Kao što je Viktor Frankl u dramatičnom trenutku u svome životu, kad je odlučivao hoće li iz nacističke Austrije emigrirati u Ameriku ili ne, vjerovao da će se pojaviti najsmisleniji odgovor koji će moći prihvatiti i koji će značiti da je situacija u kojoj se nalazi prožeta ne samo smislom trenutka, nego da predstavlja i dio sveobuhvatnijeg nad-smisla, tako i mi osjećamo

da možemo imati povjerenja u nas same, u život, u ljude, ali da to povjerenje ima svoj duboki izvor u transcendentnim sferama - izvor prema kojemu osjećamo pra-povjerenje. Kao da se podsvjesno sjećamo svog podrijetla iz Edenskog vrta, kao da u našem pra-sjećanju žubore potoci čiste vode, pasu zajedno vuk i janje, priroda je ispunjena neizrecivo lijepim zvucima i obasjana čudesnim svjetlom, a čovjek dobar prijatelj svim ljudima i dobar gospodar svoj prirodi.

Naravno, realnost je daleko od snova. Ali da bismo mogli napredovati u Dobrome, potrebno je sanjati lijepe snove. A potrebna je i mudrost i hrabrost da bismo ostali vjerni svojim snovima i da bismo kada se probudimo krenuli u ostvarenje toga što u određenom trenutku vidimo kao najsmisleniji korak. I ništa zato ako se ne radi o velikim postignućima. Mudrost je ostati vjeran snovima i ustrajno hodati prema cilju koji trebamo postići. Važno je da u svakom trenutku napravimo barem nešto malo što bi moglo biti korisno za nekoga ili nešto. Odgovorni smo za osmijeh ili suze na licima osoba koje na svom putu susrećemo. Osmijehu uvijek možemo dodati žar radi kojega će trajati dulje, a suze treba brisati, čovjeka treba utješiti. Ako se radi o tragici koju ne možemo prihvatiti, tada nam je dragocjena ona osoba koja će nam pomoći, osoba koja će nas utješiti, osoba koja će vjerovati da smo se sposobni nositi sa situacijom i da ta situacija sigurno ima nekog smisla.

Kada netko tko mi je važan misli da ja nešto mogu, tada ću se zaista potruditi da ga ne razočaram, tada će to povjerenje u mene biti kao vjetar u jedra moje životne barke. I zato se slažem s Viktorom Franklom da „društvo nije zdravo, ali je ozdravljivo“. I u nemogućim uvjetima koncentracijskih logora svirala se glazba koja je sačuvala živote glazbenicima i pomogla da prežive oni koji su je slušali. Što time mislim reći? Mislim reći da je moguće i ono što nam se čini nemogućim te da u svakom životnom trenutku sasvim male stvari mogu dovesti do bitnih promjena raspoloženja, izbora, odluka i pothvata.

Kako je moguće u patnji naći smisao iskusio je i veliki ruski književnik F.M. Dostojevski, koji je nakon brojnih



teških životnih iskustava napisao: “Majstor sam postao da podnosim radost i patnju i moja radost u patnji postade mi blaženstvo“.

Dokazuju to i brojni studenti logoterapije, koji su u ovih sedam godina, koliko u Hrvatskoj postoji mogućnost edukacije iz logoterapije, na svom duhovnom putu napravili velike korake. Mnogi su promijenili stavove i ispunili mirom odnos s najbližim osobama. Mnogi su uspjeli svladati svoje strahove upotrebljavajući paradoksnu intenciju i svoj smisao za humor. Mnogi su prestali opsesivno razmišljati o sebi, preusmjeravajući svoj pogled prema onima kojima je potrebna pomoć.

Osjećam se privilegirano da mogu nešto napraviti za sve te drage i dragocjene osobe. Uspjeli smo zajedno izgraditi mrežu povjerenja, mrežu prijateljstva, mrežu logoterapijskih vrijednosti. Logoterapija ima snažnu preventivnu poruku, koja glasi: “Ako pronađemo neku smislenu životnu zadaću, tada nam nikakva zapreka neće biti nesavladiva“. Ta smisljena zadaća ima za nas motivacijsku snagu kad je utemeljena na ljubavi prema nekome ili nečemu. Pri tome povjerenje u vlastite snage, kao i pra-povjerenje, omogućuju da mijenjamo sebe i naj taj način mijenjamo svijet koji „nije zdrav, ali je ozdravljiv.“ **L**

Cvijeta Pahljina
dr. med. spec. psihijatrije, logoterapeut
Voditeljica edukacije iz logoterapije

Piše: Mirna ŽUPAN

Razvoj i rast duhovnosti i prapovjerenja imaju dragocjen učinak na prihvaćanje i olakšavanje patnje.

SMISAO PATNJE

Većina nas ima neka posebna sjećanja vezana uz svoje djetinjstvo, sjećanja koja nas poput toplog pokrivača griju i tješe u ledenim razdobljima naših života. Ponekad to sjećanje potakne miris vrućeg kruha izvađenog iz pećnice, pogled na snijeg koji tiho pada u zimsko večer ili okus cimeta u piti od jabuka. Kod mene taj okidač redovito su krijesnice. Kad ih ugledam, sjetim se lipanjskih večeri na livadi ispred bakine kuće na Rudešu gdje sa štrudlom od sira u jednoj i praznom staklenkom za džem u drugoj ruci tražim krijesnice. To su i sjećanja na bakine molitve, na vatru koja pucketa u kaminu, na stari sat koji otkucava i uljuljkava me u san, na didu Andriju i na ljubav kojom su me omatali i koju dan danas osjećam. Na vrijednosti koje su mi usađene u srce. U to vrijeme svi smo bili bezbrižni i sretni te nam se činilo da je svijet prepun predivnih iznenađenja koja čekaju samo na nas, da razmotamo to čarobno klupko događaja koja se prostiru pred nama, da dobijemo uvid u tajne odraslih i postanemo mudriji, zreliji, bolji i pametniji. Da promijenimo svijet. Svatko bi trebao imati takva sjećanja - kao krijesnice koje će nas voditi iz tame u svjetlo, kao podsjetnik na vječnu i apsolutnu ljubav koju je moguće imati i ostvariti, na naša davna uvjerenja da želimo i možemo mijenjati svijet na bolje...sjećanja koja bi se ispreplela s prapovjerenjem, s kojim smo svi rođeni i ojačala nas u uvjerenju da smo uvijek zaštićeni jer nas neka nevidljiva ruka vodi upravo onim putem kojim moramo ići. Sjećanja, kao putokaz prema životu i vrijednostima kojima stremimo, kao kormilo u životnim olujama koja nam pomažu da se održimo na pravom kursu. Trebamo se samo prepustiti, imati povjerenja u onaj glas savjesti u nama, ne opirati se teškoćama jer su one gotovo uvijek korektiv kad se nađemo na stranputici, nego ih prigrliti kao dar i slijediti krijesnice da nas izvedu iz mraka u svjetlost.

“Već na biološkoj razini bol je razumni čuvar i opominjač u našem organizmu. Na duševno-duhovnom području ima analognu funkciju. Patnja treba čovjeka zaštititi od apatije, duševne mrtvačke ukočenosti. Dokle god patimo, ostajemo psihički živi. Štoviše, u patnji sazrijevamo, po njoj rastemo - ona nas čini bogatijima i moćnijima.” Viktor E. Frankl

Mnogi ljudi žele izbjeći patnju pod svaku cijenu, boje je se, smatraju ju nečim najgorim što im se u životu može dogoditi. Pokušavaju ju izbjeći koristeći se raznim sredstvima: gomilanjem bogatstva, okruživanjem s mnoštvom ljudi, mijenjanjem partnera, uplaćivanjem polica osiguranja, zapošljavanjem s nebitnim stvarima kako ne bi razmišljali o bitnim, udaljavanjem od situacija koje ih uznemiruju, upadanjem u razne ovisnosti (droga, alkohol, shopping, hrana, sex, gledanje televizije...), zatezanjem lica, zatezanjem srca. Usprkos svemu, oni nisu niti milimetar dalje od patnje nego što su bili. Bježeći od života - jer patnja je njegov sastavni dio - oni bježe od samih sebe, od svoje savjesti i odgovornosti, od spoznaje smisla, jer on se ne može otkriti ako se život ne zagrlili u svojoj punini i ako se čovjek ne suoči s patnjom. Ne prihvaćajući životne zakonitosti neminovno zalutaju u tamu, od koje su tako panično pokušavali pobjeći te promašujući životni smisao doživljavaju egzistencijalnu frustraciju, besmisao, tonu u depresije i neuroze...i opet se nalaze pred onim od čega su željeli pobjeći u početku. Oni kao da žive s povezom preko očiju i sa začepljenim ušima odbijajući prihvatiti život u njegovoj punini, kao da će ono što im se ne sviđa na prvi pogled nestati ako to ne vide. No, od života ne možemo pobjeći, on nam je darovan s određenim razlogom, a patnja je njegov sastavni dio. Sve dok ne pronađemo taj razlog, a patnja je tu da nam u tome pomogne, nećemo istinski živjeti,

nećemo ostvariti smisao koji je namijenjen samo nama. "Patnja, nevolja, pripada životu kao i sudbina i smrt. Ni jedna se od njih ne može odvojiti od života, a da se pritom upravo ne razori njegov smisao." (Viktor E. Frankl) Ne samo da je patnju nemoguće izbjeći, nego je ona i te kako poželjna i dragocjena: kako bi rasli na svim razinama život nas suočava s problemima jer njihovim prihvaćanjem, sagledavanjem, suživljavanjem i rješavanjem bolje upoznajemo sebe i svoje mogućnosti, druge ljude i svijet u svoj njegovoj raznolikosti. Patnja nas protresa do te mjere da se svod, koji je bio zabetoniran iznad naših glava ruši i mi smo konačno sposobni uočiti zvjezdano nebo mogućnosti, koje se nalazi nadohvat ruke, iznad naših glava. Mogućnosti dakle uvijek postoje, samo ih mi često nismo u stanju uočiti jer smo previše zauzeti bježanjem od vlastite patnje. Tek kad ju prihvatimo kao neizbježni i sastavni dio našeg života, možda čak i zavolimo, kad se uhvatimo u koštac sa svim aspektima životima, sretnim i nesretnim, prožimamo se sa svijetom, s drugim ljudima, prihvaćamo i bivamo prihvaćeni ili odbačeni. Ako i odbačeni, znamo zašto i idemo dalje. Ne stojimo na mjestu. Napredujemo. Rastemo. Kad se sprijateljimo s patnjom i pogledamo joj ravno u oči ostvarujemo duhovni skok i naš život dobiva novu dimenziju, puninu i bogatstvo.

Patnja nas upozorava da je vrijeme za promjenu, za samonadranje - autotranscendenciju, okretanje prema višim vrijednostima, bilo kroz pomaganje drugima ili kroz pobjeđivanje vlastitih slabosti radi nekog višeg cilja. Rezultat te pozitivne promjene u čovjeku je rast: samopouzdanja i pouzdanja u život, koji nam gotovo uvijek šalje nagradu radi našeg truda, nagradu koju nismo očekivali, ali nas svakako veseli i daje nam potvrdu da se nalazimo na dobrom putu. Samonadilaženjem pronalazimo i smisao, jer on se ne nalazi u nama, nego iznad nas, u višim vrijednostima kojima se okrećemo.

U stanja depresije i egzistencijalnog vakuuma najčešće dolaze ljudi koji su navikli sebe i svoje potrebe stavljati na prvo mjesto, ne razmišljajući pritom o drugima i zanemarujući upozorenja sudbine. Osobine ličnosti takvih ljudi često su narcisoidnost, bezobzirnost, bahatost, častohleplje, sklonost hedonizmu i oholost. Patnja može s čovjeka izbrusiti te negativne atribute: jer u

trenutku kada prihvate patnju shvate njezin smisao i to ih mijenja. Čovjek uviđa istinu i odmiče se od životnih iluzija, postaje ponizan, odbacuje maske koje je dotad nosio pred sobom i pred drugima i konačno je u stanju uvidjeti svoju odgovornost, svoj zadatak, svoj životni smisao. Poniznost čovjeka čini zahvalnim, skromnim, snošljivim prema sebi i prema drugima, velikodušnim... Kad prihvatimo patnju život nam počne darivati razne blagoslove; postajemo osjetljivijima na lijepo i dobro, okrećemo se od sebe prema van, prema drugima, naše samoljublje prelazi u dublje razumijevanje drugih, u empatiju.

"Jao onima koji nisu doživjeli ništa teško u životu. Ništa se u njihovu životu neće promijeniti, i oni se također neće promijeniti! Da bi se duboko proživjelo utjehu, treba isto tako duboko proživjeti bol i shvatiti tugu koja u nama postoji." O. Augustyn Pelanowski: "Zašto Bog dopušta patnju?"

Sve dok smo orijentirani na sebe, svoja zadovoljstva i svoje probleme vrtimo se u krug. Kad nas patnja očisti od negativnih osobina kao što su sebičnost i egoizam, kad odvratimo pogled sa sebe na drugog i preusmjerimo energiju i ljubav na nekog drugog, u nama počne rasti



svijest da smo ostvarili neki smisao - pomogli smo nekome, a to nas čini sretnim, iako na to nismo prvotno računali. "Onaj koji svoju sreću i svoje prednosti ne porazdijeli na druge, taj će ostati prikraćen za svijest da je u svom životu ispunio neki smisao. A u praznini smisla gasi se radost." E.Lukas, "Što nas u životu pokreće?"

LOGOTERAPIJSKA POMOĆ U PATNJI

Osnovni korak kod pružanja logoterapijske pomoći je razlikovanje sudbinskih faktora (onih koji se ne mogu promijeniti, kao npr. događaji iz prošlosti, obitelj, tjelesne uvjetovanosti) i faktora slobodnog stava i djelovanja (sve ono na što možemo utjecati). Čovjeka koji se nalazi u začaranom krugu straha posve sputan svojim problemom, logoterapeut treba voditi prema uvidu u njegov slobodni prostor, pomoći mu da pronade svoje mogućnosti izbora i poticati ga da se odluči za onu koja mu se čini najsmislenija. Time mu se odvrću misli s problema, smanjuje se fokus na problem i on se usmjerava na nešto drugo. Stoga mu se njegova patnja ne čini više toliko nepodnošljivom; štoviše, on se može potpuno okrenuti od dotadašnjeg problema i krenuti u sasvim drugom smjeru, zaboraviti na problem. Pritom i sam

uviđa da niti jedna situacija nije toliko teška da se bi moglo na nju utjecati svojim vlastitim zalaganjem; stječe novu hrabrost i nadu s obzirom na vlastite snage kojima je opskrbljen, zaboravlja na fatalizam i pokreće vlastitu sposobnost samoobnavljanja i samonadranja.

Logoterapeutska pomoć trpećem čovjeku uključuje i poticanje volje za smislom, koja se pokazuje najučinkovitijom kod pobjeđivanja egzistencijalnog vakuuma, kad čovjek ne uočava smisao u svom životu - on naime uvijek postoji, bez obzira na životne okolnosti, ali ga čovjek ne vidi uvijek.

Logoterapija mu pomaže pronaći ga. Volja za smislom podrazumijeva da je čovjek, budući posjeduje duhovnu dimenziju, usmjeren na samonadranje jer na taj način - kad zaboravlja na sebe i svoje potrebe radi nekoga ili nečega drugoga - on ostvaruje smisao. Sreća se javlja kao posljedica, kao nusprodukt, kao nagrada. Težnja za zadovoljavanjem samoga sebe i svojih potreba (princip homeostaze) ima poguban utjecaj na čovjekovo psihičko i duhovno zdravlje, o čemu svjedoči i stanje modernog društva, u kojem vlada materijalno blagostanje, a ima više psihičkih i duhovnih bolesti nego ikad ranije. Postotak oboljelih od depresije, prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije, iznosi 5% od ukupne svjetske populacije - što je brojka od oko 350 milijuna ljudi! "Smisao sudbine koju podnosi neki čovjek jest dakle da je on, prvo, oblikuje - gdje je to moguće - i drugo, da je podnosi - kad je to nužno."

Vrlo je bitno da logoterapeut pomogne čovjeku postaviti smisao njegovih mogućih izbora. U situacijama gdje mogućnost izbora ne postoji, treba ga ohrabriti da zauzme stav prema trpljenju, čime ostvaruje vrijednost stava, jer kako piše E.Lukas: "...nijedna - pa ni najokrutnija sudbina - nema moći da odredi kako će se čovjek prema njoj držati."

Ukoliko trpeći čovjek uspije sačuvati hrabrost i dostojanstvo i u najtežim životnim situacijama, on zadržava svoj ponos i samopoštovanje. I više od toga, on utječe na druge svojim pozitivnim primjerom, ohrabruje ih i potiče da i njima porastu snage. Okret prema smislenom i pozitivnom u najgorim situacijama moguć je ukoliko čovjek zauzme pozitivan stav prema patnji, u suprotnom sve dublje propada u jad i krivnju.

Logoterapija također uči čovjeka mobilizirati zdravi dio njegovog života i ličnosti. Čovjek je sposoban do posljednjeg daha svoga života zauzeti stav prema svojoj sudbini i to mu nitko ne može oduzeti. Tehnika prkosne moći duha sastoji se u ohrabrivanju za zauzimanje pozitivnog stava prema patnji, za nadilaženje problema vlastitim snagama ličnosti. Tehnika paradoksalne intencije potiče pacijenta da ismijava svoje slabosti i probleme i to tako da na paradoksalan način pobuđuje želju za pred-

metom svog straha. Na taj način strah se smanjuje ili nestaje jer se ne možemo bojati onoga čemu se smijemo i što ironiziramo. S emocijama izlazimo na kraj pomoću protu-emocija.

