

LOGOSFERA

ČASOPIS HRVATSKE UDRUGE ZA LOGOTERAPIJU

Godina III, br. 5, studeni 2017.

INTERVJU

PROF. DR. SC. VLADO JUKIĆ

**IZVJEŠTAJ S
KONGRESA**

**LOGOTERAPIJA -
POMOĆ KOD OVISNOSTI**

15 KUNA

ISSN 2459-5179



LOGOS

Časopis Hrvatske udruge za logoterapiju

Počasni urednik:
Cvijeta Pahljina

Odgovorni urednik:
Barbara Pahljina

U pripremi ovoga broja sudjelovali:
Petar Smontara

Oblikovanje i priprema za tisak:
Senka Blažeković

Naslovnica:
Sr. Berislava Mirjam Grabovac

Fotografije:
Martin Kajtazi, Vedran Mulović

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

www.logoterapija.com

Naklada:
200 kom.

Tisak:
Kopko, Zagreb

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

Slijedeći broj izlazi u svibnju 2018. godine

SADRŽAJ

Uvodnik - Čovječe pazi da ne ideš malen ispod zvijezda	03
Izješće s kongresa	05
Intervju s Vladom Jukićem	09
Kako hodati u tuđim mokasinkama	19
Locked-in sindrom	21
Volontiranje u Udruzi invalida rada Zagreba	23
Adolescenti - tražitelji smisla	24
Odgovornost čovjeka za sav živi svijet	28
Logoterapija - pomoć u liječenju ovisnika ...	29
Forenzička psihologija	31
Žena i muškarac unutar paradigme modernog društva	35
Prikaz knjige E. Lukas: Sreća u obitelji	38
Cekači diplomirali po drugi put	40
Logosmjerka	42

„Činjenica je da čovjek u svojoj biti
uvijek teži za nečim izvan sebe, što
nije on sam - za nečim ili nekim,
za smislom kojega valja ispuniti ili
za nekim drugim čovječjim bitkom
kojemu se s ljubavlju približujemo.“

Viktor FRANKL

Uvodnik

“ČOVJEČE PAZI DA NE IDEŠ MALEN ISPOD ZVIJEZDA”

Piše: Cvijeta PAHLJINA

Možda nam je zaista dobro u nekoj „rupi“ u kojoj se krijemo pred životom i spavamo svoj „zimski san.“ Ali time propuštamo najveću dragocjenost koju imamo, a to je životno vrijeme.



Marginalizirane skupine ili skupine potisnute na rub; nismo li svi na neki način potisnuti na rub ili se barem tako povremeno osjećamo? Što zapravo znači biti „potisnut na rub“? Znači li to da smo na rubu provalije u koju bi mogli svaki čas upasti ili možda na granici neke pokrajine u koju bi se mogli svaki čas zaputiti. U oba slučaja presudno je ovo „mogli bismo“. To „mogli bismo“ znači odlučiti se za nešto, a odlučiti se je ovisno o mnogim vanjskim i unutrašnjim razlozima. Najčešće nas nepovoljni vanjski razlozi „potisnu na rub“, ali je li taj rub u skladu s unutrašnjim razlozima odnosno sa stanjem našeg duha. Sjećam se susreta s 50-godišnjakom koji mi je htio pomoći nositi prtljagu. Očito je zaudarao po alkoholu i prljavštini. Zadnje dane je spavao na cesti. Čekao je vlak sa mnom i usput mi ispričao svoju životnu priču. Živio je u sretnom braku dok ga žena sasvim iznenada prije pet godina nije napustila i otišla s njegovim prijateljem. Imaju sina i kćer koji su već odrasli. Kćer je završila fakultet i vrlo je uspješna u službi. Kada ga sretne na cesti pozove ga na piće i da mu nešto novca. Sin je oženjen i ima dvogodišnju djevojčicu koju je moj znanac vidio i jako mu je draga. Sa sinom se također povremeno susreće. Propio se nakon ženinog odlaska. Zatim je odlučio prestati, ali nije uspio. Iza sebe ima dva

neuspjela liječenja na odjelu za alkoholizam. Oba puta je kratko apstinirao. Po zanimanju je tesar, svojevremeno je bio zaposlen, ali firma je propala. Sada nije sposoban da bi nešto radio jer ga ruke (više) ne služe. Pokucao je na vrata centra za beskućnike. Trenutačno je sve zauzeto. Možda se nađe neko mjesto u roku od mjesec ili dva. Već se navikao spavati na cesti, pod mostom ili u čekaonici nekog kolodvora. Na ženu je zaboravio. Dobro mu je tako i pritom nije jedini: na ručak odlazi u pučku kuhinju...

Možda nam je zaista dobro u nekoj „rupi“ u kojoj se krijemo pred životom i spavamo svoj „zimski san.“ Ali time propuštamo najveću dragocjenost koju imamo, a to je životno vrijeme. Što bi željeli vidjeti kada se okrenemo i pogledamo unazad, kada bi nam današnji dan u životu bio posljednji? Bi li možda nešto napravili drugačije? Bi li možda upotrijebili snage koje imamo i napravili mali korak u nekom pravcu. Jer svaki pomak, makar i u pogrešnom pravcu pokrenuti će našu unutrašnju snagu, otkriti nam neki novi vidik i shvatiti da situacija može biti i drugačija. Shvatiti ćemo da od života ne treba odustajati bez obzira kako težak bio. Sama ta misao često proizvede čuda. Korak koliko god malen može nas dovesti na pravi put, na put koji je nama namijenjen, put za koji ćemo osjetiti da ga moramo prehodati jer nije namijenjen nikome drugome... Čuda se događaju kada se odlučimo pokrenuti s ruba, ako ne napravimo korak prema provaliji, nego prema pokrajini koja se otvara prema nama. Mom suputniku se pojavila zvjezdica u očima. Zamolio me broj telefona. Priča ima svoj nastavak koji je ohrabrujući... Priča nam govori da ništa što nam se događa nije slučajno te da svaki naizgled slučajan susret ima svoju svrhu i smisao. Zato treba pogledati u oči (i) osobe „na rubu društva“.



O tome nam govori i pjesma

Opomena

*Čovječe pazi
da ne ideš malen
ispod zvijezda!*

*Pusti
da cijelog tebe prođe
blaga svjetlost zvijezda!*

*Da ni za čim ne žališ
kad se budeš zadnjim pogledima
rastajao od zvijezda!*

*Na svom koncu
mjesto u prah
prijedi sav u zvijezde!*

(Antun Branko Šimić)

- DRUŠTVO NIJE ZDRAVO, ALI JE OZDRAVLJIVO - Tema: ŽIVOT U SVOJOJ RAZNOLIKOSTI

Piše: Martin KAJTAZI

U organizaciji Hrvatske udruge za logoterapiju „Logos“ te Hrvatskog psihijatrijskog društva dana 9. i 10. lipnja 2017. održan je Treći hrvatski kongres logoterapije u prostorijama Klinike za psihijatriju Vrapče u Zagrebu. Naziv Kongresa bio je isti kao i prošle godine, „Društvo nije zdravo, ali je ozdravljivo“, što je ujedno i misao Viktora Frankla, ali tema je bila „Život u svojoj raznolikosti“. Zašto baš život?

Voditeljica edukacije dr. Cvijeta Pahljina u svojoj uvodnoj riječi objasnila je razlog teme: „Čovjek kao vrhunac kreacije je istovremeno upravo radi toga postavljen da bude odgovoran gospodar života i čitavog planeta. Kongres će se baviti životom čovjeka prateći ga od začeca preko intrauterinog razdoblja. Preživljavajući s njime razvojne faze sve do dragocjenih posljednjih trenutaka životnog putovanja, tražit ćemo odgovore na pitanja misterija našeg postanka, našeg postojanja i naše konačnosti. Kakvi smo kao gospodari žive i nežive prirode i cijelog našeg prekrasnog planeta? Od predavanja eminentnih stručnjaka do radionica i kulturnog programa sadržaj

će slijediti logoterapijsku misao koja ističe da ćemo ako želimo otkrivati slabosti, iste naći u velikom broju, ali da se sami zbog toga nećemo osjećati bolje. Međutim, ako budemo tražili dobro, naći ćemo i toga vrlo mnogo, što neće povećati količinu dobra, ali će nas sve zajedno ohrabriti i pobuditi nadu da je moguće usprkos svemu činiti dobro i pretvarati naš prekrasan planet u dobro mjesto za život.“

Nakon pozdravne riječi dr. Pahljine i dr. Vlade Jukića, ravnatelja KBC Vrapče, uslijedio je glazbeni uvod mješovitog zbora „Zrela trešnja“ pod dirigiranjem Bože Ugrine. Predavanja su uslijedila nakon glazbene točke.

Prvo predavanje održao je mr. sc. Harald Mori na engleskom jeziku na temu „Dragocjenosti završnog razdoblja životnog putovanja“. Prolaznost života je mnogima teška činjenica koju se nerado prihvaća i potiskuje, ali logoterapija na zadnje životne sate gleda s velikim poštovanjem. Predavač Mori objasnio je kako je i u tim životnim trenucima moguće i potrebno stvoriti i doživjeti osmišljene trenutke života. Logoterapija želi posvijestiti osobi kako se uvijek nalazimo pred dva izbora: odustajanje, očajavanje ili stav zahvalnosti koji budi u nama traganje za posljednjim smislom. Sve se to mora dogoditi u određeno vrijeme kako se ne bi propustilo previše prilika.

Drugo predavanje održao je rektor nacionalnog svetišta Marija Bistrica vlč. Domagoj Matošević pod temom „Intrauterino razdoblje iz perspektive teologije“. Biblija donosi u Knjizi postanka izvještaj o stvaranju čovjeku





koji postaje živa duša, besmrtno biće u trenutku kada mu Bog udahnjuje dah života. Tim činom čovjek postaje kruna svega stvorenoga i sličan Bogu. Predavač Matošević iznio je i teološka promišljanja o životu. Prema shvaćanju katoličke teologije, ljudski život počinje začecem i tu nema nikakvih dvojbi. Život je svet i nepovrediv jer je stvoren od Boga i do naravne smrti ima puno dostojanstvo.

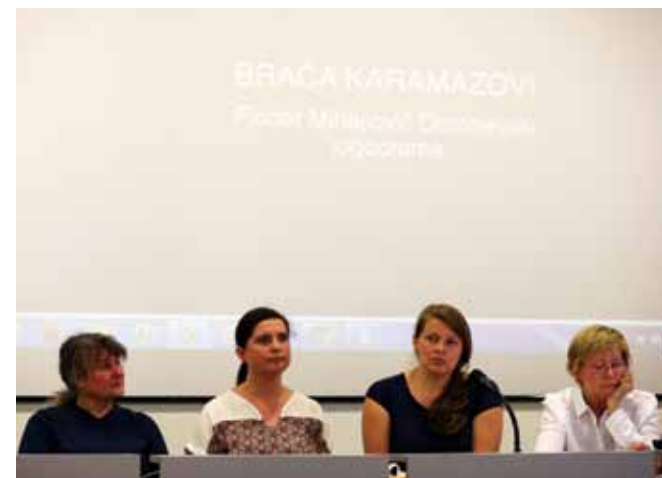
Treće predavanje održao je pravnik Mate Knezović na temu „Pravni sustav je bolestan, ali može postati zdrav“. U kojem su odnosu logoterapija i pravo? Logoterapija vrednuje ljudski život u svim svojim periodima, a teza je pravnik Knezovića kako je zadaća današnjih generacija vratiti život u ljude, u obitelj, svijest da ljudski život treba štiti zakonodavac i države. Kada se okrenemo čovjeku i njega gledamo kao najveći kapital i potencijal, tada će i pravni sustav postati zdraviji i kvalitetniji.

Četvrto predavanje održao je dr. Berivoj Mišković, predstojnik Klinike za ginekologiju i porodništvo KB „Sveti Duh“ i docent na Katedri za ginekologiju i opstetriciju Medicinskog fakulteta u Zagrebu na temu „Intrauterino razdoblje, kako ga vidi liječnik“. Docent Mišković je na znanstveno argumentiran način, stavio poseban naglasak na prikaz embrionalnog razdoblja jer se često tumači tendenciozno i s predrasudama te je zbog toga izvor mnogih prijepora i rasprava. Ustvrdio je kako nakon oplodnje ljudski život uistinu počinje začecem i da „in utero“ teče neprekidno, usklađeno i postupno.

Posljednje predavanje prvog dana kongresa održao je

vlč. Dragutin Goričanec koji je dao svoje svjedočanstvo života. Velečasni Goričanec je spomenuo kako ga je vlastito životno iskustvo (ostavljen od oca) učinilo da bude posebno osjetljiv za ljude iz marginalnih društvenih skupina – beskućnike, prostitutke i bolesne ljude. Godine 2010. dobio je nagradu „Ponos Hrvatske“ zbog rada sa ženama na ulici koje su se našle u raljama prostitucije. Svojim predavanjem dao nam je uvid u to kako se čovjek uvijek može odlučiti za dobro, bez obzira na teške životne situacije. Putem toga se može u ljudima buditi duhovna dimenzija koja je među postulatima logoterapije. Prvi dan predavanja zaključen je glazbenom točkom na klaviru, Lucije Kantolić, učenice trećeg razreda osnovne glazbene škole Ely Bašić.

Glazbenim uvodom započeo je i drugi dan Kongresa nastupom kantautorice Elme Burnić. Potom je uslijedila logodrama u izvedbi studenata logoterapije. U logodrami je prikazan roman Fjodora Mihajlovića Dostojevskog „Braća Karamazovi“. Zašto baš ovaj roman? Riječ je o strastvenom filozofskom romanu koji istražuje kršćansku etiku, slobodu volje, otuđenost, suparništvo, moral itd. To je duhovna drama o moralnim dilemama u vezi s vjerom, o sumnji, o problemu malog čovjeka, poniženju i uvredi, djeci koja pate, psihički podvojenim ličnostima, zločinu i kazni, tragediji dobrote i ljepote, ateizmu i revoluciji, antropološkoj koncepciji čovjeka, strasti življenja, ljubavi i mržnji. Sve su to teme koje obuhvaća i logoterapija jer ulaze u duhovnu dimenziju.



I Frankl i Dostojevski sa strahopoštovanjem stoje pred misterijem života i patnje, ali s uvjerenjem u postojanje prapovjerenja u Onoga koji nas je prvi ljubio. Obojicu je patnja „prorešetala“ i pročistila te su zato u dubini shvatili da je ljubav ta koja nam daje ključ da shvatimo smisao život i naše živote, koja će zaliječiti naše rane i dati radost života. Drugog puta nema.

Ravnatelj Klinike za psihijatriju Vrapče dr. Vlado Jukić održao je prvo predavanje na temu „Stvaralačko životno razdoblje s posebnim osvrtom na vlastiti životni i liječnički put“ u kojem je podijelio svoja životna iskustva i događaje koji su ga doveli do ravnateljice Klinike. Naglasio je da unatoč svim funkcijama i karijeri, ništa nije zasjenilo njegov liječnički (psihijatrijski) put i ljubav prema tom pozivu.

Drugo predavanje na Kongresu održala je dr. Vladimira Velički, izvanredna profesorica na Učiteljskom fakultetu u Zagrebu, na temu „Logoterapija u odgoju“. Predavačica je naglasila kako je uvođenje logoterapije u odgoj, tj. logopedagoško djelovanje od velike pomoći pri pronalaženju smisla života i djece i mladih jer ukoliko se volja za smislom zamijeni za voljom za užitkom, dolazi do egzistencijalnog vakuuma i tako do noogene zone. Zato je potrebno već od najranijih dana s djecom otkrivati vrijednosti tj. smisao, upućivati ih na to da su sustvaratelji svijeta i društva. Tako ćemo u odgoju probuditi svijest da svako dijete čeka određena životna zadaća, izazov, tj. potreba odgovaranja na pitanje: „Ako to ne učinim ja, tko će umjesto mene?“

Kineziologinja Vedrana Nucak i pedagoginja Ksenija Vatatak Margetić pozabavile su se temom predavanja „Život i ja, prijatelja dva“ s prikazom rada s adolescentima. U radu s adolescentima važan je pogled u budućnost. Kroz teme kao što su savjest, ljubav, sloboda i odgovornost te smisao htjele su potaknuti mlade na razmišljanje o mogućnostima izbora u našim životima. Raznim zajedničkim aktivnostima koje su provele, poticale su mlade na razvoj kritičkog mišljenja o navedenim temama.

Biologinja Ilijana Brkanović imala je za temu „Čovjek kao dobar gospodar životinjskog i biljnog svijeta“. Ona



je skrenula pažnju na ekološke krize u današnjem svijetu te čovjekovu odgovornost pred životinjskim i biljnim svijetom. Svojom slobodom i odgovornošću koju ima pred svijetom, čovjek je pozvan skrbiti i o tome kao brižan čuvar.

Posljednje predavanje na Kongresu imala je Tea Selaković, rehabilitatorica, na temu „Zašto pas, zašto pomagač“. Cilj je predavanja bio upoznati sudionike sa pojmom uloge pasa pomagača i načinima uključivanja pasa pomagača u rehabilitacijske aktivnosti. Riječ je o zahvalnom poslu jer je pas pomagač u terapiji od dragocjene važnosti. Kroz prikaze video snimaka predavačica je pokazala primjenu praktičnog rada uključivanja pasa s ciljem postizanja razvojnih područja djece.

Nakon predavanja slijedio je praktični dio kongresa – predstavljanje radionica. Teme radionica bile su raznolike i dinamične, Viktor Grbeša: Svetost kako ga vidi svećenik, Cvijeta Pahljina: Logoterapeutski pogled na život kako ga vidi liječnik i logoterapeut, Vedran





Mulović: Utjecaji medija na odnos prema životu, Rosanda Krstinić Guščić: Logoterapijska iskustva u radu s djecom i adolescentima, Aleksandra Zoe Krušelji i Anita Dučkić: Eutanazija – moralna dvojba.

Podjelom zahvalnica i priznanja članovima Odbora za organizaciju te zaključnim govorom dr. Cvijete Pahljine, svečano je zatvoren Treći hrvatski kongres logoterapije. Studentica logoterapije i kantautorica Elma Burnić otpjevala je na gitari pjesme koje su i predavače i sudionike kongresa skupili u jedan krug zajedništva i ljubavi. Konačno, što drugo možemo reći nego da smo radosni i zahvalni na ovom kongresu. Viktor Frankl nas je svojom logoterapijom ohrabrio u našim životima i otvorio horizonte razmišljanja kako treba svaki život čuvati i braniti. Neka nam budu svima u srcu ove misli, čuvarice života. **L**

„Život je prilika – iskoristi je.
Život je ljepota – divi joj se.
Život je blaženstvo – kušaj ga.
Život je san – ostvari ga.

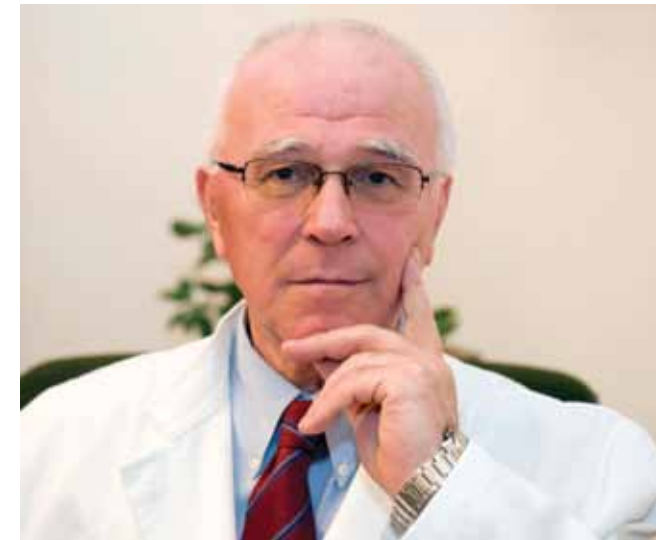


*Život je izazov – suoči se s njim.
Život je obveza – ispuni je.
Život je igra – odigraj je.
Život je dragocjenost – brini se za nju.
Život je bogatsvo – čuvaj ga.
Život je ljubav – uživaj je.
Život je otajstvo – otkrij ga.
Život je obećanje – ispuni ga.
Život je žalost – nadvladaj je.
Život je pjesma – pjevaj je.
Život je borba – prihvati je.
Život je pustolovina – poduzmi je.
Život je sreća – zavrijedi je.
Život je život – štiti ga.“*

sv. Majka Terezija



Razgovarala: Cvijeta PAHLJINA



Prof. dr. sc. Vlado Jukić kao liječnik

C.P.: Gdje su Vaši obiteljski korijeni?

Jukić: Rođen sam u Posušju, u Hercegovini. Tamo su moji obiteljski korijeni. Prema kazivanjima starijih, a njima su opet to kazivali njihovi stariji, Jukići su u Posušje došli krajem 18. ili početkom 19. stoljeća iz područja Sinja. I ukorijenili su se u Posušju. Prvi Jukići su se nastanili na mjestu gdje je kasnije (na njihovom terenu) sagrađena posuška crkva. Kao odštetu za ustupanje terena za gradnju crkve župnik se, prema priči, obvezao svake godine služiti misu za Jukiće. Ne znam je li to istina i ne znam jesu li se te mise za Jukiće održavale i održavaju li se još uvijek, no ta mi je priča zgodna pa zato je i spominjem. Možda je i ta gesta moga pretka imala značaj za širenje Jukićeva roda na terenu posuške općine. Jukić je, koliko znam, najčešće posuško prezime.

