

LOGOSFERA

Zagreb, 2015. broj 1.

LOGOS

HRVATSKA UDRUGA
ZA LOGOTERAPIJU



LOGOSFERA

Logoterapijski bilten

UVODNIK



“Ako neću ja, a tko će umjesto mene?
Ako ne sada, a kada?”

(Viktor E. Frankl)

Na pragu trećeg životnog razdoblja osjećala sam da sam na dotadašnjem putu dobila nebrojene dragocjene darove. Što sa svim tim blagom? Moj unutrašnji glas mi je govorio: Dijeli dalje!

Što dijeliti i kome?

Zadržat ću se na svom profesionalnom, liječničkom području. Dar koji sam dobila negdje 80-ih godina prošloga stoljeća bile su knjige Viktora Frankla i Elisabeth Lukas, koje su se počele prevoditi na hrvatski jezik. Provokativni naslov: “Zašto se niste ubili” otkrivao je potresnu priču o ljudskoj patnji te istovremeno o herojskom podnošenju patnje. Otkrila sam Franklov odgovoran životni stav da iz tog vlastitog iskustva prenese drugima ono što usprkos svemu budi nadu, njegovu poruku da je čovjek biće koje je sposobno i u najtežim trenucima sačuvati svoje ljudsko dostojanstvo i ostati čovjek sa srcem.

Iznenadujuće u Franklovoj filozofiji i za mene kao liječnicu bio je njegov antropološki prikaz čovjeka kao **bića s duhovnom dimenzijom**. Dapače, to duhovno prožima psihofizičko i predstavlja bitni dio osobe. Važnost takvog poimanja čovjeka u radu je s ljudima od neprocjenjive vrijednosti. Ako smo, naime, duhovna bića, onda naše razmišljanje, govor i djela ovise o nama samima. Mi smo ti koji odlučujemo, mi preuzimamo potpunu odgovornost. Dakle, što netko s teškom bolešću ili životnom traumom može napraviti, ovisi o njegovoj vlastitoj odluci. Nije, prema tome, sudbonosno tko nas je i kada povrijedio, nego što mi s tom povredom radimo.

Čovjek je prema V. Franklu sličan graditelju koji je dobio neki građevni materijal. Međutim, konačni uradak ne ovisi o materijalu, nego o graditelju. Netko, naime, tko je dobio komad mramora može ga ostaviti da negdje leži ne napravivši iz toga ništa, a netko drugi će svojim trudom uspjeti iz pijeska napraviti umjetničko djelo. Dakle, postajemo ono što iz sebe izgrađujemo. I što je najljepše, vrijeme koje imamo na raspolaganju traje koliko i naš život. Čak i u zadnjim godinama, mjesecima, danima, trenucima, možemo napraviti nešto veličanstveno, nešto neizbrisivo. Kad pomislim samo na mnoge bolesnike koji su u zadnjim životnim trenucima smogli snage reći “oprosti” ili “hvala ti”.

U svom zatvoreničkom kaputu Frankl je našao list istrgnut iz molitvenika sa židovskom molitvom “Shema Izrael” te je zaključio da čovjek može biti užasno biće koje šalje druge u plinske komore, ali isto tako može biti svetac koji odlazi u plinsku komoru s molitvom na ustima... **Dobro treba prenositi dalje.**

Činilo mi se da to dragocjeno iskustvo, tu spoznaju koliko je logoterapija Viktora Frankla koristila meni osobno i koliko mojim klijentima, trebam prenijeti dalje. Radi toga sam se prije odlaska u mirovinu uputila u München, a zatim Beč, te kod najdraže i najbolje Franklove učenice, prof. Elisabeth Lukas, završila četverogodišnju edukaciju iz logoterapije. Gospođa Lukas je bila vrlo zainteresirana da se logoterapija proširi na ove naše prostore. Njen poticaj i lijepo pismo koje mi je uputila 2010. godine ohrabрили su me da započnem s edukacijom u Sloveniji, gdje živim i radim već više od 40 godina, a dvije godine nakon toga i u Hrvatskoj, koja je moja prva domovina. Sada već ima oko 150 osoba koje ili studiraju ili su završile trogodišnji odnosno četverogodišnji studij. Rezultat toga su i dva simpozija u Sloveniji, te simpozij i kongres u Hrvatskoj, kao i ovaj bilten koji se rađa. Polaznici edukacije su osobe različitih profesionalnih usmjerenja, od liječnika, pedagoga, pa do inženjera. Logoterapija se može primijeniti na sva ta područja govoreći o čovjeku kao duhovnom biću, kao osobi koja je sposobna s distance promatrati i ocjenjivati sebe te odlučiti da iz sebe napravi umjetničko djelo. Gradeći sebe, na najbolji način doprinosimo i da svijet postaje bolji. **Čovjek je i biće koje je sposobno za samonadrastanje, što znači da iz ljubavi prema drugoj osobi ili nekoj stvari, projektu koji realizira - umjetnosti, sportu bilo čemu u što je uložio svoju ljubav - zaboravi na sebe. Zaboravljajući sebe, zapravo se na najbolji mogući način ostvarujemo.** Gledajući unatrag vidimo vrhunce do kojih smo se popeli i to

nam daje polet da idemo dalje. Pritom cijelo vrijeme vodimo **dijalog sa svojim unutrašnjim bićem**. Taj dijalog je prema Franklu razgovor s Bogom, koji "je sugovornik naših najintimnijih razmišljanja". Taj glas iz transcendencije sveprisutan je kod ljudi svih kultura i u svim povijesnim epohama. Taj glas nam govori da je život neprocjenjivi dar te da je put kojim idemo samo naš, originalan, neponovljiv za nekog drugog. Prema tome potrebno se češće zaustaviti i upitati: "Ako neću ja, a tko će umjesto mene? Ako neću sada, a kada ću?"

Želim da se logoterapija razvija, širi i cvjeta. Želim da sve generacije studenata koje će ju proučavati neprestano dodaju svoje bisere dobrote i ljubavi. U ovom našem svijetu punom opterećenja i opasnosti od gubitka životne radosti, neka logoterapija bude poticaj koji će pomoći da svatko od nas **otkrije smisao svog postojanja**, te da bez obzira na prepreke uložiti sve svoje potencijale da taj smisao oživotvori na najbolji mogući način. Čovjek nije automat koji ne bi mogao reagirati drugačije od programa koji je u njega ugrađen. Čovjek je autonomno biće potpuno slobodno postupati u skladu sa savješću i prema tome sposoban usprkos svemu izabere dobro.

DR. VIKTOR FRANKL - UTEMELJITELJ LOGOTERAPIJE

Život uvijek ima smisla



dr. Viktor E. Frankl (1905.-1997.)

... Svaki trenutak donosi tisuće mogućnosti, ali mogu izabrati samo jednu – sve ostale zauvijek osuđujem na propast. Međutim, to je ujedno i divna spoznaja – da je moja budućnost i budućnost stvari i ljudi oko mene u svakom trenutku ovisna o mojoj odluci. To što spoznam u tom trenutku i to što dozovem u život, to postaje stvarnost zaštićena od prolaznosti i propadanja (V. Frankl)

Pripremila: Perla Ćaćić

Sveučilišni profesor dr. sc. Viktor Emil Frankl, neurolog, psihijatar, utemeljitelj logoterapije i egzistencijalne analize, rođen je 26. ožujka 1905. godine u Beču, kao drugo od troje djece u činovničkoj židovskoj porodici. Život Viktora Frankla bio je bogat i višeslojan. Još kao dijete bio je veoma radoznao i već tada, sa svega 4 - 5 godina, znao je da će kad odraste postati liječnik. I zaista, godine 1930. već je obranio doktorat iz područja medicine. Frankl je bio profesor neurologije i psihijatrije na Sveučilištu u Beču. Bogato znanje i iskustvo prenosio je studentima i kao gostujući profesor na nekoliko američkih sveučilišta (Harvard, Dallas i Pittsburgh). Sveučilište u Kaliforniji ustanovilo je Katedru za logoterapiju, a upravo je Frankl bio osnivač te katedre.

Utemeljitelj treće bečke škole psihoterapije

U stručnim krugovima, i razračunavanju sa Sigmundom Freudom i Alfredom Adlerom osnovao je logoterapiju kao treću bečku školu psihoterapije. Uz profesionalnu karijeru kolege ga pamte kao iznimno kvalitetnog učitelja i znanstvenika. Osim što je bio znanstvenik svjetske klase, nadasve je bio topao čovjek velikog, plemenitog srca. Organizirao je, primjerice, besplatna savjetovališta za mlade u Beču te nekoliko drugih austrijskih gradova. Godine 1937. otvorio je privatnu psihijatrijsku praksu, a već sljedeće godine nacisti su okupirali Austriju. Za Frankla, njegovu obitelj i mnoge druge pripadnike židovskog naroda počinje tada borba za život.

Spoznao smisao ljudske patnje

Tijekom Drugog svjetskog rata Frankl je bio zatočen u najozloglašnijim koncentracijskim logorima. U logoru Auschwitz uništen mu je cjelokupni rukopis knjige "Liječnik i duša". Knjigu je pisao godinama. Rukopis te knjige bio mu je tada najznačajnije znanstveno djelo. Nakon oslobođenja imao je samo 38 kilograma. No, tjelesna iscrpljenost nije jedino što ga je snašlo nakon godina provedenih u logoru. Njegova žena, gotovo cijela obitelj i većina prijatelja izgubili su život u nacističkim logorima. Suočen je Frankl tada s ogromnom patnjom. Ipak, duboko traumatični, tragični događaji nisu ga slomili, spoznao je smisao ljudske patnje. Duboko proživljeno iskustvo patnje Frankl je

pretočio u originalnu teoriju i terapiju - logoterapiju, ili liječenje smislom. Iskustvo patnje označilo je prekretnicu u životu mladog i perspektivnog liječnika i ujedno potvrdilo kako je potraga za smislom osnovni pokretač ljudskog života. Frankl je prihvatio životne izazove. Nedugo nakon rata ponovno se oženio. Dugi niz godina bio je predstojnik Neurološke klinike u Beču. Samo tri godine nakon rata obranio je doktorat iz filozofije o odnosu psihologije i religije. Nakon toga postao je profesor psihoterapije i neurologije na Sveučilištu u Beču te predsjednik Austrijskog udruženja psihoterapeuta.

