

LOGOSFERA

ČASOPIS HRVATSKE UDRUGE ZA LOGOTERAPIJU

Godina VII, br. 8, svibanj 2021.

**VRIJEDNOSTI KAO PUT
PREMA SMISLU**

MOĆ ČOVJEKA – PATNIKA

**POSljedICE
POPUSTLJIVOG ODGOJA**

20 KUNA

ISSN 2459-5179



LOGOS

Časopis Hrvatske udruge za logoterapiju

Počasni urednik:
Cvijeta Pahljina

Odgovorni urednik:
Barbara Pahljina

Priprema za tisak:
Senka Blažeković

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

www.logoterapija.com

Naklada:
250 kom.

Tisak:
Kopko, Zagreb

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

Uvodnik - Vrijednosti kao put prema smislu...	03
Kritičko pedagoški pogled na odgoj za vrijednosti	04
„Resilience“ - psihološka otpornost	07
Kako srednjoškolci gledaju na potragu za smislom?	09
Posttraumatski rast - otkrivanje vrijednosti u traumatskim situacijama	12
Chiara Corbella Petrillo: svijeća koja je izgarala u autotranscendenciji	15
Moć čovjeka – patnika	18
Duhovna sljepoća	22
Posljedice popustljivog odgoja	24
Razgovaraj, ne vodi monolog	27
Igra bez granica	29
Biti čovjek	34
Ljubav	37
Logosmjerka	39

„Čovjek je u potpunosti čovjek zapravo
samo onda kada je potpuno posvećen
nekoj stvari, kada se potpuno preda
drugoj osobi - i postane potpun kada
sebe previda i zaboravlja.”

Viktor Frankl

Uvodnik

VRIJEDNOSTI KAO PUT PREMA SMISLU

Piše: Cvijeta PAHLJINA

“Društvo nije zdravo, ali je ozdravljivo!”

Viktor E. Frankl

Kada bi vas netko zapitao za koje vrijednosti ste spremni položiti svoj život, što biste mu odgovorili?

Koje su vaše vrijednosti vrijedne umiranja i za koje želite živjeti?

Vjerojatno od djetinjstva otkrivате vrijednosti koje želite oživotvoriti.

Možda je to pjev ptica, zelenilo drveća i livada, plavetnilo mora, sjajne zrake sunca koje se ljeskaju na morskoj površini ili bliješte na snježnim planinama, vrijednost zemlje po kojoj hodamo i pozvani smo da joj budemo dobri gospodari. Koliko nam znači zavičaj, domovina? Netko bi dao život za kućne ljubimce ili carstvo životinja, netko pak za dubine mora i podmorski svijet. Ali nije li najvrjedniji čovjek, moj brat, sestra, otac, majka, prijatelj, netko u nevolji? Nije li vrijednost moga života mjerljiva time koliko sam ga spremna darovati drugima? A što je s onima koje ubrajam u neprijatelje? Pa oni su tek vrijedni moje žrtve, mog truda i svekolikog napora! Oni su kao bolesnici koji trebaju liječnika. Franklovo dušobrižništvo, briga za dušu, zapravo je usmjereno upravo prema pomoći čovjeku patniku. Kako mu osvijetliti vrijednosti?

U naš duh utisnute su vrijednosti koje tijekom životnog hoda otkrivamo.

Dobro je već djeci približiti tu mogućnost i razgovarati o tome. Čovjek je jedinstven i neponovljiv pa prema tome svatko otkriva vrijednosti koje su mu dane, od talenata, doživljaja ljubavi, ljepote, udivljenosti pa do sposobnosti samonadranja iz ljubavi prema nekomu ili nečemu.

Nikako ne bi bilo dobro očekivati da će nečiji put biti istovjetan momu. Vrijednosti koje su mi namijenjene da ih otkrijem imaju puni smisao samo za mene i predstavljaju putokaz prema vrhuncima kojima težim. Dobro je oslušivati svoje srce i glas savjesti koji nam prenosi poruku iz transcendencije i koji je najfinije mjerilo naših odabira, dobrih ili loših, smislenih i besmislenih.

Završila bih stihovima:

Oj, budi svoj! Ta stvoren jesi čitav,
U grudi nosiš, brate, srce cijelo;
Ne kloni dušom, i da nijesi mlitav,
Put vedra neba diži svoje čelo!
Pa došli danci nevolje i muke,
Pa teko s čela krvav tebi znoj,
Ti skupi pamet, upri zdrave ruke,
I budi svoj!

August Šenoa, 1874.