C.P.: Koja je osoba imala najviše utjecaja na Vaš duhovni razvoj?

Jukić: Na to pitanje mogu bez zadržke odgovoriti – moja majka! Iako sav svoj duhovni razvoj i kapital koji sam naslijedio i tijekom života, posebno tijekom djetinjstva

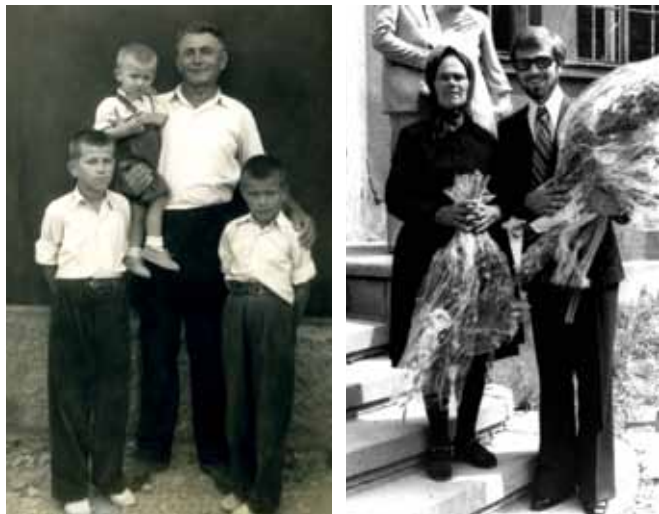
usvojio, baštinim i od drugih. Na nešto neizravniji način od svog oca (koji je zbog posla stalno bio odsutan – bio je građevinski poslovođa i stalno je radio na terenu) i stričeva Frane i fra Kreše.

Moja majka bila je izuzetno snažna žena. Bila je predana Bogu i obitelji. Vjera joj je davala upravo nevjerojatnu snagu. Ničega se nije bojala. Ni života kada je u 50. godini ostala udovica s troje nejake djece (ja sam bio u 13., a moje sestre u 11. i sedmoj godini života - dva starija brata bili su punoljetni i na neki način su se tada osamostaljivali). Bila je stroga prema sebi i drugima. Svijet je promatrala otvorenih očiju i nikakve patvorene nisu je mogle impresionirati ili zavesti. Često ponavljam, zadnjih godina sve češće njezinu izreku za lažne vrijednosti: „Moj sinko, nadili mu samo ime“ (dali su mu lažno ime; radi se o formi bez sadržaja). Sadržaj je nju interesirao, a ne forma. Nas djecu je odgajala da budemo dobri, poštteni, radišni. I da se uvijek uzdamo u Boga! Jer „Bog će upraviti i providjeti“. Na neki način kao popudbinu, cijeli život nosim njezine, kroz suze izgovorene riječi koje mi je uputila nakon promocije: „Nemoj, moj sinko, da netko zbog tebe zaplače...“ Bila je radosna, što je, eto, njezin sin postao liječnik, ali i zabrinuta za njegov odnos prema bolesnicima i svijetu općenito; da ne bi osramotio sebe i cijelu obitelj.

Ne, ne smijem zaboraviti, hercegovački fratri su imali značajnu ulogu u mom duhovnom razvoju. Strica fra Krešu na neki doživljavam kao duhovnog oca. No, puno je tu i drugih osoba koje sam susretao tijekom života. Čini mi se da sam od svakoga uzeo nešto (dobro) pokušavajući ga ugraditi u sebe.

C.P.: Predstavite nam ukratko svoj životni put

Jukić: Rođen sam u Posušju 1951. godine u seljačkoj radničkoj obitelji. U Posušju sam završio osnovnu školu i gimnaziju. Nakon završene gimnazije otišao sam u Zagreb studirati medicinu.



U očevom naručju s braćom Antom i Ivanom

S majkom na promociji diplome

Medicinski fakultet završio sam 1976. g. Obvezni liječnički staž obavio sam u Koprivnici, a nakon toga kratko radio u općoj medicini (Poreč i Sisak). Od 1. veljače 1978. godine sam u psihijatriji. Dobio sam posao, a nakon godinu i pol dana i specijalizaciju iz psihijatrije u Neuropsihijatrijskoj bolnici "Dr. Ivan Barbot" u Popovači. Specijalistički ispit položio sam na Klinici za psihijatriju „Rebro“ u listopadu 1982. Tijekom specijalizacije pohađao sam poslijediplomski studij iz forenzičke psihijatrije. Točno nakon osam godina (1. veljače 1986.) iz "Popovače", gdje sam „ispekao“ psihijatrijski zanat, prelazim u Kliniku za psihijatriju Rebro u Zagrebu. Tu sam ostao osam godina. U ljeto 1994. otišao sam u Psihijatrijsku bolnicu „Vrapče“ i preuzeo funkciju ravnatelja. I od tada, već 23 godine, ravnatelj sam Klinike za psihijatriju „Vrapče“. Na toj funkciji ostat ću, nadam se, do kraja mandata koji mi istječe u srpnju 2018. g. A nakon toga - vidjet ćemo. Mirovina?

Od 1990. g. u kumulativnom sam radnom odnosu na Medicinskom fakultetu u Zagrebu – prošao sam sve instance – od asistenta, docenta, izvanrednog i redovitog profesora, a sada sam u statusu redovitog profesora u trajnom zvanju. I na fakultetu sam „u produžecima“ – nedavno mi je radni odnos produžen do kraja iduće akademske godine, do 30. rujna 2018.

Eto, to je moj životni put. Čini mi se da je išao više-manje pravolinijski, uzlazno. Jasno, zahvaljujući neprestanom radu, potpori obitelji i božjoj providnosti.

C.P.: Što Vas je privuklo liječničkom pozivu?

Jukić: Teško mi je reći što me je privuklo liječničkom pozivu. Čini mi se da sam oduvijek htio biti liječnik. Kao da ništa drugo nije dolazilo u obzir (makar vjerujem da bi i neki drugi posao obavljao jednako dobro). Evo jedne asocijacije s kojom ću to pokušati objasniti. Pišući prije desetak godina esej o svom daljnjem rođaku dr. Matku Jukiću naslovio sam ga „Učit ću za Matka“. Naime, Matko je bio omiljeni posuški liječnik koji je sav svoj život posvetio medicini i svojim pacijentima. Od najranijeg djetinjstva bio mi je uzor. Vrlo mi je teško ovo objasniti, no zahvaljujući dr. Matku u mom najranijem djetinjstvu sva su se zanimanja, mada taj pojam, a ni sadržaj koji se pod njim podrazumijeva, nisam bio usvojio ni razumio, svodila na liječničko i „drugo“ zanimanje. A meni se svidjelo biti „Matko“. Kada su me pitali što ću ja biti kada narastem, još prije polaska u školu odgovarao sam da ću „učiti za Matka“. Dakle da ću studirati medicinu i biti liječnik. I eto te priče. No, teško bi, ipak, moje opredjeljenje za liječnički poziv mogao svesti samo na tu priču. Vi ste svojim pitanje, upotrijebivši sintagmu „liječnički poziv“, na neki način, odgovorili na to pitanje. Niste pitali što me je privuklo liječničkom zanimanju. Zaista, radi se o liječničkom pozivu, a ne (samo) o liječničkom zanimanju. Pa, na neki sam način „pozvan“ biti liječnikom! Možda zvuči čudno, čak i neukusno, no neka bude rečeno, ja se osjeća liječnikom i liječnički poziv prožima cjelokupno moje biće. Kako liječnički poziv osjećam ugrađenim u sebe, tako i osjećam inkorporiranim u liječništvo. I u tome se osjećam dobro.

Mogao sam na ovo pitanje odgovoriti jednostavnije i jasnije, no sve ono što bih rekao („Oduvijek sam želio pomagati ljudima pa me je liječničkom pozivu privukla ta potreba i želja da pomazem bolesnim ljudima i ljudima u nevolji...“ moglo bi zvučati kao fraza ili floskula. A ne volim fraze! Pa Vi nađite pravi odgovor – između onoga što bi moglo zvučati kao fraza i onoga što sam rekao, a nije baš sasvim jasno.

C.P.: Htjeli ste nešto dodati? Recite!

Jukić: Mogao bih dodati kada pogledam iz kasnije perspektive da sam toliko želio studirati medicinu da nisam ni razmišljao o tome kako je to moguće ostvariti. Naime, nisam mogao očekivati da će me netko uzdržavati tijekom studija, a na studij u Zagreb krenuo sam „kao grlom u jagode“. No, uspio sam! Tijekom studija, posebno tijekom ljeta, radio sam preko studentskog servisa (najviše oko tri godine - kao „nosač“ u hitnoj pomoći), a imao sam i studentski kredit. Tako sam se praktički uzdržavao. Pomoć od obitelji bila je simbolična. No, kada je riječ o ovome, dodat ću priču o majčinu postupku koji bi se u tehničkom kontekstu mogao smatrati simboličnim. Ako mu se zna ishodište i okolnosti u kojima se dogodio ima opću simboličnu razinu i u sebi je duboko sadržajan. Već na prvoj godini studija htio sam kupiti Medicinsku enciklopediju. Sjećam se da je koštala ondašnjih 72.000 dinara! Moglo ju se kupiti na kredit, čini mi se na 24 rate pa sam to majci i predložio. No ona je rekla da se ne upuštam ni u kakve kredite, nego da će ona prodati kravu i dati mi novac za enciklopediju. I tako je i bilo - prodala je jednu od dvije krave te polovicom dobivenog novca platila moju enciklopediju. Kasnije je odgojila tele i tako nadoknabila kravu koju je prodala. Eto, da dodam gore rečenom: to je činila i takva je bila moja gotovo nepismena majka.

C.P.: Kakva je Vaša predodžba idealnog liječnika?

Jukić: Opet se bojim da bi se moj odgovor mogao shvatiti kao kliše ili fraza. Međutim upravo onim što zvuči kao kliše, najbolje bi se mogla opisati moja predodžba idealnog liječnika. Prvo, idealnog liječnika nema – idealu se može samo težiti. A idealan liječnik bio bi, da se nadovežem na misao iz prethodnog pitanja, liječnik koji svoje zvanje doživljava i živi kao poziv. Liječnik treba biti predan svojim pacijentima, a ako ne radi izravno s njima, mora biti predan u pomaganju zdravim ljudima. Treba imati empatiju za bolesnika i svakog čovjeka u nevolji. Ne smije mu biti teško učiniti bilo što za bolesnika. Idealan liječnik, koliko god to u ova vremena može zvučati kao fraza, nije rob radnog vremena – on je uvijek na raspolaganju bolesnicima, kolegama, učenicima. Medicina se razvija ogromnim koracima i liječnik, da bi bio u tijeku, mora stalno učiti. Ali to „doživotno učenje“ ne smije doživljavati kao teret, nego kao radost. Zato što

dolazi do novih znanja i spoznaja kojima će bolje pomagati svom pacijentu!

Srećom, velika većina liječnika svoje zvanje doživljava kao poziv i zadovoljava one kriterije koji bi se mogli koristiti u opisu idealnog liječnika.

C.P.: Postoji li razlika u predodžbi o liječničkom pozivu kod studenata u vrijeme kada ste Vi studirali i kod današnjih studenata?

Jukić: Teško mi je odgovoriti na to pitanje. Ja, naime, tu razliku vidim, no nisam siguran da je moj kut gledanja ispravan pa se bojim da griješim. Znam da je moj sadašnji kut gledanja drugačiji od onoga iz kojeg sam promatrao studente medicine u vrijeme kada sam bio student. Kao student gledao sam oko sebe kolege koji su, gotovo u pravilu, liječnički poziv doživljavali baš kao poziv. Podrazumijevali su da će kao liječnici biti okrenuti svojim bolesnicima, pomagati im, liječiti ih. O materijalnom statusu liječnika nije se govorilo barem u mom društvu. Na neki se način podrazumijevalo da bi on trebao biti zadovoljavajući, pa se o tome nije trebalo ni razgovarati.

Sada kada studente promatram iz drugog kuta, i kao profesor i kao kolega, vidim da se predodžba o liječničkom pozivu mnogih današnjih studenata razlikuje od one studenata mog naraštaja. Današnji studenti veću sklonost pokazuju prema znanosti i prema medicini kao znanstvenoj disciplini, a ne umijeću. Kao da je interes za medicinu kao znanost prevladava nad interesom za medicinu kao struku. Ili je to dojam jer su oni studenti koji inkliniraju znanosti glasniji. Današnji studenti lakše dolaze do informacija – sve im je dostupno na internetu. Često se dogodi da već tijekom predavanja provjeravaju informaciju koja im je netom rečena. I onda postavljaju pitanja na temelju onoga što su toga časa pročitali na internetu na svom pametnom mobitelu. Na prvo, a često i jedno mjesto, stavljaju samo informaciju i znanje; iskustvo starijih liječnika ih manje zanima. Zato mi se čini da se pristup izobrazbi studenata medicine treba donekle promijeniti – studentima treba više govoriti o činjenicama temeljenim na iskustvu (jer do onih temeljenih na znanstvenim istraživanjima, kako rekoh, lako dolaze) i učiti ih vještinama. Posebno vještinama komunikacije.

Osim toga sve se više osjeća tržišna kategorija liječničkog poziva. Govori se o unosnim i manje unosnim granama medicine. Tako su neke specijalizacije, koje u moje vrijeme nisu bile među prvima u izboru studenata medicine i mladih liječnika postale najpoželjnije (dermatologija, oftalmologija, psihijatrija, fizijatrija...). To su medicinske discipline koje je relativno lako prakticirati u privatnoj praksi. Vjerojatno je tome doprinijela i promjena društvenog sustava.

Nažalost, promijenio se i odnos prema životu. I o ljudskom životu studenti sve više razmišljaju u tržišnim kategorijama. Sve ih je više koji u svoju predodžbu liječnika ne mogu ugraditi načelo da se liječnik treba boriti za ljudski život „od njegova početka do kraja“. Bojim se da će uskoro oni koji su protivnici abortusa i eutanazije biti manjima i da će, kao sramotno, morati skrivati to svoje mišljenje.

No, još uvijek je, srećom, najveći broj studenata medicine čija je predodžba liječničkog poziva jednaka onoj koja je donedavno bila jedina, a korijene vuče još od Hipokrata.

C.P.: Na što ste u svojoj liječničkoj karijeri najviše ponosni?

Jukić: Teško mi je izabrati nešto u svojoj liječničkoj karijeri što bih istakao kao ono čime bi se najviše ponosio. Ja nisam napravio nikakav revolucionaran pomak u medicini koji bi zaslužio isticanje i koji bi mogao biti razlog posebnom ponosu. Možda jedino mogu biti ponosan što sam uopće, u opisanim okolnostima, uspio završiti medinu. Tijekom cijelog mog liječničkog vijeka trudio sam se svoj posao obavljati korektno; u skladu s pravilima struke, stupnjem razvoja medicine, prvenstveno psihijatrije kao njezine grane. I podrazumijeva se, u skladu s normama liječničke etike i medicinske deontologije. Koliko znam, „nitko zbog mene nije zaplaka“ tako da se nadam da sam ispunio i majčin zavjet. I ako uopće smijem govoriti u kategorijama ponosa, a da to ne bi zvučalo narcistično ili oholo, onda sam na sve to ponosan.

No, moram ovdje još nešto napomenuti. Nisu svi „pacijenti“ od mene odlazili zadovoljni. Tijekom svoje karijere često sam bio u prilici, kao konzultant ili sudski

vještak, vještačiti radnu sposobnost ili stanje, odnosno oštećenje duševnog zdravlja pojedinaca upućenih na vještačenje. Neki se od njih nisu slagali s mojim procjenama te su znali protestirati i optuživati me kao onoga koji nema nerazumijevanja, koji je nekorektan, neprofesionalan ili kao onoga koji kao konzultant ili vještak provodi tuđe naloge. I u ovom liječnikom, vještačkom poslu trudio sam se postupati u skladu s pravilima struke i u skladu sa svojom savješću pa sam ponosan i na sve ono što sam na ovom planu učinio, podrazumijevajući da sam katkada mogao i pogriješiti.

C.P.: Zašto ste izabrali upravo psihijatriju kao specijalizaciju?

Jukić: Odgovor na to pitanje mogao bi biti sličan odgovoru na pitanje zašto sam izabrao medicinu kao poziv. Jednako kao što sam oduvijek želio biti liječnik, želio sam biti psihijatar. Samo što to nisam znao prije treće godine studija medicine i prije nego što sam se susreo s psihijatrijom kao strukom i psihijatrima koji su je prakticirali. Susrevši se s psihijatrijom tijekom vježbi iz medicinske psihologije i psihijatrije i upoznavši dublje probleme pacijenata koje smo prakticirali na vježbama, ali i odnos psihijatara prema njima, shvatio sam da je „to ono što me zanima“, da je psihijatrija moj izbor. Tada mi se već kao studentu, činilo da mnogi, pa ni medicinari, nemaju dovoljno razumijevanja i empatije prema psihijatrijskim bolesnicima koji često izuzetno pate. A oni, kao i njihove obitelji, vape za pomoći i razumijevanjem. Osjetivši to i osjetivši da bih baš tim bolesnicima trebao i mogao pomoći, odlučio sam se za psihijatriju. I kako se to kaže, „ostalo je povijest“.

U kontekstu izbora psihijatrije kao poziva ima i nekih dogodovština koje govore o statusu psihijatrije u društvu. Neki su me sažalijevali. Jer onaj „iza kojega nitko ne stoji i koji nema vezu“ ne može dobiti specijalizaciju iz kirurgije ili neke druge „atraktivne“ grane, pa mora na psihijatriju... Ali meni je bila ponudena kirurgija! Naime, s obzirom da to da sam „dobro držao kuke“ za vrijeme staža na kirurgiji (u bolnici u Koprivnici), za vrijeme operacije tadašnji mi je šef kirurgije rekao da će me zadržati i dati mi specijalizaciju. Na to sam ja rekao da me zanima psihijatrija. On nije mogao vjerovati što čuje; za njega je to bio „šok“, pa samo što mu skalpel i pinceta nisu ispali iz ruku!

C.P.: Što je za Vas misao vodilja u radu sa osobama oboljelim od psihičkih poremećaja?

Jukić: Pomoći tim bolesnim i nesretnim ljudima. Razumjeti ih, imati za njih dovoljno empatije i pomagati im. Bez obzira na to koliko je to teško i koliko se ponekad činilo bezizgledno! Već na početku svoje psihijatrijske karijere spoznao sam, a ne samo naučio, činjenicu da je duševna bolest nešto imanentno ljudskom biću i da je svatko od nas potencijalni duševni bolesnik. Koliko god sam racionalan i koliko god se oslanjam na racio, nikada nisam bježao od iracionalnog, pa ni od iracionalnog od kojeg nas hvata strah, a s kojim se često susrećemo u kontaktu s najtežim duševnim bolesnicima, npr. oboljelima od shizofrenije. Unatoč svim problemima s kojim se susrećemo u liječenju i rehabilitaciji osoba s duševnim smetnjama, kao i u prevenciji mentalnih poremećaja, ne smijemo odustati. A možemo učiniti puno – za bolesnike, njihove obitelji, njihovu okolinu i cijelo društvo. I to je misao vodilja u radu s osobama oboljelim od psihičkih poremećaja.

C.P.: Jesu li su osobe koje boluju od psihičkih poremećaja sposobne realizirati svoje životno poslanje?

Jukić: Prije odgovora trebali bismo definirati što je to „životno poslanje“. Odmah bismo vidjeli da ga je teško definirati. Zato što se onone može svesti pod zajednički nazivnik. Nečije je poslanje biti nositelj mira na svjetskoj razini, nečije eradikacije neku zarazne bolesti bolest na nekom području, nečije poticati okolinu i društvo da se promjene na bolje, nečije biti putokaz mladima, i tako dalje. No, poslanje je i biti u miru sa sobom i s drugima; unositi, podržavati i njegovati dobru atmosferu u nekom okruženju ili, živjeti s drugima i pored drugih, ne ometati ih u njihovu življenju... Očito je da mnoge osobe s duševnim smetnjama, kao i one koje nemaju duševnim smetnji u klasičnom smislu te riječi, neće realizirati svoje poslanje ako su ljestvicu postavili visoko iznad svojih mogućnosti. Kako što osoba s određenim tjelesnim značajkama neće postati vrhunski športaš koji niže medalje, tako ni osoba sa značajnijim problemima na psihičkom planu neće npr. uspjeti osvojiti simpatije glasača i postati politički vođa nacije. Osobe s duševnim smetnjama mogu u pojedinim područjima postizati vrhunske rezultate, posebno u slikarstvu ili nekoj drugoj

grani umjetnosti. Ne želim sada ovdje nabrajati imena mnogih značajnih umjetnika, pa i znanstvenika, koji su imali velikih psihičkih problema, odnosno koji su bili duševni bolesnici u užem smislu te riječi, a koji su realizirali velika djela i ostvarili velike karijere. No, ne znači da su oni koji su ostvarili velike karijere i tako, naizgled, ispunili svoje životno poslanje, uvijek sretni i da osjećaju da je to što su učinili bilo njihovo poslanje. Životno poslanje treba definirati skromnije i težiti ostvarenju tih skromnih ciljeva. To je uvjet za sretniji život. A njega, uz pomoć psihijatrije i psihijatara, ali i svih onih koji ih okružuju, mogu ostvariti i osobe s duševnim smetnjama.