Derefleksija kao logoterapeutska tehnika podrazumijeva preusmjeravanje pažnje od problema na neki drugi smisleni sadržaj, kao protuteža egocentričnosti. Okupiranjem drugim sadržajem čovjek manje razmišlja o svom problemu ili ga čak zaboravlja. Često se koristi kod smetnji sa spavanjem i problema sa seksualnosti. Kod većine ljudi s psihičkim ili duševnim problemima korisno je poticati ga da se skoncentira na vanjski svijet što ga okružuje, na razne aktivnosti i druge ljude jer na taj način postaje manje okupiran samim sobom i svojim problemima. Metoda derefleksije kompleksnija je od drugih metoda jer podrazumijeva veliku promjenu, odricanje i rast; zahtijeva da prekinemo začarani krug ustaljenih navika, a to nam je uvijek teško.

Ostvarivanje vrijednosti stava i autotranscendencija usko su povezane s djelovanjem iz ljubavi prema nekome ili nečemu. Mijenjanje sebe, nadilaženje sebe, pobjeđivanje ustaljenih štetnih navika, rad na sebi može biti potaknut pokretačkom snagom ljubavi. Primjerice, osoba koja odluči hrabro se nositi s bolesti čiji tijek ne može promijeniti može to učiniti iz ljubavi prema ljudima koji ju okružuju, kako ih ne bi obeshrabrila i kako bi ih motivirala da ne klonu duhom. Takva osoba može biti uzor svima oko sebe, usađuje se drugima u srce i poput koncentričnih krugova na vodi širi dalje tu pozitivnu poruku. Ona daje pozitivan doprinos svijetu, kokreator je svijeta i dokaz da čovjek može mijenjati sebe i svijet čak i kad je prikovan za bolesničku postelju, u posljednjim trenucima svog života.

Logoterapija je ustvrdila da su u najtežim patnjama dostupne tri pomoći: vjera u Boga, suosjećanje i razumijevanje okoline i vlastito ispunjenje smislom, kao posljednji odlučujući kriterij (budući su vjera i suosjećanje danas kod većine ljudi na vrlo niskom nivou). Čovjeku treba oduzeti samosažaljenje i zamijeniti ga vlastitim suosjećanjem, pokazati mu nove i pozitivne stavove prema vlastitoj patnji. U situacijama u kojima patnju nije moguće izbjeći niti terapijski popratiti čovjeka treba

ohrabrivati u trpljenju, ukazujući mu radi koga ili radi čega vrijedi trpjeti, čime mu olakšavamo prihvaćanje patnje.

Razvoj i rast duhovnosti i prapovjerenja imaju dragocjen učinak na prihvaćanje i olakšavanje patnje, no logoterapeut treba uvijek oprezno pristupati tome području. Iako je neosporno da svaki čovjek posjeduje duhovnu dimenziju, kod mnogih ljudi ona je zanemarena i negirana i ljudi mogu reagirati s odbojnošću prema toj temi. Ljudi koji nemaju razvijenu duhovnost misle kako se trebaju oslanjati samo na vlastite psihičke i fizičke snage, a one ih redovito u životu izdaju pa se nađu u trenucima patnje, kao i svi ostali. Takvi trenuci plodno su tlo za rast i razvoj duhovnosti i prapovjerenja. Mogućnosti duhovnog rasta posebno su izražene kod starijih ljudi, koji naizgled nemaju mnogo prilika za promjene u svom životu, no na duhovnom području te su mogućnosti neograničene.

Vjera i prapovjerenje usko su povezana, kao dva kraja istog štapa. Vjerovati možemo u mnogo toga: U Boga, u vanzemaljce, u znanost. Prapovjerenje je nešto s čim se svi rađamo; intuitivno znanje o nečemu; uvjerenje da se sve događa s određenim razlogom i da je stoga sve što nam se događa dobro, korektiv, pouka. Na vjeri i prapovjerenju trebamo raditi, kako bi ojačale naše duhovne snage, a čime bismo bili i psihički i fizički jači. Prapovjerenje može biti zanemareno u nama, no uvijek može biti ponovo zadobiveno. Glas prapovjerenja govori nam da smo jedinstveni, neponovljivi i izuzetno vrijedni. Duhovno sazrijevanje povezano je sa samonadranjem i derefleksijom jer se odvrćemo od samih sebe i vlastitih problema i okrećemo prema drugome, prema drugima i to nas čini psihički jačima jer ne kružimo više u začaranom krugu oko vlastitih problema, jer, kako veli E.Lukas, "Život je prilika koja se neprekidno pruža da postanemo što još nismo, ali bismo htjeli, mogli i trebali biti."

Patnja uvijek ima smisla: potiče nas na promjenu na bolje, na duhovni rast i na sazrijevanje u svakom pogledu. Od patnje ne možemo pobjeći jer ona predstavlja sastavni dio ljudskog života. Kad to shvatimo i prestanemo joj se odupirati postat ćemo mudriji; naučiti ćemo oslušivati što je to što nas ona želi naučiti, što u životu trebamo promijeniti. Biti ćemo usklađeni sa životom i njegovim zakonitostima. Naše psihičko zdravlje biti će stabilnije.

Izaći ćemo iz začaranog kruga u kojem smo se vrtjeli jer se više nećemo bojati izaći iz klupka svojih ustaljenih navika. U odsustvu straha bit ćemo ponovo u mogućnosti uočavati raznolikost života i nesputano odbaciti okove koji su nas vukli na dno.

U slučajevima kad nismo u mogućnosti uvidjeti smisao patnje i dozvoliti joj da nas promijeni patnja može biti opasna po život.

Logoterapijske metode pomažu čovjeku da uvidi smisao patnje. Do tog uvida dolazi se preko čovjekove duhovne dimenzije: naime ljudi previše pažnje obraćaju na tijelo i psihu, a duhovno zanemaruju. To je potpuno pogrešno, jer upravo je duhovna dimenzija ona koja je u čovjeku neuništiva i na koju se čovjek stoga uvijek može osloniti. Dakle paralelno s brigom o svom tijelu i o svojoj psihu moramo njegovati i jačati svoj duh, jer on je taj koji nam ukazuje na pravi put kojim trebamo ići i on nam pomaže da pronađemo smisao u životu. Bez duha, nema smisla - bez smisla, naš život je prazan. Vrijednost logoterapije leži u činjenici da ona koristi upravo duhovnu dimenziju da bi izliječila psihičku. Duhovna dimenzija osvjetljava put čovjeku da kroz labirint patnje pronađe pravi put, životni smisao. Zato se logoterapija naziva i liječničko dušebrižništvo jer je ona u stvari i metoda jačanja duhovnosti i prapovjerenja u čovjeku. Kao što krijesnica svijetli u mraku, tako i naš duh uvijek može zasvijetliti u pomoći nam pronaći smisao, a logoterapija nam pomaže da pronađemo okidač i naučimo ga stiskati. Jednom kad pronađemo smisao, kad ojačamo svoju duhovnu dimenziju i svoje prapovjerenje i mi počnemo svijetliti drugima. Baš kao krijesnice. ■

„Život	je	prilika	–	iskoristi je.
Život	je	ljepota	–	divi joj se.
Život	je	blaženstvo	–	ušaj ga.
Život	je	san	–	ostvari ga.
Život	je	izazov	–	suoči se s njim.
Život	je	obveza	–	ispuni je.
Život	je	igra	–	odigraj je.
Život	je	dragocjenost	–	brini se za nju.
Život	je	bogatsvo	–	čuvaj ga.
Život	je	ljubav	–	uživaj je.
Život	je	otajstvo	–	otkrij ga.
Život	je	obećanje	–	ispuni ga.
Život	je	žalost	–	nadvladaj je.
Život	je	pjesma	–	pjevaj je.
Život	je	borba	–	prihvati je.
Život	je	pustolovina	–	oduzmi je.
Život	je	sreća	–	zavrijedi je.
Život	je	život	–	štiti ga.“

sv. Majka Terezija

Sada je jasno koliko dobra na svijetu pojedini čovjek može učiniti na određenom mjestu ako se sav tome preda . U svakom čovjeku - u svakom od nas - živi božanska iskra, SKRIVENA SNAGA. Svi možemo mijenjati lice svijeta, svaki na svojem mjestu . Samo ... Potrebno je početi !

sr. Emanuela

PRAPOVJERENJE U NADSMISAO I NADA

Piše: Emina SIMUNIĆ

Za Frankla prapovjerenje je prvenstveno odnošenje osobe prema vlastitom Stvoritelju i kao takvo ne može izostati ili izgubiti se.

Biti čovjek znači transcendentirati izvan sebe, usmjeriti se prema nečemu ili nekome, predano posvetiti djelu, čovjeku koga se voli ili Bogu kojemu se služi. Sposobnost samotranscendencije, koja proizlazi iz duhovne ili noetičke dimenzije, čovjeka smješta između božanskog i životinjskog svijeta. To je ono što je njemu vlastito i što ga razlikuje od svih ostalih bića i oblika opstojanja (Frankl, 1993).

Iako će druga gledišta ljudske antropologije više naglašavati psihi i njezinu snagu koja proizlazi iz svjesnog, ali i nesvjesnog dijela (za kojeg ne znamo koliko je velik) te tisućljetno oblikovanje vrste, Frankl smatra da bismo uistinu upoznali i razumjeli čovjeka važno je promatrati sve dimenzije bitka. Pri čemu ni u kom slučaju ne smijemo umanjivati duhovnu ili noetičku dimenziju iz koje proizlazi volja za smislom (Fabry, 1975), ali i niz „stvarnosti“ koje su svojesvrсна podrška čovjeku u njegovoj potrazi za istim poput prapovjerenja i nade.

Stoga svrha logoterapeuta, nije samo u poticanju otkrivanja smisla, već i u posvještavanju prapovjerenja i poticanju nade kako bi osoba sigurnije i odlučnije krenula u potragu za smislom jedinstvenim za vlastiti život, ostvarujući tako puninu življenja dok je na zemlji, neovisno od susreta sa različitim životnim okolnostima i sudbinskim datostima.

Iz tog razloga postavlja se pitanje dinamike povezanosti prapovjerenja, nade i smisla. Koliko je važna njihova interakcija i na koji način izdižu čovjeka iznad životnih okolnosti, kako bi živio smisleni život?

Prapovjerenje je intuitivno znanje o nečemu, atribut ljudskog duha, praizvorno smješteno u bit osobe i ne

može se racionalno spoznati ili emocionalno kategorizirati. Najbliže racionalnom poimanju jeste sjećanje na mjesto od kamo smo potekli, a emocionalno bismo ga mogli pojmiti kao neki oblik čeznutljive slutnje. Često prisutna pogreška u poimanju prapovjerenja jeste poimanje stvoreno na temelju ljudskog iskustava, odnosno povjerenja koje se razvija između ljudi, a koje je krhko, stvorensko i kao takvo može biti narušeno, ali i nikada izgrađeno.

Za Frankla prapovjerenje je prvenstveno odnošenje osobe prema vlastitom Stvoritelju i kao takvo ne može izostati ili izgubiti se. Osobi se može učiniti da ga je izgubila ili je jednostavno uslijed životnih okolnosti „zaboravila“ na njega.

No, jedno je sigurno osoba ga paradoksalno može ponovno pronaći ili osvjestiti baš u trenucima nepovjerenja ili krize povjerenja (Lukas, 2013).

Kriza povjerenja jeste životna okolnost ili situacija tijekom koje su se dotadašnji načini suočavanja sa sudbinskim datostima pokazali neuspješnima. Osoba je izgubila povjerenje u njihovu učinkovitost, bilo da se radilo o neposrednom suočavanju kroz vlastite pokušaje ili posrednom uz pomoć drugih ljudi. U tom trenutku osoba nerijetko ima predodžbu da je prepuštena vlastitom uništenju ili razaranju nekog životnog zadatka, no ona se baš tada prepušta u ruke Stvoritelju (a da toga nije svjesna) jer kako je ranije rečeno prapovjerenje se ne može racionalno spoznati.

Dižući ruke od vlastitih nastojanja, prvenstveno zasnovanih na psihičkim i fizičkim kvalitetama, osoba izlazi iz određene situacije na sasvim neočekivan, pozitivan

PRAPOVJERENJE U NADSMISAO I NADA

način. Tako neobjašnjivo, paradoksalno stječe „zalihu povjerenja“ i ne samo to, svjesnija je koliko je važno težiti ojačavanju vlastitog povjerenje upravo zbog budućih kriznih situacija.

Stoga je promatarajući iz logoterapijske perspektive sasvim smisljena često spominjana molitva u kršćanstvu - „umnoži nam vjeru“, kojom se osoba obraća svome Stvoritelju, kako bi što svjesnije živjela svoje prapovjerenje, vjerujući ne samo u postojanje Stvoritelja-Boga, već time i Njemu samom, odnosno u Nadsmisao kako bi se u trenucima stvorenskog nepovjerenja putem prapovjerenja izdigla iznad sudbinskih datosti.

Nadsmisao nije Frankl prvi spomenuo, ono se prvi puta spominje u Evanđelju. Grčki tekst Ivanovog Evanđelja koristi riječ „logos“ što je na druge jezike prevedeno kao „Riječ“ i ukoliko se zadrži grčki jezik, tada početak Ivanova Evanđelja glasi „U početku bijaše logos. Logos je bio s Bogom i logos je Bog.“ Stoga prema apostolu Ivanu nema dvojbe, nadsmisao je egzistencijalna realnost.

Upravo prapovjerenje u tu egzistencijalnu realnost, spasenje kroz vjeru u Nadsmisao ili Boga te neizgovoreni afirmativni pogled na život Frankla je održalo u koncentracijskom logoru gdje je potvrdio svoja religijska uvjerenja i prenio ih u područje psihološkog zdravlja. U staru mudrost uveo je metodu i učinio je poučljivom i naučljivom te dokazao kako je vjera u nadsmisao bio on razmatran kao metafizički koncept ili u religijskom smislu kao Providnost od velike važnosti za psihoterapiju i psihohigijenu (Pytell, 2007).

Izučavajući stvarnosti čovjekova duha poput prapovjerenja i vjere u nadsmisao, ne može se zaobići ni pojam **nade**. Tim više što logoterapeutima, liječnicima i svećenicima nerijetko dolaze ljudi u stanju beznadnosti ili očaja pa se nameće razmatranje točke susreta poimanja nade sa gledišta teologije i Franklovog uvida, s obzirom da se i jedno i drugo nalazi u području duhovne ili noetičke dimenzije čovjekova bitka.

Poklapanje Franklova uvid i teologije nade jeste poimanje stanja očaja. I prema jednom i drugom stanje očaja nije negiranje postojanja nade, već predstavlja patnju/bol zbog nade koja postoji, ali se ne pronalazi način kako da se do nje dođe. Ono u čemu se samo naizgled razlikuju su načini izlaska iz stanja očaja.

Logoterapeut će osobu u beznadnom stanju poticati na pronalazak smisla, koji je neupitno prisutan, dok će se u teološkom pristupu prije same potrage, osobu prvotno oslobađati od straha, držeći svojim najvećim uporištem i obrazloženjem učenje Isusa Krista, koji više puta u Evanđelju navodi „ne bojte se“, što je pak od izuzetne važnosti jer strah jeste česti faktor, koji osobe drži paraliziranim u beznadnom stanju. Prema tome kroz riječi „utvrdi nam nadu“ u kršćanskoj molitvi osobe svjesno kroz jačanje iste stvaraju ozračje psihološkog pouzdanja i optimizma, što ih oslobađa od blokirajućeg straha za činjenje koraka u potrazi za smislom čineći ga sebi vidljivim (Moltmann, 1967), jer kako je ranije navedeno, on je uvijek prisutan.

I na kraju, ono što objedinjuje ranije spomenute duhovne stvarnosti poput prapovjerenja, nade, slobode i smisla jeste konstrukt **tragičnog optimizma**, kojega je Frankl definirao kao „optimizam u suočavanju s tragedijom“. Na čijem je temelju nastao i Wongov egzistencijalni model iz 2001.godine koji optimizam definira kao **sposobnost za nadu unatoč tragičnim iskustvima**. Upravo takav osvrt na odluku za daljnju potragu za smislom unatoč negativnim okolnostima čini razliku od ostalih poimanja optimističnog atribucijskog stila. Različiti nalazi pokazali su da optimizam koji se zasniva na vlastitim kompetencijama i općenitom očekivanju da će se u životu događati samo dobre stvari nije od pomoći osobama koje su se kroz život susretale sa različitim traumatskim i ugrožavajućim događajima (Wong i sur., 2002).

Iz tog se razloga u središtu ovoga koncepta optimizma, osim afirmacije intrinzične vrijednosti života i postojanja smisla, nalazi hrabrost za suočavanjem sa nedaćama, odnosno prkosna moć duha koja proizlazi iz povjerenja u Boga i druge s kojima se dijeli život kako bi se u konačnici osobe mogle izdići iznad životnih okolnosti služeći većoj svrsi u potrazi za smislom. ■

POVJERENJE - KLJUČ DUŠEVNOG I DUHOVNOG RASTA U LOGOTERAPIJI

Piše: o. Viktor GRBEŠA

Čovjekov život uvijek treba smisao, a logoterapijsko je stajalište da čovjek vjeruje u smisao tako dugo dok diše, bez obzira želi li to ili ne, da li je toga svjestan ili ne...

Govoreći o povjerenju u svjetlu logoterapije moramo se prisjetiti glavnih teza o osobi. One su temelj promišljanja i pristupa sebi i drugima. One su „credo“ Viktora Frankla te rezultat njegovog iskustva i genijalnosti. Bez ovih 10 dogmi logoterapije nema autentičnog logoterapeuta i njegova rada na korist čovjeku.

Koristim riječ koja dolazi od grčkog *dogma* (dogma), a ima tri značenja: pogled, mišljenje; misao, filozofska doktrina, religijska doktrina; odluka, prosudba, dekret; Ako malo promislimo možemo utvrditi da svaki misaoni koncept i čovjek ima svoje dogme. Tako je i s logoterapijom.