Pozivam vas da se pridružite kongresu te svojim prisustvom i aktivnim doprinosom proširite i produbite vlastiti odnos prema vrijednostima, koji će sigurno utjecati na svijet u kojem živimo.

dr. sc. Cvijeta Pahljina, psihijatar
Voditeljica edukacije iz logoterapije

KRITIČKO PEDAGOGIJSKI POGLED NA ODGOJ ZA VRIJEDNOSTI

Piše: Petar SMONTARA

Napuknuta ljestvica vrijednosti – put prema zdravoj amoralnosti

Današnje se generacije odgajaju u društvu koje sve više postaje ravnodušno prema moralu, a kao digitalni urođenici aktivnosti vezane uz školu čine uz „Big brother“, „i/ili „Snapchat“ ili „Ženim sina“. Moderno društvo sve više potiče „zdravu amoralnost“ (S. Freud), zbog čega odgoj djece i adolescenata sve više postaje herojski podvig. Obitelj, škola i Crkva, kao zajednice odrastanja, imaju sve više poteškoća u posredovanju vrijednosti u društvu koje nam svakoga dana naslovnicama, reklamama i vijestima koje posreduju agresivne i medijski preoblikovane amoralne poruke, promovirajući ne-mjesta koja nisu sigurna ni zdrava mjesta za boravak, razvoj identiteta i/ili zajedništva. Vrijednosti su *relativno stabilne, opće i hijerarhijski organizirane karakteristike pojedinaca i skupina, formirane međusobnim djelovanjem povijesnih, aktualno-socijalnih i individualnih čimbenika, koji zbog tako propisane poželjnosti usmjeravaju ponašanje svojih nositelja k određenim ciljevima*. Sadrže pet zajedničkih elemenata: *poželjnost, pozitivnost, stabilnost, selektivnost i stvaranje*.

Na temelju promatranja različitih reakcija na stvarne i hipotetske situacije povezane s moralnim ponašanjem nekoliko tisuća djece različite dobi, razvojni su psiholozi zaključili da većina djece koja je u hipotetskoj situaciji sposobna prikladno riješiti moralni problem, isto ne čini u stvarnoj situaciji. Čak su se najpoštenija i najiskrenija djeca u skupini u određenim situacijama ponašala na suprotan način. Primjerice, odlični učenici koji se aktivno bave sportom nisu varali tijekom rješavanja

zadataka, ali su to činili tijekom mjerenja sportskih postignuća. Neiskrenima su se pokazali i učenici koji su pohađali nastavu Vjeronauka, kao i oni koji su članovi izviđača. Na temelju sudjelujućeg promatranja zaključili da djecu nije dovoljno poučiti moralnim sadržajima poput X zapovijedi ili načelima izviđača, već je puno učinkovitije s njima razgovarati i raspravljati o stvarnim životnim situacijama i iskustvima. Iako su ova istraživanja provedena 30-ih godina XX. stoljeća, dobiveni rezultati još su uvijek aktualni.

Da bi otkrio strukturu moralnoga rasuđivanja, Lawrence Kohlberg je od svojih ispitanika tražio da rješavaju hipotetičke moralne dileme. Odgovore je klasificirao na temelju objašnjenja čije gledište o odnosima u društvu čini okosnicu razvoja moralnog rasuđivanja. Pritom je naglašavao kako je ono što određuje moralnu zrelost način na koji osoba rasuđuje o dilemama, a ne sadržaj odgovora. Većina adolescenata i odraslih osoba razvije konvencionalnu razinu moralnoga razvoja. To znači da su svjesni potreba drugih, sposobni uvažavati potrebe društva kao cjeline i razumjeti smisao pravila i zakona. Njihovi moralni izbori više ne ovise o bliskim odnosima s drugima. Postkonvencionalnu razinu razvije svega 20 posto odraslih ljudi. Oni su sposobni razlikovati društvena pravila od zakona, ljudska prava od vrijednosti i relativnu prirodu pravde. Mogu zamisliti alternative društvenome poretku i živjeti prema etičkim načelima vlastite savjesti koja vrijede za sve ljude. Ponašanje u skladu s vlastitim uvjerenjima važan je dio stvaranja pravednijega svijeta.

KRITIČKO PEDAGOGIJSKI POGLED NA ODGOJ



Odgoj za vrijednosti – globalni izazov i(li) problem?

Rekonstrukcija moderne, kritički diskurs o globalizaciji i pitanje obrazovanja očituju se u ukazivanju na kontradiktorne tendencije u obrazovnim politikama, a modeli obrazovanja koji se temelje na birokratskim standardima ne osposobljavaju učenike za konkurentnost i suradnju. Osim toga, ukazuje i na potrebu kritičkoga promišljanja vrijednosti obrazovanja iz perspektive autonomije i odgovornosti: između težnje urastanja u kulturu i funkcioniranja u društvu koje nameću odrasli, roditelji i nastavnici te potrebe djece i adolescenata da budu neovisni, postoji mogućnost napetosti, razočaranja, sukoba i(li) negativnih utjecaja individualističke kulture. Sustav vrijednosti, koji u sebi sadrži poželjne stavove, ima posebno mjesto u životu čovjeka i odgojnim znatnostima. Kriza odgoja povezana je s krizom vrijednosti: tradicionalne su odbačene, a nove nisu izgrađene. Moderne i postmoderne vrijednosti nalaze se na ras-križju između kolektivnoga identiteta, pluralizma, relativizma i potrebe za poštivanjem različitosti. Samo *diferencijalna pedagogija* može zadovoljiti obrazovne potrebe pojedinca, a *kulturalno osjetljiva pedagogija* stvoriti osviještenu zajednicu. Hoće li djeca i adolescenti nakon sadržaja

koje (na)uče u vrtiću i školi postati bolji ljudi? Deskriptivni pristupi odgoja i obrazovanja za vrijednosti prenaplaćavaju spoznajnu, a zanemaruje socioemocionalnu dimenziju, potičući učenike da sami razviju vlastite vrijednosti kritičkim razmišljanjem, rješavanjem problema i zaključivanjem. Na temelju tih, jednako važnih pristupa, nameću se pitanja: koje su vrijednosti važne za moralni razvoj, a koje trebaju biti uključene u sustav odgoja i obrazovanja?