Autobiografiju napisao u 90. godini

Viktor Frankl predavao je na 209 sveučilišta na pet kontinenata. Nagrađen je s 29 počasnih doktorata, a tridesetog se odrekao i posvetio ga supruzi Elly. U čast osnivača logoterapije 1992. godine osnovan je Institut Viktora Frankla u Beču, a 1995. godine postao je počasni građanin grada Beča. Frankl je autor brojnih zapaženih stručnih knjiga. Napisao ih je 32, a njegovi su radovi prevedeni na 32 jezika i prodani u milijunima primjeraka. Samo jedno od njegovih djela, knjiga "Čovjekovo traganje za smislom", prodana je u više od deset milijuna primjeraka. Predavao je sve do svoje 85. godine, a autobiografiju je završio kada je napunio 90 godina. Umro je u Beču 2. studenog 1997. godine u dubokoj starosti, nakon što mu je objavljena konačna verzija njegove prve i najslavnije knjige "Čovjekovo traganje za smislom".

U knjizi "Liječnik i duša" napisao je sljedeće: "Odgovornost čovjeka je nešto strašno, ali u isto vrijeme nešto divno. Zastrašujuće je to da sam u svakom trenutku odgovoran za svoga bližnjega, da je svaka odluka – od najmanje do najveće – odluka zauvijek, i da u svakom trenutku iskoristim ili potrošim tu priliku. Svaki trenutak donosi tisuće mogućnosti, ali mogu izabrati samo jednu – sve ostale zauvijek osuđujem na propast. Međutim, to je ujedno i divna spoznaja – da je moja budućnost i budućnost stvari i ljudi oko mene – u svakom trenutku ovisna o mojoj odluci. To što spoznam u tom trenutku i to što dozovem u život, to postaje stvarnost zaštićena od prolaznosti i propadanja."

Život taj smisao sadrži, u svim uvjetima, okolnostima, zahvaljujući činjenici da je smisao moguće pronaći čak i u patnji. (Frankl)

KONGRES LOGOTERAPIJE - DRUŠTVO NIJE ZDRAVO, ALI JE OZDRAVLJIVO

Terapija koja život čini boljim

Volja za životom je apsolut kojem težimo i koji nas potiče na stalno otkrivanje smisla. Predmoralne vrijednosti – poput ljubavi, dobrote, nade i istine – univerzalne su i svi ih imamo. Odgovornost je odgovor na pitanje što, odnosno odgovor, na pitanje o smislu, a time i odgovor na unutarnji glas savjesti čovjeka

Pripremila: Vesna Tomljanović

Ispunjena sam pozitivnim mislima i životnom energijom kakvu već dugo, dugo nisam osjetila. Moje tijelo je zaista bilo gladno ovakve hrane - iskreno je prokomentirala gošća **Maja** sadržaje i atmosferu Kongresa logoterapije koji je pod naslovom "Društvo nije zdravo, ali je ozdravljivo" održan 12. i 13. lipnja 2015. godine u prostorijama Međubiskupijskog sjemeništa u Voćarskoj. Ovu simpatičnu psihologinju životne okolnosti udaljile su od profesije. Prije desetak godina prihvatila je posao službenice u banci jer trebala je posao kako bi osigurala egzistenciju, a vrijeme će, razmišlja danas, pokazati zašto je njen put trebao biti baš takav kakav je. Kad malo bolje razmisli, da nije takav, tko zna bi li upoznala obitelj **Sarić** i doznala za kongres i mogućnost studija logoterapije u Zagrebu. Tijekom kongresa Maji su predavanja pomogla otkriti smisao i dobrim dijelom posložiti životni mozaik, a vjeruje kako će smislenih zadaća ubuduće imati još više jer najesen namjerava studirati logoterapiju.

Tog petka gosti su mahom koristili dan godišnjeg odmora kako bi prisustvovali predavanjima priznatih domaćih i inozemnih stručnjaka. I premda je bio vreli ljetni dan, čini se kako je svima oko srca bilo ugodno, baš onako kako se osjećamo kad s drugima dijelimo radost življenja.

Raskošan "logoterapijski pladanj"

Na ulazu u zgradu Sjemeništa goste su s osmjehom na licu dočekivali volonteri. Nenametljiva uigrana ekipa studenata logoterapije dobrim dijelom je zaslužna da se gosti i sudionici osjećaju ugodno i opušteno kao kod svoje kuće. U pau-

zama između predavanja u predvorju dvorane bili su stolovi ispunjeni mahom domaćim kolačima, kavom, sokovima i vodom, a gosti i sudionici kongresa u Sjemeništu su mogli i ručati.

Ipak, oni pravi “okusi i slasni zalogaji”, zbog kojih smo svi došli i zbog kojih se u dvorani tražio stolac više, bila su predavanja i seminari. Kongres logoterapije bio je svojevrsan raskošni “logoterapijski pladanj” s kojeg je svatko mogao uzeti onoliko koliko treba kako bi utažio glad za učenjem i spoznajama koje životu daju ono najvrjednije, a to su ljubav i smisao.

U ime organizatora kongresa dobrodošlicu i plodonosan rad sudionicima su poželjeli psihijatrica i logoterapeutkinja dr. **Cvijeta Pahljina**, predsjednica Logosa, hrvatske udruge za logoterapiju i dr. **Vlado Jukić**, ravnatelj Klinike za psihijatriju “Vrapče” te predsjednik Hrvatskog psihijatrijskog društva. Uslijedila je potom nesvakidašnja glazbena uvertira mladih umjetnica, harfistice **Mirte Lice** i vokala **Petre Čavka**.

A zatim se dr. **Klaus Gstirner**, liječnik, logoterapeut i sveučilišni predavač iz Beča tijekom svog izlaganja o savjesti, slobodi i odgovornosti zapitao: - Što je smisao? Volja za životom nije puki nagon, ona je “iznad nas”, apsolut je kojem težimo i koji nas potiče na stalno otkrivanje smisla. Na tom putu prisiljeni smo stalno birati između više mogućnosti. A na kraju, odgovornost za odabir snosimo sami. Odgovornost je odgovor na pitanje što, odnosno odgovor na pitanje o smislu, a time i odgovor na unutarnji glas savjesti čovjeka.



Kongres su otvorili dr. Cvijeta Pahljina i dr. Vlado Jukić



Dr. Klaus Gstirner, gost iz Beča, u društvu Vedrane Nucak (lijevo) i dr. Cvijete Pahljina (desno), govorio je o savjesti, slobodi i odgovornosti

NE medijskoj slobodi koja vrijeda

Tijekom predavanja “Odabiri u životu i savjest” dr. Cvijeta Pahljina pojasnila je kako su predmoralne univerzalne vrijednosti poput ljubavi, dobrote, nade i istine usidrene u svakome od nas. Te se vrijednosti ne mijenjaju poput društvenih normi ponašanja. Stoga pred problemima u društvu ne bismo smjeli šutjeti. Zato je po vlastitoj savjesti, kako je rekla dr. Pahljina, upozorila na problem savjesti u društvu na “slobodu medija”, a zapravo zlouporabu te slobode.

- Zbog zlouporabe medijske slobode u Parizu je izgubljeno 17 života - podsjetila je ona na tragični događaj u redakciji francuskog tjednika Charlie Hebdo nakon objave karikature proroka Muhameda kojom se vrijeđalo vjerske osjećaje muslimanskih vjernika. Prepustiti se medijskoj slobodi koja vrijeda i ne reagirati nije odgovorno ponašanje logoterapeuta, jer logoterapija je životna filozofija i primjenjiva je u svim društvenim sferama. Upravo zato je ovogodišnji sadržaj kongresa bio bogat panel-predavanjima i radionicama na temu kao što su: Logoterapija i mediji, Logoterapija i tjelesno zdravlje, Logoterapija i škola, te Logoterapija unutar psihijatrijske bolnice i izvan nje.

Osim radionice “Novinarstvo-detektor zdravstvenog stanja društva” **Saše Lekovića**, doajena istraživačkog novinarstva i predsjednika Hrvatskog novinarskog društva, ostalih desetak radionica vodili su studenti logoterapije. Sve radionice bile su dobro posjećene, u njima su se, poput kamenčića bačenih u vodu, širili krugovi pozitivnih misli. Bila je tu na djelu “čarolija” logoterapije koja svijet čini boljim i ljepšim mjestom.

Zagrebački psihijatar i psihoterapeut dr. **Milan Košuta**, u predavanju “Trauma i granice odgovornosti”, upozorio je kako trauma nije samo smrt, ona je i svjedočenje i prepričavanje nakon kojeg svi imamo dojam traumatične situacije. Tijekom seanse vrijedno je iz klijenta izvući što više, čak kad se čini da on govori nevažne stvari, jer smisao će iz tih riječi kad-tad iskočiti. Isto tako važno je imati na umu da, koliko se god fokusiramo na klijenta tijekom seanse, ipak nismo svemogućí.

Bitan je vlastiti angažman

Gost iz Ljubljane, prof. dr. **Jože Ramovž** iz Instituta Anton Trstenjak, govorio je o mogućnostima i granicama logoterapije. Upozorio je kako je velika opasnost uporaba logoterapije bez stvarnih spoznaja i prave metodologije, jer se tada lako sklizne u zamku moraliziranja koje nikome ne koristi, a prof. dr. sc. **Dubravka Miljković**, s Učiteljskog



O iskustvima primjene logoterapije govorili su Martina Bojanić, Helena Grubišić i Viktor Grbeša



U plesnoj radionici Perle Čaćić i Sanele Janković Marušić mogle se dobro razgibati



Gosti i studenti logoterapije pozorno slušaju predavanja



Franklova drama "Metafizička konferencija u Birkenwaldu" u izvedbi dr. Cvijete Pahljine



Kod Saše Lekovića svladale su se osnove novinarskog zanata



Prof. dr. Vladimira Velički poučavala je "pletanju" priča

fakulteta u Zagrebu, na vrlo zanimljiv način obradila je temu "Sretni ljudi = Dobri ljudi". Sreću određuju: 50 posto geni, 10 posto životne okolnosti, a 40 posto vlastiti angažman. Negativno se događa, a za pozitivno se trebamo potruditi, naglasila je ona.