Naš život obilježen je različitim brojnim iskustvima odnosa sa autoritetima i pravilima koji su na nas utjecala izgrađujuće i razgrađujuće. U svjetlu teme povjerenja odmah na početku primijetimo kako nesvjesno znanje i iskustvo upravlja nama dok svjesnim možemo upravljati sami u slobodi. Ovim želim obratiti pozornost na pokrete duše kroz osjećaje i razmišljanja dok prolazite kroz ovaj tekst bremenim mislima i pojmovima.

Okušajmo snagu povjerenja - u sebe i druge, u logo-znanje i iskustvo, u pokrenuto svjesno i nesvjesno u nama... To povjerenje nam je zapravo pokazatelj i ključ duhovnog i duševnog rasta.

Počnimo od zadnje točke logo-vjerovanja a to je da osoba ne može razumjeti sebe drugačije nego iz perspektive transcendencije. Ovu tezu možemo doživjeti kao svjetiljku tvorca logoterapije na vrhuncu filozofsko-egzistencijalnog promišljanja čovjeka i svijeta.

Transcendenciju koja nas nadilazi Frankl razumijeva kao Boga - pojam, koji nadilazi sve što si možemo zami-

sliti. Čovjek je stvoren od Transcendencije i od nje ozvučen (zvukom savjesti). Samo na taj način on jest čovjek - jer je planski stvoren i „ozvučen“. Ono što odjekuje iz Transcendencije čovjek čuje u vlastitoj savjesti: „ljubljen si od Transcendencije i pozvan sudjelovati u svijetu, te po svojoj savjesti tražiti najsmisleniji put“.

Čovjekov život uvijek treba smisao a logoterapijsko je stajalište da čovjek vjeruje u smisao tako dugo dok diše, bez obzira želi li to ili ne, je li toga svjestan ili ne... Čovjek se može boriti protiv smisla, međutim i dalje nosi u sebi potrebu po njemu. Duhovno je jednostavno sinkronizirano na frekvenciju smisla.

Ova deseta točka osvjetljava i objedinjuje sve druge točke logo-dogmatike.

Nismo li već dovoljno zamišljeni ili uznemireni pročitanim i istaknutim u tekstu - dogma, Bog, ljubav i plan Stvoritelja za nas i život na zemlji...? Možemo izabrati iskorak u povjerenju razmišljajući na ovaj način i otvarajući se bitnom nauku Frankla.

Poteškoće otvaranja u povjerenju možemo imati zbog kompleksnosti odnosa sa Stvoriteljem preko „ozvučenja“ - savjesti te nesavršenog iskustva „glasnika“ - ljudi. Da je sve tako jednostavno i da je lako biti „na liniji“ sa glasom Božjim, ne bi bilo toliko zla u svijetu ili različitih bolesti.

Svatko od nas ima savjest i poticaj ostvariti Stvoriteljev plan ljubavi u ovom životu, proći zemljom čineći dobro ali taj glas puno ljudi ne uspijeva dobro čuti a još manje provesti u život...

Misterij ljudske slobode i zla u svijetu rezultirao je poremećajem odnosa povjerenja na četiri razine bitka i ostaje

POVJERENJE - KLJUČ RASTA

trajan izazov do konačnog reda i zajedništva onog što postoji.

Ranjeni odnos prisutan je u čovjeku unutar sebe, zatim u odnosu čovjeka i Stvoritelja, u odnosu muškarca i žene te u odnosu čovjeka i ostatka stvorenja - prirode.

Više nego ikad u povijesti logoterapija je potrebna i pozvana pomoći čovjeku razvijati povjerenje i nadilaziti „ranjenost“ i nedovršenost odnosa na ovim razinama.

Nekoliko sastavnica je potrebno za takav rast i iscjeljenje odnosa. Ponajprije jasna spoznaja reda stvari tj. logoučenje. Druga sastavnica je primjena znanja u svakod-

nevnim životnim situacijama koje nisu slučajne. Treća sastavnica je novo iskustvo ljudskosti i autoriteta koje nam olakšava produbljenje odnosa sa Transcendentnim na čiju „sliku“ je i naša potreba za odnosom ljubavi i poštovanja. Ovu točku možemo nazvati i logo-pedagogija koja se pretače u trajni rad na sebi kroz međuljudske odnose. Četvrta brzina i vid rada na sebi je svakodnevno ulaganje napora u oslušivanju savjesti i sprovođenje plana Stvoritelja u našem životu na zemlji. Tu usklađenost i snagu autentičnog odnosa prepoznajemo po dubokom nutarnjem miru i vedrini po vjernosti pozivu zajedništva Stvoritelja i stvorenoga. ■

DUHOVNA DIMENZIJA ČOVJEKA

Piše: Anita STRUJIĆ VLADANOVIĆ

Kad se izgubi povjerenje u drugoga, čovjek bježi, skriva se, boji se, nastaje strah, nepovjerenje, agresivnost iz samoobrane.

Viktor E. Frankl govori o čovjeku kao *biću koje živi za nekoga ili nešto* i tako prerasta samog sebe, prelazi preko granica vlastitog sebstva i okovanosti u psihosomatske i društvene uvjetovanosti. Čovjek to može svojom sposobnošću autotranscendencije, samonadilaženja, koja je povezana sa savješću i ljubavlju. Ljubav očekuje potvrdu od *Ti*, u ljubavi osoba nije vođena nagonima nego se *Ja* odlučuje za *Ti*.

Da bi ljubav u čovjeku rasla i prerasla ga, potrebno je *povjerenje*.

Povjerenje je jedna od najvažnijih sposobnosti čovjeka. Bez povjerenja život bi bio nemoguć - povjerenjem se čovjek oslanja na prijatelja, dijete na roditelje, braćni drugovi jedno na drugo, susjed na susjeda, učenici na učitelja da im govori istinu...

Kad se izgubi povjerenje u drugoga, čovjek bježi, skriva se, boji se, nastaje strah, nepovjerenje, agresivnost iz samoobrane.

Da bi čovjek mogao vjerovati drugome, nužno je iskusiti

ljubav koja zrači sigurnost, bezuvjetno prihvaćanje, mir. Povjerenjem čovjek „hvata“ silnice ljubavi ili prepoznaje njen manjak.

Ljubav je izvor povjerenja a ono odnosi strah i onemogućuje razvoj agresivnosti prema sebi i drugima.

Na povjerenju njemu počiva „kuća“ prave ljubavi, ako nekoga iskreno volimo onda ćemo imati u njega povjerenja. To ne znači naivno vjerovati i biti žrtva eventualnih laži - imati povjerenja znači omogućiti drugoj osobi da smije biti ono što jest ili da to postane (M. Nikić, Očima psihologa i teologa).

Dijete traži sigurnost u roditeljskoj nježnosti i brizi a kad ona izostane, u djetetu raste tjeskoba, nepovjerenje, strah, što može rezultirati osjećajima ugroženosti, nagomilanom agresivnošću, kasnije i raznim zločinima.

Kako u čovjeku raste strah, tako raste i agresivnost kao opravdani bijes protiv ljudi koji mu ne mogu ili ne žele

pomoći. Iz takve egzistencijalne ugroženosti i nesigurnosti rađa se ekstremno niska tolerancija na razne životne frustracije i krize.

Suvremena istraživanja pokazuju da je egzistencijalna nesigurnost rezultat nepostojanja smisla i nedostatka oslonca kao i dubokog povjerenja prema okolini (R. Winkel, Djeca koju je teško odgajati).

Znanost potvrđuje da se povjerenje učvršćuje ili slabi od trenutka začeća pa do nekoliko mjeseci i godina iza rođenja.

U prenatalnom razdoblju - ukoliko je dijete bilo željeno, voljeno, prihvaćeno, nošeno i rođeno bez osobitih trauma, ono će rasti u sigurnosti povjerenja i prihvaćanja. Ali ako je bilo odbacivano, trudnoća problematična, rađanje dugo i bolno uz komplikacije a roditelji bez nježnosti, strogi i prezaposleni, postoji opasnost da se povjerenje ne razvije.

Dijete koje doživljava hladnoću oca i majke, manjak nježnosti, dugi boravak u bolnici, odijeljenost od roditelja, ako je moralo rano u jaslice, njegovo će povjerenje biti krhko. U izravnom odnosu s trajanjem uskrate pažnje, ljubavi, nježnosti i privrženosti može se razviti niz psihofizičkih simptoma nazvanih *hospitalizam* - odbijanje kontakata, zastoj u razvoju, motorička usporenost ili hiperaktivnost, potištenost, sklonost plaću, infekcijama i poremećajima prehrane, apatičnost...

Istraživanja pokazuju da se kod mnoge djece koja rastu bez topline roditeljske ljubavi i zaštićenosti razvija agresija, autoagresija, mentalni poremećaji, jednom riječju, mladež sklona devijantnim ponašanjima pa i zločinu.

Neuropsihologijska istraživanja potvrđuju kako afektivni signali što ih je dijete prima od majke još u utrobi, njihova kvaliteta i trajnost, jamče njegov normalan neurobiološki i psihički razvoj.

Ti afektivni signali u majci većinom su nesvjesni jer su duhovni. Oni stvaraju u djetetu pretpostavku da se u njemu razvije povjerenje prema ljubavi, pravdi, miru, dobru. Na takav način majčinska nježnost i prihvaćanje djeteta u prenatalnoj fazi ne samo da čuva od trauma i depresija nego i od zla koje se preko nepovjerenja i straha infiltrira u dušu djeteta (T. Ivančić, Agresivnost i povjerenje).

Odnos majka - dijete i nakon prvih šest mjeseci odlučujući je čimbenik za socijalno ponašanje djeteta - stvara „sigurnosnu bazu“ - osnovicu povjerenja za istraživanje svijeta. Dijete koje je u tom razdoblju bolje privrženo majci, sposobnije je kasnije stvarati kvalitetnije odnose s drugima.

„Bazično povjerenje“ otvara djetetu mogućnost pristupa svijetu, ljudima i stvarima; nepovjerenje čini njegov život i odnose emocionalno siromašnim. Bez povjerenja nema zajedništva, prijateljstva, ljubavi, braka ali ni psihoterapeutskog liječenja, napretka u ekonomiji, politici, znanosti i kulturi, nema razvoja civilizacije.

Iz svega ovoga proizlazi zaključak da je rješenje bezbrojnih osobnih i svjetskih problema kao što su predrasude, ratovi, zaraze, glad, zagađenost, potreban čovjek koji ima povjerenja u druge i koji povjerenje ulijeva onima s kojima je u međuodnosu, smatra američki sociolog Greely.

Postavlja se ipak pitanje je li izvor povjerenja u osobi zaista ograničen isključivo na prenatalne neurobiološke signale, afekte majke, na iskustvo voljenosti u djetinjstvu, na darovano povjerenje?

Neće li njegov izvor prije biti u dubokom pouzdanju u život kao takav bez obzira kakvi bili ljudi oko nas ili naše životne okolnosti?

Je li ono doista zrcalni odraz dobrog ili lošeg međuljudskog iskustva ili se u njemu odražava neko *praiskustvo* povezanosti u postojanje, u čudo očovječenja, u metafizičkom smislu iskustvo *praželjenosti* i *pravoljenosti*?

U desetoj tezi o osobi dr. Frankl govori o tome da osoba ne shvaća samu sebe drugačije nego s gledišta transcendencije. On govori o *prapovjerenju* koje je, po njemu, svjesno ili nesvjesno *odnošenje osobe prema vlastitom Stvoritelju*. Znači da je prapovjerenje nešto *praisvorno*, nešto smješteno u biti osobe, nešto ljudskom *duhu vlastito, udahnuto, atribut duha*, neko sjećanje ljudskog duha na vlastito podrijetlo i vlastiti zavičaj odakle je došao i kamo ide (E. Lukas, Što nas u život pokreće).

Iz te činjenice možemo zaključiti da je neuništivi izvor čovjekovog povjerenja prapovjerenje. Prapovjerenje je intuitivno znanje o nečemu o čemu racionalno uopće ne možemo znati i što se ne može predavati od naraštaja na naraštaj. Ono je kao čeznutljiva slutnja o nečemu

što emocionalno ne možemo pravo razvrstati, što se ne poklapa s međuljudski spoznatljivom blizinom, toplinom i dobrotom (E. Lukas).

Dakle, prema logoterapijskoj doktrini, prapovjerenje nije tijekom života stečeno povjerenje u ljude u mjeri kojoj su oni toga dostojni. Ono je povjerenje koje se iz svijeta i kroz svijet ljudi oko nas upravlja u smjeru *nadsvijeta u čijoj se perspektivi osoba osjeća prihvaćenom i onda kada ne bi bilo nijednog čovjeka kojemu bi imala razloga pružiti povjerenje i kada ne bi bilo ni jednog čovjeka koji bi u nju imao povjerenja* (E. Lukas).

Kad čovjeka promotrimo cjelovito - s njegove psihosomatske i duhovne dimenzije, umanjuje se važnost čimbenika okoliša i uviđa važnost prvotnih odnosa koji cijeli život ostaju prikriveno postojani a u nekom životnom trenutku kroz „duhovno hrvanje“ mogu biti reaktivirani jer je čovjek biće smisla, savjesti i slobode. Snagom svoje duhovne dimenzije on može probiti okvire psiho-neuro-bioloških determiniranosti.

Logoterapija, dakle, polazi od *prapovjerenja* koje uvijek može biti ponovno otkriveno u najdubljim temeljima osobe jer ga čovjek nikad ne može potpuno izgubiti.

Ono postaje temelj i nova mogućnost zdravlja mnogim osobama koje pate zbog tjeskobe, straha, nesigurnosti. Logoterapija, za razliku od mnogih drugih psihoterapijskih pravaca koje ne uočavaju duhovnu komponentu čovjeka, može pomoći suvremenom čovjeku da pronađe izgubljeno prapovjerenje koje neprestano istječe iz Apolutnog tvorca svemira i u njemu obnovi povjerenje u samog sebe i druge, u duboki smisao života.

Viktor E. Frankl nam je uvjerljivo prikazao da u čovjeku stanuje ne samo nagonsko nesvjesno nego i duhovno nesvjesno. Osobito egzistencijalno važne odluke donose se često u dubokoj sferi nesvjesnoga do kojeg razum nema pristupa (E. Lukas, Sreća u obitelji).

Primjerice, razumu je neshvatljivo zašto neku određenu osobu volimo, samo jednu od bezbroj drugih i njoj, u vjernom braku, poklanjamo čitav svoj život?



Odgovor je samo u čovjekovom duhu, njegovoj duhovnoj dimenziji. Čovjekov duh je „svjetlo“ u kojem on spoznaje svijet, okno kroz koje vidi smisao i bit svog postojanja. Svjetlo se u sebi ne može vidjeti ali se zapaža na predmetima koji su njime osvjetljeni.

Duh je transcendentan i imanentan. Duh nije istovjetan sa sviješću ali se kroz duh izgrađuje svijest. U duhu je pobuna protiv determiniranosti čovjekove sudbine, u njemu je prodor u viši slobodni svijet. Duh nadvisuje život ali duh je sila koja djeluje u životu te treba u životnom procesu odgonetavati znakove duha (N. Berdjajev, Duh i realnost).

Duh je najviša, vrhunska instanca čovjeka, prožima ga, oživljuje i čini originalnom, nezamjenjivom osobom.

Duh je sloboda od vremena i prostora, duhom čovjek sebe autorefleksivno promatra, transcendirajući, komunicira sa Apolutnim duhom. Duhovne vrednote su one zbog kojih je čovjek spreman izgubiti sve pa i zemaljski život.

Istraživanja pokazuju da za čovjeka komunikacija sa Apolutnim ima egzistencijalnu važnost, ona je govor je čovjekovih dubina, normalna djelatnost duha, njome čovjek stupa u osobni odnos sa Transcendentnim, nappipava smisao i nalazi razloge svog postojanja, snagu i

hrabrost u nepremostivim poteškoćama.

Nobelovac dr. Aleksis Carrel govorio je o tome kako čovjek mora upoznati i upotrijebiti sve svoje sposobnosti jer atrofija bilo koje od njih može donijeti ozbiljne posljedice za nas i naše potomke. Atrofija osjećaja za sve, za moralnost i etičnost, za duhovno u čovjeku, pokazuje se jednakom štetnom kao i atrofija inteligencije.

Unatoč svom znanstvenom napretku, psihijatrija i dalje često ispušta iz vida ono najuzvišenije i najplemenitije u čovjeku a to je sam čovjek, njegova bit, njegov „duhovni supstrat“. Suvremena psihijatrija vratila se središnjoj struji u medicini i empirijsku znanost smatra svetinjom. Time je dobila na preciznosti ali izgubila na dubini (Dan Balzer, The age of melancholy).

Ljubav prema čovjeku, prema patniku koji traži našu pomoć, temelj je na kojem možemo graditi našu terapiju. Tu je psihoanaliza do sada imala svoju slijepu točku i svoju „neurozu“ potiskivanja. No, to ju je lišilo i mogućnosti uspješnog liječenja. Jer čovjek je usmjeren na ljubav, on ne može živjeti samo o kruhu (C. Meves, Mali vodič za psihoterapeute).

Na kraju, možemo zaključiti da je *povjerenje uvjet smislenog i ispunjenog života - povjerenje u sebe, u druge i u Stvoritelja*. Korijeni povjerenja su u duhovnoj dimenziji čovjeka - u *prapovjerenju* kroz koje u istini vidi sebe, druge i svijet.

Potrebno je naglasiti da je ono *izvor korektnog odnosa prema sebi* jer čovjek sebe shvaća samo iz transcendentije a tko nije u miru sa sobom bit će u ratu s drugima.