Rezultati istraživanja provedenog u državnim, privatnim i vjerskim školama SAD-a uka-

zuju na povezanost između vrijednosti, osobina ličnosti, akademskog uspjeha i izbora karijere. U istraživanju je sudjelovalo 1195 učenika (od kojih je 592 pohađalo prvi razred) iz 16 saveznih država. Vrijednosti se statistički značajno razlikuju između učenika državnih i privatnih škola, a razlike između nastavnika s iskustvom i pripravnika također postoje, ali nisu statistički značajne. Rezultati istraživanja ukazuju da su učenici državnih škola najotvoreniji, učenici vjerskih škola više njeguju tradicionalne vrijednosti, dok se u privatnim školama najviše vodi računa o razvoju individualnoga izražavanja i socijalnome razvoju. Interesantno je i da maturanti koji postižu viši školski uspjeh naginju više tradicionalnim vrijednostima. Unatoč tome sama škola ima neznatan utjecaj na formiranje i utjecaj vrijednosnih stavova kod učenika. S većim brojem vrijednosti očekuje se viši stupanj tolerancije koja je u sprezi s umijećem kom-promisnih ustupaka. Veća je tamo gdje je jači motiv za izbjegavanje sukoba. Adolescenti u Europi proklamiraju univerzalne i postmaterijalne vrijednosti. Pritom je vidljiv

diskontinuitet između vrijednosnih stavova i ponašanja koji proizlazi iz (ne)odgoja.

Nacionalno istraživanje o mladima u multikulturalnom svijetu ukazuje kako srednjoškolci u Hrvatskoj *slobodu pojedinca smatraju važnijom od jednakosti, podržavaju ravnopravnost spolova, pokazivanje emocija kod muškaraca i nenasilno rješavanje sukoba*. Središnji položaj, od sedam ponuđenih vrijednosti, zauzele su *uspjeh u karijeri i stalan posao*. Teorijskim konstruktima latentno povezanih vrednota otkrivene su tri vrijednosne orijentacije: *konvencionalna, samoostvarujuća i utilitarno-hedonistička*. Vrijednosne orijentacije adolescenata povezane su sa stavovima i ponašanjem. Samoostvarujuća vrijednosna orijentacija je, kao socijalno zaštitni čimbenik socijalizacije, povezana sa socijalnom odgovornošću i svrhovitom uporabom (slobodnoga) vremena, dok je hedonistička značajno povezana sa socijalnim sukobima, problematičnim i/ili rizičnim ponašanjima adolescenata, osobito mladića koji pohađaju strukovne škole. Iako se konvencionalne vrijednosti u pravilu pojavljuju kao zaštitni čimbenik u pogledu rizičnih ponašanja mladih (kao što su zloraba sredstava ovisnosti i delinkventno ponašanje), konvencionalna vrijednosna orijentacija povezana je i s većom autoritarnošću, predrasudama i isključivošću.

Vrijednosti maloljetnih delinkvenata, suprotno vjerovanju mnogih ljudi, nisu suprotstavljene društvenim vrijednostima. Uglavnom se ne razlikuju u sadržaju, nego u načinu postizanja cilja koji proizlazi iz ambivalencije, nesposobnosti da biraju, hedonističke i utilitarističke vrijednosne orijentacije. I oni visoko vrednuju *ljubav, iskrenost i bijeg od svakodnevnih briga*, a nisko *društvenu osviještenost*. Njihova vrijednosna dezorijentacija proizlazi iz osobnog izbora i svaki od njih ima svoje *opravdanje*, a u institucionalnom tretmanu orijentirani su na socijalni integritet. To su izazovi odnosno mjesta s (u) kojima logopedagogija odnosno logoterapija mogu ostvari(va)ti svoj puni potencijal, iako primjerice prema *Pravilniku o vrsti doma za djecu, njihovoj djelatnosti i*

potrebnim stručnim djelatnicima (NN 101/1999 i NN 120/2002), kojega je potpisao tadašnji resorni ministar socijalne skrbi, pedagozi i savjetodavni terapeuti u njemu nisu navedeni ni prepoznati. *Sapienti sat.*