C.P.: Mogu li osobe s psihičkim poremećajima utjecati na tijek svojih smetnji?

Jukić: Mogu i moraju, osim u izuzetnim slučajevima. Psihijatrija je danas moćna grana medicine i vjerujem da je učinkovita onoliko koliko i druge medicinske discipline. Kao što i druge grane medicine, koje brinu o tjelesnim bolesnicima, traže osobni angažman svakog bolesnika, tako i psihijatrija traži od psihijatrijskih bolesnika da se sami angažiraju u svom liječenju. Tako bolesnici utječu na tijek svog liječenja i ishod bolesti. Tek u sinergiji moguće je provoditi učinkovito psihijatrijsko liječenje. Opet napominjem, u nekim slučajevima, kao i u somatskoj medicini, ni angažman samog bolesnika, ni njegovih liječnika, u psihijatriji za sada ne može na ovom stupnju razvoja psihijatrije promijeniti prirodni tijek bolesti.

C.P.: Koliko je važna uloga osobnosti psihijatra u liječenju osoba sa psihičkim poremećajima?

Jukić: Ličnost psihijatra u liječenju psihijatrijskih bolesnika sigurno je značajnija nego ličnost liječnika neke druge medicinske discipline u liječenju somatskih bolesnika. Značajke ličnosti i osobnost svakog psihijatra značajno utječu na njegov odnos prema psihijatrijskom bolesniku, i duševnoj bolesti. Psihijatar s većim potencijalima razumijevanja bolesnika i većim empatijskim potencijalom, te višim pragom tolerancije, znatno će više pomoći bolesniku, nego onaj koji tih potencijala nema. No, treba znati da ti potencijali nisu



U uredu ravnatelja za radnim stolom

dovoljni – potrebni su i znanje, edukacija, iskustvo. Zato psihijatar mora stalno učiti, i to učiti pod mentorstvo i supervizijom starijeg, educiranijeg i iskusnijeg psihijatra. Da bi učinkovitije koristio prednosti koje ima ili da bi kompenzirao eventualne osobne nedostatke. Ne smije se zanemariti ni jedna ni druga komponenta. Posebno se ne smije glorificirati jednu komponentu na račun druge. Koliko god važna, uloga osobnosti psihijatra nije dovoljna. Ni samo ono što je naučeno, makar se radilo o vrlo velikom i širokom znanju, nije dovoljno za učinkovito liječenje osoba s duševnim smetnjama. Potrebno je i malo talenta!

C.P.: Biste li ponovo izabrali istu specijalizaciju kada bi mogli vrijeme vratiti unatrag?

Jukić: Da. Kada bi mogao vratiti vrijeme unatrag, ponovo bih izabrao psihijatriju kao svoje zanimanje i svoj poziv. Posao psihijatra za mene je najljepši posao i nikada ga ni s kojim drugim poslom ne bih mijenjao. Svoj psihijatrijski rad doživljavao gotovo kao hobi. Nedavno sam u jednom razgovoru, nakon što je netko spomenuo da nakon 40 godina rada ide u „zasluženu mirovinu“, rekao da ne znam jesam li uopće „zaslužio mirovinu“. Jer cijeli sam život radio ono što volim. Gotovo da bih plaćao da radim ovaj posao, kada bih imao novaca i ne bih morao živjeti od rada psihijatra. Spomenut ću da mi je jedna novinarka na nekom skupu ravnatelja zdravstvenih ustanova upitala što ja tu radim, gotovo se čudeći što me vidi na tom skupu. Odgovorio sam joj

da sam i ja, eto „nekakav ravnatelj“, na što je ona rekla da me „doživljava kao psihijatra“. Njezinu opservaciju doživio sam kao kompliment kojega se, iako ne pamtim komplimente i smatram ih nevažnima, i sada sjećam. Zato ponavljam: kada bih ponovo bio na početku liječničke karijere, izabrao bih psihijatriju kao struku kojom bih se bavio.

C.P.: Koju poruku biste željeli prenijeti mlađim kolegama psihijatrima?

Jukić: Prvo bih im poručio da budu zadovoljni jer rade posao koji se može samo poželjeti i u kojem mogu uživati. Također bih im poručio da budu strpljivi. I to u postupanju sa svojim pacijentima s obzirom na to da se rezultati rada u psihijatriji ne vide od danas do sutra, kao i u napredovanju u karijeri. Poručio bih im i ono što redovito govorim specijalizantima koji dođu na specijalizaciju psihijatrije u Kliniku za psihijatriju „Vrapče“, a to je da „otvore oči i uši i da uče“. Obično dodam da se puno može naučiti od starijih kolega koji rade dobro, ali i od onih koji ne rade dobro – trebaju vidjeti kako se ne smije raditi. Također im znam reći da trebaju imati svoj stav, svoj pogled, da ne budu ni sa čim i ni s kim impresionirani, odnosno da „nikome ne vjeruju na riječ“. Sve što vide i čuju trebaju odmjeravati i prelamati kroz svoju prizmu, ali pri tom ne smiju biti ignoranti i ponašati se kao da su već pobrali sva znanja. Na bolesnike o kojima se brinu ne smiju gledati kao na nerazumne osobe ili slabiće, grešnike ili simulante, otpisane ili osobe kojima nema pomoći, nego kao na ljude u nevolji u kakvu mogu i sami upasti, odnosno osobe kojima treba pomagati onako kako bi pomagali svojim najbližima – roditeljima, djeci, braći, sestrama, rođacima. Ako se tako budu odnosili prema pacijentima, kolegama i sebi, bit će sretni radeći taj divni psihijatrijski posao.

C.P.: Niz godina ravnatelj ste Psihijatrijske bolnice Vrapče.

Jukić: Da, prošle su 23 godine otkako sam na čelu bolnice „Vrapče“. Ravnateljsku funkciju preuzeo sam s navršene 43 godine, a evo me na toj funkciji i s navršene 66 godina. Na temelju višegodišnjeg ravnateljskoga iskustva, makar možda sa strane ne bi tako izgledalo, mogu reći da je „lakše postati nego ostati“. Ja sam, eto, godinama ostao na ravnateljskoj funkciji.

C.P.: Koje su se promjene dogodile u tom razdoblju?

Jukić: Dvadeset i tri godine nisu kratko razdoblje, posebno kada se sagleda u kontekstu brzine kojom su se događale razne promjene u svijetu i kod nas. Razvoj znanosti i tehnologije u ovom razdoblju toliko je brz i velik da ih je teško pratiti. Sjetimo se samo razvoja na području informatičke tehnologije. Hrvatska je u vrijeme kada sam postao ravnatelj bila u ratu - trećina njezinog teritorija bila je okupirana. U međuvremenu je pobijedila u tom ratu i integrirala okupirana područja. Slijedilo je poratno, a onda razdoblje recesije sa svim onim što su rat i recesija donijeli. U takvim nepovoljnim uvjetima u bolnici su se ipak događali „pozitivni pomaci“. Godinama zapuššana infrastruktura u velikoj je mjeri sanirana. Broj bolničkih kreveta smanjen je s 1100 na oko 750. Zahvaljujući tome i zahvaljujući ulaganjima u sanaciju, adaptaciju, dogradnju i izgradnju, standard bolesnika, ali i zaposlenika značajno je porastao. Nema ni jednog kvadratnog metra prostora koji nije obnavljan od temelja do krova. Gotovo sve bolničke zgrade (bolnica je paviljonskog tipa), osim glavne i zgrada koje sada idu u sanaciju i adaptaciju. Do kraja godine očekuje se početak sanacije i adaptacije zgrade psihogerijatrije („osmice“) i zgrade tehničke službe („stolarije“) u koju će se nakon adaptacije smjestiti Centara za radno-okupacioni terapiju i rehabilitaciju. Izgradnja nove zgrade forenzičke psihijatrije (veličine oko 4600 kvadrata u vrijednosti od 70.000.000 kuna) financira se iz sredstava EU-a i nalazi se pred završetkom. To je do sada najveći, a ujedno i prvi veliki projekt u zdravstvu koji se financira iz EU fondova. Bit će useljena na proljeće – svakako prije mog odlaska s funkcije ravnatelja.

Tijekom moga vođenja bolnice uloženo je, računajući i odobrena sredstva za sanaciju i adaptaciju dviju navedenih zgrada, preko 200.000.000 milijuna kuna (oko 30.000.000 eura). Trebalo je to, u ona teška vremena, pronaći i osigurati!

Bolnica Vrapče stožerna je hrvatska psihijatrijska ustanova, no tu činjenicu donedavno javnost kao da nije prepoznavala. U ovom razdoblju bolnica je intenzivnim stručnim i znanstvenim radom, organizacijom niza stručnih skupova, publikacijama te artikulacijom svih problema s kojima se susreću psihijatrijski bolesnici. Istaknuo bih kako je bolnica „Vrapče“ potaknula

izradu Zakona o zaštiti osoba s duševnim smetnjama koji je prvi put izglasan 1997. godine. Osobno sam kao ravnatelj Bolnice i predsjednik Hrvatskog psihijatrijskog društva pokrenuo inicijativu, koju je kasnije prihvatio Hrvatski sabor, da se 6. lipanj proglasi Danom prava osoba s duševnim smetnjama u Republici Hrvatskoj. Psihijatrija je u očima javnosti zauzela svoje stožerno mjesto. U ovom razdoblju, od akademske 1994/95 godine, u Bolnici se odvija kompletna nastava iz psihijatrije za studente medicine. S Medicinskim fakultetom potpisan je ugovor o suradnji. Klinika je, uz njega, nastavna baza za Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet Hrvatske studije, Pravni fakultet – studij socijalnog rada i Zdravstveno veleučilište. U tom je razdoblju preko 30 stručnjaka obranilo doktorske disertacije. U Bolnici rade četiri sveučilišna profesora i deset docenata. Bolnica je kao cjelina stekla uvjete, a 2010. i dobila status klinike. Od tada se zove Klinika za psihijatriju Vrapče. To je najveće priznanje za njezin rad i vrhunac koji jedna zdravstvena ustanova može doseći. U bolnici se odvija edukacija specijalizanata iz psihijatrije (zadnjih deset godina gotovo 70% svih hrvatskih specijalizanata iz psihijatrije odabire Vrapče“ kao ustanovu u kojoj specijaliziraju) te subspecijalizanata iz biologijske, forenzičke, socijalne psihijatrije, alkoholizma i drugih ovisnosti te psihoterapije.

Htio bih ponosno spomenuti da je bolnica i nakladnik te je u njezinoj nakladi objavljeno tridesetak knjiga. Ona se predstavlja i ustanovom kulture – otvorena je galerija „Slava Raškaj“ (2009.), Muzej bolnice Vrapče (2014.), Spomen biblioteka (2009.), a obnovljen je i uređen Župićev muzej“ (2016.) koji je otvoren još 1954. godine. U bolnici se u sklopu edukacije specijalizanata iz psihijatrije, unazad sedam godina jednom mjesečno održava filmska tribina.

C.P.: Što biste željeli da se promijeni na bolje u organizaciji i radu Vaše ustanove?

Jukić: Bez obzira na to što su učinjeni brojni pomaci, još uvijek ima dovoljno prostora za poboljšanje stanja. Zadnjih godina stručni stručnjaci psiholozi, socijalni radnici, socijalni pedagozi, i medicinske sestre, među kojima je osam prvostupnica i pet magistri sestrinstva, sve više



Dodjela Nagrade Grada Zagreba 2008. god.

preuzimaju uloge terapeuta koja je donedavno bila rezervirana samo za psihijatre. Smatram da angažman svih zdravstvenih djelatnika treba još više usmjeriti prema terapijskom. Bolnica je također sve više okrenuta zajednici i pacijentima kojima za liječenje i rehabilitaciju nije potrebna hospitalizacija. Programom dnevnih bolnica i programom intermitentnog liječenja (koji je osmišljen u „Vrapču“ i kojeg je HZZO prihvatio kao metodu liječenja koju plaća) pacijenti se održavaju u stanju socijalne remisije koja ne zahtjeva hospitalizaciju. To nam je otvorilo mogućnost smanjena kreveta i poboljšanje standarda boravka i liječenja onih kojima je hospitalizacija potrebna. Smatram da će još bolja organizacija tog dijela rada dovesti do daljnjeg smanjena bolničkih kreveta (moj cilj bio je smanjiti broj kreveta na oko 500 te time zatvoriti mogućnost hospitalizacije onih pacijenata kojima ona nije neophodna). U budućnosti svakako treba bolje osmisliti edukacijske programe i znanstvenoistraživački rad i to kako bi se pokušao uravnotežiti rad na tim poljima i osnovno poslanje onih koji rade i te poslove. U bolnici se moraju i naći dodatni modeli kojima bolnica, kao stožerna hrvatska psihijatrijska ustanova osmišljava programe i pomaže u njihovoj provedbi na razini cijele Hrvatske.

njih nađe zadovoljstvo u svom poslu. Postupa se po načelu „nijedan zaposlenik ne smije dolaziti na posao s grčem u želucu“. Zaposlenicima se izlazi u susret koliko je god to moguće i nastoji se da budu angažirani na poslovima koji im donose najveće zadovoljstvo. Ako to nije moguće, oni to razumiju. Mogućnosti kreativnoga rada u okvirima svog zanimanja značajno doprinose zadovoljstvu svakog „kreativca“ i odnosima svih koji se nalaze u njegovom okružju. A zadovoljan zaposlenik uvijek će se bolje odnositi prema bolesnicima, nastojat će sve svoje potencijale i svo svoje znanje koristiti za dobrobit pacijenata.

Posebno je interesantno, a mislim da se to njeguje od početaka rada bolnice, da većina zaposlenika prema bolnici njeguje odnos pripadnosti i vjernosti. Ponosni su što baš rade u „Vrapču“ i vole bolnicu. Takav odnos ima i pozitivan učinak na međusobne odnose zaposlenika. I zbog toga sam sretan i zadovoljan.

C.P.: Predsjednik ste Hrvatskog psihijatrijskog društva?

Jukić: Da. Hrvatsko psihijatrijsko društvo osnovano je 1992. godine. Ja sam jedan od njegovih osnivača i odmah nakon njegova osnutka preuzeo sam funkciju glavnog tajnika. Kasnije sam u četiri mandata bio dopredsjednik, a od 2010. sam predsjednik. Društvo okuplja hrvatske

C.P.: Jeste li zadovoljni odnosima u Vašem radnom kolektivu?

Jukić: Jesam, ali uz ogradu da bi uvijek moglo biti bolje. U prvom redu zadovoljan sam odnosom svih zaposlenika prema bolesnicima. Oduvijek je u „Vrapču“ postojala svijest da je pacijent u središtu pažnje, a ta je svijest u zadnje vrijeme još jasnija. To na neki način određuje, a i traži, zadovoljavajuće odnose među zaposlenicima. Bolnica nikada ne zaboravlja svoje zaposlenike – brine o njima nastojeći da svaki od

psihijatre na programima koji su značajni za hrvatsku psihijatriju, psihijatrijske bolesnike i same psihijatre. Društvo je u intenzivnim odnosima s raznim svjetskim psihijatrijskim udrugama, u prvom redu sa Svjetskim (WPA) i Europskim psihijatrijskim društvom (EPA). Društvo svake godine organizira najmanje jedan stručni skup (Hrvatski psihijatrijski dani) i svake četiri godine hrvatski psihijatrijski kongres. Predsjedavanje društvom ponekad zahtjeva puno angažmana, no to činim sa zadovoljstvom.

C.P.: Što možete reći o razvijenosti psihijatrijskih ustanova u Republici Hrvatskoj, s obzirom na kadrovsku opremljenost te uvjete boravka pacijenata?

Jukić: Ja bih rekao da je hrvatska psihijatrija na zadovoljavajućoj razini razvoja te je ona praktički uz rame svjetskoj psihijatriji – i po znanju i radu njezinih djelatnika i njihovu odnosu prema bolesnicima. No, na nešto je nižoj razini što se tiče organizacije. Organizacija psihijatrijske službe u Hrvatskoj naslijeđena je iz bivše države koja je bila u sastavu Jugoslavije. Većina bolesnika još uvijek se liječi u psihijatrijskim bolnicama koje su otvarane u drugim vremenima i na nižem stupnju razvoja psihijatrije. Sada većina tih bolnica, izuzimajući one u Zagrebu, ima problema s kadrovima. Isto tako nedostaje psihijatar a i na psihijatrijskim odjelima županijskih bolnica. Također ih nedostaje u izvanbolničkom sustavu, osim u Zagrebu i nekim drugim velikim gradovima. Smanjenjem broja kreveta u psihijatrijskim bolnicama (odmah bi se moglo i trebalo ukinuti najmanje 25 % kreveta) došlo bi i do pomaka psihijatar a prema punktovima gdje su najpotrebniji – manje sredine i izvanbolnička služba. A to bi unaprijedilo dostupnost psihijatar a onima kojima su oni najpotrebniji. Što se tiče uvjeta boravka bolesnika u bolnicama, s tim ne možemo biti zadovoljni. Još uvijek je najveći broj pacijenata, posebno u psihijatrijskim bolnicama, smješten u višekrevetnim sobama. Njihova opremljenost i standard značajno su niži od onih u bolnicama i odjelima za somatske bolesnike. U tome se vidi odnos prema duševnim bolesnicima čija prava još uvijek nisu izjednačena s pravima drugih bolesnika.

Time se održava i pojačava njihova stigmatiziranost. Borimo se da se to promijeni.

C.P.: Mnoge psihijatrijske bolnice u Republici Hrvatskoj veoma su udaljene od mjesta boravka pacijenata. Što mislite o tome?

Jukić: Već sam gore, makar manje eksplicitno, rekao što o tome mislim. Činjenica za koju znamo preko 50 godina, je da dužinu boravka psihijatrijskog bolesnika u psihijatrijskom ustanovi određuje i udaljenosti bolnice od boravišta bolesnika. To sve govori samo po sebi. Što se o tome ima misliti i što bih ja o tome trebao misliti? Psihijatrijski bolesnik mora se liječiti što bliže mjestu svog boravka, a hospitalizacije moraju biti što kraće, jer se u suprotnom pacijenta dovodi u okolnosti koje su za njega nepovoljne. Hospitalizacija u udaljenoj, teško dostupnoj, ustanovi dovodi do jatrogenizacije – samo ovaj put ne djelovanjem liječnika, nego (ne)djelovanjem društvenih i političkih struktura. Takvu situaciju treba promijeniti, kao što treba i smanjiti broja kreveta u psihijatrijskim bolnicama. Sasvim je jasno da tome treba pristupiti socijalno odgovorno.

C.P.: Osnovali ste i vlastitu obitelj. Što bi iz vlastitog iskustva istaknuli kao preporuku za dug zajednički život nekom mladom bračnom paru?

Vlado Jukić sa suprugom i djecom na promociji mlađeg sina Matije




Jukić: Da, uskoro ćemo moja supruga i ja proslaviti 40. godišnjicu braka. Imamo troje djece – kćer i dva sina – svi su završili fakultete i neovisni su o nama. Oni su zaposleni, samostalni, imaju svoje obitelji. Kćer i mlađi sin završili su pravo. Kćer je sutkinja, a sin odvjetnik. Stariji sin je inženjer građevine.

Moja supruga je logoped i cijeli radni vijek provela je u Poliklinici SUVAG. Nekoliko mjeseci je u mirovini, no „ne miruje“ jer čuva našeg, za sada jedinog, unuka Jurja. Uskoro očekujemo i drugo unuče, a nadamo se da na tome neće stati.

Vaše traženje da nešto iz vlastitog iskustva istaknem kao preporuku za dug zajednički život nekom mladom bračnom paru, implicira da je obitelj i obiteljsko zajedništvo nešto što je dobro, pa ga je vrijedno preporučiti i uz to dati preporuke kako ga ostvariti. Da, zaista kažem da je obitelj najvažnija stanica društva i najvažnije okruženje u rastu te formiranju svakog pojedinca, pa onda i društva u cjelini. Obitelj vodi brigu o sigurnosti i zadovoljavanju potreba svojih članova. U obitelji se pruža i dobiva najčistija ljubav – ona koje ne traži, nego ona koja dariva (nećemo ovdje govoriti o pojedinim, ali rijetkim, slučajevima kada tome nije tako). I zato je obitelj nezamjenjiva osnovna društvena, ali i biološka jedinica (pa pogledajte kako divno funkcioniraju mnoge obitelji u životinjskom svijetu!). Da nije tako obitelj sigurno ne bi bila prisutna u svim narodima i na svim razinama razvoja društva te se ne bi kao oblik zajedništva vjerojatno nikada ni pojavila (niti kao društvena tvorevina).