Ako je suditi po ugodnoj atmosferi, svi oni koji su se potrudili na bilo koji način sudjelovati u radu kongresa, kućama su se vratili duhovno bogatiji. Kako za Maju s početka priče, tako i za ostale goste, predavanja i radionice bile su dobrodošlo ljekovito druženje.

Onaj tko svoj vlastiti život nalazi besmislenim nije samo nesretan nego i jedva sposoban za život. (Frankl)

STUDENTI LOGOTERAPIJE POSJETILI KLINIKU ZA PSIHIJATRIJU VRAPČE

Hram čovječnosti

Otkako je prije 135 godina osnovana bolnica Vrapče u njoj se primjenjuju najsuvremenije metode psihijatrijskog liječenja. Do sada je tu liječeno više od 150.000 ljudi. Danas Klinika Vrapče nije samo lječilište i opskrbilište, već i učilište koje smo imali priliku posjetiti i slušati logoterapijski voden razgovor naše Cvijete s troje pacijenata koji se liječe u Klinici, a također smo posjetili i prvi hrvatski psihijatrijski muzej

Pripremila: Perla Ćaćić

Snimci: Niko Radas



Pomno se razgledala galerija nekadašnje pacijentice, poznate slikarice Slave Raškaj te postav prvog hrvatskog psihijatrijskog muzeja

Klinika za psihijatriju Vrapče naša je najveća i najstarija psihijatrijska ustanova sa 135 godina starom poviješću i tradicijom. To je ustanova u kojoj se od početka hrvatske psihijatrije kreirala psihijatrijska praksa, te je zbog toga uvijek imala naglašeno mjesto u hrvatskoj psihijatriji. U bolnici je do sad liječeno više od 150.000 bolesnika. Njihovo liječenje uvijek je bilo, a i sada je, u skladu s trenutačnim razvojem psihijatrijske struke. Razvoju i rastu bolnice doprinijela je cijela plejada istaknutih psihijatara koji su u njoj radili. Oni su svojim stručnim i znanstvenim radom ostavili značajne tragove u cijelokupnoj psihijatriji.

U bolnici Vrapče, prvoj psihijatrijskoj ustanovi u nas, uvedena je terapija inzulinskim komama te konvulzivna terapija. U njoj je primijenjen prvi kao i svi kasnije otkriveni psihofarmaci: antipsihotici, antidepresivi, anksiolitici i antiepileptici, kao i radno-terapijske, socioterapijske i psihoterapijske metode liječenja. Bolnica je tijekom svoje povijesti u nekoliko navrata mijenjala svoj ustroj pa je tako Psihijatrijska bolnica Vrapče po novom ustroju počela funkcionirati 2012. godine kao Klinika za psihijatriju Vrapče koja sadrži dvanaest Zavoda.

Vidjeli Vrapče “iznutra”

Danas se na Klinici primjenjuju najsuvremenije metode psihijatrijskog liječenja – farmakoterapija, različiti vidovi psihoterapije, socioterapija te psihosocijalna rehabilitacija i radna terapija.

Postoji, stoga, dugačak niz razloga zašto je Klinika za psihijatriju Vrapče najveća psihijatrijska ustanova u Hrvatskoj. Naime, ona prednjači po broju kreveta i broju pacijenata te zaposlenih, posebice visokostručnih kadrova. U Vrapču se educira najviše studenata. Ustanova je poznata po znanstvenom i istraživačkom radu, pa ne čudi da prednjači po uvođenju novih metoda liječenja i specifičnim stručnim interesima. Jer, Klinika Vrapče nije samo lječilište i opskrbilište, već i učilište.

Upravo iz tog razloga bilo je logično odabrati Vrapče - “hram čovječnosti” za edukativni posjet. To nam je uspjelo zahvaljujući prethodnoj najavi i dogovoru drage profesorice Cvijete Pahljine, dr. med. spec. psihijatar i logoterapeut te voditeljice studija logoterapije s prof. dr. sc. Vladom Jukićem, ravnateljem Klinike za psihijatriju Vrapče. Zahvaljujući Cvijeti i susretljivosti ravnatelja tako su nedavno sve tri logoterapijske grupe studenata “iznutra” imale priliku vidjeti psihijatrijsku Kliniku Vrapče.

Okupili smo se te kišne subote u velikom broju u Edukacijskom centru. Stručnom obilasku Klinike prethodio je Cvijetin logoterapijski vođeni razgovor s troje pacijenata. Po svemu sudeći upravo je mogućnost slušanja logoterapijski vođenih razgovora s pacijentima koji se liječe u Zavodu za liječenje i rehabilitaciju Klinike Vrapče, bio povodom našoj brojnosti. Upravo to je bilo od izuzetnog značaja za rad budućih logoterapeuta. Dobili smo također uvid u to kako se ti pacijentati liječe, kao i aktivnosti u koje su uključeni za vrijeme boravka u Klinici.

Logoterapijski razgovor s pacijentima

Tijekom razgovora pacijenti su opisali životni put koji ih je doveo do liječenja u bolnicu i naglasili koliko savjesno i odgovorno pristupaju svom liječenju. Više puta su ponovili kako se trude biti poslušni pacijenti kad vide kako se zaposleno stručno osoblje i liječnici brinu za njih, koliko ih bodre i osnažuju tijekom cijelog procesa liječenja. Opisali su nam također kako će brojna stečena znanja i vještine ubuduće primjenjivati u svakodnevnom životu i tako unaprijediti kvalitetu života.



Sestre milosrdnice sv. Vinka Paulskog radile su u ljekarni

Slušali smo ih sa zanimanjem i simpatijama i nadasve zahvalnošću što su bili hrabri i podijelili s nama intimu i tijek liječenja. A sudeći po komentarima i naš posjet, kao i razgovor s Cvijetom, odvažne pacijente nije ostavio ravnodušnima. Logoterapijski vođeni razgovor bio im je inspirativan, a grupa simpatična, otkrili su.

- Imam osjećaj kao da sam bio na još jednoj terapiji. Sviđa mi se logoterapijska metoda, na kraju razgovora donosi olakšanje – zadovoljno je prokomentirao pacijent na kraju razgovora s Cvijetom, a slično iskustvo imale su i pacijentice.



Nekada su se duševni bolesnici liječili elektrošokovima



Početkom prošlog stoljeća psihijatrijska ordinacija bila je dobro opremljena

Prvi hrvatski psihijatrijski muzej

Nakon razgovora s pacijetima, posjetili smo prvi hrvatski psihijatrijski muzej, otvoren za 135. obljetnicu postojanja bolnice Vrapče. Razgledavajući izložbeni postav mogli smo jasno vidjeti kako se psihijatrija razvijala kroz povijest. Posjet Vrapču brojnim studentima bio je prvi autentični dolazak u psihijatrijsku ustanovu.

Obilazak muzeja bio je šetnja kroz povijest i metode liječenja koje su se nekada koristile. Vidjeli smo kako je nekada izgledala čekaonica i ordinacija liječnika, te sobe duševnih bolesnika. Provjerili smo koliko je dobro tapecirana soba za izolaciju. Poseban dojam na mnoge ostavila je bolnička ljekarna.

Pažljivo smo promotrili dijagnostičke uređaje i povezivali ih s metodama koje su se nekada koristile u liječenju poput, primjerice, terapije elektrošokovima. Poslastica na kraju bile su slike i predmeti primijenjene umjetnosti nastali u radionicama za radnu terapiju.

Umjetničke kreacije iz radionica

Na kraju smo obišli prostorije Odjela za psihosocijalne metode liječenja i radnu terapiju, gdje smo dobili veći uvid o načinu rada s pacijentima i aktivnostima u okviru radne terapije i psihosocijalne rehabilitacije. U Klinici se isto tako prakticiraju razni oblici individualnih i grupnih terapija s pacijentima, koriste se različite tehnike i materijali koje pacijenti koriste kako bi kvalitetno ispunili vrijeme, naučili neke nove vještine i poboljšali kvalitetu života za vrijeme hospitalizacije ali i nakon otpusta iz bolnice. Posjet Klinici Vrapče bio je neprocjenjivo vrijedno učilište za sve buduće logoterapeute. Stoga se zahvaljujemo prof. dr. sc. Vladi Jukiću što nam je omogućio susret s pacijentima i obilazak vrhunske psihijatrijske ustanove kakvo je danas Klinika Vrapče.



U programu radno-okupacijske terapije pacijenti uče razne tehnike kreativnog izražavanja

ZNAČAJ DUHOVNOSTI ZA MENTALNO I TJELESNO ZDRAVLJE POJEDINCA

Vjernici se lakše nose sa životnim zadaćama

- Molitva smanjuje stres, poboljšava imunitet, rad srca i krvnih žila
- Molitva i meditacija pridonose boljem fizičkom zdravlju, pružaju zaštitu od bolesti te pospješuju oporavak nakon bolesti
- Duhovnost pomaže u prevenciji raznih ovisnosti, stanja depresije i suicidalnih misli
- Duhovne osobe više uživaju u životu bez obzira na prisutnu bol i umor

Pripremila: Anita Dučković

Duhovnost ima važnu ulogu u životu ljudi jer posjeduje unutarnju snagu koja pomaže osobama u teškim situacijama, a istovremeno potiče vanjsku socijalnu podršku. Stoga, duhovnost ima mjerljive učinke na zdravlje i dobrobit čovjeka.



Duhovnost podržava brigu tijelu, smanjuje rizik od bolesti i potiče preobrazbu društva

Duhovnost je ljekovita

Brojne studije i znanstvena istraživanja provedena u Americi posljednjih desetak godina o odnosu duhovnosti na zdravlje pokazuju kako vjerska i duhovna vjerovanja i prakse imaju blagotvorni učinak na mentalno, emocionalno i tjelesno zdravlje. Ljudi koji posjeduju snažnu vjeru pokazuju viši stupanj zadovoljstva svojim životom, viši stupanj osobne sreće. Također, pokazuju višu razinu socijalne podrške, niži stupanj depresivnih simptoma i nekih fizičkih oboljenja. Sudionici istraživanja ističu potrebu za duhovnošću u prevenciji ili pak jačanju mentalnog zdravlja. Više od 80 % ispitanika ističe važnost integriranja svojih duhovnih uvjerenja u bilo koji oblik savjetovanja; 75 % ispitanika ističe važnost da liječnici i terapeuti skrbe o duhovnim potrebama svojih pacijenata. Polovina ispitanika starije životne dobi želi da njihovi liječnici mole s njima prije njihove smrti.