Zaključna razmatranja

Sve što se događa djeci i (s) adolescentima proizlazi iz društva u kojem žive. Današnja *galaksija kulturnoga konzumizma* preuzima sve važniju ulogu u socijalizaciji i samopotvrđivanju adolescenata u kulturi koja promiče *biopsihološke vrijednosti*. Kvaliteta života, definirana kao zadovoljstvo, ne ovisi toliko o zadovoljenosti temeljnih egzistencijalnih potreba, koliko ovisi o zadovoljenosti viših socijalnih i samoostvarujućih potreba. Zbog toga bi se u odgoju djece i adolescenata trebale proklamirati vrijednosti koje su u službi promicanja smisla, solidarnosti, zajedništva, dijaloga i tolerancije. Vrijednosna obzorja adolescenata u posljednjih su 15-ak godina stabilna i ukazuju kako su društvene vrijednosti podređene vrijednostima individualnoga usmjerenja. To je posljedica radikalnih društvenih promjena suvremenoga društva. Rezultati istraživanja ukazuju kako individualne, vrijednosti koje se odnose na osobni angažman, život u zajednici i one koje su povezane sa slobodnim vremenom i dalje imaju stabilnu poziciju. U javnom ih prostoru zasjenjuje prenaplaćena usmjerenost na sadašnji trenutak i subjektivizam u moralnom ponašanju; (današnje) društvo djeci i adolescentima ne nudi čvrsta moralna uporišta. **L**

„RESILIENCE“ - PSIHOLOŠKA OTPORNOST Logoterapijski pristup

Piše: Sanja PAVIČIĆ MASLAČ

“Isplanirajte svoje sutra tako da ga možete blagosloviti kad postane jučer!”

Elisabeth Lukas

Riječ „*resilience*“ (engl.) potječe iz latinske riječi „*resilire*“ koja znači „odskočiti“, „vratiti se u prvobitni položaj“ – označava otpornost na poteškoće i sposobnost pronalaska najboljeg rješenja i u najstresnijim situacijama tj. to je sposobnost čovjeka da podnese ili da se brzo oporavi od teških okolnosti. Radi se o jednoj od najvažnijih karakteristika koja određuju nečiji uspjeh, dostignuće, povoljan ishod, polet, preokret - nije urođena tako da je svatko može razviti.

Franklova antropologija i filozofija

Svaka osoba tijekom svog života može doživjeti stresne ili traumatske događaje, od prirodnih katastrofa, smrti bliskih osoba, ozbiljnih i životno ugrožavajućih bolesti ili ozljeda, te u takvoj situaciji smatrati da je „njezin mali svijet“ neizlječiv. Međutim, približavajući Franklovu antropologiju i filozofiju dolazi do promjene u čovjekovom razmišljanju, ponovno crpi hrabrost, stječe samoinicijativu, i često bude u stanju pretvoriti tragediju u trijumf. Moglo bi se reći da je nanovo oživio svoju *psihološku otpornost* odnosno onu sposobnost čovjeka da hrabro podnosi žestoku sudbinu, da takoreći iz ruševina izgradi novi dom nade. Logoterapija se koristi Franklovim tezama da čovjek u svakom trenutku ima mogućnosti izbora, da ne postoji situacija u životu koja ne nudi mogućnost smisla, da se još i u teškim situacijama može odlučiti za smisao bilo putem konstruktivne promjene svoje situacije, bilo herojskim trpljenjem nepromjenjive patnje. Franklove

teze ohrabruju čovjeka da u rukama zadrži kormilo, da se ne prepusti, već da bude suoblikovatelj svojega života, i uče da je čovjek u dubini (ili bolje rečeno „u visini“) svoje osobe intaktan i zdrav, neoštećen od starih povreda, vanjskih prisila ili vlastitih pogrešnih koraka. Zahvaljujući upravo toj zdravoj jezgri, čovjek može ispuniti svoju osobnu zadaću u svijetu koja ne samo da omogućuje drugima i drugim stvarima da cvjetaju, već da i sam raste - naraste i izvan naizgled nesretnog života. Nadalje naučavaju pažljivo ophođenje s postojećim vrijednostima, poštivanje drugih, osluškivanje glasa svoje savjesti – glasa koji govori što je stvarno dobro za sve uključene u složene obiteljske i socijalne interakcije međuljudskog zajedništva. Čovjek kao duhovno biće ima potencijal, mogućnost i sposobnost nadići samoga sebe, svoju patnju, svoj besmisao te odlučiti što u slijedećem trenutku želi biti tragajući za vlastitim smislom, iz dana u dan, iz sata u sat.

Što život čini vrijednim življenja? Što životu daje smisao?

Ono što čovjeka tjera naprijed je njegova potreba kakvog smisla ima njegovo postojanje – biti čovjek znači biti iznad samoga sebe, biti usmjeren i okrenut prema nečemu ili nekome, predano posvećen svojem djelu, zadatku koji treba ispuniti, jer je čovjek biće koje je sposobno zaboraviti na sebe i staviti u središte nešto

ili nekoga drugoga. A kada se njegov radijus djelovanja smanjuje ima mogućnost dostojanstvenog zauzimanja stava prema svojim ograničenjima zahvaljujući za ono što mu je nekoć dodijeljeno.