Neprihvatanje sebe stvara unutarnju napetost, nezadovoljstvo, frustraciju koju često prenosimo na druge koji tako ispaštaju zbog naših unutarnjih sukoba. Kad smo zlovoljni prema drugima zapravo smo nezadovoljni sobom (J. Philippe, Unutarnja sloboda).

Iskustvo jednog čovjeka, danas sretnog supruga i oca četvero djece, potvrdit će nam istinu da je duhovna dimenzija u čovjeku izvor neiscrpive snage i zdravlja, izvor unutrašnje slobode u kojoj imamo sposobnost zauzeti stav prema svemu oko nas, pronaći izgubljeno povjerenje u život.

Majka ga je napustila kad je imao tri godine, ostavivši ga vezana uz stup na ulici. U dobi od pet godina vlastiti ga je otac alkoholičar premlatio toliko da je naredne dvije i

pol godine proveo u bolnici s mnogostrukim prijelomima kostiju lica i udova.

Djetinjstvo Tima Guenarda bilo je slijed boravka u raznim institucijama i udomiteljskim obiteljima, prepuno nasilja, bijesa i mržnje. U dobi od dvanaest godina počeo je živjeti na ulicama Pariza vodeći svakodnevnu borbu s glađu, hladnoćom i izopačenim ljudima. Počeo je krasti i prostituirati se i u tom svijetu je otkrio pokvarenost „uglednih“ krugova kao i pomaganje i istinsko prijateljstvo među onima koji žive na rubu društva.

Počeo se baviti boksom i postao je šampion stekavši brojna priznanja - bez teškoće je nizao pobjedu za pobjedom jer je u svakom protivniku vidio lice svog oca...Tada je s 18 godina upoznao hendikepirane ljude koje je društvo posve odbacilo i od kojih svi odvraćaju pogled. Taj ga je susret potresao u nutrinu do te mjere da je započeo put koji će ga dovesti do novog života.

Njegovo je životno iskustvo koje posvuda svjedoči da nema te rane koju Ljubav ne bi mogla polako zacijeliti:

„Pčela, kao i sve druge životinje, ne može ni na koji način utjecati na svoje programirano ponašanje.

Čovjek može.

Čovjek ima slobodu i može svoju „sudbinu“ promijeniti na bolje i na gore.

Ja - sin alkoholičara i napušteno dijete - slomio sam vrat zloj kobi. Opovrgao sam genetiku. Ponosim se time.

Ljubav je moj završni udarac.

Sada kročim putovima mira.“ **L**

(Tim Guenard, Jači od mržnje)



Piše: Matej ČULJAK

Kada osoba osjeti da u nekoga može imati povjerenja, tada se otvara i drugim osobama, a kada se počinje otvarati, tada je to znak da želi raditi na sebi te da je spremna na promjenu.

Klasični pristup povjerenju i strahu bio bi kada bismo uzeli u obzir temu privrženosti (Bowlby, Ainswoth) te na temelju toga razradili razvijanje straha i povjerenja, no svjesni smo da je gotovo nemoguće govoriti o strahu i povjerenju a ne promišljati o odnosu prema majci odnosno ocu ili o važnim osobama u životu jedne individue. Oduvijek je obitelj bila prva „škola“ koju djeca pohađaju, pa isto to možemo reći i za povjerenje. Jer djeca kroz roditeljske oči doživljaju svijet oko sebe, stvaraju stavove i mišljenja, formiraju se kao osobe. U današnje vrijeme se od oba roditelja očekuje aktivan angažman oko djece, bez obzira na to tko ima više vremena za provesti s djecom i kome nešto bolje „leži“. Ako kod djece ne razvijemo povjerenje već od najranije dobi, kasnije će dijete biti podložnije raznim strahovima čisto iz razloga što nije naučilo imati svoju „sigurnu luku“, mjesto u kojem zna da će biti sigurno, voljeno, prihvaćeno... Sve se više naglašava kako je za psihološko odrastanje djeteta vrlo važno da ono gleda kako roditelji ili pak one osobe s kojima odrasta jedni u druge imaju povjerenja, jedno drugom vjeruju. Ovo je *odskočna daska* i za djetetovo povjerenje prema drugima.

Imati povjerenja jest proces koji se uči, te je u tom smislu moguće rasti ili padati na skali povjerenja. Naravno da prve godine života u tome imaju vrlo važnu ulogu, no budući da je čovjek živo biće koje je sposobno mijenjati se, moguće je i u odrasloj dobi učiti se nekom vjerovati. Moguće je da osobe koje cijeli život imaju određeno nepovjerenje prema svemu, nakon određenog događaja, susreta s nekim ili neke situacija koja im se dogodi, počnu shvaćati pravu vrijednost povjerenja. Jer imati povjerenja ne znači biti naivan, ne znači biti idealist, nego znači vjerovati. Vjerovati u to da kad tad stvari sjednu onako kako je oduvijek zamišljeno da budu. Kasnije u životu mi po sličnim principima biramo partnera s kojim želimo biti u vezi, provesti život, imati djecu i ostariti.

Razvijajući povjerenje od malih noga, osoba se prvenstveno oslanja na prapovjerenje, bilo da to radi

svjesno ili ne svjesno. To je koncept koji je razvio Viktor E. Frankl, utemeljitelj logoterapije, prema kojem je Prapovjerenje povjerenje u Nekoga iznad nas, vjera da naš život nije slučajna i da smo poslani na ovaj svijet s određenom, jedinstvenom i smislenom zadaćom. To je intuitivno znanje unaprijed o nečemu o čemu uopće ništa racionalno ne možemo znati. Prapovjerenje je zaslužno i za to da „bdije“ nad nama, da događaje koji nam se događaju, bilo dobri ili loši, možemo gledati sa dozom optimizma, da možemo imati stav „šta bude bit će“, prihvaćajući tako život sa svim njegovim datostima.

U odnosima s drugim ljudima prema kojima smo bliski ili koji su nam bliski, mi vrlo često pokazujemo empatiju i razumijevanje. Razumijevanje druge osobe vrlo je usko povezano s povjerenjem, odnosno sa strahom. One osobe koje doživljavaju razumijevanje od bliskih osoba imaju mogućnost izraziti same sebe, promišljati o svojem vlastitom iskustvu uz pomoć odraslih osoba koje će ih u tome voditi, te tako stječu povjerenje u druge i sigurne su da im drugi žele dobro. Iskustvo da nam drugi žele dobro suprotno je iskustvu da nam drugi žele zlo, što je često i razlog straha, odnosno nepovjerenja. Stoga osoba ima potrebu sresti nekoga tko ima u nju povjerenja i tko je bezuvjetno prihvaća, što je ponekad prilično teško. U nekim teškim životnim situacijama ponekad je „samo“ Stvoritelj ta osoba za koju znamo da nas bezuvjetno prihvaća.

Nakon što smo promišljali o povjerenju, druga strana medalje je promišljanje o strahu, odnosno procesu kada se osoba boji. Suprotno uvriježenom mišljenju, strah može biti pozitivna emocija koja nam pomaže u svakodnevnom životu kako bismo se uspješno suočavali i prilagođavali okolnostima u kojima živimo i u kojima se krećemo. Strah ne isključuje povjerenje ni povjerenje strah, oni su u jednom složenom međuo odnosu. U odnosu

između dviju osoba, gdje postoji nekakav cilj za koji se bore, vjerojatno će osoba osjećati i da ima povjerenja, ali u isto vrijeme moguće je da će se i bojati.

Istraživanja pokazuju kako je prisutnost osjećaja straha i tjeskobe među djecom i adolescentima uobičajena. Prema teorijama ljudskog razvoja, djeca proživljavaju slične modele straha tijekom djetinjstva i adolescencije, no tipovi straha mijenjaju se od jedne

do druge faze razvoja. Uobičajeno je da djeca do dvije godine proživljavaju konkretne i neposredne strahove. To može biti npr. strah od nepoznate osobe. Važno je primijetiti da će dijete koje su susretne sa strancem u svojoj okolini pogledom tražiti vlastitu majku, oca ili neku drugu važnu osobu te će preko te osobe stjecati povjerenje prema novoj osobi ili se pak udaljavati. U istraživanjima se također pokazalo da se kod one djece čiji ih roditelji nastoje previše zaštititi u većem postotku razvija socijalna fobija.

Strah je često normalna reakcija na nenormalne životne uvjete koje osoba percipira kao određenu opasnost koja se najčešće može izbjeći, što pak pomaže osobi da se i dalje osjeća slobodnom. Ako ne postoji mogućnost bijega od izvora straha, tada dolazimo do kompleksnijih psihičkih procesa kod osobe. Suočiti se sa strahom može biti veliki dobitak za osobu, za obitelj, za društvo. No da bismo se suočili s izvorom straha potrebno je imati

povjerenja u sebe i u druge, u životne ciljeve. Prvi korak u suočavanju sa strahom jest izgraditi povjerenje prema jednoj osobi. Vrlo se često pokazuje da nije problematičan problem s kojim se susrećemo, nego način na koji se susrećemo, percipiramo i na koji ga način želimo riješiti. Kada osoba osjeti da u nekoga može imati povjerenja, tada se i otvara drugim osobama, a kada se počinje otvarati, tada je to znak da želi raditi na sebi te da je spremna na promjenu.

Vjerovati nekome ili se bojati jest svakidašnje iskustvo osobe na putu osobnog i društvenog razvoja. Povjerenju bi smo trebali dati veću važnost jer ono omogućuje usklađen i zdrav psihološki, društveni i duševni rast. S druge strane realnost života nam često ukazuje da se prosječan čovjek u svojem životu susreće s različitim situacijama na koje reagira strahom. Strah tada postaje prepreka koje može paralizirati čovjeka u njegovu

prilagođavanju svijetu u kojem živi, no s druge strane i funkcionalni signal koji pojedincu ukazuje na moguće opasnosti koje je potrebno izbjeći ili se s njima suočavati (*fight or flight*).

Za kraj moramo naglasiti koliko je važna uloga ne samo majke u odnosu prema djeci i njihovu suočavanju sa strahom i u razvijanju povjerenja nego i uloga oca.

Za kraj jedna priča kojom ćemo dočarati koliko je bitno imati povjerenja u sebe, slušati sebe i svoju intuiciju.

Jednom su jednog starog pastira, koji je već preko sedamdeset godina čuvao ovce upitali novinari: „Možete li nam ispričati nešto osobno, što vam se zasigurno moralo dogoditi, za tako duga razdoblja?“ Razlog, zašto su uopće novinari došli je bio taj što je država odlučila da mu dodijeli počasnu mirovinu za njegov osamdeseti rođendan, jer je pošteno obavljao svoj posao eto već punih sedamdeset godina, a nikakvih drugih osnova nema da bi dobio zasluženu mirovinu, jer nije bio nigdje prijavljen, na nikakvim platnim spiskovima poduzeća. Starac se ispočetka branio, da je on običan pastir, i već mu je bilo neugodno što su uopće došli oni kojih se niti u snu čovjek ne bi nadao, a kamoli da će još o njemu netko i pisati u novinama, za koje je on, onako nepismen, samo znao da postoje. No, novinari, kao novinari, napasni kao osice, nisu se dali tek tako otpraviti. A prostodušni je starac na kraju ipak popustio i započeo pričati. Imao je on običnih priča, koje su za običnu rajku i koje se mogu pričati uz vatru djeci, jedino je mislio da su one isuviše seljačke za tako nešto kao što su novine. Počeo je svoju priču: „Cijena jednog iskustva je bila visoka, a da me nitko nije pitao želim li kupiti to iskustvo“ Pa nastavlja: „Kada sam imao dvadeset godina, našao sam u šumi malog nejakog psića. Kad sam ga vidio onako malenog, baš mi se smililo, pa sam ga jednostavno pokupio sa sobom bez razmišljanja. Već nakon par dana sam ga zavolio. Svuda sam ga vukao sa sobom, dijelio sa njim što sam i sâm imao. I lijepo je napredovao. No, seljani su me počeli zadirkivati govoreći da je to vuk i da ga trebam ubiti, jer da će se veliko zlo dogoditi. Kako sam ih mogao poslušati, kad mi je to biće srcu priraslo, uvuklo se pod moju kožu. Jednog kasnog, ljetnog popodneva, nebo je nekako pritislo. Bilo je vedro, ali zrak je bio težak, kao da će kiša. Ušao sam u kolibicu u planini, u kojoj je bio i tor za ovce koje su tu plandovale u sjenci par stabala. Čim sam legao na ležaj, oči su mi se same sklopile. Bilo je sparno. Ne znam koliko sam dugo

ležao, tek nešto me je prenulo iza sna. Neko krkljanje i režanje. Sve je bilo nekako prigušeno, tako da nisam bio siguran da li ja to spavam ili sam budan. Izašao sam da vidim ipak što je. U smjeru prema suncu moj je pas sjedio. Gubica mu je bila sva krvava, a kako je bio okrenut postrance, sunce mu je narančasto prosijavalo kroz oči. Kao da je mjesto njih imao dvije žeravke. Sve je izgledalo tako nestvarno tim više, što se ispred njega nalazila hrpa pušćeg mesa iz prohujalog života. Odmah sam shvatio što je bilo na stvari. Ušao sam hladno mirno u kolibu i skinuo pušku ponad vrata i ponovno izašao. Podigao sam lagano

pušku, nanišanio mu glavu, glavu mog vuka. On se nije ni pomaknuo. Kao da je osjećao krivicu što je prokockao moje povjerenje, koje sam u njega uložio. Povukao sam obarač i on je pao. Da bih nekako spasio, što se spasiti dalo, otišao sam u selo po nekog od seljana i kola. Pomalo me je bilo i sram što prije nisam seljane poslušao. Sunce je upravo zalazilo, kada smo počeli tovariti leševe ovaca u kolica. Možete si zamisliti koliko je bilo moje zaprepaštenje kada sam između ovaca naišao na tri leša vuka i jedne vučice. Srce mi se steglo, a na oči mi grunuše suze. Ubio sam svog istinskog prijatelja, posumnjao sam u zvijezdu na nebu. █

NEKI OBLICI POMOĆI U LIJEČENJU OVISNOSTI O INTERNETU

Piše: Marinko IVANDIĆ

Ovisna osoba nije slobodna, ona je umrežena...

U najvećem broju slučajeva ovisnost o internetu razvija se vezano uz alate i stranice za online komunikaciju – danas su to posebice socijalne mreže tipa Facebook, Twitter i dr. te online igre. Dječaci pokazuju posebnu sklonost online igrama u kojima se uživljavaju u virtualne likove, a kod određenoga broja igrača to može dovesti do neželjene posljedice razvoja izolacije i otuđenja od druženja i sudjelovanja u aktivnostima u stvarnom svijetu.

Ovisnost o internetu znači njegovo prekomjerno korištenje u obliku koji može uzrokovati teškoće u svakodnevnom životu te narušiti fizičko ili psihičko zdravlje. Pri tome ona ima mnogo sličnosti s klasičnim ovisnostima, ali je razlika u tome što se ne konzumiraju fiziološke tvari, nego se ovisnost očituje u potrebi za konzumiranjem sadržaja koji se nude na internetu u cilju postizanja zadovoljstva i smanjenja nemira i napetosti. Elektronski svijet interneta golemo je područje ispunjeno bilijunima

elektronskih stranica na različitim jezicima svijeta. Taj je elektronski svijet preslika stvarnoga, materijalnoga svijeta iz kojega je nastao i razvija se usporedo s njim, ali ujedno je i sve značajniji dio toga stvarnoga svijeta.

Koliko vremena provedenoga na internetu označava ovisnost? Za odrasle je uobičajeno navođena granica od pet do šest sati, dok se za adolescente najčešće navodi granica od dva do tri sata, ovisno o uzrastu. U današnje vrijeme često smo svjedoci da se ljudi sve manje druže, odnosno komuniciraju preko raznih društvenih mreža. Ovisnosti o internetskoj komunikaciji i socijalnim mrežama također su podložna djeca te mladi nesigurni u sebe, smanjenoga samopouzdanja te slabije razvijenih socijalnih i emocionalnih vještina koji zbog anksioznosti i stresa, koje im stvaraju neposredne interakcije, kontakte i stvarno upoznavanje novih ljudi zamjenjuju

internetskim interakcijama koje im pružaju lažan osjećaj sigurnosti i socijalne uspješnosti.

Često smo svjedoci kako veliki broj roditelja provodi sate i sate na društvenim mrežama, odnosno na internetu, a djeca su prepuštena sama sebi. Da bi imali mira, djeci od dvije ili tri godine nabavljaju mobitel. Mnoga istraživanja govore da kod određenoga broja djece prekomjerno gledanja TV-a i prekomjerna upotreba mobitela mogu izazvati i epilepsiju.

Ovisnost o internetu i službeno je uvrštena među psihološke poremećaje. Preporukom australskoga psihološkog društva taj se poremećaj našao na međunarodnoj listi mentalnih poremećaja. Pojava pametnih mobitela dodatno je zakomplikirala stvar. Iako



oko 50 posto djece u Hrvatskoj nema računalo kod kuće, internetu pristupaju putem pametnoga telefona te imaju mogućnost biti *online* praktički sve vrijeme, što roditelji ne mogu kontrolirati.

Na stranicama In-Portala, koji je osnovao URIHO 2013./2014. uz potporu grada Zagreba, objavljen je podatak, do kojega su došli dobrovoljnim internetskim anketama, da čak 73 posto hrvatskih tinejdžera svakodnevno upotrebljava Facebook, a više od polovine njih ima više od jednoga profila. 60 posto djece nije upoznato s načinima kome se obratiti za pomoć kad im je privatnost ugrožena, 18 posto djece u dobi od 12 do 14 godina bilo je žrtva nekog od oblika internetskoga nasilja, a 11 posto djece izjasnilo se kao internetski nasilnici.