A što preporučiti nekom mladom bračnom paru da čini (ili ne čini) da bi u ova za obitelj krizna vremena održali svoju obitelj i svoje zajedništvo, za njihovo i dobro njihove djece? U prvom redu trebaju osvijestiti činjenicu da, usudio bih se reći, jedino u zajedništvu mogu ostvariti sve svoje osobne, biološke i društvene potrebe. Zrelo zajedništvo i obitelj ne guše, nego afirmiraju i potiču svakoga pojedinca. Na zajedništvu treba raditi. Ljubav treba njegovati (zalijevati je kao što se cvijeće zalijeva da ne bi uvenulo). A za to treba uložiti i određeni napor. Ne odustati na prvoj prepreci i problemu! A prepreka i problema uvijek ima i uvijek će ih biti. Ako im se podlegne i ako se linijom manjeg otpora, prekine dobro utemeljena veza, posebno ona u kojoj su rođena djeca, u

pravilu se, a to mi govori i moje psihijatrijsko iskustvo, u kasnijem životu javljaju još veći problemi, a njih treba spriječiti. Pojedinaac u vezi i obitelji ne smije na prvo mjesto stavljati samo svoje osobne potrebe, a posebno ne inzistirati na njihovom čim bržem zadovoljavanju „pa što košta da košta“. Odgađanje zadovoljenja nekih potreba ili odustajanje od njih ako bi njihovo ostvarenje bilo nemoguće ili tražilo veću žrtvu nego što bi bila dobit, znak je zrelosti i buduće sigurnosti. A ne živimo samo za danas. Moramo misliti i na budućnost, pa i na onu u kojoj će nas pritisnuti bolest i starost. Neće samo moj partner biti u nevolji, a ja ću mu (morati) pomagati, nego u nevolju mogu upasti i ja pa će mi on (morati) pomagati. Kao student sam se gotovo čudio jednom starom bračnom paru kojeg sam često susretao u blizini studentskog doma u kojem sam stanovao – on je teško hodao pa ga je ona pridržavala s velikom pažnjom i nježnošću. Iz njih je zračila međusobna ljubav, a ja sam, kao mlada, mislio da je ljubav rezervirana samo za mlade. U ovim godinama i nakon 40 godina braka i prethodne četverogodišnje veze, ne mislim tako. Sada bolje razumijem one zaljubljene starce koje sam susretao. A moja mi supruga znači, a mislim i ja njoj, više sada nego kada sam bio mlad. Ako se to uopće može uspoređivati! Dakle, vrijedilo je prevladati sve nevolje i probleme s kojima smo se susretali. I još nešto: razgovarati, razgovarati, razgovarati (pa makar i tračali)! 



Piše: Marija TOMEČAK

Izazov je to koji uključuje pronalazak ili otkrivanje tuđih mokasina, odluku da iste obučemo, daljnju odluku da u istima hodamo, ali i odgovornost da iste sačuvamo.

Suvremeno vrijeme izgleda kao posve neuhvatljivo vrijeme i kao ono s kojim ne možeš olako pregovarati. To je vrijeme osobnog napretka, izvanrednih prilika, jedinstvenih ponuda, kreativnih pristupa, „globalno selo“ mogućnosti. S druge strane, svjedočimo kako je to vrijeme i vrijeme egzistencijskog vakuuma, vrijeme nečije nevolje, tjeskobe i očaja, vrijeme u kojem pojedinima ponude nisu naslovljene i mogućnosti nisu razvidne.

U tom duhu, promišljajući o realnoj, i gotovo plastičnoj izvedbi gore naslovljenog pothvata „hodanja u tuđim mokasinama“ (izgovorenog i življenog iz promišljanja jednog starog indijanskog plemena), vjerujem kako ćemo se složiti da takvim činom ulazimo u misaoni i operativni svijet isprepleten mnogim previranjima. Izazov je to koji uključuje *pronazak* ili *otkrivanje* tuđih mokasina, odluku da iste *obučemo*, daljnju odluku da u istima *hodamo*, ali i odgovornost da iste *sačuvamo*. Dok se otkrivanje tuđih mokasina ne može nezamjetno iskrasti iz našeg vidika, odluka da iste obučemo ipak zahtijeva veći napor. Ona ponajprije uključuje dozvolu vlasnika za njihovo obuvanje, moguće tjeskobe oko veličine, udobnosti ili higijene cipela, slaganje i preslagivanje vlastitih možebitnih predrasuda i stereotipa oko njihove utabane povijesti, ali, u konačnici, uopće bitku sa „samim sobom“ oko opravdane potrebe obuvanja istih. Ako isti uvjeti budu zadovoljeni, a tjeskobe nadvladane i razborito prosuđene, preostaje nam hodanje. Ritmično ili posve nasumično, simetričnog ili asimetričnog iskoraka, obilježeno dužim ili kraćim prijednim stazama. Ono dodatno učvršćuje našu odluku za hodanjem i gotovo da ponekad nikada ne bismo prestali hodati. Ipak, iste mokasine potrebno je vratiti njihovom vlasniku; sačuvane, promijenjene ili možda čak popravljene. Prenoseći plastičnost te slike na istinsko i simbolično valoriziranje izrečenoga, susrećemo se s događajem „upisa“ u „visoku školu altruizma“, pojma uzetog iz

namisli starijeg gospodina kojeg jednom prilikom upoznao i „prepoznao“ u mnoštvu putnika jednog autobusa. Kao „nesebično darivanje“, **altruistično** ili tzv. **prosocijalno ponašanje** je, prema općeprihvaćenoj definiciji, *društveno poželjno ponašanje* (primjerice, dijeljenje s drugima, pomaganje i suradnja), ali usudili bismo se kazati, ono je i *osobno poželjno ponašanje*, jer, na neposredan ili posredan način, donosi neprocjenjive plodove za pomagača, makar samo na emocionalnoj razini. Naime, svjedočimo kako dijeljenje u osobi izaziva započinjanje ili održavanje odnosa, kako suradnja izbjegava možebitne sukobe (Carol Eckerman i sur.) i kako pomaganje drugima može izazvati volju za rast u vrlinama, posebice u vrlini velikodušnosti i radosti.

Sa strane kognitivističko-razvojne struje psihologije, prosocijalno ponašanje stječe se razvojem sposobnosti *zauzimanja tuđeg stajališta* te *razvojem empatije*. Zauzimanje tuđeg stajališta može se opisati kao odluka ulaska u tuđi fizički (zauzimanje nečijega tjelesnog položaja, poput gore naslovljenog „pohvata“), socijalni (sposobnost poistovjećivanja s mislima i uvjerenjima druge osobe) ili emocionalni položaj (razumijevanje, ali ne nužno i doživljavanje tuđih osjećaja). Empatija pak uključuje sposobnost razumijevanja nečijih osjećaja, ali i njihovo „dijeljenje“, tj. jedna osoba osjeća emocije druge osobe, premda ne u toliko intenzivnom smislu. Prema Martinu Hoffmanu, američkom psihologu, empatija je povezana s altruizmom u situaciji kada osoba osjeća neugodu promatrajući nevolje drugoga te istu neugodu smanjuje pomažući takvoj osobi. Isto tako, prema istoimenom istraživaču, kada altruistično ponašanje izazove osjećaje ugođe ili veselja u drugome, tada će i empatična osoba doživljavati pozitivne emocije. Osim toga, empatija se može svesti i na intuitivnu razinu, pri čemu naša količina otvorenosti prema vlastitim emocijama utječe na našu

vještinu iščitavanja tuđih osjećaja (Daniel Goleman). Pri tome, primjerice, doslovno fizičko oponašanje tuđeg stanja, poput uznemirenosti, u oponašatelju izaziva iste osjećaje.

Pitanje je zašto uopće govorimo o razvoju empatije. Nije li ona posve urođena ljudima? Odgovor leži u činjenici što maleno dijete u nezrelom obliku već donekle iskazuje empatiju, ali se tek *kognitivnim razvojem, poticajima izvana i stečenim iskustvima* ona razvija i raste. Tako kognitivni razvoj empatije, prema psihologinji Zori Raboteg-Šarić, prati liniju od globalne (nemogućnost razlikovanja fizičkih entiteta osoba u suodnosu), egocentrične (nemogućnost razlikovanja unutarnjih stanja osoba u suodnosu), empatije za osjećaje drugih (sagledavanje tuđih osjećaja) i empatije za nečije životne uvjete (sagledavanje tuđe situacije i osjećaja iz koji iz nje proizlaze). Poticaji izvana mogu, primjerice, biti ukazivanja na to kako se drugi osjeća kada mu mi učinimo nešto nažao, ali i poticaji u kojima se otvaraju i stvaraju prilike pomaganja drugima. Stečena iskustva (npr. iskustvo dijeljenja s drugima i primanja od drugih) „zalijevaju“ čovjekovo srce velikodušnošću i zahvalnošću. Empatija se tako razvija i raste na putu oplemenjivanja vlastitog, a i života drugih ljudi kojima prilazimo. Stoga možemo govoriti kako je empatija, unatoč „klice“ koja je urođena, vještina koja se uči i nadograđuje, tj. vrlina u kojoj rastemo.

Jedan takav konkretan rast, lišen svake spektakularnosti i profitabilnosti, vezan je uz vlastito volontersko iskustvo rada u Caritasu, zorno odjelotvoren kroz susretanje i terenski obilazak korisnika, razvrstavanje te podjelu odjeće i paketa hrane za iste, pisanje projekata, slaganje i dostavu ogrjeva, kao i drugih donatorskih sredstava.

Kao socijalnoj radnici bliska mi je kineska poslovice koja kaže: „Dajte čovjeku ribu i nahranit ćete ga za jedan dan. Naučite ga kako da je lovi i prehranit ćete ga za cijeli život“. Naglasak je pri tome posve usmjeren na učenje novih vještina korisnika koje bi im pomogle da nadiđu svoje siromaštvo i prebrode socijalnu isključenost koja je s njime povezana. Konkretno govoreći, vještine upravljanja financijama, pronalaska zaposlenja, organizacije vremena, osobne prezentacije (zalaganje i zagovaranje), informiranja o možebitnim pravima ili pravnim nedoumicama izrazito mogu biti, ili već jesu, plodonosne za pojedine potrebite samce i obitelji. Vještinama bi se

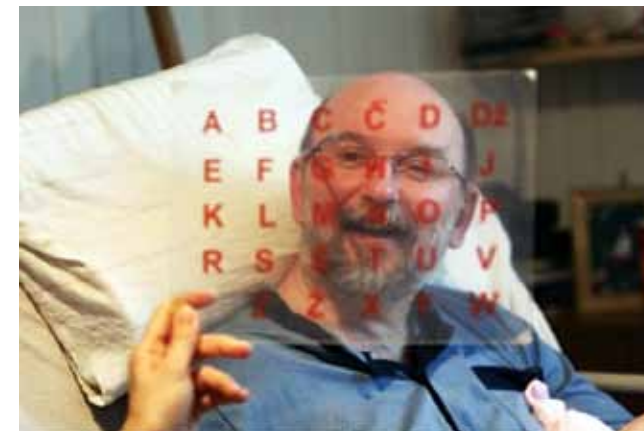
moglo pridodati i ostvarenje savjetodavnih te drugih usmjerenih radionica za korisnike, pisanje projekata, pojačana suradnja s različitim dionicima u lokalnoj i široj društvenoj okolini itd.

Kao teologinja prethodno navedenom citatu ipak ne bih oduzela naglasak na dimenziji davanja siromasima. Davanje onima koji su u potrebi izražava suosjećanje prema njihovoj nevolji, poštovanje njihova dostojanstva te, bez ikakve taštine i samodopadnosti, pridonosi radosti darivanja, rastu velikodušnosti i zahvalnosti. Na isti način, zazirući od predrasuda i osuda, siromašnima ne bih niti apriorno oduzela mogućnost da se predstave svijetu svojim potencijalima i talentima, svojim vještinama koje mnogi od njih već posjeduju za suočavanje s nastupajućim siromaštvom, ali koje su zbog istaknutih situacijskih okolnosti zatomljene ili zaboravljene. Ne ulazeći u daljnje promišljanje o tome koliko je siromaštvo, kao i bogatstvo, poput antinomije zdravlja i bolesti, unaprijed zamišljeno i da(rova)no, uvijek treba u korisniku gajiti nadu da će se moje trenutne životne okolnosti možebitno promijeniti na bolje i (pra)povjerenje kako će sve biti dobro, jer „kao što je čovjek više od svoje bolesti“, on je i „puno više od svog siromaštva!“ Izraelski filozof lijepo ističe Martin Buber: „Svaka je životna situacija kao novorođenče, novo lice koje nikada prije nije postojalo i koje se više nikada neće pojaviti. Zahtijeva od nas reakciju koja se ne može unaprijed pripremiti. Zahtijeva prisutnost, odgovornost, u posvemašnjom smislu zahtijeva tebe.“ Stoga, empatija i konkretan volonterski rad s osobama u tjeskobi i nevolji nije „popravljanje“ situacije, davanje savjeta, nadigravanje, poučavanje, tješjenje, pričanje priča, zataškavanje, sažalijevanje, ispitivanje, pravdanje ili ispravljanje (Marshall Rosenberg). To je odluka da ljubim drugoga u njegovoj nevolji. Nije li upravo mjerilo ljubavi koliko bližnjemu dajem svoga vremena?

Uistinu, kako kaže Mieczyslaw Malinski, za svakoga je čovjeka najskuplje vrijeme i u njemu smo najviše škrti. Ipak, nema većeg dara koji bismo mogli nekome dati od vremena. Jedan je mudri starac na upit o korištenju svog slobodnog vremena odgovorio kako on takvo vrijeme niti ne pozna jer svako vrijeme koje mu je darovano je slobodno. Posve smiono i gotovo simbolično predstavljeno na paleti boja, gdje nam uvijek preostaje puno varijacija na zadanu temu. **L**

Razgovarao: Dušan MILJKOVIĆ

Prebrzo i prepovršno se prolazi kroz život, propuštajući tako primijetiti dragulje što odišu ljepotom.



D.M.: Draš, kako bi predstavio sebe za čitatelje Logosfere?

Draško Regul: Rođen sam 1961. god. Diplomirani sam profesor engleskog i ruskog (nastavni smjer), no životne okolnosti navodile su me da radim svašta, ali nikad kao predavač, u bilo kakvoj školi. Tek kratko kao prevoditelj. Moj prilično nekonvencionalan profesionalni put bio je prožet obiteljskim životom, obogaćenim 4-ero djece. Praćenje takve dinamike omogućavale su mi urođena i godinama tesana prilagodljivost i duhovna okretnost. I upravo su one bile prvi odbojnik koji je silno ublažio udarac koji me snašao 2000. godine (moj 'millenium bug', djeca su tad bila još mala)! Tada sam, nakon nekoliko uzastopnih moždanih udara, ostao potpuno nepokretan (isprva ni glavu nisam mogao micati), bez moći govora i gutanja, bez svjesne kontrole (jako plitkog) disanja... (kasnije sam doznao da je to stanje relativno odnedavna znano u neurologiji pod raznim nazivima, a šire poznato kao 'Locked-in Syndrome' zaključan(a) u svom tijelu...).

D.M.: Što je bilo poslije?

Draško Regul: Naravno da je takvo stanje doslovce preko noći otvorilo bezbroj problema!... No, tijekom sljedećih godina, postupno, polako, za sve smo nalazili neko rješenje, ma kako bizarno. Moje početne frustracije zbog nemogućnosti djelovanja i komuniciranja silno su otupjele, premda i danas znaju bljesnuti. Npr. kad treba popraviti neki aparat, ja znam što treba učiniti, ali to ne mogu svojim rukama a trajalo bi cijelu vječnost da opišem postupak! No, to danas traje izuzetno kratko, u odnosu na prvotna izluđivanja. Upravo takve situacije bile su blagodat, dragocjeni poligon za daljnje tesanje one prilagodljivosti.

D.M.: Na koji način si prihvatio borbu i pronalazio puteve ublažavanja posljedica novonastalog stanja?

Draško Regul: Smatram da je nužni preduvjet za to bio moj zarana zauzeti stav: *'iz ove kože se ne može, da vidimo što se u njoj može'*! Drugim riječima – čini što stvarno možeš (ne gubiti energiju, živce i vrijeme na jadikovanje o tome što smo nekad mogli a sad više ne možemo). Jednostavno, treba čovjek biti drsko konstruktivan i hrabro se upustiti u avanturu su-kreacije svog života! Nikako se ne prepustiti pasivnoj inerciji, zapustiti se! I važno – ne obazirati se na negativne stavove i *jojokanja* iz svoje okoline!... (uz osmijeh zamisliti kako pružamo srednji prst i nastaviti svoj posao). I ne stati, uvijek držati um zaokupljen nečim konstruktivnim i pozitivnim! Ali svakako usporiti! (to vrijedi i za većinu 'normalne' čeljadi! Prebrzo i prepovršno se prolazi kroz život, propuštajući tako primijetiti dragulje što odišu ljepotom i/ili nam pružaju dragocjene lekcije zbog kojih i

živimo ovu dramu što životom zovemo). Nadalje, treba prihvatiti novi životni sustav malih brojeva. Negdašnji metar sad je milimetar. (S vremenom je obratno: što je bila sekunda, sad je sat...) Točka. U konačnici, milimetar po milimetar = kilometar; dan po dan = sekunda!... Takav stav je ključ za sve probleme koji iskrsavaju svakodnevno u mom životu.

D.M.: Jesi li imao pomoć na tom putu?

Draško Regul: Naravno, potrebna je i podrška okoline! Bez toga ništa! No to treba biti sinergija! Sama pomoć sa strane je potrebna, ali nije dovoljna. Treba ju zahvalno prihvatiti i cijeniti te prema svojim mogućnostima nekako oploditi. Pomozi da bi ti se pomoglo! (poznata religiozna inačica: 'pomozi si sam, pa će ti i Bog pomoći...') Eto – meni je od početka obitelj bila od velike pomoći. Moja supruga me maestralno izvukla iz ponora u kritičnom početku, ali, ponavljam, uz moje aktivno sudjelovanje, ma koliko ono nekome neprimjetno bilo!... Danas je, stjecajem okolnosti, glavna njegovateljica moja mama, ali uskaču i svi ostali članovi obitelji kad im žustro životne dnevne obaveze dopuste. Od početka je postupno ta naša sinergija bivala sve očitija i proširila se na širok krug prijatelja pa ubrzo i na stjecanje puno novih prijatelja... koji mi sad silno pomažu jednostavno time što su mi prijatelji i kolege u područjima o kojima pred 10-ak godina nisam ni sanjao. (naravno, često pomognu i konkretno, manifestirano!)

D.M.: Koji su tvoji prijedlozi za druge ljude koji se nađu u sličnim situacijama?

Draško Regul: U biti, aktivno i kreativno djelovanje već i jest vid mijenjanja svijeta, samo na vrlo suptilnoj razini, u grubo dramatski neprimjetnoj. Svaki stav i akcija (bilo pozitivni ili negativni – stvar izbora) mijenjaju svijet! Zamislite da se udruži istodobno 7 milijardi pozitivnih stavova i pozitivnih akcija - počnimo djelovati!...

Na kraju mogu reći da je Draš izuzetno skroman čovjek, koji pored gore rečenog ima i niz hobija i aktivnosti kojima se bavi, a koje u svojoj skromnosti nije niti spomenuo: fotografira i priređuje fotografske izložbe, izrađuje fraktale, bavi se haiku poezijom, piše knjigu... Kako to sve radi (a i još mnoge informacije o Drašku) možete saznati na: www.rnda-drnda.org; www.negotvor.hr; drnda.fotozine.org; drnda42.deviantart.com – ili u Google upišite *Draško Regul* i – pretražite brojne linkove koji će vam se ponuditi.

Draškova razmišljanja o sreći možete naći u knjizi *Tri puta do otoka sreće*, autorica Dubravke Miljković i Majde Rijavec (www.iep.hr) koja je, prema njegovim riječima, *obilježila procvat njegovog bonus života*. Prije svega, bila je povod za snimanje dokumentarnog, nagrađivanog i više puta repriziranog filma HTV-a *Čardak i na nebu i na zemlji* koji je privukao opću pozornost javnosti a onda i olakšao rješavanje mnogih svakodnevnih obiteljskih problema. O tome možete pročitati u knjizi istih autorica: *Što je bilo poslije* (www.iep.hr)

Svaki problem ima svoj smisao, a to nam treba biti ujedno i motiv za pronalaženje pravog puta u životu. Samo naprijed Draš, budi vodilja za mnoge koji imaju daleko manje poteškoća od tebe, a misle da se nalaze u najtežoj, bezizlaznoj situaciji. **L**

Ovaj intervju s Draškom Regulom napravljen je e-mailom.



Piše: Dušan MILJKOVIĆ

Kriza nije bauk, nego životni izazov koji nas prisiljava na pronalaženje novih modela ponašanja.