Zahvalnost – temeljni stup psihološke otpornosti

Postoji li i u patnji razlog za zahvalnost? Postoji, i to iz dva razloga – prvi, jer ne postoji pravo na nešto, i drugi, jer zahvalnost lijeći rane. Zahvalnost je vrlina, a očaj zbog izgubljenih vrijednosti može se nadoknaditi zahvalnošću za one vrijednosti koje su ipak proživljene. Zahvalnost ima ljekovita svojstva i smatra se temeljnim stupom psihološke otpornosti. Zahvalnost može sve – povećati uvažavanje vrijednosti, činiti čovjeka zadovoljnijim, skromnijim, milosrdnijim, smanjiti pohlepu za imanjem sve više i više - jer osvještava što nam je dano i što treba čuvati. Stoga čovjek ne bi trebao čekati da nešto vrijedno izgubi kako bi osvijestio da je to izgubljeno bilo vrijedno. Naučimo da se ništa, ama baš ništa ne podrazumijeva - sva su nam zemaljska dobra samo posuđena na određeni rok: trebamo ih primiti i vratiti u zahvalnosti. Reći životu DA! Mogu prolaziti dani, mjeseci, godine bez da nas nešto izbaci s puta. Da je normalnost već čista sreća, toga je rijetko tko svjestan. Žalimo se na vrijeme, na političare, na gospodarstvo... Već drugi dan ta će „tegoba“ prestati i zamijenit ćemo ju nekom drugom. Naša egzistencija prolazi... i svakog rođendana pomalo uzdišemo zbog povećanog broja godina. Da je i starenje čista milost toga je rijetko tko svjestan.

Čovjek je gospodar svoje situacije

Zastati u svojim rutinama i razmisliti - razmisliti i provjeriti vlastiti smjer po kojem se plovi. Zastati na trenutak kada osjetimo da bi nas mogla pogoditi emocionalna oluja – povući se u tišinu i čekati dok se oluja ne smiri, dok se ne razvedri kako bi pogled pružio jasniji prikaz situacije. Na taj način možemo uočiti prioritete, razvrstati banalnosti, obuzdati preplavlivanje

osjećajima i, ako je potrebno, napraviti korekciju smjera svoje plovidbe. Prema Franklovim riječima je „čovjek taj koji odlučuje što će u slijedećem trenutku biti“ – čovjek je gospodar svoje situacije, kapetan koji pazi na svoj brod da ga ne preda nabujalim valovima. Biti gospodar svojega života predstavlja unutarnju slobodu od vanjskih uvjetovanosti, prilagođavajući se različitim okolnostima takvima kakvima jesu. To pomaže osobi da čvrsto stoji na zemlji, da dobro podnosi tuđa neprikladna ponašanja i postupke, kritiziranja, jalnosti, jer sve to prolazi pored nje, jer se ne utječe s drugima, već koristi vlastite snage protiv onoga što ju želi spriječiti od vlastitog leta u visinu - nadilazi i miče od sebe sve ono što ju veže, razrješava svoje okove. „Za let si, dušo, stvorena“ (Tin Ujević).

A ukoliko ju jednog dana iznenada nešto i izbaci iz životnog kolosijeka, tada je takva davno stečena samostojnost i životna sposobnost za opstanak, takva opstojnost, čvrstina i izdržljivost u postojanju, pozamašan početak na kamenom putu prema postizanju otpornosti - koja nije jednostavno stavljena na put, koju treba steći kako bi se izgradila snaga tijela i volje potrebna za savladavanje teškoća. Stjecanje otpornosti za ona stanja patnje koja čovjeka snađu šokantno i iznenadno bez da ih može spriječiti - nijedan pogrešan način života im nije prethodio, nijedno ih loše djelo nije uzrokovalo i često ih nije najavilo ni najmanje upozorenje. Udarci sudbine kao što su patnja i smrt dovode čovjeka do njegovih granica. Zadaća logoterapeuta je da klijenta brižno izvuče iz samosažaljenja i predoči nove, pozitivne stavove unatoč njegovoj nevolji. Ako u svojoj situaciji apsolutno ništa ne može promijeniti, barem može promijeniti svoj unutarnji stav prema danoj situaciji - milosrdni stavovi i suverena stajališta koja patnju pretvaraju u ljudsko postignuće najvišeg reda. S jedne strane daju snagu i polet onima koji su pogođeni, dok s druge strane izazivaju divljenje okoline. Takva stajališta proizlaze iz optimističnog raspoloženja, religioznog uvjerenja, grandioznog uzora ili intuitivne mudrosti, ali zajednički im je nazivnik uvijek taj da je nesreća ugrađena u kontekst smisla.

Naposljetku možemo reći da *resilience* nije količina energije koja drijema u duši i po potrebi izvire, već popratna pojava ostvarenih vrijednosti u i usprkos

tragedijama. „Pravi heroji života nisu pobjednici koji pretjerano slave, već često oni pobijeđeni, koji u svojoj bijedi iznude riječ pouzdanja“ (Frankl) – to su upravo oni koji se na pozitivan način pomire sa svojim vlastitim ograničenjima i dokazuju za što je ljudski duh sposoban. U logoterapiji se posebno cijeni herojsko prihvaćanje nepromjenjive sudbine tako da joj se dodjelu najviše mjesto na ljestvici vrijednosti. Dok negativna stajališta blokiraju ublažavanje odnosno pomirenje sa sudbinom, pozitivna stajališta mobiliziraju ogromne transformacijske snage. Isto ne mora ostati isto, već se mijenja čim čovjek iz čiste namjere doda „svoj unutarnji sastojak, svoj začim“: patnja se pretvara u ljudsko postignuće, tragedija u unutarnji trijumf, oprost u blagoslov, pokajanje u novu čistoću. Čovjek ne može samo neki materijal prekovati u novi oblik, već može i sam sebe prekovati.