Popravlja kvalitetu života

Osobna duhovnost može bitno utjecati na kvalitetu života pojedinca, jer iz duhovnosti proizlaze potencijalni čimbenici koji pridonose pozitivnim psihološkim stanjima kao što su unutarnji mir, vjera, nada, mistično iskustvo i pozitivno vjersko suočavanje sa životnim nedaćama. Osobna duhovnost pomaže u prevenciji problema s drogom, alkoholom i depresijom, kao i prevenciji od suicida. Osobe koje njeguju duhovnost i koje su duboko religiozne znatno više uživaju u životu bez obzira na prisutnost ili odsutnost tjelesnog simptoma boli ili umora. Glavna uloga duhovnosti je pomoći ljudima učinkovito se nositi s neizbježnim životnim nedaćama. Iz toga proizlaze pozitivne posljedice duhovnosti koje zahvaljujući procesu samoaktualizacije i autotranscendencije omogućavaju psihološku prilagodbu kao odgovor na iskustva viktimizacije, smrti voljene osobe i dr. Na tjelesnoj razini dolazi do reguliranja krvnog tlaka, niže razine kolesterola i oksidativnog stresa te boljeg imunološkog sustava. Starije osobe koje prakticiraju svoju duhovnost i vjeru imaju nižu stopu depresije, kroničnih tjeskoba i demencije. Aktivno religiozni ljudi žive duže u prosjeku od nereligioznih ili od onih koji nominalno pripadaju određenoj religiji. Stoga prakticiranje religioznih praksi ima važnu ulogu u njegovanju zdravlja. Molitva kao jedan oblik religioznih praksi ima pozitivan učinak na zdravlje u smanjenju stresa, u

poboljšanju imunološkog i kardiovaskularnog sustava. Molitva, meditacija, slavljenje, čitanje Pisma pridonose boljem fizičkom zdravlju, uključujući nižu stopu smrtnosti, zaštitu od bolesti i invaliditeta i poboljšan oporavak od fizičkih bolesti. Pod tim vidom, egzistencijalna uvjerenja mogu dati smisao, nadu i utjehu čak i u situacijama ekstremne patnje, dajući smisao i u bolesti te pružajući pomoć ljudima u vrednovanju sebe i vlastitog života unatoč bolesti.

Društvo mijenja nabolje

Uključenost u vjersku zajednicu također pokazuje pozitivne ishode pružanjem socijalne podrške koja uključuje suosjećanje, opraštanje, zahvalnost i optimizam, što pridonosi većem subjektivnom blagostanju i zadovoljstvu u životu. Osobe koje su aktivno uključene u vjerski i duhovni angažman imaju tendenciju manjeg korištenja zdravstvenih usluga, jer vjerske aktivnosti mogu biti moćan oblik društvene integracije u zajednicu u kojoj se nudi bogat društveni resurs s jakim osjećajem etike pomoću molitve, meditacije i obožavanja i mogu poslužiti kao potencijalno terapijsko sredstvo. Vjerska pripadnost i članstvo u vjerskoj zajednici korisni su promicatelji takvog ponašanja i načina života koji promiču zdravlje. Članovi vjerskih skupina koje postavljaju određena ograničenja prema štetnim ponašanjima – uporabi alkohola, droga i nikotina, te pretilosti i promiskuitetu – podržavaju zdravo ponašanje njegovanjem mira, ljubavi, opraštanja i zajedništva. Takve osobe imaju smanjen rizik od srčanih bolesti, hipertenzije i raka te time produžuju sebi život i žive kvalitetnije.

Duhovna i religiozna uvjerenja često su ključni marker u identitetu pojedinca, ali i zajednice. Stoga, duhovnost, podržavajući ideju o vođenju brige o vlastitom tijelu kod pojedinca, smanjuje rizik ugrožavanja zdravlja i potiče preobrazbu društva.

Smisao se ne može dati, već se mora pronaći. (Frankl)

LOGOTERAPIJA U ETERU RADIO MARIJE

“Ne znate kako!? - Pitajte logoterapeuta!”

Logoterapijska slika čovjeka naglašava njegovu duhovnu komponentu te dostojanstvo ljudske osobe. Pritom uzima u obzir realnost, odnosno sve nedostatke te osobe, ali joj želi pomoći da se izdigne iz svojih nedostataka, psihičkih smetnji, pogrešno odabranih putova. Naučava kako u životu postoji objektivni i opći smisao koji vraća ljudima vjeru u život i budi smisao za odgovornost

Pripremila: Maja Mulović

Snimio: Vedran Mulović



Maja je slušateljke radio Marije upoznala s logoterapijom

U ožujku ove godine pružena nam je prilika predstaviti najmlađu psihoterapiju - logoterapiju u eteru Radio Marije. Prije samog predstavljanja logoterapije osvrnula sam se na osobu logoterapeuta. Važno je naglasiti da svatko od nas ima svoje zvanje koje u sebi sadrži filozofske, medicinske, pedagoške, psihoterapijske, dušobrižničke i druge vidike na koje se nastavlja logoterapijska edukacija.

Kako se liječi smislom?

Bilo je potrebno pojasniti značenje riječi logoterapija koja već u svojem nazivu ima ozdraviteljski predznak, *logos* - smisao, *therapeia* - liječenje, u doslovnom prijevodu - liječenje smislom.

Logoterapiju sam predstavila kao novost na području psihoterapije - spoznaju da, uz tjelesnu i psihičku dimenziju, čovjek posjeduje i treću – duhovnu (noetičku) dimenziju. Logoterapijska slika čovjeka naglašava njegovu duhovnu komponentu te dostojanstvo ljudske osobe.

Pritom uzima u obzir realnost, odnosno sve nedostatke te osobe, ali joj želi pomoći da se izdigne iz svojih nedostataka, psihičkih smetnji, pogrešno odabranih putova, što je na slušatelje ostavilo oslobađajući dojam. Naučava kako u životu postoji objektivni i opći smisao koji vraća ljudima vjeru u život i budi smisao za odgovornost. Zadaća je logoterapeuta da potkrepljuje taj zdravi dio. Zato govorimo o krizi i problemima koje treba riješiti, a ne o bolesniku kome treba pomagati.

U nama je ključ sreće

Također, govorila sam i o Viktoru Franklu, začetniku logoterapije. Njegov životni put i rad u temelju je obilježen osobnim iskustvom patnje, preživljavanjem strahota Drugog svjetskog rata u nacističkim koncentracijskim logorima. No, umjesto očajja, probudila se u njemu silna volja za životom, neodoljiva potreba da patnje koje je doživio, pretvori u iskustvo smisla.

Bolno iskustvo besmisla bilo je prekretnica života mladog i perspektivnog liječnika i potvrdilo mu je, jednom i zauvijek, da je osnovni pokretač ljudskog života njegova potraga za smislom. Frankl je gradio logoterapiju na dubinama svojih spoznaja koje nisu bile samo teoretske, nego rezultat njegovih životnih iskustava: kroz pakao pronaći put do svjetla, do smisla.

Govor o logoterapiji potaknuo je slušatelje da se jave u emisiju Radio Marije tražeći odgovor na pitanja vezana uz njihove psihičke i duhovne probleme. Najviše ih je zanimala osoba logoterapeuta, kao i sama pomoć pacijentu. Cilj logoterapije kao psihoterapijske tehnike je da pacijent postane svjestan onoga što nesvjesno želi i čemu istinski stremi, ali ne samo u nagonском i psihičkom, nego i u duhovnom smislu.

Zadatak terapeuta nije u tome da pacijentu nađe smisao života, već samo da mu pomogne u njegovom nastojanju. U svakom od nas ključ je naše sreće - potrebno ga je samo pronaći i zaživjeti život novim smislom.

Ne znate kako!? - Pitajte logoterapeuta!

Kao što je svaka pojedinačna situacija nešto jednokratno i zasebno, tako je i svaka pojedinačna osoba nešto svojevrsno, neponovljivo. (Frankl)

U LUŽNICI POLAZNICIMA GRUPE “A” URUČENE DIPLOME LOGOTERAPEUTA

Uloženi trud donio je plod

Pripremio: Boris Vidović

U srednjovjekovnom dvorcu obitelji Rauch sredinom svibnja, kako i priliči plemenitoj logoterapiji, podijeljene su diplome logoterapeuta polaznicima grupe A. U jednostavnom ali vrlo kreativnom programu, uz prigodne poklone, imali smo priliku podvući crtu nakon trogodišnje edukacije i vidjeti kako je uloženi trud donio plod.

Hvala dragoj voditeljici dr. Cvijeti Pahljini, izvrsnoj učiteljici koja nas je svojim primjerom, entuzijazmom, ljubavlju i poticajima uspješno vodila kroz edukativni proces. Uspjela je, mudro i nenametljivo, sve naše različitosti iskoristiti za međusobno obogaćivanje i uvažavanje, te smo na kraju jedni drugima bili dar upravo po tim različitostima.



Diplomirali su: Gordana Baričević, Iva Baričević, Martina Bojanić, Nela Car, Gabrijela Čavlek, Aleksandra Zoe Krušelj, Tanja Kuprešak, Suzana Marković Jureša, Sandra Mihalec, Tomislav Mihalec, Silvija Vulić, Zrinka Zubić, Mira Zudenigo i Tanja Zudenigo.