U Hrvatskoj mogućnost liječenja ovisnosti o internetu postoji u Psihijatrijskoj bolnici za djecu i mladež u Zagrebu, a traje od šest mjeseci do tri godine. Liječenje obuhvaća psihoterapiju, uz promjenu stila života. Otvaranje dnevne bolnice odraz je činjenice da raste broj ljudi koji se neadekvatno ili pretjerano koristi internetom, tj. sadržajima koje nudi internet. U liječenju takve ovisnosti liječnici se koriste isključivo tehnikama i metodama koje su empirijski znanstveno dokazane i koje su se dokazale ili u drugim ovisnostima ili u ovisnosti o kockanju (kao jedinoj ponašajnoj ovisnosti). Kod ovisnika o internetu ne postoji psihoaktivna tvar kao alkohol, heroin, kokain, nego ponašanje koje je problematično. U Hrvatskoj ne postoji službena dijagnoza ove ovisnosti, nego se još uvijek istražuje. Nekima pomaže i antidepresivna terapija.

Liječenje ovisnosti uz pomoć alternativnih metoda moguće je ako se osoba želi izliječiti. Bitan je stav i čvrsta želja, a osoba može sama raditi na svome stavu, kao i uz vašu pomoć. Postoje metode koje mogu direktno ili suptilno djelovati na našu svjesnost i podsvijest. Te metode mogu pomoći promijeniti stav i ojačati želju za ozdravljenjem. Opet se potvrđuje hipoteza da logoterapijske tehnike uveliko pomažu u liječenju bilo koje vrste ovisnosti, pa i ove novijega datuma. Dnevna bolnica za liječenje sve češće ovisnosti o internetu, videoigricama i kockanju otvorena je u bolnici Sv. Ivan u Jankomiru, u kojoj se oboljeli ne hospitaliziraju, već tijekom dana prolaze kroz programe stručnoga tima. Dnevnom borbom želi se izbjeći stigmatiziranje oboljelih. Nema hospitalizacije u smislu smještaja u bolnički krevet, nego pacijenti dolaze ujutro i provode dan u različitim terapijskim grupama s timom liječnika. U sklopu bolnice nalazi se i terapijski vrt. Važno je da terapije provodi cijeli uigrani tim kako bi se pacijent što brže vratio u društvo. Ovisnost je vrlo ozbiljan problem u kojem nije pogođen samo pojedinac, nego i obitelji te im je potrebna pomoć. Okosnica terapije je grupna psihoterapija, a grupe vodi psihijatar, psiholog kognitivno-bihevioralnoga usmjerenja, socijalni pedagog i drugi. Koriste se tehnike relaksacije, radna terapija, obvezna grupna / obiteljska terapija i slično. Mnogi stručnjaci-psihijatri smatraju da je ono što se pokazalo korisnim kod odvikavanja od kocke prilagođeno koristi se i kod odvikavanja od interneta. Medikamente uzimaju samo pacijenti koji imaju neku

reaktivnu priču, primjerice anksioznost, depresiju, socijalnu fobiju i sl. Medikamente ti pacijenti uzimaju određeno kratkoročno vrijeme, do stabiliziranja stanja kako bi mogli sudjelovati u programu.

Logoterapija nije specifična metoda za liječenje ovisnosti o internetu, ali nudi pomoć u liječenju tako da ovisnicima pomaže otkrivati smisao vlastitih životnih vrednota. Ona postavlja pitanje, ne sugerira ako osoba ne odluči kojim putem ići. Ovisna osoba nije slobodna, ona je umrežena. Različite mogućnosti stoje na našem životnom putu. U svakom trenutku odlučujemo se i gradimo sami sebe. Svaki čovjek posjeduje svoju slobodnu volju, savjest, svijest o vrednotama. Savjest je poput kompasu i sami smo odgovorni za izbor mogućnosti koje nam ona nudi.

Zbog egzistencijalnoga vakuuma vrlo lako se upadne u ovisnost. Logoterapeut bi trebao motivirati ovisnika da ide u pravcu koji on može realizirati i biti mu pratilac na putu izliječenja. Put k izliječenju vodi kroz liječenje tjelesne, psihičke i duhovne dimenzije. Možemo početi malim koracima tako da postavimo pitanje – kako se osjećaju ostali članovi obitelji dok on sjedi za računalom ili mu je sva pažnja usmjerena na mobitel. Indiskretno treba poticati pacijenta da se savjesno koristi računalom. Kod psihičkoga liječenja treba stvoriti distancu prema prisili, ignorirati prisilu, vježbati volju i ponavljati *Ja to mogu, ja to hoću!*, stalno poticati odricanje. Ljudi ovisni o internetu ili neki drugi ovisnici preosjetljive su osobe, te je potrebno maknuti preosjetljivost jer je ona prepreka odricanju. Stav *Ja to ne mogu promijeniti!* promijeniti u stav *Ja to mogu unatoč svemu!*. Što se tiče pomoći u liječenju duhovne dimenzije, prije svega potrebno je pomoći pacijentu da samostalno nađe put do ostvarenja očekivanih vrijednosti.

Sve se više znanstvenih istraživanja bavi time kakvi su neurološki putevi internetske ovisnosti i kako je uopće liječiti. Prema pisanju časopisa *Forbes*, znanstvenici su u tim istraživanjima pokazali da osobe koje pate od internetske ovisnosti imaju jasno vidljive promjene u mozgu, i to upravo u područjima mozga koji kontroliraju pažnju, upravljanje i emocije. Mnoge od ovih promjena u mozgu jednake su onima koje se događaju u mozgu ovisnika o kokainu, heroinu i drugim supstancama.

O ovisnosti o internetu kao ozbiljnom problemu koji pogađa mnoge ljude, a posebno djecu, govori se već godinama. Dok je nekima od nas teško *odlogirati se* s društvenih mreža, pojedinci koji pate od internetske ovisnosti imaju i snažan osjećaj depresije i zlovolje. Općenito, internetska ovisnost – kažu stručnjaci – ima osnovne značajke kao i bilo koja druga ovisnost. Osoba s ovim poremećajem, prema tumačenju Američkoga psihijatrijskog društva, osjetit će preokupiranost internetom ili internetskim igricama, što podrazumijeva pojavu određenih simptoma poput pada koncentracije i emocionalne zatvorenosti kad internet nije dostupan. Kod osobe ovisne o internetu granica tolerancije raste, pa mora provoditi sve više i više vremena na internetu da bi postigla osjećaj zadovoljstva. Uz to javlja se gubitak interesa za ostale aktivnosti, internet se koristi da bi se popravilo loše raspoloženje, a svaki pokušaj odvikavanja završava neuspjehom. Iza ove loše navike, kao moderna dijagnostika, mogle bi zapravo stajati neurološke promjene u mozgu.

Kao i kod većine poremećaja, nemoguće je odrediti točan uzrok ovisnosti o internetu te se pretpostavlja da je karakterističan po tome što ima više čimbenika koji tome doprinose. Teorije su razne: javljaju se isti mehanizmi kao i kod ovisnosti o nekoj stvari što ukazuje na biološku podložnost ovisnosti, javljaju se fizičke promjene sive i bijele tvari prefrontalnoga dijela mozga (odgovornoga za pamćenje detalja, pažnju, planiranje, postavljanje prioriteta), aktivira se centar ugodu u mozga izlučivanjem dopamina što ukazuje na slabiju podražljivost toga sustava, a ima dokaza i da osobe ovisne o internetu imaju predispoziciju ili razvijen poremećaj anksioznosti ili depresivnosti. Kada je prisutna ovisnost o internetu, dolazi do problema u svakodnevnom životu, slabije angažiranosti u rješavanju obiteljskih i poslovnih zadataka, loše komunikacije i interakcije s okolinom, poremećenih odnosa unutar obitelji, što sve zajedno dovodi do socijalne izolacije. Stoga je vrlo važno na vrijeme osvijestiti problem i potražiti pomoć. **L**

Piše: Valentina RIČKOVIĆ

Čini se da je povjerenje od iznimne važnosti o kojim god relacijama odnosa govorili: poslovnim, obiteljskim, romantičnim, ali i prema samome sebi, životu i Bogu

S teškim uzdahom i nevjericom na licu gospođa u kasnim tridesetim godinama ulazi u ordinaciju. Na pitanje što ju dovodi k meni, uslijedio je rafal rečenica gotovo u jednom dahu!

„Znate što? Ništa ja više ne znam! Ne vjerujem nikome, ni sebi, ni životu. Ma, ne vjerujem ni Bogu. Pogotovo njemu! Život bi trebao biti bolji, drugačiji. Gdje je tu Božja pravda? Zašto dopušta da se događaju tako ružne stvari? Ništa nema smisla.“ Nisam stigla ni pitati dalje, a gospođa nastavlja: „Prošla sam ja dosta kojekakvih terapija i ništa mi nije bolje. Ne vjerujem ni Vama, ni Vašoj terapiji.“

Tako je započeo prvi susret s Marinom prije godinu dana. Odmah je bilo jasno da već dugo pati zbog nečega. Zbog tog silnog nepovjerenja pitala sam se kako uopće početi raditi s njom jer je za dobar i kvalitetan rad s klijentom važno uspostaviti dobar odnos, odnos povjerenja. Iako je za razvoj povjerenja u terapijskom odnosu potrebno vrijeme, a otpor u terapiji nije ništa čudno, kod Marine je povjerenje bilo narušeno u svim segmentima života.

Čini se da je povjerenje od iznimne važnosti o kojim god relacijama odnosa govorili – poslovnim, obiteljskim, romantičnim, ali i prema samome sebi, životu i Bogu.

Što je uopće povjerenje? Svatko od nas povjerenje doživljava na sebi svojstven način. Stoga je teško dati jednu općeprihvaćenu definiciju. Primjerice, Rotter definira povjerenje kao „očekivanje nekog pojedinca ili grupe da se može osloniti na riječ, obećanje, verbalnu ili pismenu izjavu nekog pojedinca ili grupe“, dok Jøsang kaže kako je „povjerenje mjera do koje je jedna strana voljna ovisiti o nekome ili nečemu u danoj situaciji s osjećajem relativne sigurnosti iako je negativan ishod moguć“.

Neovisno o definiciji, nemoguće je govoriti o povjerenju, a ne dotaknuti se odnosa prema majci, odnosno ocu. Često nismo svjesni utjecaja roditelja i njihova ranog

odnosa s djetetom na život djeteta, tj. na njegove odnose s drugim ljudima. Temelj našega povjerenja u druge ljude i u sam život nastaje već u najranijoj dobi. Prve tri godine djetetova života navode se kao najvažnije godine u kojima roditelji (ponajprije majka) utječu na psihosocijalno sazrijevanje djece, a time i na razvoj povjerenja. Jedno od značajnijih imena na području razvojne psihologije, Erik Erikson, govori da tijekom prve godine života novorođenče uči temeljne osjećaje povjerenja ili nepovjerenja prema ljudima i općenito životu. Ako majka brižno i s pažnjom odgovara na djetetove potrebe, omogućuje mu da razvije osjećaj povjerenja zbog kojega će se i u budućim odnosima osjećati sigurno i imati nadu da će se u životnim krizama moći na nekoga osloniti. Ako je majka gruba ili djetetu pruža nestabilnu pažnju, ono može razviti osjećaj nepovjerenja u ljude i sumnju da je svijet nesigurno mjesto. Tako razvijamo obrasce nepovjerenja u druge, sumnjičavost, osjećaj otuđenosti, izolacije ili socijalne neugode. Osim odnosa prema samom djetetu, za psihološki razvoj djeteta tijekom odrastanja važno je da ima uzor u roditeljima koji imaju povjerenja jedno u drugo. Velik broj istraživanja pokazuje kako su roditeljska toplina, podrška i osjećajnost prvi čimbenici koji utječu na zdravlje djeteta.

Ako roditelji iz nekoga razloga nisu sposobni pružiti pozitivne uvjete za razvoj, jesmo li tada osuđeni na propast i nemogućnost ostvarivanja odnosa povjerenja cijeloga života? Što u slučajevima kada je dijete zlostavljano i umjesto topline dobiva samo batine i bol? Može li žrtva zlostavljanja razviti povjerenje u bilo koga? Iako prve godine života imaju ključnu ulogu za razvoj povjerenja, čovjek je biće koje je sposobno mijenjati se i učiti. Razvoj povjerenja u nekoga i/ili nešto predstavlja proces, tako da je moguće i u odrasloj dobi naučiti vjerovati.

Tijekom nekoliko susreta s Marinom na površinu su izašle brojne traume iz djetinjstva. Sada ima oko 40 godina, udana je i majka je desetogodišnje djevojčice.

Kada razgovara o kćeri, vrlo je topla i nježna. Poprilično se trudi da zadovolji njezine potrebe i troši puno energije kako bi „bila dobra majka“. Ulaže silan trud da njezina djevojčica ima „normalno djetinjstvo kada ga već ona nije imala“. Marina nije odrastala u obitelji koja je bila brižna, topla i nježna, već upravo suprotno. Roditelji su je zlostavljali „od kada zna za sebe“. U razgovoru otkriva kako nema lijepih sjećanja vezanih uz djetinjstvo – sjeća se jedino batina, udaraca remenom, rukom, palicom ili nečim što je bilo pri ruci. Nekada su je šutali nogama, a znali su je baciti i u zid. Ne pamti dan bez batina, vrijeđanja ili ignoriranja. Povodi za njihovo ponašanje bili su različiti: ocjena u školi s kojom nisu bili zadovoljni, nepospremljena soba, a ponekad joj se činilo da je dovoljan razlog to što „postoji i diše“. Verbalno, fizičko i emocionalno zlostavljanje trajalo je sve do njezine osamnaeste godine kada je pobjegla od kuće. Posljedica je svih proživljenih trauma zbog zlostavljanja dijagnoza posttraumatskoga stresnog poremećaja od kojeg se Marina liječi posljednjih petnaestak godina. Cijelo to vrijeme uzima lijekove i bila je uključena u više terapija različitih psihoterapijskih pravaca. Smatra da joj ništa od toga nije pomoglo jer se i dalje ne osjeća dobro: „Osjećam se prazno. Kao da život prolazi pokraj mene.“

Pomoći osobi koja je od najranijega djetinjstva doživljavala samo bol i patnju od onih koji su trebali pružati ljubav u jednom se trenutku činilo kao nemoguć zadatak. Kao pomoći Marini da nauči vjerovati ljudima, samoj sebi, životu i Bogu na kojega je najviše ljuta? Nikada neću zaboraviti njezin pogled pun nevjerice i ljutnje kada sam ju upitala bi li mogla oprostiti svojim roditeljima to što su učinili. Drugo pitanje koje je izazvalo još više bijesa bilo je vezano uz smisao njezine patnje, na što je ona odgovorila: „Slušaj, ja se tu raspadam, a ti me pitaš što ima dobro u tome?!“

Iako je na početku reagirala vrlo burno i odbijala uopće razmišljati o tome da oprost roditeljima i pronade smisao u svojoj patnji, na kraju se upravo to pokazalo ključnim za početak njezina oporavka. Često čujem u ordinaciji kako ne treba uvijek i sve oprostiti, pogotovo u situacijama kada nas roditelji ovako rane. I Marina je to mislila sve dok nije uvidjela da oprost nema toliko veze s njima koliko ima veze s njom. Oprost njoj donosi mir, a to je ono što ona traži. Ključne stvari za Marinu bile su prihvaćanje prošlosti i oprost roditeljima. S vremenom je

uvidjela da ima izbor. I da je ona taj izbor već i napravila: brižna je i topla majka svojoj kćeri. Bolnu prošlost možemo pasivno podnositi ili uz volju i prihvaćanje mogućnosti izbora učiniti nešto za sebe u sadašnjosti što će svakako utjecati i na našu budućnost. Prihvaćanje prošlosti kakva god bila ne znači da se slažemo s time što se dogodilo ili da to odobravamo. Prihvaćanje znači da smo svjesni da nema nazad i da prošlost ne možemo promijeniti. Marina je shvatila da nema opravdanja za njihovo ponašanje i prihvatila da se to ne može promijeniti, a potom odlučila da to više neće utjecati na njezinu sadašnjost i budućnost. Kako bi Frankl rekao, uvijek imamo izbora unatoč svemu ići dalje i trebamo znati osmisliti svoju patnju, odnosno dati smisao svojoj patnji. Marina može ozdraviti od svojih rana jer ima izbor. Slobodna je zauzeti stav i preuzeti odgovornost za sebe. Prihvativši stanje bez negiranja, otvorile su joj se mogućnosti nečega novoga.

Godinu dana nakon našega prvog susreta Marina je shvatila da ima povjerenja u mene. Dolazila je jednom tjedno na svaki zakazani termin sa svojom zelenom bilježnicom u koju je zapisivala neke stvari o kojima smo pričale. Marljivo je pisala svaku domaću zadaću i predano radila na tome da joj „bude bolje“, bez obzira što je znala biti ljuta što ju tražim određene stvari. Shvatila je da ima povjerenja i u samu sebe. Uvidjela je što je sve prošla u životu, ali je i dalje tu. I dalje se trudi



i ne odustaje od života. Ne odustaje od „nekeg boljeg života“. Usprkos doživljenim razočaranjima i povredama koje su joj nanijeli roditelji, Marina vjeruje u bolje sutra i čak se pita što Bog priprema u budućnosti za nju. Iako je prošla kroz traumatične situacije, ne krivi roditelje, nego preuzima odgovornost za svaki novi korak, za svaki novi dan. Polako se otvara svijetu s povjerenjem. Počela je pomagati u svojoj crkvi s prvopričesnicima i pjeva na vjenčanjima. Otkrila je da ju veseli davati drugima ono što ima: svoje talente za glazbu i kreativnost pri izradi različitih sitnica. Uči pristupati svijetu iskrenim i otvorenim srcem bez obzira na moguće povrede i udarce.