Čovjekova se opstojnost pokazuje kroz pronalaženje vlastitog puta, kritično preispitivanje tuđih utjecaja tako da ne dopusti da ga previše zbune prepreke ili neophodni

zaobilazni putovi. Niti se ne odvija čekajući na to što će drugi reći kamo treba krenuti, niti u oponašanju onoga što drugi tvrde, već samo samostalnim razrađivanjem svojih stavova i njihovim uspoređivanjem s „Višim uputama“ koje odjekuju kroz čovjekovu osobnost, njegove odlike koje čine izuzetnost i neponovljivost osobe, karakterističan način na koji razmišlja, osjeća i ponaša se, koji čini vlastiti stil života i način življenja. Životna se otpornost pokazuje u tome što je čovjek ponovno krenuo nakon neuspjeha, iskušenja i nevolja, što ne stoji apatično i ravnodušno na mjestu, nezainteresiran za svijet oko sebe te kulminira činjenicom da čak i u satima potpune usamljenosti, u trenucima osjećaja napuštenosti i prevarenosti ostaje vjeran sebi poštivajući svoje bezuvjetno dostojanstvo. Štoviše, ne poriče „smisao trenutka“ unatoč svojim teškim frustracijama. Potrebna je ona senzibilnost tj. tankoćutnost da se unutarnji glas savjesti razgraniči od isprepletenih vanjskih šaputanja, ali i od vlastite samovolje i požude, prepoznajući ga kao najvišu smjernicu. 

KAKO SREDNJOŠKOLCI GLEDAJU NA POTRAGU ZA SMISLOM?

Piše: Marija ČALIŠ

Uslijed izazovnih životnih događanja koja su nam se u prethodnoj godini dogodila, sve je više onih koji usmjeravaju svoju pažnju k mladima, koji su uslijed pandemije pogođeni uskraćivanjem socijalizacije a time i nekim razvojnim potrebama specifičnim za tu dob.

Razmišljajući o tome može li i kako logoterapija usmjeravanjem na smisao pomoći mladima, zanimalo me što točno i kako razmišljaju sami mladi te poznaju li oni pojam osmišljavanja trenutka.

U tu svrhu napravila sam kratku anonimnu anketu u učeničkom domu u kojem radim gdje borave

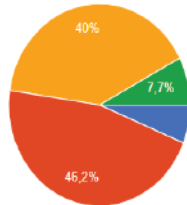
srednjoškolci. Upitnik se nalazio na platformi *google docs* i mobilnim putem bio je dostupan pojedincima.

Na upitnik je odgovorilo 65 srednjoškolaca, 60% žena i 40% muškaraca.

Prosjeck dobi je 15 godina – 26,2%, 16 godina – 30,8%, 17 godina – 33,8% te 18 godina – 9,2%.

U pitanju kako osobno procjenjuju koliko vremena razmišljaju o smislu samog života odgovori su bili sljedeći:

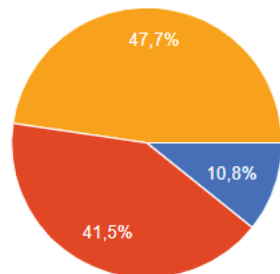
6,2% - ne razmišljam o tome
46,2% - ponekad
40% - često
7,7% - gotovo svaki dan



Iako je riječ o malom broju ispitanika, dovoljno je promatrati navedeni uzorak kako bi istakli da 86,2% srednjoškolaca razmišlja o smislu života što je, mogli bismo reći, očekivano te razmjerno psihoemocionalnom razvoju specifičnom za tu dob.

Sljedeće pitanje ticalo se promišljanja o smislu određenog trenutka ili događaja, a glasilo je „Događa li ti se da razmišljaš o smislu određenog trenutka ili događaja u svom životu?”

10,8% njih se izjasnilo da nisu tako duboko promatrali situacije, a 41,5% je odgovorilo da se kod značajnih događaja znaju pitati o tome. Čak 47,7% učenika istaknulo je da „barem jednom tjedno mogu reći da razmišljam o smislu nekog osobnog događaja ili trenutka“.



Vidljivo je da mladi srednjoškolci osim smisla života sami sebi postavljaju i pitanje o smislu određenog trenutka što posebno nadahnjuje i otvara nova poglavlja potrebe rada s njima na ovome području.

Drugi dio upitnika odnosio se na osobno gledanje i odgovore vezane uz potragu za smislom.

Na pitanje doživljavaš li da je život besmislen odgovor „nikad“ dalo je 41,5% ispitanika, a odgovor „rijetko, u teškim trenucima“ njih 44,6%. O tome da ih osjećaj besmislenosti života prati konstantno istaklo je 7,7% što je pokazatelj same nade koju mladi čovjek nosi.

Iako nemaju tako trajan osjećaj besmisla života, 83% ispitanih odgovorilo je da se treba potruditi da bi otkrili smisao nekog trenutka/životu. Mladi najčešće o smislu razgovaraju sa prijateljima (njih 58,5%) dok sa profesorima i drugim stručnjacima razgovara tek njih 4,6%.