Anita Dučkić, Viktor Grbeša, Helena Grubišić, Suzana Hlupić, Ivanka Vana Jakić, Ksenija Kapec, Barbara Pahljina, Suzana Perić, Vesna Tomljanović, Dunja Ujević, Vladimira Velički, Boris Vidović,

DIJALOG DUHOVNE DIMENZIJE U SPECIJALNOJ BOLNICI ZA KRONIČNE BOLESTI DJEČJE DOBI GORNJA BISTRA

Inspiracija i bogato duhovno iskustvo

Zahvaljujući duhovnoj dimenziji čovjek tijekom čitavog života zadržava puno dostojanstvo, unatoč promjenama na psihofizičkom instrumentu. Biti osoba znači imati vlastitost, a ne samo instrumentalnu vrijednost. Negiranjem čovjekove duhovne naravi upadamo u redukcionizam koji može služiti kao podloga mnogim zločinima. Jedan od aktualnih je i pitanje opravdanosti eutanazije

Pripremio: Tomislav Sarić



Specijalna bolnica za kronične bolesti dječje dobi Gornja Bistra jedina je bolnica ovog tipa u Republici Hrvatskoj, a u bolnici je smješteno 110 bolesnika. Pitanje smisla postojanja na mjestima poput ovog nameće se samo po sebi i to na nekoliko razina.

Prva je razina sam bolesnik, druga razina su roditelji i obitelj, zatim djelatnici i na kraju društvena zajednica. Iz pitanja smisla postojanja proizlaze podpitanja koja sve češće čujemo i u našem društvu – je li kronično bolestan čovjek uopće čovjek? Ima li smisla život kronično bolesnog čovjeka? Je li dopuštena eutanazija?

Pri odgovaranju na navedena pitanja nužno kročimo na područje bioetike i filozofije. Kako filozofija, uz psihologiju i antropologiju, čini jedan od tri stupa logoterapije, moramo se osjećati pozvanima i kompetentnima na ova pitanja dati i logoterapijski odgovor.

Ne ŠTO, nego TKO je čovjek?

Prilično je izazovno postaviti univerzalnu definiciju čovjeka. Mnoge eksperimentalne i humanističke znanosti bave se čovjekom kao svojim materijalnim objektom proučavanja: psihologija, antropologija, sociologija, medicina, etika, biologija... Međutim, radi usmjerenosti specifičnog vida promatranja ili formalnog objekta, u njihovoj definiciji često

je obuhvaćeno samo određeno svojstvo ljudskog bića. S druge strane, brzi razvoj medicine, posebno genetike, doveo je u pitanje klasične filozofske definicije čovjeka; moć manipulacije životom učvršćuje shvaćanje kako život prestaje biti apsolutna vrijednost, dok se težište procjenjivanja usmjerava na njegovu kvalitetu. Samo pitanje *Što je čovjek?* nespretno je postavljeno i trebalo bi ga postaviti ispravnije - *Tko je čovjek?* Već je u govornom jeziku označena razlika između stvari i osoba. Biti osoba znači imati vlastitost, a ne samo instrumentalnu vrijednost. Često se tvrdi da je čovjek osoba ako je u stanju očitovati određena svojstva (sloboda, sposobnost uspostavljanja odnosa, apstraktno mišljenje...). Svođenje osobe na funkcije koje može biti u stanju obavljati nosi sa sobom ograničenje njezine intrinzične vrijednosti i može dovesti do diskriminacije između onih koji imaju i onih koji nemaju sve navedene osobine.

Duša je čovjekova odrednica

Logoterapija promatra čovjeka kao jedinstvenu, nedjeljivu egzistenciju sačinjenu od tjelesne, psihičke i duhovne dimenzije. Tjelesna dimenzija pripada vidljivom svijetu, zauzima prostor i živi u vremenu, može se mjeriti i vagati, a nasljeđujemo je od roditelja. Psihička dimenzija djelomično je mjerljiva i vezana uz vrijeme – umiranjem tijela, nestaje i ova dimenzija. Psihička dimenzija podložna je promjeni tijekom razvoja ljudske osobe (jedna od značajki psihičke dimenzije je inteligencija). Psihičku dimenziju dijelom stječemo od roditelja, dijelom na nju utječe odgoj, obrazovanje, tradicija... Treća čovjekova dimenzija je duhovna dimenzija. Ona je nemjerljiva i neovisna o vremenu. Ne možemo reći da je netko više osoba od bilo kojeg drugog čovjeka, kao niti da dijete ima manje dostojanstva od odrasle osobe.

Ova dimenzija je konstantna i nepromjenjiva tijekom čovjekova života. Čovjek raste i razvija se, prelazeći iz dje-tinje u odraslu dob, ali njegov identitet ostaje nepromijenjen u vremenu. Čovjek ostaje jedna ista osoba cijeli svoj život upravo zbog svoje duhovne dimenzije. Duhovnu komponentu čovjek ne dobiva od roditelja i roditelji nisu u mogućnosti na nju utjecati. Ona odražava našu vlastitost i naš stav. Možemo se odlučiti protiv ili za nešto, neovisno od naših roditelja. Sažimajući, možemo reći da roditelji nisu uzrok duše, ali jesu (su)uzrok čovjeka. Služeći se ovdje Aristotelovim hilemorfizmom (naukom da je svako biće sačinjeno od materije i forme, ili hrvatski, tvoriva i odrednice), možemo reći da je tijelo čovjekovo materijalno tvorivo, psiha njegovo nematerijalno tvorivo, dok je duša čovjekova odrednica. Viktor Frankl ovu je tvrdnju izrazio u svojoj četvrtoj tezi o osobi. Osoba je duhovna osoba – osobnost je pojam koji se odnosi samo na duhovnu komponentu. Samo tijelo, kao niti sama psiha – nije osoba. Tek po duhovnoj dimenziji, čovjek se izdiže iznad vegetativnog i animalnog svijeta i postaje osoba.

Eutanazija je zločin, a ne milosrđe

Zahvaljujući svojoj duhovnoj dimenziji čovjek tijekom čitavog života zadržava puno dostojanstvo, unatoč promjenama na psihofizičkom instrumentu. Ako je ovaj instrument oštećen duhovna dimenzija i dalje postoji u čovjeku i osoba zadržava svoje bezuvjetno dostojanstvo. Logoterapijski bismo dakle mogli definirati čovjeka kao *neponovljivo jedinstvo tjelesne i psihičke dimenzije (kao tvoriva) te duhovne dimenzije (kao odrednice) koja ovo jedinstvo uzdiže na dostojanstvo ljudske osobe. Zanimajući duhovnu dimenziju, negiramo osobu i njezino dostojanstvo, a time i cijelo ljudsko biće.*

Negiranjem čovjekove duhovne naravi upadamo u redukcionizam koji može služiti kao podloga mnogim zločinima. Jedan od aktualnih je i pitanje opravdanosti eutanazije. Ako vrijednosti ljudskog života, koja proizlazi iz čovjekove duhovne dimenzije, na aksiološkoj ljestvici pretpostavimo kvalitetu života, postavlja se pitanje je li eutanazija primjenjiva i u drugim uvjetima opadanja kvalitete života zdravog čovjeka? Nadalje, negirajući duhovnu dimenziju izdizanjem kvalitete života kao vrhovnog mjerila vrijednosti, podvaljuje nam se ubijanje iz ljubavi, a pozivajući se na dostojan i kvalitetan život, kao rješenje se nudi – smrt.

Mali borci velike hrabrosti

Vratimo se na početku postavljenim pitanjima. Ostavljaju li nas indiferentnima ili nas pozivaju na zauzimanje vlastitog stava? Možda odgovor može biti volontiranje, pomaganje, posjećivanje. Možda veća tolerancija u prihvaćanju različitosti... Također, naš odgovor može biti i bezuspješno nastojanje odvratanja pogleda i ignoriranje postojanja nekoga tko je drugačiji od tebe i mene, tko se bori za život i, premda smo trenutno slijepi da bismo shvatili njegov potpuni smisao, svojim herojstvom i čistoćom, doprinosi kvaliteti našeg života, čini bolesno društvo ozdravljivim, čini nas boljima i osjetljivijima.

U sklopu logoterapijske edukacije budući su logoterapeuti posjetili našu bolnicu. U radu s ovako teško bolesnom djecom obično nema puno riječi, jer većina naših bolesnika nije u mogućnosti govoriti. Međutim, ovdje se odvija jedan potpuno drugačiji dijalog – dijalog na razini duhovne dimenzije. Dijalog koji zahvaća samu srž ljudske osobe. U razgovoru s volonterima obično ih pitam za njihovu osobnu motivaciju. Evo što mi je netko od njih napisao: *“Volontiranje u ovoj bolnici mi pokazuje da svaki dan ima smisla. Da nikad nema razloga za predaju. Ovdje upoznaš ljubav i nekakvu posebnu toplinu. U ovim malenim, krhkim bićima trebali bi svi pronaći snagu za svaki novi radni dan, za svako novo jutro, za svaki teški ispit, svaki novi ponedjeljak, svaki razgovor za posao, svaku brigu, snagu za*

nasmijati se bez obzira na naporan dan. Ovdje žive borci koji u sebi baštine toliku hrabrost i volju za životom, koji su sami veći od života.”

Svaki dan, svaki sat čeka sa svojim novim smislom, i svakog čovjeka čeka smisao koji pripada samo njemu i nikome drugome. (Frankl)

PARABOLA SPREMIŠTA

Kokreatori smo života

U svakom trenutku možemo posvijestiti što nam je u životu bilo lijepo i dobro. Sve to lijepo i dobro je neprolazno. Isto tako možemo osvijestiti životne vrhunce iz prošlosti. To uskladišteno dobro i lijepo nitko nam ne može oduzeti

Pripremila: Divna Ćorić

U egzistencijalističkoj filozofiji postavlja se pitanje životnoga smisla. Nasuprot apsurdnosti ljudske egzistencije čiji su glavni predstavnici u filozofiji i književnosti Jean-Paul Sartre i Albert Camus, Frankl na to pitanje odgovara i parabolom spremišta. Čovjek treba posvijestiti što je u njegovom životu bilo lijepo i dobro. Sve to lijepo i dobro je neprolazno. Trebao bi, isto tako, osvijestiti što je u prošlosti bio vrhunac u njegovom životu. To uskladišteno dobro i lijepo nitko mu ne može oduzeti, a pojaviti se može u svakom trenutku, kao nizozemskom piscu Ceesu Nooteboomu prilikom obilaska vulkana Quilotoa u Ekvadoru. U knjizi “Pisma Posejdonu” koju piše u svojim kasnim godinama, odjednom je “eruptiralo” znanje iz srednjoškolskog doba.