Marina je i dalje u kontinuiranom tretmanu. Uredno troši propisane psihofarmake čiju dozu psihijatar polako smanjuje. Subjektivno se osjeća bolje: bolje spava, noćne se more javljaju vrlo rijetko, napadaji panike i impulzivne reakcije su se smanjili. Općenito je opuštenija. Na zadnjem susretu rekla mi je: „Znaš, kad smo razgovarale o oprost i molitvi za te moje roditelje i kad si mi rekla da i u toj situaciji mogu pronaći smisao, mislila sam da tebi treba terapija više nego meni. Sad vidim da si bila u pravu. Ne viđam više roditelje jer nemam potrebu, ali mi više nisu u glavi. Lakše mi je. Osjećam da mogu disati skoro punim plućima.“

VOLONTERSKI KLUB UČENIKA SAMOBORSKE GIMNAZIJE

Piše: Petar SMONTARA

Egzistencijalna praznina koja obilježava mnoga područja suvremene kulture (u kojoj se naglašava *imati*, a zanemaruje *biti*) oblikuje distancirani ili obrambeni stav prema životu, a dihotomija između privatne i javne sfere izaziva brojne (odgojne) poteškoće. Kada je riječ o mladima, sociolozi ističu da je *indiferentnost i njihovo zatvaranje u sebe najpodmuklija bolest današnjice*. Da bi prvu pozornost javnosti i istaknuli društvenu važnost volontiranja Ujedinjeni narodi od početka trećeg milenija ukazuju na važnost volontiranja za stvaranje demokratičnijeg, odgovornijeg i brižnijeg društva. Razvojni psiholozi i socijalni pedagozi ističu da uključivanjem u volonterske aktivnosti u što ranijoj dobi *djeca uče promatrati okolinu razumijevajući potrebe drugih i promatrajući svijet oko sebe s uvažavanjem i tolerancijom te odrastaju u sposobne, odgovorne i altruistične osobe*. Inače, razvoj volonterstva seže u razdoblje nakon I. svjetskog rata, točnije 1920. godinu, kada je u Verdunu rođena inicijativa kojom su ljudi različitih nacionalnosti željeli nadići neprijateljstvo koje su im nametnule povijesne okolnosti. Danas se na društveno-kulturnom

planu definira kao *izraz solidarnosti i djelatne podrške usmjeren prema podizanju kvalitete ljudskog življenja*, a na osobnom planu kao *bogati i sadržajan oblik izricanja osobnog identiteta te korištenje slobodnog vremena*.

Od ideje do projekta

Ideja o volontiranju među samoborskim gimnazijalcima rodila se u okviru *Afirmacije osoba s poteškoćama u razvoju na području Zagrebačke županije*, kada su štićenici Centra za rehabilitaciju Zagreb u dvorani Gimnazije Antuna Gustava Matoša u Samoboru izveli predstavu u obliku kazališnoga varijetea.

Retro-perspektiva specijalne pedagogije ukazuje da se interes za osobe s neurorazvojnim poteškoćama počeo razvijati u razdoblju humanizma i renesanse, a prvi veliki pomak dogodio se sredinom XIX. stoljeća uvođenjem medicinskog modela kroz dijagnostiku i institucionalni tretman. Danas ga je zamijenio socijalni model čija su obilježja izjednačavanje prava s djecom koja nemaju razvojna odstupanja, uklanjanje prepreka u zajednici i inkluzija koja naglašava razvoj psihofizičkih i socioemocionalnih potencijala, osjećaj dostojanstva i poštivanje različitosti.



Na tom tragu, od ove školske godine učenici drugih razreda uključeni su u *Program emocionalnog opismenjanja*. Sadržaj izvornoga programa sa Sveučilišta Yale za učenike u Hrvatskoj prilagodili su mr. sc. R. Munjas-Samarin i prof. dr. sc. V. Takšić s Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Rijeci, a sastoji se od osam pedagoških radionica povezanih s emocijama, empatijom i prosocijalnim ponašanjem. Nakon provedenih radionica na temu *Izoliranost i Empatija* učenici su posjetili štićenike Specijalne bolnice za kronične bolesti dječje dobi Gornja Bistra. a jedna učenica u svoj Dnevnik je zapisala: *četvrtak 16. studenoga pamtit ću tijekom cijeloga života. Tada smo posjetili Specijalnu bolnicu u Gornjoj Bistri. Iako nam je pedagog govorio o obilježjima djece koju ćemo posjetiti, njihovim genetskim poremećajima i poteškoćama u intelektualnom funkcioniranju, nisam znala da ću se istovremeno susresti s toliko tuge i radosti. Kada smo došli, preplavila me tuga i stalno sam se iznova pitala „Kako roditelj može napustiti svoje dijete“. Osamila sam se i plakala sve dok me pedagog nije odveo u JIL i objasnio da ova djeca dobivaju najbolju moguću skrb i teško da bi mogli (pre)živjeti izvan bolnice. „Pokušaj ih gledati srcem, a ne očima“. Nakon toga vratila sam se u prizemlje, otišla u igraonicu i počela igrati s djecom koja su bila presretna. Danima nakon toga sam promišljala o vlastitom životu, nezahvalnosti i svakodnevnim malim stvarima koje su oko nas, a mi ih ne primjećujemo. Veselim se ponovnom odlasku u bolnicu, ovoga puta s puno radosti.*

Amor caritatis

Nakon posjeta štićenicima nekolicina učenika odlučila se za volontiranje, a školski kurikulum postao je bogatiji za još jednu aktivnost: Volonterski klub čije sadržaje i aktivnosti koordinira pedagog Gimnazije. U njega je za

sada uključeno oko deset posto učenika, čiji broj raste iz tjedna u tjedan. Osim prigodnih humanitarnih akcija, učenici tri puta tjedno sudjeluju u aktivnostima *Otoka dobrote* koji je otvoren 22. ožujka 2018. godine, na inicijativu gospođe Nataše Koražija, ravnateljice Centra za socijalnu skrb. Projekt je ostvaren u suradnji s Gradom Samoborom, a zaživio je u tjednu obilježavanja Svjetskog dana socijalnog rada.

Mali otok za velike stvari skrovito je mjesto na kojem svatko, anonimno i bez evidencije, može donijeti i/ili uzeti stvari među kojima su odjeća, obuća, higijenske potrepštine, igračke, stvari za djecu i nekvarljive namirnice.

Učenici – volonteri rade po novozavjetnom načelu iz šestog poglavlja Matejeva evanđelja: *Pazite da svoje pravедnosti ne činite pred ljudima da vas oni vide. Kada dijeliš milostinju, ne trubi pred sobom, a kada je daješ čini to u skrovitosti*. U školi potiču druge na donaciju stvari koje više ne trebaju ili ne žele, a na *Otoku dobrote* razvrstavaju stvari, odlazući ih na police, higijenske potrepštine i nekvarljive namirnice označavaju naljepnicama da bi se priječila njihova preprodaja, sklanjajući potrgane stvari i one kojima je prošao rok upotrebe. Prema logopedagogijskom poimanju njihov angažman dobiva novo značenje kroz (trans)formaciju egzistencijalne napetosti i usmjeravanje životnog smisla prema odabranom cilju – nekome i(li) nečemu.

I za kraj, nije na odmet ponoviti da je briga za drugog čovjeka urođena je svakom normalnom ljudskom biću. Bez pomoći drugih ljudi, znanih i nezvanih, pojedinac ne bi mogao (pre)živjeti. Volonterstvo je konkretno očitovanje dobrohotne ljubavi. Njime se promoviraju i žive vrijednosti koje pridonose razvoju novih odnosa i kvalitete života. Budite solidarni i zahvalni što možete pomagati drugima i drugačijima.



MUŠKARAC U KAVEZU DEPRESIJE

Piše: Dubravka ŠIMUNOVIĆ

Muškarci će teško priznati stanje depresije i podijeliti iskustvo nesnošljive patnje uvjetovano osnovnom bolešću... Kada vam se povjeri muškarac obolio od depresije, uistinu ste blagoslovljeni jer ste dobili na dar jednu veliku životnu lekciju.

Nedavno sam pročitala knjigu „Zašto ostati živ“, autora Matta Haiga. To je istinita priča o Matt-ovoj životnoj krizi koju je prebrodio i pobijedio duševnu bolest koja ga je zamalo usmrtila. Naučio je živjeti.

To je knjiga koja nam govori kako najbolje iskoristiti svaki dan života i nikada ne odustati, poučava nas slaviti male radosti i trenutke mira koje nam život donosi te podsjeća da uvijek imamo razloga ostati živi. Knjiga „Zašto ostati živ“ potresno je, duhovito i radosno istraživanje načina da se bolje živi, bolje voli i da se osjeća življe.

Ova knjiga i susret s poznanikom potaknuli se me na pisanje ove kolumne.

Depresija je bolest modernog društva, od nje obolijevaju gotovo svi. Ponekad dolazi s fanfarama, a ponekad se neprimjetno ušulja i od života učini pakao. Puno je lakše komentirati depresiju kod žena, nego kod muškaraca. Muškarci su oduvijek bili mušjaci čija snaga i borbenost nije dopuštala da bilo što naruši imidž koji se gradio kroz generacije. Nažalost, vremena su se promijenila i pravila koja su vrijedila jučer ne vrijede danas. Ponukana pričom depresivnog muškarca, dugo sam promišljala kako olako osuđujemo, teško praštamo i omalovažavamo patnju drugih osoba. Muškarci će teško priznati stanje depresije i podijeliti iskustvo nesnošljive patnje uvjetovano osnovnom bolešću. U jednom razgovoru, uz red smijeha i suza, puno sam naučila o depresiji. Kada vam se povjeri muškarac obolio od depresije, uistinu ste blagoslovljeni jer ste dobili na dar jednu veliku životnu lekciju.

Krenimo redom... Toga dana nisam mogla niti naslutiti da će banalan susret razotkriti svu tugu i očaj čovjeka koji se raspada od bola.

Razgovor koji je tekao spontano kroz konvencionalna pitanja što ima novo, jesi li previše u gužvi, završio

je lavinom suza. Moram priznati da su me odgajali u uvjerenju da muškarci znaju kontrolirati emocije i preuzeti kontrolu u situaciji kada kontrole nema. Dugo sam restituirala naslijeđena uvjerenja kako bi zaključila da su to čiste gluposti i floskule. Muškarci imaju emocije koje ponekad ne mogu kontrolirati, duboko su emotivni i ranjivi su poput pripadnica ljepšeg spola. Razlika je što su proketo stigmatizirani, žive u kavezu depresije iz kojeg zbog vlastitog straha ne vide mogućnost izlaska.

Njegovi problemi trajali su godinama, iza sebe je imao pristojno odrađene životne cikluse. Nikada nije imao potrebu izdvojiti životne krize kao potencijalne okidače bolesti ili ih je duboko potiskivao kako bi sačuvao ono malo privatnosti od znatiželje poznanika i prijatelja.

U razgovoru se požalio kako ima problema sa spavanjem, noćne more, isprekidan san, pokušavao mi je pojasniti da duže vrijeme ima problema s insomnijom. Na moj upit je li uistinu uvjeren da nema posebnog razloga za pojavu insomnije, spustio je pogled i tiho rekao „ne...“ Njegovi problemi bili su puno veći i teži od laži kojom je prikrivao svoj očaj.

Na poslu je obavljao vrlo zahtjevne zadatke koji su nosili ogromne količine stresa i napetosti. Privatni život bio mu je u kaosu, bez jasnih naznaka za promjenom.



MUŠKARAC U KAVEZU DEPRESIJE

Kada sam ga upitala kako bi opisao svoju svakodnevnicu rekao je: „Dubravka moj život je jedna velika crna rupa u kojoj osim tuge, očaja, straha i mržnje nema ništa drugo. Moji dani su obojani crnilom i prazninom. Mrzim svoj posao, jutarnje gužve, susrete koji su patvoreni i socijalno nabildani praznim frazama, mrzim svoj privatni život u kojem nema topline, iz kojeg su emocije odavno iselile. Umoran sam, nezainteresiran i pomalo tup od mentalne boli koja je iz dana u dan sve veća.“

Suze koje su tekle niz njegovo lice samo su dodatno potvrđivale težinu boli koju više nije želio skrivati kroz olujne nalete tuge. Trebao je pomoć, podršku i razumijevanje. Nisam umanjivala njegove probleme, nisam ga prozivala na red, nisam banalizirala njegove izjave niti sam imala potrebu trenutke šutnje ispuniti humorističnim izjavama.

Šutjela sam i slušala ispovijed muškarca koji godinama

živi u kavezu depresije. Pitala sam se koliko je trebalo snage i ustrajnosti da svako jutro ustane iz kreveta nakon neprospavane noći, koliko je trebao snage da u ranim jutarnjim satima pred zrcalom navuče masku socijalno prihvatljivog ponašanja, koliko je trebalo snage da u radnom kolektivu ostavi dojam veselog i privlačnog suradnika, koliko je trebalo snage da ženama koje prezire kaže da su najljepše na svijetu, koliko je trebalo snage da uvjeri ženu u krevetu da umjesto intimnosti podijele noć u raskoši šutnje. Koliko je trebalo snage, koliko patnje, koliko boli... da započne i završi dan.

Njegov monolog bio je dijalog dvije duše koje bez straha i bojazni dijele patnju i nagomilanu bol. To nije bio trenutak za velike analize i površne komentare samo sam izustila: „Vrijeme je da potražiš pomoć, nemoj odustati od sebe.“ Pogledao me i zapitao: „Želiš li mi pomoći?“ Kratko sam odgovorila: „Da, želim ti pomoći, bit ću uz tebe...“

ŽIVOTNE ODLUKE

Piše: Sanja SAMII

Kad stojimo pred nekim životno važnim izborom, što je to što nam pomaže donijeti odluku, na što se oslanjamo i čemu vjerujemo?

Život nam svakodnevno donosi situacije koje od nas zahtijevaju odabiranje i donošenje odluka – počevši od onih “malih”, “nevidljivih”, gotovo bezbrojnih na dnevnoj razini (što obući, pojesti, skuhati, kupiti, kuda otići ili ne otići, s kime se vidjeti ili ne... koje se po inerciji i navici na temelju prethodnog iskustva i/ili učenja i trenutnog doživljaja gotovo automatski donose i ostvaruju) preko onih zahtjevnijih, složenijih (kako riješiti problemsku situaciju, na koji način priopćiti neku informaciju, kako unaprijediti kvalitetu nekog odnosa, kako promijeniti vlastite loše navike i obrasce ponašanja itd... koje se donose oslanjanjem na vlastito iskustvo i/ili učenje, kao i na iskustvo i/ili učenje drugih koji se prepoznaju i priznaju kao autoriteti čija se riječ, misao i autentično svjedočenje prihvaća i kojima se vjeruje, protkane svim onim finim, tananim slojevima koje čine naše emocije i unutaranja stanja) sve do onih “krupnih”,

egzistencijskih, prijelomnih, za tijek daljnjeg života odlučujućih, koje nas s vremena na vrijeme uzdrmaju silinom svoga značaja koji imaju za nas (trebamo li stupiti u brak i osnovati obitelj, trebamo li napustiti sigurnost trenutačne životne pozicije, ostaviti sve i prihvatiti izazov iznenadnog poziva u nepoznato koji je davnašnja želja našeg srca, trebamo li riskirati i prepustiti se metodama liječenja dobrodušnih i nepriznatih iscjelitelja tradicijskom medicinom ili se držati tijekomova i načela liječenja klasične medicine, itd... primjera je mnogo). Ovdje je potrebno zastati... i zapitati se – kako donosimo ove odluke?

Kad stojimo pred nekim životno važnim izborom, što je to što nam pomaže donijeti odluku, na što se oslanjamo i čemu vjerujemo? Svakako da nam mnogo znače razgovori

s dragim osobama u koje imamo bezgranično povjerenje, njihovo mišljenje i dobronamjerne sugestije, kao i stavovi stručnjaka s raznih područja koje poštujemo i uzimamo u obzir. Međutim, što je ono “nešto” što donosi prevagu, trenutak odluke i konačan izbor? Odgovor je da je svaka ta toliko važna odluka uvijek samo naša, veoma osobna i vezana uz uvijek sasvim poseban i jedinstven trenutak našeg života te da nam ugledanje na bilo kakav sličan uzor ili tuđi primjer ne može pomoći da budemo sigurni u ishod i ispravnost te samo naše odluke. Donosimo je oslanjajući se na dubine vlastitog bića i odgovore koji su u njemu pohranjeni.

S tim u svezi, asocijacije koje se javljaju su sljedeće: “unutarnji glas”, “snažan osjećaj da...”, “vjera u dobar ishod”, “apsolutna sigurnost u...”, “nepogrešiv doživljaj da...”, “intuitivno vođenje ka...”, itd. Zapravo, sve navedeno su kategorije nevidljivog, neopipljivog, nematerijalnog i nemjerljivog, a opet tako stvarnog, postojećeg, prisutnog i doživljenog za onoga koji ih izražava i osjeća. U Logoterapiji Viktora E. Frankla u jednom pojmu sadržano je i zaokruženo gore navedeno, a to je Prapovjerenje. Prapovjerenje je ono intuitivno znanje, znanje o nečemu o čemu ne možemo ništa racionalno znati, dok istovremeno u sebi sadrži i obuhvaća vjeru u neki viši smisao. Upravo ta vjera da nam se u životu ništa ne događa nepotrebno ni besmisleno, pa da će posljedično i ishodi naših odluka uvijek biti dobri po nas – kako god se izvana činilo, pomaže nam u donošenju odluka. Ljudsko je postojanje, prema Franklu, postavljeno u povijesni prostor i u tom okviru povijesti svaki se čovjek nalazi u nekoj točki koordinatnog sustava. I upravo je uvijek baš tu, na tom mjestu – na toj “točki” – “postavljen” s nekim smislom i iz nekog razloga. I u taj viši smisao, Nad-smisao, čovjek ima povjerenje i intuitivno ga slijedi. To je onaj naš unutarnji kompas, glas savjesti (koja je, prema Franklu, organ smisla) koji nas navodi da u gustoj, nepreglednoj šumi izbora uvijek načinimo samo onaj jedan, naš, pravi, za koji duboko u sebi osjećamo i *znamo* da je ispravan i u čiju ispravnost ne sumnjamo, pri čemu spremno i odgovorno idemo u susret ishodu naših odluka.