Činjenica je da većina ispitanika vidi potrebu angažmana oko traženja vlastitog smisla, no iznenađuje podatak da je više od trećine ispitanika istaklo da ne bi voljeli razgovarati s nekim tko bi im osobno pomogao otkriti vlastiti smisao trenutka/situacije (75,4%). Mladi očito još uvijek nisu spremni govoriti tako intimno o vlastitim promišljanjima te podijeliti problematiku traženja smisla sa odraslima i iskusnijima od njih.

Postavlja se pitanje kako mladi smatraju da će otkriti vlastiti smisao ako o njemu ne razgovaraju, što je također bilo pitanje anonimnog upitnika. Polovica ispitanih navela je kako smatraju da smisao života treba doći sam od sebe. (50,8%)

Na pitanje o stavu prema patnji, više od polovice ispitanika (50,8%) u tome ne vidi ništa lijepo niti ikakav prostor za ponos i promatranje patnje kao obogaćujućeg iskustva te učenja novih životnih vještina i lekcija. S

obzirom na društveni utjecaj i pojavu društvenih mreža u kojima su im često predstavljene iskrivljene slike života osoba koji su sretni, jasan ja i prirodan ljudski poriv za izbjegavanjem patnje i životnim užitkom. No, sama nam je i prethodna godina pokazala kako tomu nismo gospodari te da često svojim ograničenim malim ljudskim sposobnostima moramo prilagoditi vlastite stavove te prigriliti patnju ostvarivanjem viših vrijednosti.

Treći dio upitnika odnosio na ostvarivanje životnih vrijednosti koje će ispitanici prepoznati kao njima vrijedne. Logoterapija vidi ostvarenje ljudskog smisla kroz ostvarenje triju vrijednosti: stvaralačke vrijednosti koje se odnose na ono što čovjek stvara djelujući u svijetu u kojemu živi, iskustvene vrijednosti odnose se na ono što čovjek prima od svijeta, npr. doživljaj ljubavi te posljednje vrijednosti stava. To su iskustva koja čovjek doživljava kada, iz različitih razloga, nije moguće ostvarivati prve dvije vrijednosti.

Nudeći učenicima opcije ostvarivanja svih triju vrijednosti zamolila sam ih da u upitniku označe gdje ostvarenje vlastitog smisla vide u budućnosti nudeći im mogućnost označavanja više odgovora. **Vrijednost stava** odabralo je 44 učenika, i to u formulaciji „Kad gledam u budućnost, svoj vlastiti smisao najviše vidim u želji da uvijek ostanem hrabar/ra, snažan/na i uporan/na i nikad se ne predam“.

Iskustvenu vrijednost u životu prepoznao je 41 ispitanik ističući želju da dožive nešto lijepo u budućnosti i upoznaju nove ljude, zemlje i sl.

Stvaralačku vrijednost kao želju da ostvare neko djelo označila je 21 osoba.

Odabiranjem vrijednosti stava vidljiva je duhovna dimenzija svakog čovjeka koju Frankl donosi, te prkosna moć duha koja vrišti iz svakog mladog bića željnog ostvarenja dubine i otkrivanja vlastite posebnosti i jedinstvenosti. Kroz odgovore je vidljiva i njihova svjesnost o važnosti rada i razvijanja bliskosti.

75,4% odgovorilo je da ljudi koji su zaposleni ili se bave nekim kreativnim radom i nije im dosadno, mogu lakše spoznati smisao trenutka/životu, a 80 % da čovjek koji

voli ili je voljen može lakše otkriti smisao trenutka/životu.

Vrijednosti kojima mladi teže i koje navodi Frankl vidljive su i kroz individualne odgovore o tome što za njih znači biti sretan gdje nalazimo najčešće odgovore o potrebi stvaranja bliskih odnosa, pomaganju drugima, pronalasku vlastitog mira i uživanje u ugodnim emocijama.

U ovom osobnom kratkom istraživanju kao zaključak mogu reći da sam ispred sebe dobila zanimljive podatke o važnosti promišljanja o smislu kod mladog čovjeka, no i očitu njihovu opreznost razgovarati o tome s odraslima i stručnjacima. S obzirom na okolnosti u kojima trenutno živimo, čini mi se potrebitim mladog čovjeka poticati na to i opskrbiti sa što više alata i znanja koja će mu pomoći prevladati osobne krize i previranja. Iako nam se može činiti da je prerano za to, izazovna vremena zahtijevaju nove izazovne poteze. A logoterapija tu može puno dati. I nadajmo se da njeno vrijeme u hrvatskom školstvu tek dolazi. 

„Smisao života razlikuje se od čovjeka do čovjeka, iz dana u dan, i iz sata u sat. Ono što je važno, dakle, nije smisao života u cjelini, nego specifičan smisao života osobe u određenom trenutku.“

Viktor Frankl

POSTTRAUMATSKI RAST - OTKRIVANJE VRIJEDNOSTI U TRAUMATSKIM SITUACIJAMA

Piše: Valentina RIČKOVIĆ

“Ne postoji ništa na svijetu, usudio bih se reći, što može tako učinkovito pomoći osobi da preživi i najgore uvjete, kao znanje da u tvom životu postoji smisao i svrha.”
Viktor Frankl

Posljednjih godinu dana potresli su nas potresi i njihove posljedice koje su i danas prisutne; virus nam je promijenio način života, rada, studiranja i druženja; u društvu se događaju prilike koje nam je teško objasniti. S obzirom na sve što se događa skloni smo razmišljati i postavljati pitanja poput *Zašto se to meni događa?*, *Što sam Bogu/svemiru skrivio?*, *Zašto sam baš ja bolestan?*, *Zašto moj otac?*, *Zašto ta djevojčica?*. Sva ta pitanja pokazuju nam da čovjek pokušava objasniti ono što se događa oko njega i pronaći neki smisao u stresnim i traumatičnim događajima.