Krater probudio sjećanje na Tezejev dogovor

“Zaboravnost je odsutni brat pamćenja, oni su prividni par koji potpuno proizvoljno vlada onim što smatramo svojim vlasništvom. Sjećanje je na koncu konca nešto što smo sami skupili i pohranili, a čim to izgubimo osjećamo se kao da smo pokradeni. Možda zbog hladnoće, a možda i zbog visine ovoga škrtog planinskoga kraja, odjednom mi pada na pamet ono što sam jednom, otada je prošao cijeli jedan život, spremio u golemu dvoranu svojega pamćenja (Augustin)

i što dosad više nisam pronašao. Riječ je o Tezeju, a razlog zbog kojega ovdje, na gotovo četiri tisuće metara visine mislim na njega krije se u uskoj stazi što prolazi preko oštrog, nazubljenog ruba velikoga kratera Quilotoa gdje sam proveo posljednjih sat vremena, čudeći se jezeru u dubini za koje ovdašnji Indijanci kažu da nema dna. Gledam nepokretnu površinu plavog metala i vjerujem u sve priče. Tezej se sa svojim najboljim prijateljem Piritom dogovorio da će oteti Helenu, najljepšu ženu na svijetu, a pritom iz carstva mrtvih osloboditi Perzefonu, ženu Hada, boga podzemlja. Sklopili su sveti savez, a da bi ga potvrdili urezali su svoj dogovor u rub nekoga vulkanskoga kratera. Naravno, sada pomišljam da je riječ o ovome vulkanu, u ovome pustom području Ekvadora ...

... Krenuo sam naslijepo, vidim da neke staze vode u dubinu, ali želim ostati ovdje gore i kroz oštru travu i žutu lupinu gledati postojanu strmu suprotnu stranu, gdje crna vulkanska stijena u zidu kratera uranja ravno u vodu u kojoj ne mogu živjeti ribe, i pomišljam da je tamo podzemlje u koje se spustio Tezej sa svojim prijateljem, mjesto gdje ih je dočekaio Had. Ljubazno, jer u svijet mrtvih svatko je dobrodošao. Posejdonov brat dvojici mladića nudi dva kamena sjedala, no, kad oni sjednu, ostaju prilijepljeni, ne mogu više ustati, tonu u zaborav kao da su se napili vode iz rijeke Lete, više se ničega ne sjećaju. Život im se briše, zvuk njihova imena nestaje, ono što su namjeravali učiniti više ne postoji, ovo je carstvo smrti, vječna magla u kojoj se sve zaboravlja. Heraklo će biti Tezejev spasilac, a Pirit još uvijek sjedi ondje u potpunom zaboravu, upravo me se taj posljednji detalj nekoć u učionici moga internata tako duboko dojmio. Učitelj grčkog bio je redovnik kojega smo zvali Pa, ne znam više zbog čega, možda kao kraticu za pater. Imao je problema s govorom, sve je riječi izgovarao kroz uzdahe, aspirirano, kao da neprestano uzdiše zrak, kao da su oni čudni, izokrenuti zarezi koji označuju slovo H ispred neke grčke riječi postali dio njegova bića. Snaga priče, sjećanja, čuvanja od zaborava: pri odlasku se osvrćem da vidim stoji li njihova zakletva još urezana na rubu kratera, ali jedino što vidim jest magla koja se lagano spušta na cijeli predio i polako zaklanja sićušne figure koje tamo dolje, pokraj vode, dimenzijama svojih tijela upozoravaju na veličinu svijeta.”

Sadašnjost ispuniti dobrim i lijepim

Ako gledamo na prošlost kao na kraljevstvo stvorenog i pohranjenog, onda je sadašnjost kraljevstvo mogućnosti koje bismo htjeli realizirati ovisno o našem izboru vrijednosti, dok je budućnost neizvjesna i s godinama se smanjuje. Zato je bitno današnji dan ispuniti dobrim i lijepim da ga možemo uskladištiti.

Natsume Soseki u knjizi “Uzglavlje od trave” razmišljajući o prolaznosti materijalnih stvari i nevezivanju za njih kao pjesnik i slikar. Po njemu se pjesnik i slikar kriju u svakom čovjeku koji traga za istinskim vrijednostima, a tu spoznaju apsolutne biti Soseki donosi u sljedećim stihovima:

“Bez riječi sjedim u svijetu tišine sam,
kad u sebi ocutih iskru koja tinja:
raditi stalno, mučit se tako - a čemu?
U pamćenje urezah to stanje,
taj mir i dan kada spoznah jasno:
u radu samo prolazi nam vijek.
No, jedino u vječnosti beskrajna neba
smjestiti mogu tu čežnju za mirom.”

Sadržajan život donosi lijepa sjećanja

Ako u našem spremištu nije samo dobro i lijepo, bitan je naš odnos prema tome što smo ostvarili. Osjećamo li kajanje, žaljenje, želju da nešto napravimo? Do kraja života se odlučujemo hoćemo li na prošlost gledati pozitivno ili negativno. Važno je da čovjek blagoslovi svoj život i da se osjeća kao sustvaratelj dobrog i lijepog. Uostalom, odgovor na pitanje životnog smisla može se dati jedino iz perspektive vječnosti.

Tu Franklovu misao književno razrađenu pronašla sam u već navedenoj Nooteboomovoj knjizi.

“Umjesto da beskorisno gledamo kako nam godine prolaze i onda kukamo u starosti, morali bismo kada se osvrnemo za sobom i sagledamo sve što nam se dogodilo u životu, dozvati u sjećanje bar nekoliko lijepih trenutaka – trenutaka tolike sreće a da je nismo bili svjesni – koja u času, kada čovjek napušta svoje jadno zemaljsko tijelo, u njegovu životu svijetle poput slabašna odsjaja.”

I tako sam ispratila ljeto 2014. godine s nekoliko “usklađenih” citata iz pročitanih knjiga.

LJUDSKI SMISAO ZA HUMOR I LOGOTERAPIJA

Smijeh je lijek i prevencija

Humor je vid komunikacije među ljudima i način izražavanja kritike i ljekovito sredstvo i alternativni pogled na situaciju. Poznaju ga sve rase, kulture i uzrasti. Na tjelesnoj razini smijeh jača imunitet, oslobađa hormone za dobre osjećaje, poboljšava cirkulaciju, unosi dodatan kisik, snižava krvni tlak i smanjuje bol. Na psihičkoj smanjuje strah, napetost ili nervozu te privlači pažnju

Pripremio: Davorin Belamarić

Unatoč brojnim pokušajima, pa čak i istraživanjima, humor ostaje donekle neuhvatljiv pa tako ni njegova definicija nije lagana. Jedna od najčešćih kaže da je humor specifično kognitivno iskustvo koje izaziva smijeh i služi za zabavu. Ovu prilično usku, gotovo vulgarnu definiciju ipak moramo proširiti: humor je i vid komunikacije među ljudima i način izražavanja kritike i ljekovito sredstvo i alternativni pogled na situaciju... Poznaju ga sve rase, kulture i uzrasti. Iako većina ljudi ima kakav-takav smisao za humor, postoje velike razlike u shvaćanju: djeca će se na primjer smijati kad netko doživi nezgodu ili napravi nepodopštinu, na što će učiteljice razvoj djece potaknuti onim tipičnim “Ivane, to nije smiješno, to je žalosno!”. U nekim “ozbiljnim” državama nije moguće početi vic kao kod nas sa “Znaš ono kad je Mujo kupio frižider...” nego treba sintaktički precizno započeti s “Ein Witz: ...”. Mnoge ljude će na priloge **Tanje Torbarine** zaboljeti trbuh od smijeha, dok će druge želudac zaboljeti zato što njezine fore smatraju prizemnim i pretencioznim. **Dežulovićeve** kritike pojava u društvu, koje koriste sofisticirane asocijacije i usporedbe, neke će rasplakati od smijeha, a nekima će biti nedohvatljive i neprimjerene.



Patch Adams – liječnik koji je zagovarao primjenu humora



Dirigent s kuhačom – neobična pojava za inače uštogljeno okruženje klasične glazbe (Novogodišnji koncert Bečke filharmonije 2013.)

Osobnost, mašta, kreativnost

Zanimljivo je pratiti evoluciju onoga što je ljudima smiješno: danas se gotovo nitko ne smije vicevima s početka prošlog stoljeća koji se rugaju invalidima ili nabacivanju tortama iz starih filmova. U fokusu većine viceva danas je ismijavanje gluposti (nedostatka kognitivne sposobnosti), često tendenciozno vezano uz neke grupe (Bosanci, plavuše, policajci), a ponekad se spominju i lijenost i škrtost. Još uvijek se, nažalost uz rijetke iznimke, ne smijemo ljudskoj netoleranciji, neodgovornosti, sebičnosti ili bahatosti.

U logoterapijskom modelu čovjeka, humoru je primjereno mjesto na duhovnoj razini. Humor pomaže slobodnoj volji u izboru stajališta i transcendentnom odmaku od vlastite situacije, a nije slučajna ni korijen riječi “duh” u riječi “duhovitost”. Štoviše, uz prevladavajuće psihološke teorije koje objašnjavaju humor, postoje i brojne duhovne, koje humor doživljavaju kao “Božji dar” i time objašnjavaju njegovu neobjašnjivost. Osobnosti povezane i visoko korelirane sa smislom za humor su duhovitost (povezivanje stvari na nov način), mašta (zamišljanje nepostojećeg) i kreativnost (stvaranje nečeg novog) – sve same tipično ljudske karakteristike duhovne razine. Antropolozi smatraju da je upravo kreativnost razlog opstanka ljudske vrste. Arheološko otkriće preteče boce, koju je *Homo sapiens* bio u stanju zamisliti i napraviti za čuvanje vode, dokazuje kreativnost koju izumrljani neandertalci nisu imali.

U terapiji smanjuje bol i pritisak

Na tjelesnoj razini poznato je da smijeh jača imunitet, oslobađa hormone za dobre osjećaje, poboljšava cirkulaciju, unosi dodatan kisik, snižava krvni tlak i smanjuje bol.

Na psihičkoj razini humor smanjuje strah, napetost ili nervozu te privlači pažnju. U društvenim interakcijama poboljšava komunikaciju, dekonstruira uštogljenost, omogućava indirektnu i nježniju kritiku, zbližava, podiže atmosferu, poboljšava izgradnju odnosa...