Osobno sam u svom životu odabrala vjerovati da se sve u životu događa s razlogom i smislom – vidljivim ili skrivenim, za čije otkrivanje je potrebno vrijeme mog

unutarnjeg sazrijevanja i rasta kako bi mi se postojeći smisao u odgovarajućem trenutku otkrio. Iz sadašnje perspektive gledano, prepoznajem da sam upravo oslanjajući se na Prapovjerenje, vjeru u Božju providnost i slijedeći unutarnji glas svoga bića u dvije egzistencijski važne životne situacije donijela odluke i načinila izbore zbog kojih sam danas, jednako kao i u prošlosti mirna, spokojna i iznad svega sretna.

Na početku našeg bračnog života suprug je dobio posao u drugom gradu u koji smo se ubrzo preselili i nastavili život kao podstanari, živjeti od njegovih prihoda, jer ja nisam imala posao. Živjeli smo lijepo, skladno i u radosti, želeći i nadajući se najljepšem mogućem daru – našem djetetu. Međutim, tijekom vremena koje je odmicalo suprug je počeo osjećati rastući pritisak zbog nepovoljne situacije na poslu koja se razvijala i onespokojavala ga. Pomišljao je o promjeni posla, ali nije uspijevaio pronaći bolji. Tenzija koju je osjećao rasla je, zbog čega nam je oboma bilo teško. I baš tada se dogodilo da sam ostala u drugom stanju. Našoj sreći nije bilo kraja! Međutim, nekako u isto vrijeme dogodila se i kulminacija pritiska... Bili smo neizmjereno sretni zbog dara koji smo dobili, ali nas je istovremeno tištila suprugova loša situacija i prilike na poslu koje je podnosio na granici izdržljivosti. Znali smo da tako dalje ne treba nastavljati i da je potrebno okončati postojeću krizu. Uslijedila je odluka da će napustiti posao. Ja nisam radila, rezervnog posla nije bilo kao ni drugih primanja niti izvora prihoda. Snagu da tako postupimo dala nam je upravo radost koju smo osjećali zbog našeg djeteta koje je bilo na putu, ali i prisustvo snažnog unutarnjeg osjećaja koji smo oboje imali da će se sve već nekako okrenuti i da će na kraju biti dobro. Najbliži iz naše okoline uglavnom nisu imali razumijevanja za takvu našu odluku, smatrali su je nerazumnom i nepromišljenom, pa čak i sebičnom – kako smo mislili samo na težinu sadašnjeg trenutka, a da nismo gledali dugoročno u perspektivi promjene okolnosti kada dođe beba, kako nismo razmišljali o mogućim problemima koji će uslijediti jer ne postoje primanja od kojih ćemo se uzdržavati i živjeti te tome slično. Ja sam i pored svega osjećala nepomučen unutarnji mir i nijednog trenutka nisam posumnjala da smo pogriješili. Moj suprug je osjećao isto, bili smo do kraja jedinstveni u tom doživljaju i vrlo brzo smo dobili potvrdu da nismo pogriješili. Nakon svega nekoliko dana dobio je ponudu

za novi posao koji je prihvatio i tako zapravo nije ni bilo prekida u radu. Međutim, ubrzo je naišao novi tamni oblak. Moja trudnoća je odmicala i tijekom redovitih liječničkih kontrola ispostavilo se da postoje promjene u genetskom materijalu koje bi bebi mogle uzrokovati ozbiljne zdravstvene probleme i nepovoljno utjecati na njen razvoj, u smislu javljanja anomalija. Ovaj udarac bio je pretežak i suviše bolan. Uslijedile su pretrage, bolnički dani dugi kao godine... Liječnici su predlagali prekid trudnoće, distancirano priopćujući svoje prognoze kao obavezni dio profesionalne dnevne rutine. Trebalo je donijeti odluku – ovaj put toliko važnu i veliku, ni s čim do tada usporedivu. Nastupili su dani ispunjeni mnogim dugim razgovorima... Razgovarali smo međusobno, razgovarali s najbližima – čiju smo podršku, molitve i ljubav mogli gotovo tjelesno osjetiti, razgovarali sa sobom, razgovarali s Bogom tražeći odgovor na samo jedno pitanje. Moje suze radosnice s početka trudnoće preobražene primljenom težinom bola koji me je tištio i dalje su nosile lakoću, pomažući mi odagnati nepotreban teret brige koja se nadnijela nad nama. Utonula sam u

sebe, osluškivala... Jasno sam osjećala spokoj i mir, moj unutarnji glas govorio mi je da nema mjesta mislima o prekidu trudnoće i pored teških prognoza liječnika, da će sve biti dobro u svakom slučaju. *Znala* sam da dar života koji sam nosila u sebi nije tek slučajno dan – meni dan i nama dan – nego s ozbiljnim, dubokim razlogom i smislom. Ovaj dar nam je darovan na radost i zato ga u radosti treba dočekati! Odgovor je bio tu, u meni i u nama, i kada smo ga prepoznali samo je učvrstio od prije prisutan doživljaj zahvalnosti i sreće. Prepustili smo se radosti iščekivanja dana kad ćemo upoznati i vidjeti naše čedo te uživali u ponovo zadobivenom radosnom miru... I danas, nakon više od desetljeća, naš dar, naša Darija, budi u nama isto – ljubav i radost, zahvalnost i sreću. Prapovjerenje... vjera u postojanje smisla stvari, događaja... pomogli su mi da u obje ove važne životne situacije donesem dobre odluke i dali snagu da podnesem pritisak situacije i postupim po mjeri osobnog, vlastitog unutarnjeg osjećaja, a ne po mjeri tuđeg doživljaja i mišljenja. ■

DJEČAK KOJI JE ISPUNIO MOJ ŽIVOT I OBOJIO MOJ SVIJET

Piše: Barbara, majka srcem

“Čitav ljudski život, od samog početka, može stajati pod znakom prkosa sudbonosnoj biološkoj zakirutosti, od samog teškog “starta” može postati jedinstven veliki uspjeh.”

Viktor Frankl

Prije skoro godinu dana jedan je Dječak našao svoj Zauvijek dom.

Sretni smo zajedno. Bar ja tako mislim, a nadam se da i on to tako doživljava! Dječak nije moje biološko dijete i ja mu nisam biološka mama, no nas smo dvoje na poseban način povezani pa se osjećam da sam mu majka po svome srcu.

On se rodio jednoj tati i mami koji se nisu mogli brinuti za njega pa su ga vrlo brzo dali jednoj ustanovi. Nas smo se dvoje tamo sreli. U to doba jedva da je samostalno

držao glavicu. Svaki put kad bi pokušao ići “na sve četiri”, glava bi ga povukla prema dolje, sve dok ne bi posrnuo. Kao da mu je nekako bila prevelika, pa je često sve završilo u suzama zbog nezadovoljstva što nije mogao upravljati svojim tijelom kako je htio. Izraz njegovog lica površnom posjetitelju u njegovoj sobici (koju je dijelio s još petero ili šestero drugih mališana) nije odavao apsolutno ništa. Djelovao je bezizražajno. Zato čak nije mogao naći ni volontera - dakle, osobu koja bi ga katkad

posjetila i poigrala se s njim. Jer, tko bi se bavio djetetom koji ne uzvraća bar mimikom na napore da ga se zabavi?! Razumljivo je da se volonteri radije i lakše bave djecom koja mogu sudjelovati u igri, nasmijati se, nešto reći... Dječak nije činio ništa od toga. Najčešće bi bio u jednom kutu sobe, ne komunicirajući ni s kim, leđima okrenut od svih i, kad bi ga već nekako i posjeli, najmanji bi ga dodir srušio. Nije imao baš nikakve obrane.

Kad sam se raspitivala o njegovom zdravstvenom stanju, pedijatrinja mi je, u najboljoj namjeri, rekla: "Kolegice, uzmite radije neko zdravo dijete". No, do tada se već dogodila ljubav među nama. I ja sam ga zavoljela svim svojim srcem. A ljubav, ona doista gleda dalje od onoga što se naizgled vidi - psihička i fizička dimenzija jedne osobe. Ona gleda tamo gdje drugi ne mogu vidjeti. Meni nije bilo presudno njegovo trenutno stanje jer nisam gledala ono što bi drugi nazvali poteškoćom ili čak bolešću. Sve što sam vidjela bilo je jedno drago, toplo dijete s velikim potencijalom. Zato smo se mi prepoznali i zato sam ga mogla tako lako zavoljeti. Nisu me zastrašile dijagnoze. Činilo mi se da je to sve nekako "rješivo", da sve ide nekim svojim tijekom i da sam na pravom putu.

Već sam nekoliko godina prije toga razmišljala o posvojenju i udomljenju i činila što sam mogla kako bih pronašla dijete koje bi bilo baš meni nekako namijenjeno, a i ja njemu.

Dječak nije bio ništa od onoga što sam prije zamišljala. Naime, kad sam razmišljala o posvojenju, tad sam zamišljala kako ću naći jednu malu, tamnokosu djevojčicu, približno sedam godina staru, s kosom do ispod ramena, inteligentnu, kojoj ću s ponosom odlaziti na njene nastupe iz baleta ili klavira, te kako ću se prijateljicama moći pohvaliti tako naprednim djetetom. Zamišljala sam, kako ćemo zajedno kupovati neke haljinice i pribor za Barbike, pa vesele školske pernice, ukosnice za kosu u roza i crvenoj boji... Sve sam to zamišljala, a dobila sam jednog malog dječaka s poteškoćama. Točno onakvima za kakve sam jednom sebi rekla - ma nikada ne bih mogla imati takvo dijete.

Borba sa "sustavom" bila je teška. Imala sam sreću da su ga se njegovi biološki roditelji odrekli. Mislim da je to

jedna velika i velikodušna gesta. Vjerujem da ga se sjeće svaki dan, a pogotovo za blagdane i za njegov rođendan. I ja ih se često i sa zahvalnošću sjetim. Sigurno nije bilo lako donijeti takvu odluku.

Druga djeca nisu imala takvu "sreću" da ih se biološki roditelji - kad se već nisu mogli brinuti o njima i kad se vjerojatno nikada ni neće moći brinuti za njih - odreknu i tako omogućiti djeci da nađu priliku za neki novi dom. Sustav im zdušno u tome pomaže dajući im neprestane prilike da si "srede život". Ostave djecu u tom domu, u toj jednoj sobici koja je njima i dnevni boravak i WC i blagovaonica - što podsjeća na zatvorske uvjete. Tete koje skrbe o djeci mijenjanju se toliko često da ih čak i odrasla osoba ima problema sve zapamtiti. Pitam se kako to naše društvo tolerira?! Oni se sami za sebe ne mogu boriti. I ne znaju za drugi život nego taj - pomalo zaboravljeni i zatvoreni u jednoj sobi dok se "sustav" brine za njih. Često u tom sustavu ima ljudi koji zbog neodlučnosti i straha godinama ne učine ništa što bi povezal takvu ostavljenu djecu i potencijalne udomitelje i posvojitelje. Kad su me uvjerali da su im djeca u fokusu i da rade za dobrobit djece, ja bih im odgovarala da rade uglavnom samo za to da sami ne budu odgovorni za neku pogrešku i za to da se oni sami pravno zaštite. To je taj famozni "sustav" koji bi, eto, trebao skrbiti o takvoj djeci. Zbog toga sve ovo i pišem, ne bih li proširila glas o toj ostavljenoj djeci do koje je tako teško doći.

Za razliku od roditelja koji ponekad dobiju djecu s poteškoćama ili se djeca razbole pa se moraju s time nositi - htjeli ili ne, bili spremni ili ne - ja sam imala izbor! I prije godinu dana izabrala sam svojega Dječaka i nikad nisam požalila.

Nije lako očima uhvatiti njegov pogled, a često se čini kao da me ne čuje kad ga pozovem imenom ili da me na koji drugi način doživljava. Neprestano je u pokretu jer je tek prohodao i istražuje granice prostora oko sebe. Pri tome ne pokazuje znakove uobičajene privrženosti djeteta prema poznatoj odrasloj osobi i sklon je tome da jednostavno odluta. Maleni se Dječak još ne izražava riječima i nije samostalan - u svakom je pogledu ovisan o drugim osoba. Koliki su njegovi potencijali teško je reći. Neke smo poteškoće nadišli, s nekima se upravo suočavamo, a neke će mu ostati doživotno. Sama želim provesti s njime na kvalitetan način što je moguće više

vremena. Prava je umjetnost naći ravnotežu između svih drugih životnih zadaća i brige za njega.

Nedvojbeno, Dječak ima poteškoća u razvoju. No upravo to ga čini tako posebnim. Upravo sam zbog toga u njega tako zagledana i vjerojatno ga pratim mnogo više nego da je riječ o djetetu s urednim psihofizičkim razvojem. Beskrajno se veselim svakom, pa i najmanjem njegovom napretku - kao i sve tete-čuvateljice koje je do sada imao i čija je srca osvojio. Da sam imala vlastito i zdravo dijete možda bih više bila opterećena onim što bi on morao postići, koje škole završiti, gdje se zaposliti... Ovako smo nas dvoje sretni svaki dan jedno s drugim, a ja beskrajno zahvalna životu što mi ga je dao. Brojim zagrljaje i želim baš svaki od njih pohraniti u svome sjećanju. Dragocjen mi je i važan svaki naš dan jer ne znam koliko ćemo još zajedničkih dana imati, zbog čega su mi, naprosto, svi važni. Vjerujem, da je on jedno sretno i zadovoljno dijete, a moj je cilj da takvo i ostane. Nadam se da će se, i kad mene više ne bude, naći ljudi koji će ga voljeti, paziti i bdjeti nad njegovom dobrobiti.

Važna mi je moja primarna obitelj iz koje dobivam svu podršku. Zahvalna sam im što su prihvatili Dječaka. Pogotovo sam zahvalna njegovoj "noni", a mojoj mami, koja je uvijek tu i onda kad ponekad klonem duhom.

Zahvalna sam i svim prijateljima koji me podupiru pružajući mi svakovrsnu pomoć, odjeću, čuvanje... Bez njih sve bi bilo teže. Moj dragi dugogodišnji prijatelj

posebno se zauzeo za Dječaka i vjerujem da će mu uvijek biti važan pratitelj u životu.

Neko sam vrijeme molila: "Dragi Bože, daj ti nama jednog tatu." Mislila sam, bilo bi nam lakše - Dječaku da ima neki uzor te upozna i osjeti očinsku ljubav, a meni da imam neku pomoć. No kako se ipak nije našao nikakav tata, zaključila sam da mu je tako "pala kocka" u životu. Neke stvari naprosto spadaju u ono sudbinsko, što ne možeš promijeniti i što jednostavno treba prihvatiti i s time živjeti. Ne mogu ga poštedjeti svih teških stvari u životu. I ovo je nešto od toga što mu nisam mogla osigurati i zbog čega mi je žao. Ali tako je kako je.

Odučila sam ga krstiti na dan sv. Padre Pija kako bi imao bar nebeskog duhovnog oca koji će se na poseban način brinuti o njemu.

Sve ovo ne bi bilo moguće bez onog iskonskog povjerenja ili tzv. prapovjerenja, koje je usađeno u svakoga od nas. To prapovjerenje tinja u svima nama i možemo ga, štoviše, razvijati i "trenirati". Ono je zaštita od naših nesigurnosti i strahova. Smisao koji sada vidimo nije onaj konačan smisao. Taj smisao vidjet ćemo jednom kad se završi ovozemaljski život i tada ćemo dobiti odgovore na sva ona pitanja koja sada ostaju bez pravog odgovora.

Željela bih da svako dijete bez vlastitoga doma pronađe neke svoje ljude i da se sjetimo da upravo ta djeca u ovome društvu trebaju naš glas. Jer ako mi nećemo govoriti u njihovo ime, tko će drugi? **L**



DRAŠKO VAM PORUČUJE: NE ODUSTAJTE!

Piše: Krešimir BUTKOVIĆ

Kada više nemamo niti jednu mogućnost promjene situacije - izazvani smo mijenjati sebe.

Noć prije odlaska Drašku nisam mogao spavati od uzbuđenja. Budući da sam osoba s teškim invaliditetom, upoznati Čovjeka prepunog života s još težim oblikom invaliditeta čast je i privilegija.

Draško Regul, rođen je 1961.godine. Diplomirani je profesor engleskog i ruskog (nastavni smjer). Ima četvero djece. Nakon nekoliko uzastopnih moždanih udara prije osamnaest godina ostaje nepokretan i u tišini svoga glasa jer mu je onemogućena vokalna artikulacija. Isprva nije mogao ni glavu micati.

Bez moći gutanja, bez svjesne kontrole disanja bio je zaključan u svom tijelu kojeg medicina prepoznaje kao "Locked-in Syndrome". O Drašku je snimljen i dokumentarni film "Čardak i na nebu i na zemlji" (2005). Mnogi magazini pišu o njemu, na portalima se često komentiraju njegove umjetničke fotografije sjena na zidu. Isto "platno" zida, sjene su svaki put drugačije i uvijek mu ispričaju neku novu priču. Nedavno je imao i izložbu fotografija u knjižnici u Jelkovcu.