Prije dvije godine, neposredno nakon dobivanja potvrde da sam osposobljen za vođenje logoterapijskih razgovora uz superviziju, putovao sam autobusom od kuće prema gradu. Putnicima je jedan stariji čovjek besplatno dijelio časopis *Glasilu invalida rada*.

Tada još nisam bio svjestan koliko će mi to kasnije značiti i donijeti mi mnogo lijepih trenutaka i promjena u životu. U časopisu sam, između ostaloga, mogao pročitati o mnogim aktivnostima kojima se bavi Udruga invalida rada Zagreb (UIR). Posebno me zaintrigirao dio članka o volonterima u kojem stoji: »Ovo je poziv i svim našim budućim volonterima. Kad god pomislite i poželite podijeliti svoja znanja i umijeća, dođite, čekamo vas otvorenog srca i raširenih ruku.«

Nisam dugo razmišljao pa sam odmah dogovorio sastanak u UIR-u. Ponudio sam im da volontiram za potrebe članova Udruge, kojih ima gotovo 10.000, vođenjem logoterapijskih razgovora. S obzirom da je logoterapija kod nas relativno manje poznata disciplina, održao sam predavanje o logoterapiji, prvo 20. studenog 2015. i drugo 13. travnja 2016.

Prvi logoterapijski razgovori održani su 24. studenoga 2015., kada je i logoterapija službeno ušla u UIR. Do danas ih je održano više desetaka. S Udrugom sam sklopio Ugovor o volonterstvu.

U službenom *Glasilu invalida rada* od srpnja 2017. objavljen je članak pod naslovom *Logoterapija u udruzi invalida rada Zagreba*.

Svaki razgovor u pravilu traje sat vremena i obavlja se, načelno, u prostorijama Udruge. Međutim, razgovarati

možemo i šetnjom u prirodi, a s onim članovima koji su slabo pokretni putem telefona ili dolaskom u stan. Diskrecija je, naravno, uvijek zajamčena, što je i regulirano Ugovorom o volonterstvu sklopljenim između Udruge invalida rada Zagreba i volontera.

Nakon definiranja stvarnog problema zajednički se traže putevi i mogućnosti izlaska iz problema. U odlučivanju kojim putem krenuti dalje, logoterapeut članu daje maksimalnu slobodu. Član je taj koji donosi krajnju odluku i odgovoran je za nju. Ni u kojem slučaju logoterapeut ne donosi odluku umjesto člana. On mu samo pokušava pomoći „otvoriti oči“ prilikom donošenja odluke i ukazati na mogućnosti koje sve postoje. Logoterapijski razgovori su vrlo ležerni i jednostavni, ali traže iskrenost i međusobno poštovanje i uvažavanje.

Kriza nije bauk, nego životni izazov koji nas prisiljava na pronalaženje novih modela ponašanja. Kriza je uvijek vremenski ograničena na period od nekoliko tjedana do nekoliko mjeseci. Kao što kaže Viktor Frankl „Kriza je opasnost za specifično ljudsko, ali je to ujedno i prilika za razvoj ljudskog. Specifično ljudsko znači biti ja, biti svjestan i odgovoran“.

Netko je rekao kako najsretniji ljudi nisu oni koji više dobivaju nego oni koji više daju. Što vi možete dati? U kakve se volonterske aktivnosti možete uključiti? **L**

Piše: Petar SMONTARA

Adolescencija je razdoblje u kojem se susreću i sukobljavaju brojne vrijednosti prožete krucijalnim egzistencijalnim pitanjima. Adolescenti kroz brojne, često nepoznate životne situacije postaju tražitelji smisla.

Razvojna obilježja adolescenata u modernom društvu

Pojam adolescencije potječe iz 15. stoljeća iako su se obilježjima adolescencije i problemima adolescenata bavili već antički filozofi Aristotel i Platon. Američki psiholog Granville Stanley Hall 1904. godine na Sveučilištu Clark u Massachusettsu objavljuje djelo *Adolescence: its psychology and its relations to physiology, anthropology, sociology, sex, crime, religion and education*. Ovo je djelo (objavljeno u dva sveska na 1337 stranica) preteča samostalnih akademskih disciplina čiji se znanstveni pristup počeo razvijati 70-ih godina prošloga stoljeća. Adolescencija nije *biološki uvjetovan razvojni poremećaj*, kako ju je definirala utemeljiteljica ego psihologije Anna Freud, nego (prema općeprihvaćenoj definiciji UN-a) *dinamično životno razdoblje između 15. i 24. godine*, a karakteriziraju ga razvoj i promjene u tjelesnoj, intelektualnoj i socioemocionalnoj dimenziji.

Doživljaj tijela adolescenata vezan je uz samopouzdanje i samopoštovanje. Tjelesni razvoj obilježen je neurohumoralnim promjenama, a moždane funkcije u ovom razdoblju još uvijek nisu integrirane. Dr. Sarah-Jayne Blakemore, profesorica Kognitivne neuroznanosti na londonskom sveučilištu, na temelju metaanaliza središnjeg prefrontalnog korteksa (središte viših kognitivnih funkcija) MRI-jem ukazuje na promjene u strukturi i funkcijama mozga te smanjenje obujma sive tvari (u odnosu na druga životna razdoblja). To znači da adolescenti koriste drugačije kognitivne strategije u donošenju odluka, a osjećaj opterećenja u sprezi s

limbičkim sustavom ponekad rezultira nekontroliranim emocionalnim reakcijama.

Tijekom adolescencije razvija se mišljenje koje postaje apstraktnije i reflektivnije, intelektualni kapaciteti se stabiliziraju i šire, a emocije postaju pokretačke snage koje stimuliraju adolescente na razmišljanje o vlastitoj egzistenciji i potiču ih na zaokupljenost međuljudskim odnosima i na njihovo razumijevanje. Pojavljuje se prolazni egocentrizam s povremenim agesivnim istupima, osobito kada se bore za vlastita prava i privilegije. Promjene u identitetu adolescenata posljedica su promjena u emocionalnim iskustvima. Razvijaju se brojne emocionalne kompetencije: regulacija i kontrola intenzivnih emocija, mjerenje brzine prevrtljivih emocija i osjećaja neodlučnosti, samoumirivanje, uspješno sprečavanje preplavljenosti negativnim emocijama, razumijevanje i razlikovanje vlastitih i tuđih autentičnih i patvorenih emocija, upotreba simboličkih misli u emocionalnim procesima i proradi emocionalnih iskustava, odjeljivanje trenutačnog emocionalnog iskustva od identiteta (prepoznavanje da emocionalna nestabilnost ostavlja identitet intaktnim), razlikovanje emocija od činjenica i izbjegavanje rezoniranja koje je utemeljeno na vjerovanjima, npr. *ako (se) tako osjećam sigurno je istina*. Iz njih proizlazi asertivan način reagiranja i ponašanja u međuljudskim odnosima, upravljanje emocionalnim uzbuđenjima i empatičnim proživljavanjima. Ponašanje varira od nezrelog do zrelog.

Istraživanja vezana uz prijateljstvo, zaljubljenost i seksualno ponašanje adolescenata relativno su nova u znanstvenoj literaturi, a dokazuju kako prijatelji i vršnjaci imaju jednu od najvažnijih uloga u promjenama stavova

i ponašanja kod adolescenata. Osnovne karakteristike prijateljskog odnosa temelje se na jednakosti i uzajamnosti. Sličnost je pritom glavni selektivni čimbenik za odabir prijatelja.

Mladenačke veze središnji su dio socijalnog svijeta adolescenata. Veze u tom razdoblju obično nisu dugotrajne, a prate ih idealizacije i stereotipi uz jako medijsko posredovanje iskrivljenih predodžbi o ljubavi. Prije stupanja u spolne odnose imaju izgrađene ideje, stavove i često nedovoljne i/ili iskrivljene informacije o spolnosti i seksualnosti. Poistovjećivanje sa skupinom vršnjaka i prijateljima postaje središte za razvoj socijalnih vještina, bliskosti i intimnosti i jedno od najvažnijih mjesta za cjeloviti razvoj identiteta adolescen(a)ta. Oni utječu na modeliranje ličnosti i postaju *arene srama* ako se ne ponašaju u skladu s njihovim očekivanjima. Vršnjačkom pritisku podložniji su nesigurni mladići filantropske orijentacije i niskog samopoštovanja, koji u stvarnom i virtualnom svijetu mogu postati *provokativne žrtve* destruktivne skupine vršnjaka.

Kriza identiteta

Dva makrocilja adolescentnog razdoblja su *stvaranje identiteta* i *autonomija*. Oblikovanje identiteta većinom je nesvjesni proces, a krize u ovom razdoblju su ne samo normativne već i nužne za normalan razvoj osobnosti. Poznati rok glazbenik Lino Ferretti u pjesmi *Io sto bene* pjeva: *dobro sam, loše sam, ne znam... ne učim, ne radim, ne gledam televiziju, ne idem u kino, ne bavim se sportom... dobro sam...* Potreba usklađivanja (*to svi rade*) na mjestima izgubljenosti (*tamo svi idu*) koja im umanjuju sposobnost autentičnog pronalaženja samih sebe, ljubavna razočaranja, školski neuspjeh i druge poteškoće dodatne su prigode za razvoj nekog od poremećaja socioemocionalnog razvoja. Virtualni svijet i psihotropne tvari adolescentima služe kao zamjena za emocionalne odnose. Pomoću njih se pokušavaju osloboditi osamljenosti, rasteretiti negativnih emocija i proživjeti donekle zadovoljavajući dan ili večer, na razini vlastitih i/ili tuđih očekivanja. Prema rezultatima ESPAD-ova istraživanja (*The European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs*) za 2015. godinu adolescenti u Hrvatskoj su u odnosu na one iz 35 europskih zemalja

na prva tri mjesta po zloporabi organskih otapala (u posljednjih 30 dana), medikamentata, dnevnoj konzumaciji duhanskih proizvoda i novih psihoaktivnih droga.

Kako bi zaustavili vrijeme i ostali u vlastitoj čaroliji, adolescenti neprestano stvaraju alternativne mikrosvijetove u kojima naizgled pronalaze vlastiti identitet. To je razlog sve većeg širenja *Facebooka*, *chata* i *happy hoursa*. U tim *svremenim maternicama* (kako ih naziva Giovanni D'Agostini, psihijatar i psihoterapeut na Odjelu kliničke psihijatrije bolnice Mater Salutis u Veroni) doživljavaju krivotvorenu emocionalnu dimenziju koja im umanjuje sposobnost autentičnog pronalaženja samih sebe. Udaljavaju se od svakodnevnosti stvarnosti, a mnogi od njih kroz neuralni krug nagrađivanja mezotelencefaličkog dopaminskog sustava ostaju zarobljeni u začaranom krugu ovisnosti.

Adolescenti – tražitelji smisla

Adolescencija je razdoblje u kojem se susreću i sukobljavaju brojne vrijednosti prožete krucijalnim egzistencijalnim pitanjima. Adolescenti kroz brojne, često nepoznate životne situacije (koje su poput nevidljivog kompasa, ali ne upućuju na životni smjer) postaju tražitelji smisla. Annelies Marie Frank je kao petnaestogodišnjakinja u svom „Dnevniku“ zapisala: *„Nemoj me osuđivati, već me smatraj osobom koja katkad stigne do točke loma.“*

Mnoga ponašanja (današnjih) adolescenata u njihovim mnogim i različitim manifestacijama mogu skrivati duboku patnju, tugu, muku i krizu samopoštovanja. Svi ti elementi, ako ne slijede zdravu psihološku elaboraciju, mogu najaviti psihopatologiju u budućnosti koja će utjecati na opću uravnoteženost ličnosti.

Adolescenti koji dugo žive s vlastitom tjeskobom nesposobni su upravljati vlastitim emocijama i vjerojatno imaju roditelje koji im:

- ne pomažu kontrolirati emocije, zbunjeni su i boje ih se
- bez jasnih i dogovorenih razloga zabranjuju ili pak potpuno toleriraju određena ponašanja, a

- njihove osjećaje prihvaćaju zdravo za gotovo te emocionalno i ponašajno na njih ne reaguju, i
- čiji način reagiranja i ophođenja nije dobar model iz kojega adolescenti mogu od njih učiti.

Daniel Marcelli, profesor Dječje i adolescentne psihijatrije na Sveučilištu u Poitiersu, ističe da poremećaj obiteljske dinamike kod 40% adolescenata izaziva neki od poremećaja raspoloženja i afekata. Depresivna djeca i adolescenti skloniji su ljutnji, tjelesnom obračunu, iskaljivanju bijesa na drugim osobama i(li) stvarima i ne procjenjuju da je u stresnim situacijama traženje podrške od strane roditelja djelotvorna strategija u smanjivanju stresa. Adolescenti koji participiraju u nekoj od afirmativnih skupina - kulturnoj, kreativnoj, sportskoj ili vjerskoj, sposobniji su za dijalog i stabilan odnos prema ljudima općenito. Iako je religioznost zaštitni faktor socijalizacije i stabilnosti, kod onih u krizi obilježena je subjektivnim doživljajima i očekivanjima. Nepovezana s drugim životnim iskustvima postaje epizodična, periferna i/ili prigodna. Mnogi od njih se ne prepoznaju ni u jednoj od svjetskih religija. Zbog toga se jedni udaljavaju od prakticiranja religioznih obreda, što ne znači istodobno odbijanje religije u sebi, a drugi stvaraju emocionalno obojenu *religion light* koja je sastoji se od religijskog sinkretizma. Suvremeno društvo stavlja pred mlade mnogobrojne izazove, egzistencijale modele i mogućnosti. Traženje životnog smisla jedini je način suprotstavljanja aktualnom beznađu i odgovor na brementita pitanja *tko sam, odakle dolazim i kamo idem?*



„Iz ruševina se najbolje vide zvijezde“
(Viktor Emil Frankl)

Viktor Emil Frankl na temelju egzistencijalističkog poimanja osobe i kliničkog iskustva dolazi do spoznaje kako je primarna čovjekova potreba (kao duhovnog bića), potreba za pronalaženjem smisla vlastite egzistencije. To je početak očovječnja čovjeka. Istražujući vrijeme u kojem je živio otkriva da od nedostatka smislenih sadržaja pati 25 posto studenata u Europi i 60 posto u SAD-u. Unutarnja praznina vodi ih do egzistencijalnog vakuuma. Roditelji i nastavnici tvrde da su današnji adolescenti nesigurniji i osjetljiviji u odnosu na prethodne generacije. Dezorijentirani su, a njihove (nejasne ili zatomljene) želje često ostaju u sjeni. Pred odrasle stavlja veliki izazov: očekuju da ih prepoznaju, izvuku iz sjene i rasvijetle. Ivan Štengl, logoterapeut i profesor Razvojne psihologije i psihopatologije na integriranom studiju rel. pedagogije i katehetike KBF-a Sveučilišta u Zagrebu, u članku *Odgajanje senzibilnosti za pitanje smisla* ističe kako se adolescent(ica) iz različitih razloga može odreći svojih specifično ljudskih sposobnosti samodistanciranja i samotranscendencije. Tada umjesto cilja nerijetko odabire anonimnost (često popraćenu osjećajem bespomoćnosti) ili konformizam skupine vršnjaka (zbog osjećaja nesigurnosti, potrebe za moći, prepuštanja trendu ili hedonizmu), udaljavajući se od unutarnje slobode i odgovornosti za svoje odabire, propuste i pogreške. Do fiksiranja na objekt obično dolazi ako iz nekog razloga izostane (značajan) uspjeh smislenog djelovanja, zbog kojega se odluči zadovoljiti manjim, ali neposrednim zadovoljstvima sve do te mjere dok konačno iz vida ne izgubi cilj odnosno vrednote koje bi mogao ostvariti. Profesor Štengl zbog toga naglašava važnost odgajanja senzibilnosti za pitanje smisla i osjetljivost za prolaznost sadašnjeg trenutka.

Antonella Arioli, logoterapeutkinja i profesorica Pedagogije adolescencije na Odsjeku za pedagogiju Sveučilišta Sacro Cuore u Piacenzi, u svojoj knjizi *Questa adolescenza ti sara utile. La ricerca di senso come risorsa per la vita* ističe kako se egzistencijalna pitanja i potreba otkrivanja životnog smisla tijekom adolescencije prožimaju na osobit način.

To podrazumijeva želju za angažmanom u kojem

životne situacije dobivaju novo značenje kroz (trans)formaciju egzistencijalne napetosti i usmjeravanje životnog smisla prema odabranom cilju - nekome i(li) nečemu. Stav iz prošlosti *treba mi* (nešto) postaje *želja za* (nečim). *Imati* ustupa mjesto *biti*, a namjesto tranzitornih i često neautentičnih dolazi potreba za smislom. Kako adolescenti mogu istražiti životna područja (koja su nerijetko zasićena brojnim nametnutim sadržajima) i pronaći vlastiti put, prevladavajući teškoće s kojima se susreću? Docentica Arioli kao pomoć u odgovorima na ova pitanja nudi sljedeću vježbu:

Zamisli da se promatraš izvana, dok proživljavaš neku situaciju, kao da si televizijski redatelj i snimaš se kamerom. Snimi se izbliza, svoje izraze lica, zatim vesela lica sebe zumiraj do polovice trupa, a onda cijeli svoj lik i situaciju u kojoj se nalaziš. Potom prebaci fokus na druge ljude, a svoj lik zamuti kružeći oko prizora iz različitih kutova gledišta.

Na temelju ove vježbe pokušaj pronaći smisao odgovarajući na sljedeća pitanja: što bi mogao biti tvoj cilj ili zadaća; što osjećaš da si pozvan učiniti; čega se trebaš odreći da bi to ostvario; što ti je potrebno da bi ostvario svoj cilj (zadaću); tko ti može pomoći na tom putu i što ćeš učiniti ako u tome ne uspiješ – koje alternativne mogućnosti i želje imaš?

Prikaz slučaja iz pedagoške prakse:

Za šesnaestogodišnjaka škola je mjesto dugih i dosadnih prodika ružnih glasova koji stalno pozivaju na poštovanje, motivaciju i učenje. Više voli mali bar u blizini škole u kojemu ga nitko ne kontrolira i gdje ne mora smišljati lažna opravdanja. Poslijepodneva provodi za računalom i druži se s prijateljima na Fb-u. Navečer rijetko izlazi. Katkada popije pivo ili poneko žestoko piće koje majka drži na malom šanku u dnevnom boravku, a uzme ih bez pitanja. Uz cigarete, do sada je nekoliko puta pušio travu. To čini kada osjeća dosadu, pa čak i fizičku bol koja nalikuje osjećaju gladi u trbuhu. Često je nervozan, a katkad mu se i plače, bez razloga.

Ovome adolescentu u prevladavanju egzistencijalnog vakuuma tijekom **logoterapije** treba pomoći u otkrivanju životnog smisla i prostora slobode, jačanju odgovor-

nosti te poticanju ispravnog djelovanja (na putu samostvarenja). Uz logoterapeuta u tome mu mogu pomoći i *prijatelji duše*: istinski prijatelji, knjige, pisanje Dnevnika i konstruktivne aktivnosti u slobodno vrijeme – npr. volontiranje, čiju terapijsku važnost ističu dr. Elisabeth Lukas i dr. Cvijeta Pahljina.

Ljudska egzistencija je unitas multiplex – mnogostruko jedinstvo unutar različitosti (sv. Toma Akvinski). S kojim se sve poteškoćama i zamkama susreću na putu odrastanja i je li današnjim adolescentima, sanjalicama i vizionarima, bolje nego prije – prosudite sami. U tome vam može pomoći i američka drama *The perks of being a wallflower* snimljena prema istoimenoj knjizi Stephena Chbuskyja. Što učiniti kada je klicu nepovjerenja teško iščupati iz duše mladog bića koja je ranjena brojnim razočarenjima? Adolescenti čiji je socioemocionalni razvoj obilježen tjeskobom, fobijama, odnosnim problemima, stresnim događajima, (psih)somatskim oboljenjima, različitim ovisnostima i nedostatkom životnog smisla pomoć mogu potražiti u logoterapiji koja se pokazala osobito učinkovitom u prevladavanju navedenih poteškoća, jer „čovjek je uvijek veći od svog problema“ (Viktor E. Frankl). ■



ODGOVORNOST ČOVJEKA ZA SAV ŽIVI SVIJET

Piše: Ilijana BRKANović

Čovjek je oduvijek osjećao duboku vezu sa živim svijetom, osobito životinjama i biljkama s kojima dijeli zajedničku biološku sudbinu. Nerazdvojjivost čovjekove psihe - misli i osjećaja od njegova tijela još je jedna karika u sudbinskoj vezi sa živom prirodom.