Na duhovnoj razini humor omogućava transcendentalan odmak od sebe, svog problema ili životne situacije. Posebno vrijedna osobina, mogućnost smijanja sebi, omogućava da stvari pogledamo iz potpuno novog kuta, ukinemo samodopadnost i umišljenost, budemo uvjerljiviji i pristupačniji drugima. Zbirka viceva o policajcima, izdana svojevremeno od strane MUP-a (!) zadivila je hrvatsku javnost.

Humor u terapiji može smanjiti pritisak i bol i omogućiti sagledavanja problema iz nove perspektive. Kod primjene humora u terapijske svrhe ipak trebamo biti oprezni. Mark Twain je rekao da je "humor = tragedija + vrijeme". Životno iskustvo potvrđuje ovaj aforizam. Teškim životnim problemima možemo se smijati tek nakon nekog vremena ili ako se događaju nekom dalekom ili još bolje, anonimnom liku iz filma. Tragedijama se nikada ne smijemo, ali npr. svjedočanstva logoraša (ne samo Frankla) pokazuju izvjesne anomalije: u teškim traumatičnim situacijama pojavljuje se humor kao sedativ.

Terapijski izazov je pokušati okrenuti smjer te veze: umjesto čekanja da traumatične stvari zbog vremenskog odmaka postanu smiješne, možemo li humorom postići da one brže postanu manje traumatične? S ovim u samoterapiji možemo neograničeno eksperimentirati, ali s drugim ljudima nije tako jednostavno. Vjerojatno nema gore stvari od pokušaja duhovitosti od strane terapeuta koju će pacijent doživjeti kao neprimjerenu šalu i nedostatak empatije.

Humor je dobar i kao lijek i kao prevencija. Postoji izreka "smijeh je lijek", ali je ta terapija ipak ograničenog dosega. Temeljne vrijednosti, smisao i ostvarenje putem realizacije svojih ciljeva ipak nećemo postići smijehom. Humor, duhovitost i smijeh prije će biti pokazatelji da smo na dobrom putu.

Čovjek je u stanju čak i bezizlaznu situaciju ljudski gledano, pretvoriti u svoju snagu. (Frankl)

NEZABORAVNI LOGOTERAPIJSKI SEMINARI GRUPE "A"

Postali smo velika obitelj

Bili smo u Granešini, pa u Ivancu, zatim na Rabu, na Šalati, Vrhovcu, pa opet Granešini... Svi ti susreti omogućili su nam da se, osim u vlastitim manjim grupama, sve više upoznajemo i zbližavamo kao grupa

Pripremio: Boris Vidović

Stekavši diplome logoterapeuta spontano se javljaju misli i sjećanja na prevaljeni put od tri godine zajedničkog učenja i rada, koje je vremenom postajalo i više od toga. Upoznali smo se početkom 2012. godine. Društvo od kojih 30-ak ljudi, različitih profila, različitih izobrazbi, struka, poziva, različite životne dobi, pa i različitih svjetonazora, no ujedinjeno u potrazi za smislom. Sve u želji da učenje Viktora E. Frankla što uspješnije usvoje i tako doprinesu izgradnji boljeg svijeta u kojemu živimo.

Međusobno se upoznali

Ono što je započelo početkom te 2012. bilo je prije svega upoznavanje s logoterapijom, a usporedno s tim upoznavali smo se međusobno. I dok nam je logoterapiju posredovala naša voditeljica Cvijeta, međusobno upoznavanje "odrađivali" smo sami, učeći slušati drugoga, razumijevati i prihvaćati drugoga u njegovoj različitosti i posebnosti. U početku, često iz edukativnih razloga podijeljeni u tri skupine, vježbali smo na vlastitim primjerima i tako kušali logoterapijske zakonitosti i tehnike, te doživjeli njenu ozbiljnost i primjenjivost u konkretnim životnim situacijama. Stoga smo rado čekali trenutke praktičnih vježbi.

No rad u grupi imao je za posljedicu i naše međusobno zbližavanje: sve više su se iznosile osobne stvari koje su nas približavale jedne drugima, te se samim time sve više stvaralo povjerenje među nama. I mislim kako je svaka grupa držala da je upravo njihova grupa najbolja, uz dužno poštovanje prema drugima!

U takvom raspoloženju dočekali smo i prve vikend seminare, prvo u Granešini, pa u Ivancu, zatim na Rabu, pa na Šalati, opet Granešini, Vrhovcu... svi ti susreti omogućili su nam da se, osim u vlastitim manjim grupama, sve više



U društvu naših dragih Rabljanki Cvijete, Helene, Mire, Tanje i Vane razgledali smo srednjovjekovnu jezgru grada pod zaštitom sv. Kristofora

upoznajemo i zblizimo i kao grupa. I svaki vikend donio je, osim radnog dijela, ono po čemu ćemo ih možda i najviše pamti - mogućnosti osobnog upoznavanja i zblizavanja. Mogli smo međusobno upoznati različite životne radosti i brige koje je neki član grupe proživljavao, te također podijeliti vlastite životne dileme i situacije s drugima. Kako je vrijeme prolazilo i mi smo sve više postajali ozbiljniji u primjeni logoterapije. U međuvremenu osnovano je Hrvatsko društvo za logoterapiju – LOGOS, započeli smo semestar supervizije, organiziran je i prvi Kongres logoterapije u Hrvatskoj, te se činilo kako s logoterapijom sve više izlazimo u svijet, uočavajući pri tome koliko je ona potrebna i korisna današnjem čovjeku.



Kako se vodi logoterapijski razgovor učili smo na prvom zajedničkom seminaru, prije tri godine u samostanu časnih sestara Družbe kćeri Božje ljubavi u Granešini

DVIJE ŽIVOTNE LOGOTERAPIJSKE PRIČE

Bratsko iskustvo o slobodi i odgovornosti

Pavel i Leon naučili su kako slobodno govoriti ne znači preko jezika prevaliti sve što ti padne na pamet. Odgovornost u govorenju između ostalog ogleda se i u tome da prije nego što nešto izustiš razmisliš bi li time nekoga mogao uvrijediti, rastužiti, naljutiti ili razočarati. Braća su također naučila na ispravan način promotriti uzroke i posljedice svojih sebičnih djela

Pripremio: Darko Beljan

Što bi se moglo napisati na temu slobode i odgovornosti, a da čitatelju bude zanimljivo i originalno, da to već mnogi prije nisu izrekli na bezbrojne, više ili manje uspješne načine?

Uobičajena je praksa učenika i studenata da dobar dio svoga seminarskog rada popunjavaju navodima koje prepisuju iz stručne literature, što je razumljivo i ne bi trebalo biti sporno kad takvo oslanjanje ne bi često dovodilo do toga da se zaboravi hodati vlastitim nogama. Bi li se, dakle, za promjenu, nešto moglo samo na-pisati, a ne pre-pisati?

Slobodni smo odabrati ali...

Piscu ovog teksta ostavljena je sloboda da posve samostalno odabere hoće li o temi slobode i odgovornosti pisati na temelju uvida iz logoterapijske literature ili pak iz vlastitog iskustva, ali u logoterapijskom osvjetljenju. Tako se već na samom početku, prije pisanja prvih redaka, suočio sa sljedećom dvojbom: treba li kročiti širokom, utabanom i dobro osvjetljenom stazom, kojom su već prije prošli mnogi ili isukati mačetu i probijati vlastiti put kroz gusti šumski izazov i neodumica.

Prva staza, ona poznata, obećavala je mirnije i sigurnije putovanje, uz veliku izvjesnost dostizanja zadanog odredišta. Ona druga mirisala je na opasnost. Što ako se pod svjetlom uvjetovanog logoterapijskog "reflektora" autorovo vlastito iskustvo i promišljanje o njemu u konačnici pokažu nedostatnima za ostvarenje samonametnute pretpostavke o zanimljivosti i originalnosti? Što ako se mačetom prokrči put samo do ruba ponora, odakle se jedino moguće vratiti ili sunovratiti? Što ako za povratak bude prekasno?



... odgovaramo za odabrano

U nastojanju da ponuđenu slobodu odabira uskladi s vlastitim poimanjem odgovornosti, pisac ovih redaka početni je poticaj pronašao u izjavi poznatog francuskog mislioca iz 18. stoljeća, Charlesa de Montesquieua, koji je smjelo ustvrdio: "Dobar pisac ne piše onako kako se piše, već onako kako on piše." Stoga je temu slobode i odgovornosti, po

Montesquieuovom neizravnom napatku, odlučio razmotriti na temelju dvaju primjera iz vlastite obitelji, u kojima su glavne uloge imala njegova djeca. Jedan se primjer odnosi na slobodu i odgovornost u govorenju, a drugi na slobodu i odgovornost u djelovanju.

Priča prva

Jednodnevni zavjet šutnje

U travnju 2009. godine dva su brata, Pavel i Leon, od kojih je prvi tada imao 14, a drugi osam godina, zapodjenuli raspravu oko neke teme koja im se tada učinila važnom, a sada je, naravno, više i ne pamte. Riječ po riječ i rasprava je prerasla u žestoku nesuglasicu. U neobuzdanom bijesu obostrano su izrekli i neke neprimjerene riječi, čak i prostote, što je prilično iznenadilo njihove roditelje jer su im se sinovi oduvijek dobro slagali i voljeli.

Nakon što su ih smirili i prekoralili, odlučili su poučiti ih ispravnom ponašanju. Stoga su za njihov verbalni prijestup osmislili primjerenu pedagošku pouku. Budući da su braća pokazala kako ne znaju čemu bi im trebale služiti riječi, određena im je pokora u vidu jednodnevnog zavjeta šutnje, koji su imali provesti u djelo prvog dana narednog vikenda. Tijekom 24 sata nijedan od njih nije smio prozboriti ni riječ. Objašnjeno im je kako je očito da prvo moraju dobro upoznati šutnju kako bi mogli otkriti pravu vrijednost ljudskoga govora.