Živi s mamom, u malom stanu, u Sesvetama. Dakle, s prijateljima kolegama logoterapeutima Anom Kralj i Darkom Beljanom idem Drašku u posjete, uzbuđen kao da ću na vlastito vjenčanje. Dočekuje nas vedra i nasmiješena mama Ruža. Vitalna osamdesetogodišnjakinja za koju biste rekli da je tek pred mirovinom. Promatram ju i prepoznajem u njoj snagu majki koje život posvećuju svojoj djeci s invaliditetom. To su posebne majke nadljudske snage. One koje od države traže status njegovateljica da bi se u potpunosti mogle posvetiti svom djetetu i maksimalno mu osigurati život dostojan čovjeka. One koje političari gledaju svisoka računajući ako daju njima ostatak će manje za jastoge, kavijar, reprezentaciju, tankanje benzina.

Ulazimo u sobu. Draško se smije. Veseo je. Ruke su mu vezane za ogradu jer su mu prejako spastične i bacakale bi ga. Promatram ga. Gledam tu ljudinu sabijenu u tijelu kojeg glođu invaliditet i prolaznost. Znam točno koje sve fiziološke, fizičke i misaone probleme trpi i rješava. Mama Ruža nas gosti kolačima koje je napravila sa svojim unukom Grigorom. S ponosom govori o njemu. Dok smo putovali Drašku razmišljao sam kakav će biti tijekom komunikacije. Draško ima svjetlosnu olovku zakačenu na naočale kojom tipka po monitoru i računalo mu pomaže u kakvoj-takvoj komunikaciju. Ima i tablu s abecedom pomoću koje također komunicira.

U početku mu postavljamo neka pitanja. Pomalo shvaćamo njegove kratice. Kasnije smo se raspričali, ja mu pričam o svom životu, šalimo se i zaboravljamo na sve životne barijere koje su nas snašle. Draško i njegova mama Ruža su predivni ljudi uz koje zaboravljate da stvarnost ima dva naličja. Uz Draška, ratnika svjetla, sva tama kojom se ogrćemo postaje tek daleka sjena na zidu koja ponekad dotakne i samog junaka što većinu svoga vremena provodi u krevetu promatrajući ulicu kroz prozor koji je tek uvjetno suzio njegov svijet među te okvire.



Viktor Frankl

DRAŠKO VAM PORUČUJE: NE ODUSTAJTE!

Draško ne gleda televiziju. Ne želi pratiti politiku, некоć je pratio sport, sad ga ni to ne zanima, a koga i bi kad vidiš u kojem mulju se bacaka. Draško većinu svog vremena uči. Da, uči surfajući po forumima.

Istražuje o Windowsima, gadgetima, fotografijama. O svemu. Iznadprosječne inteligencije, on je nešto poput našeg Stephena Hawkinga koji sije dobrotu i oduševljenje u svakog tko ga ima privilegiju upoznati. Znajući za svoje probleme pitam ga kako podnosi vruća ljeta. Veli, teško. Zimi se nekako ugriješ, a kako se rashladiti kad nemaš klimu? Razmišljam o tome koliko nam je svima Draško dao svojim nesebičnim svjedočenjem o vrijednosti življenja i svakom dobivenom danu u životu.

Ni on ni mama se na ništa ne žale niti išta traže za sebe. Mislim si, toliko medija je pisalo o njemu, pa zar se uistinu ne možemo povezati svi pa nekako humanitarno pokrenuti akciju glazbom, sportom i kroz medije da Drašku pomognemo kupiti računalo kakvo ima Hawking? Draško, slovo po slovo piše svoju autobiografiju. Bori se, ne samo za sebe nego za sve nas da nam pokaže kako ne treba nikada odustati od sebe ni od onih koji te vole i žele da živiš koliko god teško i opterećujuće bilo za sve. Potežem pitanje koje muči sve ostarjele roditelje: "A što kad više nećete moći?" Mama Ruža veli da je umorna i sve joj je teže. I ona me pita što je s domom za osobe s invaliditetom.

Političari su pobjegli od svoje društvene i humanitarne odgovornosti. Uspješno su izbjegli gostovanje na HRT-u gdje smo trebali otvoreno razgovarati o toj nasušnoj potrebi. Stoga, pozivam sve visokopozicionirane političare, gradonačelnika Bandića pa i predsjednicu Grabar Kitarović, dođite, upoznajte Draška. Vidite kako živi i zašto je primjer svima nama i vratite nam povjerenje da vam možemo vjerovati! Pogledajte kako se žrtvuju roditelji za svoju djecu i shvatite da su osobe s invaliditetom u normalnim zemljama na prvom mjestu, jer kvaliteta društva i političara ogleda se kroz zdravstvenu i socijalnu brigu prema najranjivijim skupinama društva. Draško nije samo motivator vama, već i meni i svima nama kojima je život sveden na povremene izlaske.

Draško je um kojem je onemogućena brža reakcija i komunikacija. Točno vidim i osjećam kako se svojom britkošću htio nadovezati na naše šale i nadodati još koju

svoju. Ne može. Rijetko izlazi van. Stalno je u krevetu. Nemaju mjesta za pokretnu dizalicu kojom bi ga digli u kolica. Možda bi rješenje bila stropna? Mama Ruža, veliko srce i Draškova snaga sve manje može. Pomislite koliko je još takvih žena u Hrvatskoj. Sve one strepe nad sudbinom svoje djece i kakva će im biti skrb kad njih ne bude. Sjetite se te nevine i nemoćne dječice s mnogobrojnih fotki na Fejsu gdje se traži kakva humanitarna pomoć.

Djeca rastu, roditelji stare, a nemoć i patnja ostaju. Zar uistinu možemo ostati nijemi kraj jednog Draška koji i u nemoći govora govori daleko uzvišenije i prepun nade?

Slovo po slovo, uči nas strpljenju i Ljubavi.

Draško je Čovjek od kojeg bi svi trebali učiti kako postati čovjekom. Odazovite se!

Draško

Pogledaj;

Čovjek nijem

govori o životu,

a ti jadikuješ

nad manjkom

riječi

kojim svjedočiš

svoje postojanje

hrabar je

tko iz svoje rane

hrani nadu

oduzetima

što hodaju bez cilja

ne vjerujući da i

slamkom možeš

podići mostove... **L**

Logosmjerka

R P I Ć G C G G K I F E P M F
P E T Z R L F H G S F J S A I
E T S Ž I H A O U A B H I N N
Č S A N Ž K O N F L I K T O I
J O N H A L V H B Z N V R R N
P N Z A J N O N O E K M D E L
D Z E L V K Ć F G N P R Ž K F
S O K Ć I H R Ć D A T O Š S O
Š I I R V E Ž L J R J P K I T
Č S S P N I I A N O T I Z J K
V K N I Š U L Š D V E Z S A A
B N J O Č M Z Z I U K R Š H U
H A N E J I G I H O H I S P K
S D G S I V O L I P I E J M A

Pronađite i zaokružite sljedeće pojmove:

ANKSIJOSNOST
ANOREKSIA
KONFLIKT
PSIHOLOGIJA
SHIZOFRENIJA

Premetaljke

ZLOPATIMO GA
===== / / / / / =====
A FURIOZNIJE OGOLI

Kviz

U Klinici za psihijatriju Vrapče održavaju se logoterapijska predavanja i kongresi.
Koliko znate o njoj?

(Svako pitanje ima samo jedan točan odgovor. Zaokružite slovo ispred njega.)

1. Koje je godine otvorena?
a) 1879., b) 1897., c) 1918.
2. Njezin prvi naziv bio je...
a) Kraljevska ludnica u Zagrebu, b) Kraljevski zemaljski zavod za umobolne u Stenjevcu, c) Javna ludnica za opseg Kraljevine Hrvatske i Slavonije
3. U njoj je do danas liječeno mnogo bolesnika, približno...
a) 150.000, b) 450.000, c) 900.000
4. Krajem Drugog svjetskog rata, 14. ožujka 1945. godine, saveznici su zabunom bombardirali bolnicu i usmrtili više njenih zaposlenika i pacijenata, ukupno čak...
a) 28, b) 46, c) 64
5. U stoljetnoj povijesti ove ustanove najdugovječniji ravnatelj, s četvrt stoljeća na tom radnom mjestu, je...
a) dr. Ivo Žirovčić, b) dr. Ante Sila, c) dr. Vlado Jukić

Rješenja premetaljki: 1. PATOLOGIZAM, 2. NEUROFIZIOLOGIJA
Točni odgovori kviza: 1a, 2b, 3a, 4b, 5c

Osmislio: Darko Beljan

IV. HRVATSKI KONGRES LOGOTERAPIJE S MEĐUNARODNIM
SUDJELOVANJEM

ZAGREB • Psihijatrijska klinička bolnica Vrapče • 15. i 16. lipnja 2018.

Društvo nije zdravo, ali je ozdravljivo

POVJERENJE

ORGANIZATORI
Hrvatsko
logoterapeutsko
društvo LOGOS
&
Hrvatsko
psihijatrijsko
društvo



15. LIPNJA, PETAK

08:00 - 09:00	Registracija sudionika kongresa (iznos kotizacije: 200 kn za članove, 250 kn za nečlanove Udruge Logos) i upis u radionice
09:00 - 09:30	Svečano otvorenje
09:30 - 10:30	Prof. Jutta Clarke , Viktor Frankl Hochschule u Klagenfurtu, Austrija: „ Povjerenje i njegovi neprijatelji “ – predavanje s diskusijom
10:30 – 11:00	Odmor
11:00 - 11:45	Prof. dr. sc. Dubravka Miljković : „ Obitelj i povjerenje “ – predavanje s diskusijom
11:45 - 12:30	Doc. dr. sc. Lovorka Brajković , klinička psihologinja i psihoterapeutkinja: „ Palijativna skrb – Mostovi nade i čovječnosti “
12:30 – 14:00	Odmor
14:00 - 14:45	Dr. sc. Jadranka Ivandić Zimić , savjetnica u Vladi i Vladinom uredu, Ured za suzbijanje zloporabe droga Vlade RH: „ Povjerenje u obitelji – ključni čimbenik za prevenciju pojave ovisnosti i drugih rizičnih ponašanja “
14:45 - 15:15	Vlasta Grgec-Petroci , obiteljska psihoterapeutkinja, Udruga „Na drugi način“: „ Važnost uspostave povjerenja u obiteljima s posvojenom djecom “
15:15 – 15:30	Odmor
15:30 - 17:00	Tematske radionice koje vode logoterapeuti 1. Povjerenje prema sebi: Ivan Jurjak, Emina Simunić 2. Prapovjerenje: Martin Kajtazi 3. Povjerenje u sportu: Vedrana Nucak, Klemen Kobal 4. Povjerenje liječnik-pacijent: Anita Strujić Vladanović 5. Neurobiologija povjerenja: Renata Kokotović

16. LIPNJA, SUBOTA

09:00 - 09:30	Umjetnički uvod u dan
09:30 - 10:30	Mr. sc. Harald Mori , predavač na Medicinskom fakultetu u Beču, psihoonkolog: „ Obitelj, povjerenje i smisao – dobri korijeni za stabilan život “ – predavanje s diskusijom
10:30 – 11:00	Odmor
11:00 - 11:30	Dr. sc. Boris Vidović , logoterapeut: „ Egzistencijska analiza PTSP-a “
11:30 - 12:15	Logodrama u izvedbi studenata logoterapije
12:15 – 14:00	Zajedničko fotografiranje i ručak
14:00 - 14:45	Ana Sarić, psihologinja, logoterapeutkinja: „ Povjerenje u partnerskom odnosu “
14:45 - 15:15	Elma Burnić, kantautorica, logoterapeutkinja: „ Pojam povjerenja kroz ljubavne pjesme “
15:15 – 15:30	Odmor
15:30 - 17:00	Tematske radionice koje vode logoterapeuti 1. Povjerenje u kompanijama: Mario Grilc, Gordana Kastropelli 2. Prapovjerenje: Viktor Grbeša 3. Povjerenje u odnosu učitelj-učenik: Ivana Bašić 4. Povjerenje u obitelji: Vedran Madunić
17:00	Svečano zatvaranje

IZVORI NEPROCJENJIVE VRIJEDNOSTI SVAKE LJUDSKE OSOBE

Kada sam daleke 1982. godine, kao mlada liječnica na psihijatrijskom odjelu celjske bolnice, dobila u ruke svježe prevedenu knjigu Viktora Frankla pod naslovom: 'Zašto se niste ubili', bilo je to za mene pravo otkriće. Nedugo zatim izdana je i knjiga Franklove učenice Elisabeth Lukas pod naslovom 'I tvoja patnja ima smisla'. Obje je izdala biblioteka 'Oko 3 ujutro'. I naziv biblioteke sugerirao je vrijednost prevedenih djela. Naime, ako netko oko 3 ujutro krađe vrijeme od svoga sna, onda sigurno mora imati neki vrlo važan razlog. I zaista, nisam se prevarila. Obje knjige su bile kao dragulji koji svjetlucaju ističući se na poseban način među običnim kamenjem. Obje knjige su zauzele počasno mjesto u mojoj knjižnici i zadržale ga do danas. Viktor Frankl je u svojoj maloj knjižici napisao epohalno djelo o ljudskom duhovnom potencijalu, o ljudskoj mogućnosti izbora. Čovjek je sposoban da se u istoj situaciji ponaša 'kao svinja ili da ide u plinsku komoru s molitvom Oče naš ili Shema Izrael na ustima'. Frankl je proveo tri godine u koncentracijskim logorima. Kada su ustanovili da je liječnik zaposlili su ga u stacionaru za tifus. Nevjerojatno je bogatstvo i plemenitost duha Viktora Frankla, koji je po izlasku iz logora napisao svoje dojmove osvrćući se prvenstveno na ljudsku plemenitost i herojstvo. Bila je to sposobnost autotranscendencije, kako ju je nazvao, samonadilaženja kod nekih SS-ovaca i 'kapoa' (vođa grupa) koji su riskirajući vlastiti život znali ostaviti iscrpljenog logoraša u baraci ili mu donijeti komadić kruha. Iz boravka u logoru stekao je iskustvo da ljudi mogu biti neopisivo zli, ali i neopisivo dobri. Za preživljavanje u uvjetima koncentracijskog logora bilo je od presudne važnosti, da si osoba zna odgovoriti na pitanje – zašto (zbog koga ili čega) želi preživjeti? Ako nije imala čvrsti razlog da izdrži sve muke koje su je čekale, osoba se prepuštala umiranju, bilo da se bacila na naelektriziranu žicu ili da je ostala ležati u baraci odbijajući hranu i bilo kakvu aktivnost. U takvim uvjetima Viktor Frankl se izdigao iz situacije i zamišljao sebe za katedrom kako govori o svemu što je kao psihijatar mogao prepoznati kod ljudi u logoru. Iznad svega mu je bilo stalo podcrtati što im je pomoglo da prežive. Takva slika čovjeka, kao bića koje slobodno odlučuje, bila mi je vrlo bliska jer je izvirala iz mog kršćanskog uvjerenja. Na mnogim mjestima sam otkrivala tu poveznicu između psihoterapijskog pravca logoterapije i moje kršćanske vjere. To mi se učinilo jako

korisno, iznenađujuće dobro i osvježavajuće. Medicina naime nije nigdje spominjala čovjekovu dušu, slobodu volje, važnost donošenja odluka, odgovornost za posljedice svog izbora. Medicina nije ništa govorila o pekućoj boli nečiste savjesti ili o važnosti da nam savjest bude čista. Medicina nije ništa govorila o noopsihosomatici, dakle posljedicama naših pogrešnih ili loših odluka na psihofizikum! Medicina nije ništa rekla niti o duhovnom vakuumu ljudi 20. stoljeća kojeg je potrebno ispuniti logosom (smislom), kako bi uopće mogli živjeti! Viktor Frankl (1905-1997) bečki liječnik, spec. neurologije i psihijatrije objašnjavao je da postoji Bog, koji se pojavljuje kao 'tertium datur' te u trenutku spajanja muške i ženske stanice u majčinom tijelu, udahne tom novom stvorenju djelić svog Beskrajnog Duha. Tako je svaki čovjek jedinstvena i neponovljiva Božja kreacija, ljubljeno Božje dijete! Ako iz te perspektive gledamo na svakog čovjeka, postaje nam jasno da djeca nisu naša, da nisu 'naše vlasništvo'. Naravno predajemo im dio genetskog koda, međutim time ih nismo programirali. Naime, čovjek se u svakoj životnoj situaciji može postaviti na poziciju neutralnog opažača te donijeti odluku koja izvire iz te Božanske jezgre u nama, u skladu sa svojom savješću. Ako u svojoj savjesti osjećam da je to Božji plan sa mnom, nastojat ću ga ispuniti! Tako je čovjek do kraja nepredvidiv, u svakom trenutku može promijeniti svoju odluku, birajući dobro ili zlo. Isto tako nam postaje jasno da ako je svatko ljubljeno Božje dijete, tada smo dužni i mi voljeti sve ljude koje susrećemo, a prvenstveno sami sebe. Ta sami sebi smo zadani kao najveća životna zadaća. Bruseći svoju osobnost približavamo se svojim vrhuncima (ne tuđim) i postajemo svjetlo za druge. Konačno, iz te perspektive se jasno vidi i odgovor na pitanje – kome smo odgovorni za svoje životne odluke? Onaj koji nas je poslao na tu zemlju, prati nas cijelo vrijeme Svojom Ljubavlju, te je prema tome On Zadnja Instanca kojoj smo odgovorni za sve što radimo. U početku našeg hoda po Zemlji dobili smo i određeno životno vrijeme. Što ćemo napraviti u tom vremenu s materijalom koji smo dobili, ovisi o nama samima!

'Čovjek je pozvan da bude kokreator (sustvoritelj) svijeta!' (V. Frankl) Logoteorija i logoterapija Viktora Frankla mogu pomoći da svoj kamenčić u mozaiku svijeta izbrusi tako da svjetluca posebnim, samo njemu svojstvenim sjajem!

Cvijeta Pahljina, dr. med. spec. psihijatar, logoterapeut