Što je to život? Nema jasne i univerzalno prihvaćene definicije života. Ovisno o perspektivi pojedine znanstvene discipline, biologija, kemija, fizika ili filozofija se na različite načine pokušavaju približiti sveobuhvatnoj definiciji života. Iako jedinstvena definicija života ne postoji taj proces povezuje sav živi svijet. Čovjek je oduvijek osjećao duboku vezu sa živim svijetom, osobito životinjama i biljkama s kojima dijeli zajedničku biološku sudbinu. Nerazdvojjivost čovjekove psihe - misli i osjećaja od njegova tijela još je jedna karika u sudbinskoj vezi sa živom prirodom. A u tom okrilju žive prirode čovjek se ostvaruje i kao socijalno biće. Jedino duhovna dimenzija čovjeka povezuje sa živom prirodom tako što slobodnim činom doprinosi njezinom blagostanju, a emocionalnim živim bićima pruži sreću i zadovoljstvo. Upravo je to bit ljudske prirode jer čovjek je kao duhovno biće pozvan i slobodan da bude "su-stvaratelj" na ovoj planeti. To je mogućnost koju ima samo čovjek i u tom je pogledu on jedinstven. Život čovjeka u ovom kontekstu je po mnogočemu poseban. Čovjek nije samo pasivan sudionik, on je istovremeno i dio strukture odnosa u živom svijetu ali i pozvani sustvaratelj.

Slobodan u odlučivanju, ali vođen željom da se oslobodi prirodne nužnosti čovjek se pretjerano usmjerio na sebe samoga, čime se otuđio od prirodnoga poretka i vlastite prirode te tako izgubio glavni oslonac i putokaz. Posljedice su vidljive: današnje globalno gospodarstvo gotovo nadilazi prirodne sposobnost održavanja obilja života na Zemlji i, nažalost, sve smo više zaokupljeni brojnim problemima globalne ekološke krize. Za ekopsihologe poput dr. Johna Sculla odvajanje od stvarne ljudske prirode na kulturnoj razini ima za posljedicu ekološku krizu današnjice koja se manifestira kao ekološki destruktivno ponašanje. Ona je također uzrok pojavnosti različitih oblika individualne ljudske patnje (različitih ovisnosti, anksioznosti, depresije i navale bijesa koje se vide kao reakcije na isključenje od prirode), kao i raznih oblika socijalne i kolektivne patnje (rasizam, seksizam, nasilje i otuđenje od društva pojav-

ljuju se zajedno s isključivanjem od prirode). On navodi da su prema nekim autorima ljudi doista odvojeni od prirode, ali to možda nije samo rezultat gubljenja prethodnog stanja povezanosti te da se povezanost s prirodom koju smo nekoć imali, ali sada izgubili, smatra višom razinom prema kojoj se možemo kretati.

Istraživanjem koje je provedeno 2013. (*Škola bioloških znanosti, Sveučilište u Queenslandu, Australija, Institut za zaštitu okoliša i održivost, Sveučilište u Exeteru, Velika Britanija, Institut za energiju i održivi razvoj, Sveučilište De Montfort, Velika Britanija*) utvrđeno je da su interakcije ljudi urbanih sredina i prirode temeljno promijenjene iz izravne potrošnje i eksploatacije u više mutualistički odnos gdje ljudi aktivno traže interakcije s prirodom za rekreaciju i uživanje te kako interakcija s prirodom donosi niz mjerljivih dobiti poput brojnih pozitivnih učinaka na tjelesno zdravlje, psihološko blagostanje, kognitivne sposobnosti i socijalnu koheziju te duhovnu dobit. Primjerice za hranjenje divljači je utvrđeno da razvija osjećaj pripadnosti ili povezanosti koji ima dublje značenje kao što je odgovornost za živi svijet. Tako u urbanim područjima gdje nedostaju velika prirodna područja hranjenje divljači može biti važan mehanizam za promicanje duhovne dobiti.

Logoterapeutski pristup ovoj problematici u prvi plan stavlja duhovnu dimenziju čovjeka, vrijednost stava prema posljedicama čovjekovog pretjeranog usmjeravanja na sebe samoga odnosno odvajanja od ostatka živog svijeta te spremnost za promjenu jer „I pad će dovesti do pobede ako se napravi bolje rješenje“ (prof. dr. sc. Ivan Đikić, *molekularni biolog*).

Ekološka kriza današnjice svakako je pitanje koje će, ukoliko mu pristupimo osobno, odgovorno i s jasnom odlukom za suživot u prirodnom okruženju, u konačnici promijeniti nas same. Kako nam biljke i životinje mogu u tome pomoći? Pri svakom našem traganju za smislom i našem prkošenju sudbini uvijek nas iznova ispunjavaju životnom snagom bezuvjetno čineći sve što je sudbinski određeno i tako svjedoče neraskidivu vezu dobrog gospodara i njegovog najvećeg bogatstva. ■

LOGOTERAPIJA - POMOĆ U LIJEČENJU OVISNIKA

Piše: Ana ŠTIMAC

Prvo čovjek uzima sredstvo, zatim sredstvo uzima sredstvo i na kraju sredstvo uzima čovjeka.

Ovisnosti raznih vrsta i oblika susrećemo kao pojavnost u našoj svakidašnjici- kako među bliskim ljudima tako i u svakidašnjem radu pomagačkih zanimanja. Percepcija ovisnosti o alkoholu u našoj sredini, a slično je i sa drugim ovisnostima, odgovara zapažanjima *Raymonda B. Flannery Jr.*, u knjizi *Post-traumatic Stress Disorder* „Alkoholizam je kao dinosaur u dnevnoj sobi, a svi se prave da ga ne vide.“

E.Lukas navodi da su ljudi *bez povjerenja u život* rizičniji da razviju ovisnosti. Možemo njezin navod promatrati u kontekstu današnjeg ubrzanog i promjenjenog načina života u kojem dolazi do smanjene posvećenosti roditelja djeci. Umjesto roditelja djecom se bave različiti plaćeni odgajatelji, instruktori, treneri. Društveno je poželjno vezati sportske događanje uz alkoholna pića jer to mladima pokazuju javne osobe; a velika muzička događanja tiho podrazumijevaju konzumaciju droge. U takvim društvenim i osobnim okolnostima uz nedostatak samonadilaženja i autotranscendencije lako dođe do ovisnosti.

Za jasnije poimanje vlastitog pijenja postoje jednostavni i brzi testovi samodijagnostike npr. Američki CAGE upitnik koji je razvio dr. John Ewing, founding Director of the Bowles Center for Alcohol Studies, University of North Carolina - <https://patient.info/doctor/cage-questionnaire> ili drugi test koji preporuča Svjetska zdravstvena organizacija <https://patient.info/doctor/alcohol-use-disorders-identification-test-audit>.

Razvoj ovisnosti vrlo istinito i kratko opisuje kineska izreka: „Prvo čovjek uzima sredstvo, zatim sredstvo uzima sredstvo i na kraju sredstvo uzima čovjeka“. Sve tri navedene faze jasno se vide u razvoju svih ovisnosti, razlika je samo u dužini trajanja pojedine faze ovisno o toksičnosti i opojnosti pojedinog sredstva.

Kod alkoholizma možemo govoriti prosječno o 5-10-5 godina trajanja pojedinih faza. Govorimo o fazi učestalog pijenja, faza ovisnosti i ireverzibilnoj fazi. Kod ovisnosti o kocki govorimo o fazi dobitka, fazi gubitka i fazi očaja...

A posljedice možemo ukratko opisati *neliječena ovisnost izvorište je epidemije socijalnih i zdravstvenih problema – zahvaća ovisnika, članove obitelji, a posredno sve koji uz njih žive ili rade*.

Uloga logoterapeuta u savjetovalištu – motivacijski razgovor za početak liječenja

Ovisnici traže pomoć u savjetovalištu referirajući se na neki drugi problem koji je obično posljedica pijenja ili vlastiti problem projiciraju na člana obitelji.

Govore o velikoj nepravdi koju doživljavaju u obitelji i radnoj sredini, smatraju da ih okolina ne doživljava niti cijeni. Redovito verbalno umanjuju štetnost svog ponašanja na bliske odnose, nekritični su i prema štetama koje su nanijeli na radnom mjestu. Ništa ih više ne veseli, sve im je postalo svejedno.

Rehabilitirani ovisnici često navode da su 3-5 godina prije početka liječenja bili svjesni da im je neophodna stručna pomoć, ali je nisu mogli sami i potražiti. Trebao im je (najčešće negativni) poticaj-razvod, otkaz, bolest, kaznena prijava zbog nasilja u obitelji. i sl. kako bi potražili stručnu pomoć. Poneki i ovako opisuju svoje stanje „*nisam mogao više ni živjeti ni umrijeti pa sam išao sam u bolnicu po pomoć- to su muke koje je teško opisati*“. Logoterapeut može vidjeti egzistencijalni vakuum i besmislo života koji se oslikava u razgovoru.

U prvoj terapijskoj fazi najvažnije je (*psihijatrijski credo*) bazično ljudsko prihvaćanje uprkos štetama koje je čovjek učinio u ovisnosti, ostvarivanje odnosa povjerenja – a ono se gradi iskrenošću i autentičnošću terapeuta, Terapeutovo prapovjerenje odražava se na trenutno slabog ovisnika kao nova nada jer on teško sam vjeruje u sebe iako je verbalno čvrsto odlučio.

U toj fazi možemo informirati o nužnosti medicinske pomoći - bilo u ambulantom obliku, dnevne bolnice ili

stacionara ovisno o cjelokupnom zdravstvenom stanju (oštećenju) ovisnika. Tijekom zdravstvenog tretmana logoterapeut ostaje u kontaktu s ovisnikom, a nakon završetka medicinskog tretmana nastavlja stvarnu izvaninstitucionalnu resocijalizaciju u grupi ovisnika u savjetovalištu ili klubu liječenih alkoholičara u lokalnoj zajednici.

Kod nekih ovisnika i nadalje su nužni uz grupne- individualni i partnerski tretmani ili svi zajedno. No, nekada ni ukupna pomoć nije dovoljna da ovisnik nađe cilj, smisao prema kojem će okrenuti svoj život.

Primjer iz prakse

Znanstveni radnik, sudski vještak koji je značajno materijalno osigurao obitelj svojim marljivim radom - psihički, socijalno i materijalno razara obitelj i umire s bocom u ruci. Uz istovremene individualne, partnerske i grupne tretmane i uz stalnu medicinsku pomoć uspijevao je apstinirati najviše 8 mjeseci s vrlo malo vjere u sebe.

U drugoj terapijskoj fazi logoterapeut poučava ovisnika samovrednovanju prvih koraka i stalna je podrška. Služeći se *derefleksijom* odmiče se od razgovora o pijenju i bavi se čovjekom, svim njegovim neotkrivenim resursima, ukazuje na talente, sažima njegove ideje i darove o kojima priča u prošlosti, traži mogućnosti za obnavljanje. Istražuje preostale zdrave odnose u obitelji iz kojih može crpiti snagu i podršku za kvalitetnu apstinenciju, ali mijenjajući dosadašnje ponašanje – umjesto traženja pažnje, uči se davati im pažnju, radi nešto za njih. Mnogi navode kako se odlično osjećaju radeći i pomažući drugima (autotranscendencija). Ukratko logoterapeut vodi u resocijalizaciji ovisnika tražeći u njegovom svijetu vrijednosti – *prema* čemu bi išao u daljnjem životu i ustrajao jer bi za njega to bio smisljeni cilj življenja. Planiramo u malim, realnim koracima i kako će ovisnik sanirati učinjenu štetu. Dijelimo ih na kratkoročno, dugoročno rješive i nerješive prema kojima će biti nužno *promijeniti dosadašnji stav*. Ovisnik bira najprihvatljivije, moguće opcije, a logoterapeut ostaje podrška.

Nešto je drugačiji rad sa suprugom koja nakon dugih i mučnih godina provedenih uz ovisnika, surađujući do sada možda i u neuspješnom liječenju- ponovno mora naći nadu da će baš ovo biti uspješna apstinencija, da će

ipak sve dobro završiti uprkos realno slabim izgledima.

Primjer iz prakse

Član kluba liječenih alkoholičara liječio se dvanaest puta bezuspješno, supruga je uvijek bila uz njega – od trinaestog liječenja apstinencija traje i danas, više od trideset godina... njegova je žena gajila nadu iz *prapovjerenja*.

Logoterapija – ključna za kvalitetnu resocijalizaciju

Primjer iz prakse

Neki klijenti ostaju i nakon pune resocijalizacije pomagati nesebično novim ovisnicima koji pristižu u klub liječenih alkoholičara ili grupu ovisnika pri savjetovalištu. Zbog dugogodišnje apstinencije i suradnje (deset, dvadeset, dvadesetpet godina) nazivamo ih *pomagačima*. Osim stalne podrške potrebitim članovima, *pomagači* vrlo aktivno sudjeluju u preventivnim programima zajedno sa stručnim osobama prezentirajući važnost *autotranscendencije* za osobni rast i kvalitetu svog *novog* života, naglašavaju koliko je važno *ne bježati od alkohola već ići prema novom cilju, a slobodu navode* kao najdragocjeniju vrijednost dobivenu apstinencijom. Često kažu „*bilo je dobro piti kad piješ jer želiš, ali je velika muka piti jer moraš*“. Drugi uspješno rehabilitirani apstinenti našli su smisao u intenzivnom bavljenju unucima, neki su posvećeni hobijima.

Uočavamo i da apstinenti koji nisu našli novi cilj i smisao u *novom* životu nisu dugo ostali u apstinenciji uprkos medicinskoj pomoći i logoterapijskom vodstvu.

Primjer iz prakse

Inžinjer građevinarstva, nadzorni organ u građevinarstvu, cijenjen u struci - nakon desetak godina prekomjernog pijenja – gubi ugled u struci uslijed neodgovornog ponašanja, lošeg rada u alkoholiziranom stanju. Nitko ga ne želi u radnoj grupi „ni da dvori zidare“. Život završava tragično u statusu korisnika socijalne pomoći.

Primjer iz prakse

Vrijedan i ugledan radnik, nježan i brižan otac i suprug -navodi da sinovima nakon odličnog uspjeha u školi ne može ni loptu kupiti, a kamo li voditi ih na more kako su navikli. Sve zbog kockarskih dugova u vrijednosti svoje dvoetažne kuće. Došao je do zadnje faze očaja u kojoj sprema masku i dječji pištolj kako bi orobio štedionicu, zadnji čas odustaje i počinje razmišljati o samoubojst-

vu... naišao je brat i inzistirao da potraži stručnu pomoć nakon čega mu je on pomogao sanirati dugove. Prevladao je posljedice i apstinira zadnjih godina uz kratke recidive koji su mučni za cijelu obitelj..

Resocijalizacija ovisnika je *noodinamički luk* (u trajanju najmanje 2 godine) - u tom je periodu moguće posvijestiti problem uz popravljavanje odnosa, sanirati ili započeti odgovorno realizirati plan otklanjanja materijalne štete – učiti *samorealizaciji, samonadranju* - kako biti *sebevrijedan* čovjek koji ima mnogo neotkrivenih resursa i pokazati ih na osobnu radost i obogaćenje drugih.

Učiti kako zapažati ponovno druge, brinuti o njima - *autotranscendencija*, biti sretan pomažući drugima u liječenju ovisnosti ili drugim područjima života. I sve to nakon nekog vremena raditi nesvjesno, postati rehabilitirani, resocijalizirani *novi ja* koji se uključuje u društvo i ponovno je koristan sebi i drugima bez sredstva ovisnosti.

Posterapijska faza za logoterapeuta je trajna jer ostavljamo prostor da se apstinenti za podršku mogu javiti trajno. ■

FORENZIČKA PSIHOLOGIJA

Piše: Romel KRAJAČIĆ

Forenzička psihologija dio je primijenjene psihologije koja se bavi prikupljanjem, istraživanjem, objašnjavanjem i prezentiranjem podataka sudu, a koji su vezan je uz procjenu ličnosti i intelektualnog statusa pojedinca te utvrđivanju određene psihopatologije.

Za pravedno i zakonito donošenje sudskih odluka ponekad se u sudskoj praksi postavljaju pitanja psihološke prirode kao što su procjena psihičkog statusa osobe, procjena intelektualnih sposobnosti, osobina ličnosti te socijalnih i motivacijskih faktora.

U svom radu forenzički psiholozi služe se psihologijskim mjernim instrumentima koji im omogućuju procjenu kognitivnog funkcioniranja poput kvocijenta inteligencije, pamćenja, percepcije, učenja i mišljenja te procjenu ličnosti pri čemu se utvrđuje struktura ličnosti, odnosno crte ličnosti koje su osobito istaknute s naglaskom na moguću patologiju.

Također se procjenjuje stupanj suradnje, odnosno sklonost ispitanika različitim tendencijama u postupku ispitivanja, odnosno je li sklon prikazivanju u socijalno poželjnom svjetlu (disimulaciji ili negiranje patologije), sklonosti agravaciji (naglašavanju patologije) ili simulaciji psihičkih poremećaja ili kognitivnih smetnji (pseudodemecija, Ganserov sindrom).

Agravacijski i simulacijski trendovi izraženiji su u postupcima koji se odnose na dobivanje materijalne dobiti i težih kaznenih djela koja uključuju višegodišnju zatvorsku kaznu.

Procjenjivanjem kognitivnih sposobnosti i procjenom ličnosti dobiva se uvid u cjelokupno funkcioniranje osobe s težištem na detekciju patologije, naglašenih crta ličnosti, mogućeg organskog moždanog oštećenja na cjelokupno funkcioniranje osobe.

Svrha je vještačenja pružanje odgovora na sudska pitanja o osobi uključenoj u postupak, a odnosi se na očuvanost, smanjenje ili isključenje ispitanikovih sposobnosti shvaćanja djela (intelektualna komponenta) i/ili vladanja svojom voljom (voluntativna komponenta), tj. procjeni ubroјivosti.

Intelektualne su funkcije, osim u osoba s intelektualnim smetnjama, kompromitirane i kod psihotičnih stanja (dezorijentiranost, sumanute ideje, imperativne halucinacije i sl.) i tada je zbog takva stanja isključena mogućnost shvaćanja vlastitog postupanja, automatski slijedi da ispitanik nije mogao vladati ni svojom voljom. U slučaju kompromitacije jedne ili druge komponente u vrijeme počinjenja djela, počinitelj kaznenog djela može biti proglašen neubrojiv ili smanjeno ubrojiv.

NEUBROJIVOST I SMANJENA UBROJIVOST

Neubrojiva je osoba koja u vrijeme počinjenja kaznenog djela nije bila u mogućnosti shvatiti značenje svojeg postupanja ili nije mogla vladati svojom voljom zbog duševne bolesti, privremene duševne poremećenosti, nedovoljnog duševnog razvitka ili neke druge teže duševne smetnje.

Zakon o zaštiti osoba s duševnim smetnjama razlikuje četiri bio-psihološka temelja neubrojivosti: duševna bolest, privremena duševna poremećenost, nedovoljni duševni razvitak, teže duševne smetnje.

Duševna bolest: u užem smislu odnosi se na psihoze, tj. na duševne bolesti koje su uvjetovane nekom biološko-organskom osnovom. Suvremeni pristup orijentira se na psihopatološku sliku koja se bazira na poremećajima odnosa prema realitetu (sumanute ideje, halucinacije, poremećaji identiteta idr.) te značajnom redukcijom kontrole vlastitog ponašanja ili potpunim isključenjem.

Privremena duševna poremećenost: poremećaji koji su relativno kratkoga trajanja i nakon kojih se osobno i socijalno funkcioniranje osobe vraća na razinu prije poremećaja. Odnosi se na delikte počinjene u stanju intenzivnog afekta, teže intoksikacije drogama ili alkoholom, kao i promjenama svijesti koje prethode epileptičnom napadu ili se javljaju nakon njega.

Nedovoljni duševni razvitak: kod lakših oblika nedovoljnog duševnog razvitka, u nekim situacijama, ubrojivost može biti potpuno očuvana, dok će u drugima biti smanjena; kod srednje teških obično će se raditi o nekom stupnju njezina smanjenja, a kod najtežih oblika u obzir dolazi i neubrojivost.

Teže duševne smetnje: u tu skupnu ubrajaju se teži oblici neurotskih poremećaja i teži oblici poremećaja ličnosti, teže devijacije u seksualnoj sferi ličnosti i sl.

Važno je napomenuti da neubrojiva osoba nije kriva i ne podliježe kaznenopravnim sankcijama. Takva osoba može se smjestiti u psihijatrijsku ustanovu prema odredbama Zakona o zaštiti osoba s duševnim smetnjama ili se liječi ambulantno ako postoji mala vjerojatnost počinjenje istog ili težeg djela.

Smanjena ubrojivost

Smanjeno ubrojiv je onaj počinitelj kaznenog djela kod kojeg su u vrijeme počinjenja kroz djela njegove mogućnosti shvaćanja vlastitih postupaka ili mogućnosti vladanja vlastitom voljom smanjene uslijed duševne bolesti, duševne poremećenosti, nedovoljnoga duševnog razvitka ili neke druge teže duševne smetnje.

Smanjeno ubrojivoj osobi su zbog narušenog bio-psihološkog stanja smanjene intelektualne ili/i voluntativne mogućnosti pa joj je ponašanje otežano, sukladno društvenim i pravnim normama, no za razliku od neubrojivih osoba, smanjeno ubrojiva osoba može shvatiti značenje svojeg postupanja i upravljati svojom voljom, samo zato mora uložiti veći napor.