Pouka: govor je veliki dar

Opisani roditeljski pristup mogao bi se činiti prestrogim, ali tihi je dan "bratovštini" protekao u neočekivano dobrom raspoloženju. Iako im nije bilo lako držati se obiteljskog dogovora, bezglasnoga je smijeha bilo napretek. Dva je "ovna s brvna" ponovno povezala zajednička nevolja. Služili su se vlastitim govorom znakova, ponekad bi napisali kratku poruku, ali nisu posustali. Posebno je veselo bilo za vrijeme subotnjeg ručka, kad su za stolom bili i gosti, uz prigodne šale poput one kako šutljivci svoje roditelje čak ne bi bili u mogućnosti prijaviti ni Hrabrom telefonu jer bi ih u tome spriječio strogi zavjet šutnje na koji su se obvezali.

Sljedećeg dana djeca su imala zadaću opisati svoja svježja iskustva, otkriti kako su se osjećali i jesu li saznali nešto što prije nisu znali. Umjesto slušanja prigodne prodike, kakve su obično tek kratkotrajno učinkovite, dovedena su u priliku da putem jednog neobičnog i za njih novog osobnog iskustva nauče da je sposobnost govora veliki dar koji ljudi ne bi smjeli zlorabiti i uzimati zdravo za gotovo. Naučili su da govoriti slobodno ne znači preko jezika prevaljivati što ti padne na pamet i da se odgovornost u govorenju između ostalog ogleda i u tome da prije nego što nešto izustiš razmisliš bi li time nekoga možda mogao uvrijediti, rastužiti, naljutiti ili razočarati.



Priča druga

Gurnuo brata u ledenu vodu

Pavel i Leon u međuvremenu su odrastali i u ljeto 2013. godine stariji je brat polako izlazio iz puberteta, dok je mlađi u njega ulazio. Sad već punoljetni Pavel, nakon što se sa svojim društvom tjedan dana provodio na moru, pridružio se obitelji koja je ljetovala u nedalekom otočkom mjestu. Nekoliko dana kasnije djeci su u posjet pristigli bratić i sestrična iz Zagreba, tako da im je na plaži sad bilo još zabavnije. Tim više što je bratić bio Pavelov vršnjak, a sestrična samo dvije godine mlađa od Leona.

Isplanirano je da se nakon cjelodnevna kupanja, prije nego što sunce posve zađe za obzor, umorni kupači zapute u obližnji grad kako bi se počastili pizzom, kojoj su se, kako to samo djeca znaju, već unaprijed veselili kao da je riječ o kakvoj dvorskoj gozbi. I kad je taj trenutak došao, prolazeći uz rub bazena Pavel je, ne bi li ispao važan pred bratićem, iznenada gurnuo Leona u sad već ledenu vodu.

Taj je objesni čin, na koji se samo pola sata prije nitko ne bi ni osvrnuo i na kojeg se ni Leon ne bi naljutio, u tom trenutku bio potpuno neočekivan i neprimjeren trenutku. Sve, pa i Pavele, naime, glad je već neko vrijeme ispitivala koliko je sati i požurivala na večeru. No, unatoč tome, niski je poriv bio jači, zbog čega se Leon, koji se već bio presvukao u jedine preostale suhe kupaće gaćice, sad poput šibe tresao uz rub bazena, jedva susprežući suze. Razlog njegovim suzama nije bila hladna voda u kojoj se odjednom našao, nego razočaranje ovim postupkom, koji je doživio kao čin bratske veleizdaje.

Svaki je brat potom dobio što ga ide: mlađi - utjehu i potporu, a stariji - pokudu i najavu kako će mu uskoro biti omogućeno da nemili događaj sagleda u pravom svjetlu i nešto nauči o odgovornom ponašanju. I kako to u životu biva, taj je dan svanuo prije nego se nadao - već sutradan.

Dvojba: osveta ili oprost

Budući da su bratić i sestrična popodne putovali kući, Pavel je isplanirao večernji odlazak u 20 kilometara udaljen gradić, u kojem bi se našao s prijateljima i iz kojega bi se vratio sljedećeg dana. Osjećajući krivicu zbog jučerašnje nepodopštine, izbjegavao je roditelje tražiti novac sve do zadnjeg časa, skoro do polaska autobusa.

No, tada ga je dočekalo iznenađenje. Iznos tražen za izlazak roditelji su dali u ruke njegova mlađeg brata, zajedno sa slobodom da odabere što će s njim učiniti. Rečeno mu je da novac može dati bratu ili zadržati za sebe i, primjerice, kupiti stripove.

I tako se Leon sljedeće dvije-tri minute lomio, važući između osvete i oprosta. Pavel je pritom strepio, a roditelji se držali neutralno, ne želeći utjecati na ishod. Napokon, Leon je donio odluku da će novac ostati u njegovim rukama. No, Pavel je i bez novca uspio otići kamo je naumio, našavši besplatan prijevoz i oslonivši se na pomoć velikodušnih prijatelja koji su ga cijele te noći častili.

Pomogao ljekoviti razgovor

Sljedeće večeri, kad je obitelj bila na okupu, došlo je vrijeme za važan razgovor, analizu i pouku. Uz sok i kokice, opušteno su se prepričavali događaji iz prethodna dva dana. Nije bilo međusobnog optuživanja i predbacivanja, već se o svemu govorilo kao o nekom odgledanom filmu u kojem su glumci odigrali uloge koje svi zajedno pokušavaju bolje razumjeti.

Prvo je Pavel zamoljen da ispriča svoje viđenje prizora u kojem je brata bacio u vodu te objasni razloge koji su ga na to nagnali. Također, trebao je opisati i kako se nakon toga osjećao te što misli kako se osjećao njegov brat. Nakon njega bio je red da se Leon osvrne na svoje ponašanje i osvetoljubivu odluku da bratu uskrati novac kojem se ovaj nadao. Ništa nije "gurnuto pod tepih" i nitko nije "razapet" zbog toga što je postupio pogrešno.

Djeci je ukazano na to da svaki čovjek ima slabosti i da one postoje kako bismo ih nadvladali te da, unatoč tome što će ponekad od nas biti jače, ne smijemo nikad odustati boriti se protiv njih niti im dopustiti da ozbiljnije utječu na naš život.

Otkrili su da ako na ispravan način promotre uzroke i posljedice svojih sebičnih djela, zadobivaju jednu novu vrst slobode i moći da utječu na svoja buduća djela, kojih se neće morati stidjeti.

"Oluja" zbližila braću

Nakon pola sata ovakvog ljekovitog razgovora, koji je protekao u duhovitom, oslobađajućem ozračju, privremeno zaoštren odnos među braćom ponovno je usklađen i iscijeljen. Bratovu slabost, pokazalo se, lakše je razumjeti i opravdati nakon što nakratko "izadeš iz svojih cipela" i susretneš se oči u oči s vlastitom slabošću.

I kao što velika oluja zbližava i čvršće povezuje mornare koji su je preživjeli zajedno na pučini, tako je bilo i s Pavele i Leonom, koji su se sa svojom "olujom" susreli na obali.

Slobodan čovjek odgovara za svoje postupke

Sloboda vođena sebičnim pobudama, ona koja ne mari za osjećaje i dobrobit drugih, bilo da je riječ o slobodi govorenja ili ponašanja, lažna je sloboda jer je neizbježno prati vezanost za manje ili veće nevolje i patnju. Istinska sloboda otkriva se razvojem svijesti, empatije i sposobnosti da sagledamo i preuzmemo odgovornost za vlastite životne odabire i njihove posljedice. Stoga, slobodan čovjek nije onaj koji govori i čini što god mu padne na pamet, već onaj koji govori i čini ono što je ispravno - često i usprkos onome što mu je palo na pamet.

Logosmjerka

J V B I N P V Z R D A B B D R Y V R G
L I L O G O T E R A P I J A U Z F O C
X Q M F K R M F M O J W H K T Q Q A W
V K L M O U J Y K H Q E H Q Y O T K Y
T T W S B X K O O D T G B Z X W D W H
O W D A V W W W B T X K S Q L B T R L
I Y V I K J A T V F A N X X X R P B G
A A W V I K T O R E M I L F R A N K L
A J I C N E T N I A N S K O D A R A P
H T K S E R L N Y T H L W L W G C W Z
R O O A T W U T Z P Y D Q D D R P X P
S A K U L H T E B A S I L E W R I N X
D E R E F L E K S I J A Z K Z A Q G H
W X T C J R M C V A V S D Q U D C S S
Q V C I Q L S G L J F H Q X R J R U N
C H Q X H W P P T K Y U U R M J H K G
S O L Z C V V V I E T V K K M V C N J
R N V R U V I R D P Q Q Q S G F Q Z B
E Q U N A W W O I A T F N J P C X A H

Pronadite i zaokružite sljedeće pojmove:

DEREFLEKSIJA

ELISABETH LUKAS

LOGOTERAPIJA

PARADOKSNA INTENCIJA

VIKTOR EMIL FRANKL

Premetaljke

JA ... EGO ... RAT I POL!

OHO, MAGIČNI KANT I SPINOZA!

KVIZ: Koliko znate o životu Viktora Emila Frankla?

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

- Godina Franklova rođenja:**
a) 1899., b) 1905., c) 1908.
- U nacističkim koncentracijskim logorima Frankl je bio zatočen:**
a) godinu dana, b) dvije godine, c) tri godine
- Nadimak druge Franklove supruge glasi:**
a) Elly, b) Molly, c) Sally
- Franklova doktorska disertacija iz filozofije imala je naziv:**
a) Patnja zbog besmislena života, b) Nečujan vapaj za smislom, c) Bog kojega nismo svjesni
- Frankl je 1961. godine u SAD-u predavao na glasovitom sveučilištu:**
a) Yale, b) Harvard, c) Stanford

Pripremio: Darko Beljan

LOGOS

HRVATSKA UDRUGA
ZA LOGOTERAPIJU

LOGOSFERA

Zagreb, 2015. broj 1.



IMPRESUM:

Prvi broj Logosfere realizirali su članovi Logosa, Hrvatske udruge za logoterapiju.

Tijekom rada puno nam je značila prijateljska pomoć profesionalaca. Zahvaljujemo fotoreporteru Toniju Hnojčiku na darovanoj fotografiji naslovnice i grafičkoj dizajnerici Nedi Šegović na isto tako darovanom vizualnom identitetu Logosfere i grafičkom prijelomu prvog broja.