Počinitelj koji je u vrijeme počinjenja kaznenoga djela zbog nekog od navedenih stanja bio smanjeno ubrojiv može se blaže kazniti, ako do smanjene ubrojivosti nije došlo samoskrivljeno.

Prema istraživanjima, oko 10–15 % vještačenih počinitelja kaznenih djela u Hrvatskoj su osobe s duševnom bolesti (paranoidna shizofrenija, sumanuti poremećaj), dok počinitelja kaznenih djela s dijagnosticiranim poremećajem ličnosti ima oko 70 %.

Dominiraju poremećaji ličnosti iz klastera B (DSM-IV) s antisocijalnim (dissocijalnim) poremećajem ličnosti kao vodećim.

Vještačenje svakom počinitelju kaznenoga djela predstavlja mogućnost ublažavanja kazne, stoga ne čudi veliki broj prijedloga za vještačenje od njihovih odvjetnika. U Zavodu za forenzičku psihijatriju Psihijatrijske bolnice Vrapče provode se isključivo institucionalna vještačenja. Uzimajući u obzir dob obrazovnu razinu ispitanika i rezultate mogućih prijašnjih testiranja, psiholog planira metode, tehnike i testove za psihologijsko testiranje.

U praksi provedba nekih tehnika ima svoja ograničenja

npr. pojedine tehnike za procjenu ličnosti zahtijevaju određeni intelektualni kapacitet i gornju dobnu granicu. Također treba obratiti pažnju na vid, sluh i aktualnu motoričku sposobnost ispitanika, kulturalnu pripadnost i sl.

U pojedinim slučajevima ispitanici nisu dragovoljno pristupili procesu vještačenja, nego se vještačenje odvija po sudskoj naredbi. Takvi ispitanici znaju pokazivati otpor i nesuradljivost prilikom ispitivanja.

Naravno, pristup ispitivanju i stupanj suradnje ovisi i o strukturi ličnosti. Kod nekih poremećaja ličnosti (narcistični, histrionski) ispitanik ulaže optimalan trud i motiviran je u ispitivanju, dok će kod nekih (dissocijalnih i paranoidnih) poremećaja ličnosti neke tehnike izazivati podcjenjivački stav, sumnjičavost i u konačnici rezultirati smanjenim angažmanom.

Ispitanik u svakom trenutku vještačenja ima pravo prekinuti bilo koji dio vještačenja, npr. psihologijsko testiranje ili odustati od cjelokupnog procesa vještačenja, tj. odbiti suradnju.

Ako psiholog svoj posao obavlja prema standardiziranim pravilima struke, bit će osigurana objektivnost mišljenja u ovoj, posebno osjetljivoj, grani psihologije.

Osim u vještačenju, psiholog na odjelu forenzičke psihijatrije također sudjeluje i u psihoterapijskom tretmanu pacijenata. Forenzički odjel Klinike za psihijatriju Vrapče ima 70 kreveta i tamo se liječe počinitelji kaznenih djela koji su proglašeni neubrojivima. Terapija se sastoji od farmakološkog, psihoterapijskog i radno-terapijskog pristupa.

Primjena logoterapije pokazala se vrijednom u terapeutskom procesu kod pacijenata koji su počinili kaznenog djela protiv života i tijela, a boluju od duševnih bolesti te su u vrijeme počinjenja djela bili neubrojivi (shizofrenija, sumanuti poremećaj, shizoafektivne psihoze). Kad se farmakološkom terapijom uklone simptomi duševne bolesti, takvi pacijenti često imaju osjećaj krivnje i teško se nose s posljedicama djela te je moguć razvoj depresije (postshizofrena depresija) kada je povećan i rizik od samoubojstva. Pacijenti su toj fazi liječenja hiperrefleksivni na djelo. Kod takvih situacija potrebno je raditi na smanjenju osjećaja krivnje. Pacijentima se naglašava da djelo nije posljedica njihovih voljnih odluka nego je na to utjecala njihova bolest. Sam osjećaj krivnje i patnja, kao posljedica kaznenog djela, polaz-

na je točka za derefleksiju i usmjeravanja pacijenta na shvaćanje da je njegova odgovornost za djelo umanjena. Važna je i edukacija pacijenta kako bi mogao prepoznati stanja pogoršanja i potražiti liječničku pomoć. Naravno da je to dug proces. Nažalost, pacijenti s duševnim bolestima, a pogotovo nakon počinjenja kaznenog djela i u fazi remisije, često se osjećaju stigmatizirano od okoline i s vremenom se pasiviziraju i izoliraju od okoline što smanjuje njihovo samopouzdanje. Često izjednačuju svoju bolest sa sobom, dakle hiperrefleksivni su u odnosu na bolest, što otežava mobiliziranje zdravih snaga. U okviru logoterapije s takvim je osobama potrebno raditi na osvješćivanju da je bolest samo dio njihove ukupne osobnosti i da ne utječe na ukupnu egzistenciju i kreiranje vlastitog života te da se može staviti pod kontrolu. Terapija se u tom dijelu usmjerava na osvješćivanje sudbinskog i slobodnog prostora, tj. pacijenta se usmjerava na to da on nije izjednačen s bolešću, nego da ima svoju osobnost i sposobnost donošenja odluka i zauzimanja stavova. Naravno da se naglaskom na slobodni prostor, odnosno slobodnim izborom stvara i veća odgovornosti koju pacijent s vremenom prihvaća u procesu rehabilitacije i koja pozitivno utječe na samostalnost i donošenje vlastitih odluka i izbora. Pacijenti se terapijskim postupcima nastoje resocijalizirati i ponovno vratiti u svakodnevni život. To je posebno važno kod pacijenata mlađe životne dobi te možemo istaknuti nekoliko pozitivnih primjera kada su pacijenti uspješno završili fakultet za vrijeme mjere liječenja u našoj ustanovi. Logoterapijskim tretmanom nastojimo usmjeriti pacijente na otkrivanje vlastitog životnog smisla. U takvim teškim i nerijetko tragičnim životnim situacijama, razvijajući svijest o vlastitim snagama i mogućnostima te na koji način razvijati vlastite emocionalne i kognitivne potencijala. Jedino na taj način moći će se ponovno vratiti u svakodnevni život s novim spoznajama i snagama. Važno je napomenuti da se tijekom liječenja s pacijentima gradi i uspostavlja odnos povjerenja, da i nakon otpusta s odjela, naši pacijenti znaju da se za savjet i pomoć (uvijek) mogu obratiti svojim terapeutima, što nerijetko i čine. **L**

ŽENA I MUŠKARAC UNUTAR PARADIGME MODERNOG DRUŠTVA

Piše: Elma BURNIĆ

Ljubav jest česta tema, u pjesmama, na filmskim platnima, u knjigama, u našim glavama, ali kako mi zapravo doživljavamo ljubav i što o njoj istinski znamo?

Je li ljubav kad ti srce zadrhti pred lijepim prizorom ili od nečijeg dubokog pogleda?

Je li ljubav kad ti je prva i zadnja misao u danu vezana baš za jedno, iznimno biće?

Je li ljubav kada imaš potrebu danonoćno biti s tom osobom.?

Je li ljubav kada te netko opija svojom nazočnošću poput nevidljive droge pa uvijek tražiš još i više, pomalo zanemarujući ostala područja svoga života?

Je li ljubav kada kradeš sate i poljupce ne bi li bar još malo ostao u toj čaroliji koja oduzima boju svemu drugome?

Je li ljubav kada te ni nagovještaj smaka svijeta ne bi uplašio ako ga možeš dočekati u zagrljaju voljenog?

Što je ta snažna, vjerojatno najsnažnija sila u Svemiru?

Utemeljitelj logoterapije Viktor Frankl ,duboko je analizirao ljudska ponašanja i psihi, a na temu ljubavi baštinimo njegova saznanja o tri razine ljubavnoga doživljaja:

Prvi, SEKSUALNI DOŽIVLJAJ ljubavi odnosi se, dakako, na fizičku privlačnost.

Netko nas privuče svojom ljepotom ili npr. snagom i mi osjećamo potrebu fizički se spojiti s tim bićem. Ta prva razina, kao što smo svi primijetili, u širokoj je upotrebi, a često ju se i olako shvaća. Moderna će žena/muškarac vrlo lako i brzo završiti u krevetu s osobom koja ju/ ga privlači, iako se zapravo ne poznaju dovoljno ni na jednoj drugoj razini. Postavlja se pitanje - a što kada se taj fizički naboj potroši? Možda osobna kompatibilnost i ne postoji. A možda bi i postojala da su si ljudi dali vremena za upoznavanje. Ovako je brzopletost urodila očekivanjima koja su previše teretna za ritam prirodnog upoznavanja.

Drugi, snažniji doživljaj ljubavi, odnosi se i na fizički i na psihički aspekt čovjeka. To je ono što nazivamo ZALJUBLJENOST. Zaljubljujemo se u zbroj fizičkih i psihičkih karakteristika nekog bića. Npr. možemo osjetiti tako intenzivnu psiho-fizičku privlačnost prema nekome tko je samouvjeren, uspješan, lijep, talentiran, načitan, itd. Ali, tko nam može garantirati da već sutra nećemo upoznati nekoga sa sličnim zbrojem psihičkih i fizičkih karakteristika? Ne bismo li se po tom principu mogli uvijek iznova zaljubljavati u drugu osobu, započinjati nove veze i biti dio neke vrste igre bez granica.?

Treći i najdublji, SVEOBHVATNI DOŽIVLJAJ LJUBAVI uključuje sva tri aspekta čovjeka - i fizički i psihički i duhovni.

Tada volimo osobu zbog njene jedinstvenosti i neponovljivosti!

Tada smo spremni učiniti velike stvari radi voljenog bića. Tada znamo i osjećamo da ljubav znači i odluka i predanost, a ne samo doživljaj.

Odnos muškaraca i žena se tijekom povijesti mijenjao. Pričala mi je moja pokojna baka da je nju njena mama savjetovala riječima: "Kćeri, ako te muž izbaci na jedna vrata, ti uđi na druga." Ona je svoj život, kao i mnoge njene suvremenice koje su se udavale i sa četrnaest godina, provela u odnosu koji se može nazvati 'fuzijskom dominacijom nad ženom'. U to su vrijeme žene najčešće ekonomski ovisile o muškarcu, ali su i odgajane kao bića koja nemaju pravo glasa u mnogim važnim životnim situacijama. Jedna od priča, ne starija od četrdesetak godina, govori o djevojci koju je otac poslao na školovanje iz sela u grad, a njegovi su ga prijatelji obasipali rečenicama poput: "Zašto je šalješ na školovanje? Pa ona je lijepa"

Drugim riječima, pojam ljepote i pameti očito nije išao ruku pod ruku ako razmišljamo o ženama tijekom

ŽENA I MUŠKARAC

povijesti, pa i ne tako davnu povijest. No danas su stvari bitno drukčije.

Zadnjih se desetljeća društvena paradigma mijenja strahovitom brzinom. Kroz nekoliko generacija, žene su postale svjesnije svoje snage i vrijednosti te prava da budu ravnopravna bića s muškarcima. Educiraju se, završavaju fakultete te postaju potpuno ekonomski neovisne. Jasno izražavaju svoje stavove i pravo biranja te su u najvećoj mjeri napustile poziciju pasivnosti.

Transformacije unutar pojedinaca nužno utječu na transformaciju odnosa. Kako bi društvo bilo satkano od ravnopravnih, snažnih članova koji su različiti, ali jednako vrijedni, nužno je da svaka osoba bude usmjerena na samoosvještavanje. Tako će rasti kvaliteta odnosa među pojedincima, a ljubavni odnosi dobivati puninu koju zaslužuju.

Zadnjih smo desetljeća svjedoci još jednom intenzivnom procesu, a riječ je o sve većoj snazi i razvoju medija. Klasičnijim vidovima medijskih kanala - novinama, radiju i televiziji pridodana je svjetski proširena mreža koja marljivo radi na globalizaciji i dostupnosti informacija kakva nije bila zabilježena u povijesti čovječanstva. Može se primijetiti kako se potrošački obrazac zavlaci u sve pore modernoga društva pa se on tako odražava i na međuljudske odnose. Živi se brzo, traže se jednostavna i dostupna rješenja, a odnosi su sve površniji. Kada razmišljamo o medijima, zamjećujemo sve veću seksualiziranost čija se upotreba nalazi u širokom spektru - od manipulativnih do ovisničkih aspekata.

Čini se da moderan muškarac o ovoj temi ne razumije modernu ženu i obrnuto. Imala sam prilike razgovarati s mnogima na ovu temu pa sam uočila određene obrasce ponašanja.

A. Jedan se prijatelj žalio kako su današnji odnosi fragmentirani tj. da se žene ne žele predati u potpun odnos, već da dijelove odnosa s muškarcem pokušavaju ugurati u svoj gust raspored rastućeg broja svakodnevnih aktivnosti.

B. Mnogi se moji prijatelji žale kako je odnos postao pojava kratkoga vijeka. A problem je, čini se, u brzopletosti; u tome što si ni muškarac ni žena ne dopuštaju vremenski period upoznavanja, nego se zanose prvim impulsima fizičke privlačnosti. No, kako smo već zaključili, fizički

aspekt je lako potrošiv kada nema dubljeg poznavanja i istinske bliskosti.

C. Brojne poznanice i prijateljice spomenule su još jednu pojavu vezano za muško-ženske odnose. Mahom je riječ o izrazito pametnim i sposobnim ženama koje tvrde da nisu uspjele upoznati mušku osobu koja bi im mogla biti partner. Muškarci im se ili ne usuđuju prići jer se boje odbijanja ili im prilaze nudeći isključivo fizički odnos koji često podrazumijeva i preljub.

D. Kod parova koji su u duljoj vezi ili već u braku te dobivaju dijete često se događa sljedeće... Muškarci se jadaju kako žena gubi interes za njih. Oni se osjećaju zanemarenima te izjavljuju da njihova partnerica nema ni snage ni vremena jer se uglavnom posvećuje djetetu. Čest je slučaj da će u toj situaciji muškarac potražiti zadovoljenje svojih potreba izvan braka. Nažalost, tu je i sve češća pojava kolektivnog odlaženja muškaraca u javne kuće van granica Hrvatske, baš kao da je riječ o posebnoj vrsti turizma. Muškarac iz ove priče ne razumije da je žena preumorna jer gotovo 100% obaveza oko djeteta obavlja sama. Kada bi se ta odgovornost podijelila na oboje, onda bi i bliskost i međusobno razumijevanje rasli, a uz dobru komunikaciju i planiranje, par bi mogao izdvajati vrijeme i samo za sebe; vrijeme u kojem bismo njegovali svoj odnos na svim razinama pa tako i na fizičkoj.

Brak je biljka koja traži zalijevanje.

Postavila sam nekolicini slobodnih mušaraca i žena pitanje - Kakav bi, po njihovu mišljenju, trebao biti životni partner/partnerica?

Slijede anonimne izjave.

A. Ženski odgovor - *U zdravom partnerskom odnosu mora prvenstveno postojati poštivanje i uvažavanje druge osobe, bez ambicija da se ta druga osoba mijenja kako bi nam odgovarala. Voljela bih da u odnosu postoji zainteresiranost i fokusiranost, želja za upoznavanjem onog drugog, posvećenost odnosu, želja da se ugodi svome partneru. Za to je potrebno čuti i djelovati prema onome što čuješ. Bitno je, ali i dosta teško, pronaći oblik veze koji ne podrazumijeva gubitak suštinske slobode. To ne znači da bi svatko trebao živjeti svoj život, već da su i trenuci s*

partnerom i trenuci bez njega jednako lijepi. Bitno je znati uživati i kad si sam i veseliti se onome što ti se događa u pojedinom trenutku. Biti prisutan. Bitna je ravnopravnost u smislu energetske ravnoteže, da se ne događa da jedan vuče za dvoje, već da u jednakoj mjeri daju i primaju, jer suprotnost tome je patološka vezanost i zaslijepljenost koja guši! Bitno je povjerenje, dobronamjernost, dobra komunikacija, nesebičnost i susretljivost.

B. Muški odgovor - Htio bih da moja životna partnerica bude obrazovana, moderna, sposobna, da zna što hoće, seksi, odana itd. Da zna kad što treba učiniti.

C. Ženski odgovor - Zamišljam uz sebe muškarca koji je mudar, koji želi napredovati kao biće, na svim razinama. Zamišljam da smo istinski partneri koji ni na koji način ne stoje jedno drugome na putu, već se podržavaju i pomažu jedno drugome u osobnom rastu. A temelj našeg zajedništva je istinska Ljubav.

D. Muški odgovor - Htio bih da moja partnerica bude iskrena, nježna, pravedna, otvorena, sklona umjetnosti, da ima razumijevanja i da je spremna dijeliti sve dobro i sve ono što nije dobro. Trebala bi pružati potporu i biti oslonac tijekom života kao što bih to bio i ja njoj. Ne moramo se slagati na svim poljima i bitno mi je da je "svoja", no to ne znači da treba biti tvrdoglava. Uporna - da, ali tvrdoglava - ne.

E. Ženski odgovor - Htjela bih da muškarac s kojim živim bude nadasve moj najbolji prijatelj. To podrazumijeva ljubav iskrenu, toplu, brižnu, prožetu poštovanjem, osjećajem sigurnosti, zaštićenosti itd. No, osim prijateljskoga karaktera, mislim da veza dvoje ljudi mora biti prožeta i određenom količinom strasti. Ne pretjeranom, ali određena doza privlačnosti, imponiranja, takozvane kemije, mora biti prisutna. Do kraja života. To, po meni, nije zaljubljenost, nego bih to nazvala sviđanjem. Znači, želim da mi se moj partner zaista sviđa. Ljubav se gradi, voljeti se učimo i voljela bih biti s onim muškarcem koji je voljan komunicirati, ne samo kad nam je lijepo, nego i onda kada nije. Voljela bih da moj partner nosi u sebi optimizam, pozitivan pristup životu da je, po mogućnosti, duhovit i da odlično pleše!

D. Muški odgovor - Htio bih u toj osobi osjetiti prepoznavanje na nivou duše. Naravno, potreban je i feromonski impuls tj. da postoji neka fizička privlačnost. Uz sve to, bitno je da se i karakterno kliknemo te da

imamo slične poglede na svijet i život. Bitno mi je da se nadopunjujemo i da nekakve razmirice, kojih sigurno ima u svakom odnosu, rješavamo razgovorom i razumijevanjem. Da ne uzimamo našu vezu 'zdravo za gotovo', već da smo oboje svjesni kako se oko odnosa treba truditi. Naravno, kad sve to dolazi iz mjesta ljubavi, onda je nenaporno i svi kompromisi koji dolaze iz mjesta ljubavi nisu nešto što stvara stres, nego sreću. Sreću, jer sam napravio nešto za svoju partnericu koja zna to cijeniti, koja zna to prepoznati. Volio bih da se i ona ponaša prema meni slično, da ta podrška bude uzajamna, ali bez tereta očekivanja. Ponekad se malo zamislim i kažem sam sebi da bi idealna partnerica bila ona za koju ću poželjati da bude majka moje djece. Da ih zajedno odgajamo i dišemo skupa.

E. Ženski odgovor - Voljela bih da je moj životni partner zreo, u redu sa svojim emocijama, pametan, privlačan i sposoban muškarac, sa smislom za humor. Da zna biti i nježan i snažan, da zna pružiti podršku, da zna s novcima i da imamo slične vrijednosti.

Destrukcija bazne ljudske zajednice, dakle, braka, dovodi do atomizacije društva. Pojedinaac postaje otuđen, ne uspijeva ostvariti dublji ljudski kontakt kroz autentične odnose koje može omogućiti istinska ljubav. Prisiljen je tražiti kompenzaciju u najrazličitijim ovisnostima. Tako nesretan, lak je plijen za manipulaciju i koristan je član potrošačkog društva u kojem prvo mjesto na listi prioriteta zauzima bilo kakav proizvod koji će na kratke staze pomoći ljudskome biću da zaboravi ono što mu uistinu nedostaje, a to je - Ljubav.

U društvu otuđenosti i ubrzanoga življenja, ljudi ne uspijevaju na zdrav način upoznati ni sebe niti osobu 'preko puta'. Naglasak je na materijalnome te na ostvarivanju uspjeha koji u konačnici ne donosi istinsko ispunjenje. Pogledajmo samo pojedince koji su, prema kriterijima ovoga svijeta, dotakli vrh. Oni žive u nezamislivom obilju, krase naslovnice, utjelovljuju prizore savršenih vjenčanja o kojima smo čitali samo u bajkama, no s druge strane ne uspijevaju sakriti stvarnu istinu svoje svakodnevice. Čini se da ona predstavlja veću ispraznost, nego život 'maloga čovjeka' koji eto još uvijek može sanjati da bi takve bajke mogle donijeti sreću. Ljudi koji su ih dosegli, pokušavaju održati privid uspjeha, ali se bore s osjećajima besmisla, ispraznim odnosima,

sramotnim razvodima i preljubima, ovisnostima pa čak i suicidom.

Očito je da društvo u kojem živimo vapi za smislom, na svim razinama. Potrebne su nam zdrave vrijednosti koje ćemo njegovati kroz prirodniju komunikaciju i stvarne odnose.

Trebala bi biti prisutna želja za osobnim rastom i osvještavanjem svih članova društva jer samo kvalitetni pojedinci mogu tvoriti kvalitetne ljudske zajednice i imati zdrave odnose.

Kako bismo zaista znali da smo spremni nekoga voljeti duboko, moramo si dati dovoljno vremena da tu osobu zaista i upoznamo.

Upoznavanje traži veliku hrabrost.

A koliko smo mi zapravo spremni iskreno dijeliti svoje misli i osjećaje?

Nemamo li poriv predstavljati neku zamišljenu sliku sebe kako bismo u očima željene osobe bili bolji nego što vjerujemo da jesmo?


Vođeni tim strahom ne bojimo li se prečesto i ne modificiramo li svoju autentičnost?

A svaki puta kada ne izrazimo iskreno sebe, kreiramo osobu koja zapravo ne postoji i uskraćujemo drugome priliku da nas istinski voli.

Nije li iskreno dijeljenje sebe s drugom osobom u svakome trenutku - istinsko vođenje ljubavi, ali na svim razinama - i fizičkoj i psihičkoj i duhovnoj?

Neće li samo takva sveobuhvatnost pružiti stvarni osjećaj ljubavnoga ispunjenja?

Logoterapija nam je ponudila tri moguća stava kroz prizmu ljubavi.

Na svakome od nas je da odaberemo koji ćemo stav zauzeti i u skladu s njegovim zakonitostima graditi svakodnevicu koja za nas ima smisla. 



E. LUKAS: SREĆA U OBITELJI RAZUMJETI - PRIHVATITI - VOLJETI

Piše: Martin KAJTAZI

Knjiga dr. Elisabeth Lukas Sreća u obitelji. Razumjeti – prihvatiti – voljeti je izašla na hrvatskom jeziku 2016. godine, u izdanju Svijetle točke. Riječ je o prvom hrvatskom izdanju.

Prvo poglavlje nosi naslov *Pripremati se jedno za drugo*. Lukasova donosi istraživanje Reinharda Tauscha, poznatog psihoterapeuta i profesora hamburškog sveučilišta. Istraživanje je proveo 1998. godine s namjerom da dobije odgovor na pitanje *što ljudima pruža duševno uporište i duševnu snagu?* Prema rezultatima istraživanja: 1) 65 % ispitanika (od njih ukupno 432) izjasnilo se da ono što doživljavaju kao duševno uporište i izvor duševne snage, ujedno doživljavaju smislenim ispunjavajućim. 2) osobe koje su bile zadovoljnije životom imale su više unutrašnjeg uporišta u vjeri i duhovnosti (40%), partnerstvu (37 %) i obitelji (33 %). Ljudi nezadovoljni životom imali su više uporišta u bližnjima (44 %), u radu i zvanju (26 %) i u ciljevima (9 %). Time je moderna psihologija potvrdila ono što čovječanstvu poznato od pamtivijeka; da čovjek treba osjećaj zaštićenosti i ljubavi kako bi mu život bio smislen. Savršena obitelj ne postoji: „Sve sretne obitelji nalik su jedna na drugu, a svaka nesretna obitelj je nesretna na svoj način“, riječi su L. N. Tolstoja. To nam pokazuje i Lukasova kroz brojne primjere iz svoje logoterapijske prakse. Ovo poglavlje nudi brojne primjere iz obiteljskog života i u kojima im je logoterapija bila veliku podrška u promjeni ili ozdravljenju. Na temelju višegodišnje obiteljske logoterapijske prakse Lukasova navodi da su snaga opraštanja i zahvaljivanja lijek za ljudske i obiteljske rane. Opraštanje iscjeljuje naše rane, a zahvaljivanje ih obnavlja poput ljekovitog balzama.

Međusobni razgovor naziv je drugog poglavlja knjige. Poznato je da je komunikacija temelj dobrih odnosa:

partnerskih, bračnih i obiteljskih. Loš odnos proizlazi iz loše komunikacije.

Lukasova nadalje iznosi pet „smrtnih grijeha“ upakiranih u humor. Naime, u komunikacijske pogreške što raspiruju konflikte i nakrivljuju kućni blagoslov ubraja se daljnjih pet pogrešaka: smirujući govor, pametujući govor, uzajamno mimoilazeći govor, zabušantski govor te dvostruko-vezujući govor. Kod *smirujućeg govora* radi se o čuvanju fasade prema vani, „pred drugim se ljudima doimati neokaljanima“ (str. 89.). Jedni druge bismo trebali podupirati i rame uz rame koračati križnim



putem. Do *pametujućeg govora* dolazi se „mudrujući“ predviđajući sve negativno, znajući da je trebalo postupiti ispravno ili pametnije. Drugim riječima: „Ne zatvaraj oči pred boli; radije zatvaraj usta!“ (E. Lukas). *Uzajamno mimoilazeći govor* je onaj kod kojeg se izbjegava nečiji problem. Za njega Lukasova navodi sljedeći primjer: „Kći profesora njemačkog jezika dolazi kući i krene plačući ocu oko vrata. ‘Čaća, dobit ću dite!’, zajeca. ‘Za Boga miloga!’, zajeca on. ‘Pet godina si bila u skupu djevojačkom internatu – i još uvijek govoriš na dijalektu!’ Profesor ne čuje muku svoje kćeri, on čuje njezin dijalekt. Čovjek koji je kadar uživljavati se razumije više od stotine profesora. Kod *zabušantskog govora* radi se o nerazumijevanju razgovorne osobe, a zabušavatelji često posežu za izbjegavanjima, nerijetko su u tome pravi specijalisti. Oni su kraljevi pretvaranja. Elegentno kliznu u ruho nekog lika koji „nije nadležan“, izbjegavajući na taj način svoju odgovornost. Kod ovakvog govora dolazi do izbjegavanja „zova smislenosti u nekoj situaciji“ (Frankl). *Dvostruko vezujući govor* znači smućenost i dezorijentiranost koje izazivaju dvostruku vezanost na proturječne informacije. Što to konkretno znači? Ima ljudi kojima možemo ponuditi što god hoćemo, ali ništa im ne odgovara. Oni se žale da ih rijetko pitamo za njihovo mišljenje. Kada ih nešto pitamo pobune se što ih opterećujemo svakakvim „koještarijama“. Zbog toga pate svi. Potrebno je razbiti iluziju o *zdravom svijetu*, ali ne treba odustati od *jasnog svijeta*. Određeni odsjaj te jasnoće možemo izazvati vlastitim riječima. „Tamo gdje se govorenje, mišljenje i činjenje neke osobe slože u suglasan trozvuk, ondje se za širinu dlana otvara raj na zemlji“ (str. 104.).

Treće poglavlje nosi naslov *Uzajamna ljubav*. Viktor Frankl nam je ostavio predivne spise o ljubavi nad kojima možemo meditirati i učiti ljubiti. Poznato nam je kako je Frankl stavio duhovnu, pravu ljubav na vrhu svojih razmišljanja. Riječ je o ljubavi koja prodire sve do jedinstvenoga individualiteta druge osobe i prozire ju u punini njezina nezamjenjiva lika bivstvenosti. „Puka zaljubljenost čovjeka čini slijepim, a prava ljubav čini ga vidjelicom“ (V. Frankl). Unatoč zajedničkim osobinama koje vode kroz život između bračnih drugova uvijek postaje razlike. Ljubav te razlike može zagladiti, ali ne i ukloniti. Lukasova ukazuje na dva oblika razlikovanja koji običavaju zavrtjeti turbulencije u braku. 1) *Biti tu za*

nešto; biti tu za nekoga. Muškarci se više identificiraju s „Biti tu za nešto“, a žene s „Biti tu za nekoga“. Neupitno je da su u našem svijetu oboje potrebni i međusobno se savršeno nadopunjuju, tj. riječima Elisabeth Lukas: „Vaš partner nije tu radi vas, a vaša djeca pogotovo to nisu; svatko je tu za sutrašnju ljudsku obitelj, koja će živjeti u sutrašnjem svijetu, kojemu se danas postavljaju skretnice!“ (str. 151.) 2) *Sredstva izražavanja ljubavi*. Cijela obitelj, osobito djeca od malenih nogu, uče se uzajamnom izražavanju ljubavi. Djeci to postaje navika i automatski to primjenjuju u vlastitoj obitelji. Problem je što oni razumiju gotovo samo ta izražajna sredstva kao znak ljubavi. Lukasova zbog toga potiče bračne partnere da s vremena na vrijeme propituju koji su to „majčinski i očinski jezici ljubavi“ te dragovoljno nauče i pokoju riječ od partnera.

Knjiga *Sreća u obitelji* nije pisana samo za sretne, nego i ranjene obitelji: teško se vara onaj koji mislim da postoji savršena obitelj iz hollywoodskih filmova. Hrvatski prijevod knjige *Sreća u obitelji* smatram velikim blagoslov i bogatstvom za potrebe logoterapije na našim prostorima jer je autorica cijeli svoj radni vijek posvetila logoterapiji i vidanju rana nesretnih obitelji. Uz to navodi brojne primjere koji mogu biti od pomoći ne samo logoterapeutima, već svakome tko prepoznaje vrijednost obitelji. Logoterapeut je među prvima pozvan svojim djelovanjem donijeti svjetlo ranjenim obiteljima: „Mi sami moramo postati svijetli pa da bar malo svijet bude svjetliji“ (R. Schneider). Logoterapeut treba uvijek vjerovati da će čovjek pronaći izlaz pa i onda kada se čini da je u njegovu životu zavladao tama, jer „što je teško, bude li s ljubavlju na sebe uzeto, biva i prevladano“ (E. Lukas). To je jedna od najsvetijih čovjekovih zadaća. Elisabeth Lukas nam pritom neumorno ponavlja: *razumjeti, prihvatiti i voljeti* – to su temelji na kojima se gradi sreća u obitelji i u društvu. Na nama je da se odazovemo pozivu. **L**

CEKAČI DIPLOMIRALI PO DRUGI PUT

Piše: Darko BELJAN

Osvrt na dodjelu diploma trećoj generaciji logoterapeuta.

U prekrasnom baroknom dvorcu Lužnica, smještenom u predgrađe Zaprešića, 20. rujna 2017. godine upriličena je svečana dodjela diploma sad već trećoj generaciji logoterapeuta koja je u Hrvatskoj završila četverogodišnji Studij logoterapije. Napisati pritom da je riječ o hrvatskim logoterapeutima ne bi bilo točno jer četvero je diplomanata stiglo iz drugih zemalja, čime smo barem trunčicu osnažili hrvatsku izrazito negativnu trgovinsku bilancu. Troje smo diplomiranih logoterapeuta tako "izvezli" u susjedstvo – Maju i Andreja u Sloveniju te Stanislava u Bosnu i Hercegovinu – a Dariusza čak u daleku Poljsku (štoviše, istovremeno i u Crnu Goru, gdje trenutačno živi i radi). Sveukupno su diplomirala 22 polaznika studija, u što su ubrojani i oni koji su se grupi C priključivali naknadno,

a riječ je o nekolicini "starijih" koji iz raznih razloga nisu bili u mogućnosti dovršiti studij sa svojom generacijom. Službeni program dodjele diploma bio je obogaćen kulturno-umjetničkim sadržajem u kojem je glavna uloga ponovno bila namijenjena kantautorici Elmi Burnić, našoj dragoj kolegici kojoj je ovih dana započela treća, supervizijska godina. Uz pratnju akustične gitare ona je otpjevala tri pjesme, još jednom oduševivši nazočnu publiku svojom osjećajnom izvedbom. Cvijeti Pahljini, voditeljici studija – koja nas je sve okupila oko plemenite logoterapijske misli i smislenog pristupa životu, te potom četiri godine strpljivo poučavala, pratila, bodrila i vlastitim svijetlim primjerom pokazivala što znači biti logoterapeut – birane riječi zahvale i pohvale u ime svih nadahnuto je uputio preč. Domagoj Matošević,



rektor Nacionalnog svetišta Majke Božje Bistričke, a toga popodneva i večeri samo jedan od njenih "cekača". Potpisnika ovoga teksta dopala je zadaća da se uključi s "nekom recitacijom". Prvotnu pomisao o odabiru Ujevićeve *Svakidašnje jadikovke* – koja izvrsno prikazuje čovjeka-patnika, tako bliskog Viktoru Franklu – ubrzo je odbacio shvativši da se tragičnim tonom ne bi uklopila u svečano raspoloženje priredbe. Isto je učinio i s *Opomenom* Antuna Branka Šimića – koja je i primjerena i poučna i svečana, ali za strofu-dvije prekratka za željenu namjenu. Stoga je odlučio – tko, ako ne on... i kad, ako ne tad – napisati vlastitu prigodnu pjesmu i to u strogo zadanoj formi. Naime, negdje oko ponoći ukazao mu se smisao trenutka: "Neka to bude dvanaesterac i neka u Cvijetinu čast svi njegovi stihovi, uključujući i naslov, završavaju istim slogom, onim zadnjim iz njezina imena."

I gle što se sve složilo na ETA...

„Logoterapeut ne može reći pacijentu što je smisao, ali mu barem može pokazati da u životu postoji smisao, da je on svakome dostupan i da, štoviše, život zadržava svoj smisao pod bilo kojim uvjetima. On ostaje smislen, doslovno do posljednjeg trenutka, sve do posljednjeg daha.“

Viktor FRANKL

CEKAČI DIPLOMIRALI PO DRUGI PUT

Riječ ima poeta

Dragi Cekači, draga naša Cvijeta, vrijeme je, ipak, najbrža raketa. Minula su, eto, već četiri ljeta otkad nam je terapija smislom meta.

Vjerujem, kad bi se provela anketa, većina bi rekla da prava je šteta što, za razliku od brojnih fakulteta, nije osmišljena i godina peta.

Putem televizije i interneta nek se razglasi u svaki kraj svijeta vijest koja vrijedi publiciteta. Živjela klasa! Živjela kvaliteta!

Ima nas praktičara i teoreta, vegetarijanaca, apologeta, uz časnu sestru tu je i kateheta, ali, srećom, nijednog probisvijeta.

Franklova nas je prkosna silueta iza žica logora i zida geta učila da je život jeftina moneta kad ne znaš da je duša dio kompleta.

No danas je dan veselja i konfeta. Nek se nose kolači kao štafeta! Nek se ne spominje riječ dijeta! Nek nikom ne ostane čista salveta!

Bude li i tekućih afiniteta, par čašica više nek nikog ne smeta, uz uvjet da može sâm do toaleta. Sutra će mu glavu spasiti tableta.

Logosmjerka

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

Pronađite i zaokružite sljedeće pojmove:

DEPRESIJA
DIJAGNOZA
KOLEKTIVIZAM
PSIHOSOMATIKA
SIMPTOMATIKA

Premetaljke

NAGNAJ METODIČNIJI ISKAZ ===== /===== ===== TIM ZAPAMTI GORČINI

Kviz

Fobije su iracionalni i onesposobljavajući strahovi.
Znate li koji se kriju iza njihovih imena?

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

- 1. Agliofobija je strah od...**
a) crva, b) boli, c) vatre
- 2. Bibliofobija je strah od...**
a) knjiga, b) Biblije, c) vjeronauka
- 3. Glosfobija je strah od...**
a) oštrih predmeta, b) javnog nastupa, c) stakla
- 4. Hemofobija je strah od...**
a) istog spola, b) kemijskih pokusa, c) krvi
- 5. Iofobija je strah od...**
a) otrova, b) samoga sebe, c) usamljenosti

Rješenja premetaljki: 1. IZMJENIČNA DIJAGNOSTIKA, 2. TRAGIČNI OPTIMIZAM
Točni odgovori kviza: 1b, 2a, 3b, 4c, 5a



Postoji ta vječna prašina u nekom odnosu, lepet krila s kojeg sipi nada u povratak, u toplinu, utočište, sigurnost. Grizeš samog sebe i namjerno ostaješ slijep kraj zdravih očiju. Postoje hrabriji ljudi koji idu ususret olujama, a postoje i meke krijesnice života koje svijetle pod staklenim zvonom, nepomične i željne ljubavi. Transformacije su teške. Teško je prestati promatrati svijet kao savršenu kuglu u kojoj istina i ljubav uvijek na kraju pobjeđuju. Ljubav se mijenja i za tu promjenu treba nadići samog sebe.

Ponekad oduzmeš dio vlastite naivne osobnosti u čast slobode koja na obje strane donosi bol. Neminovno je, jer na jednoj strani te barke ulazi voda dok druga strana vesla prema spasu. Kako ne potonuti? Ponekad treba doseći dno da bi se domogli površine. Voljeti bez obzira na pogrešne korake koje čovjek čini. Oprostiti sebi i drugome što ima snage krenuti dalje. Lišiti se iluzije dijeljenja, jer toplina zagrijava hladna tijela i prelazi dalje, putuje ne obazirući se na prošlost. Segmentna nebitnost koju ne prihvaća ego u svojoj ljubomori. Nekrotična rana na srcu koja umjesto zacjeljivanja razara psihofizikum. Udaljiš se no dim ugašene vatre guši, a ti želiš da svaki idući putnik na putu ljubavi doživi i tretira taj prizor istom snagom, ljubavlju, obožavanjem i poštovanjem. Ne priznaješ ništa manje jer cijena tvoje prašine je daleko veća od cijene lepeta krila u slobodi. Sklopiš oči, pomoliš se i želiš zaboraviti. No uspomene s razlogom ostaju.

Ljubav je "bilježnica", osjećaj koji ima pravo na novo rađanje. I ako u svojoj duhovnoj dimenziji posjedujem taj vječni znamen pripadnosti, kako se odreći fizičkog, egoističnog dijela sebe koji ne pušta i ne prašta u svoj svojoj primitivnosti? Osjećaj savršenosti prema nekome, bezuvjetnosti, a uvjetovanost u svakom udahu. Teško je biti iskren u toj šetnji po tankom papiru odnosa koji mora ostati neokrznut. A svi su okrznuti. I noć i dan, i poljubac i upamćeni miris tijela i vrijeme koje samo prividno nestaje u daljini prošlosti.

Najteže je kad je jučer sada i kad u sada ne postoji "mi". Jedno uvijek ide dalje, drugo traži utjehu vremena, neba, zaborava. I nadaš se, nadaš istovjetnom osjećaju, pogledu, poljupcu i želji za vječnim divljenjem u nekoj drugoj zjenici ljubavi. Svjestan koliko je teško i nedostižno, s mišlju da nitko ljubavlju neće dorasti tvojoj prema strani koja putuje u nove zagrljaje. I zatvoriš oči, sklopiš ruke i oslobodiš krijesnicu pod zvonom. Nečije svjetlo privući će tvoje. U tami, lišeni ograničenja, vođeni srcem u neka nova putovanja u neka nova divljenja noseći iskustvo ljepote nepreboljene ljubavi duboko u sebi.

LOGOS

HRVATSKA UDRUGA ZA LOGOTERAPIJU



Oluje su tu da te pročiste, a ne da te zatvore u sebe!

Ne boj ih se, jer one su tu da se obračunaš sa strahom u sebi, da razrješiš jednom sumnje i da vidiš za što si sve sposoban. Nemoj misliti da će oluje vječno trajati, njihovo trajanje je tek toliko da razdrmaju tvoje snage koje su pozaspale, i da odgovoriš koliko si se spreman boriti za ono što ti je najvažnije u životu. Ne boj se životnih oluja, sve ono što iza njih dolazi možeš nazvati nagradom ako si ih prošao.

Oluje su tu da te učine strpljivijim čovjekom, da ostaviš trag pozitivne osobe koja i u negativnim situacijama može zadržati osmijeh na licu. One su tu da naučiš koliko su bitni mali i jednostavni potezi, a ne samo oni veliki koje smatraš važnima. Oluje su tu da prestaneš razmišljati u okviru „ja“ i počneš razmišljati u okviru „mi“. Oluje su tu da vidiš tko je ponosan što te ima i uz tebe je, a tko je pobjegao čim je zagustilo.

Oluje su tu da te učine snažnijom osobom, one su tu da shvatiš da je sve ono što si u životu želio na drugoj strani tvoje uplašenosti i da je ona samo jedna tvoja razvojna faza. Oluje su tu da shvatiš da su sve osobe i svi događaji u tvom životu s razlogom i da samo od tebe ovisi hoće li ostati nakon ovih teških trenutaka. One su tu da shvatiš da što duže nešto čekaš počinješ to više cijeniti i počinješ sve više u to ulagati.

Svaku oluju u nešto pretvaramo, neku u običnu uspomenu, a neke u lekciju. U tome i jest tajna oluja da nas učine sposobnijima za život. No nakon svega ostaju tišine, tišine koje nisu prazne već su ispunjene odgovorima, odgovorima o sebi i životu. Ako si ispravno proživio oluju nakon nje će ostati osjećaj radosti što je iza tebe još jedno iskustvo u kojem si osjetio oni najdublje koje te dovelo do onog najboljeg od života.

Mario Žuvela

„Gdje se čovjeku pokloni vrijeme
i poštovanje, on procvate.“

Elisabeth LUKAS