Trauma ili traumatski događaj za nas može biti svaki događaj ili situacija koji je izvan našeg uobičajenog iskustva. Radi se o situaciji u kojoj osjećamo izloženost stvarnoj prijetnji vlastitom životu ili životu nama bliskih ljudi. Osobna izloženost traumatičnom događaju, svjedočenje nekom traumatičnom činu (primjerice pogibiji čovjeka u potresu), posredno saznanje o tim događajima putem medija ili drugih ljudi kod nas može dovesti do razvoja niza psiholoških odgovora. Odgovor na traumatično iskustvo je neizbježna i složena reakcija. Dok u svakodnevnom životu često imamo privid da možemo kontrolirati ljude, stvari i situacije koje nam se događaju, kod traumatskog događaja taj privid postojanja kontrole nestaje i budi u nama osjećaje nemoći i bespomoćnosti. Razlika svakodnevnih stresnih situacija i traumatskog događaja je u tome što kod traume postoji opasnost po život ili opasnost od ozbiljne

tjelesne ozljede (ili seksualnog nasilja), a događaj se mora iskusiti ili kroz direktno iskustvo ili posredno (svjedočimo nekom događaju ili se dogodio nekom od bližnjih). Kako ćemo reagirati na traumatski događaj ovisi o nizu čimbenika: o našoj osobnosti, prijašnjim iskustvima, vještinama rješavanja problema, načinu na koji smo uključeni u događaj, ali i o okolini i percipiranoj podršci. Psihološki odgovor kod nekih ljudi može se očitovati u nizu psihosomatskih reakcija (teškoće sa spavanjem, ubrzan rad srca, ubrzana probava, bolovi po tijelu), ali i reakcija koje se očituju pojavom strahova (od vožnje liftom, izlaska iz kuće, boravka na višim katovima zgrade), stanja dugotrajne pobuđenosti (trzamo se na svaki zvuk) i pretjeranog razmišljanja (stalno „vrtimo“ misli o potresu). Sve su to zapravo normalne reakcije na neke „nenormalne“ uvijete koje će mnogi ljudi iskusiti. Međutim, kod manjeg broja ljudi to može dovesti do razvoja posttraumatske reakcije.

Iako izloženost traumatskom iskustvu može dovesti do negativnih posljedica u obliku pojave poremećaja funkcioniranja, od traumatskih događaja je moguć opravak. S protokom vremena većina će se ljudi „spontano“ oporaviti i vratiti prijašnjem „normalnom“ životu. Taj oporavak se odnosi na psihološku otpornost čovjeka koja označava sposobnost da na adekvatan način odgovorimo na tešku i zahtjevnju situaciju. Radi se o procesu dobre prilagodbe teškim okolnostima, a uključuje misli i ponašanja koja razvijamo tijekom života. Psihološka otpornost na traumu ne sugerira da nećemo iskusiti nešto negativno, već da smo usprkos teškoćama sposobni odgovoriti pozitivnom reorganizacijom života.

POSTTRAUMATSKI RAST

Upravo te pozitivne posljedice nakon proživljenog traumatskog iskustva rezultirati će tzv. posttraumatskim rastom. Taj termin skovali su devedestih Tedeschi i Calhoun (1996), a označava pozitivnu promjenu koju je moguće doživjeti nakon traumatskog događaja ili životne krize. Posttraumatski rast nije rezultat djelovanja traume već je rezultat našeg suočavanja s njom, odnosno naše emocionalno i kognitivno procesuiranje traume koja nam se dogodila. Kod osobe se događa pozitivna psihološka promjena kao rezultat suočavanja sa traumatskim iskustvom. Posttraumatski rast neće ukloniti patnju i traumu, ali nam pokazuje da teške i neizbježne životne situacije mogu imati i pozitivne posljedice.

Već spomenuti Tedeschi i Calhoun (1996), navode da posttraumatski rast označava iskustvo pozitivne promjene uslijed proživljenog traumatskog događaja i sugeriraju da je iskustvo rasta moguće doživjeti na tri generalizirane domene koje se odnose na promjene u percepciji sebe kao osobe, socijalnih odnosa te pogleda na vlastiti život. Daljnja istraživanja na tom području (Prati i sur., 2009; Shaw i sur., 2005) navode kako dobiti od patnje možemo vidjeti u:

- osobnom emocionalnom i psihološkom rastu,
- razvijanju postojećih snaga i otkrivanju skrivenih sposobnosti,
- jačanju kvalitete odnosa s drugima (i napuštanja opterećujućih odnosa),
- većem razumijevanju i cijenjenju vlastitog života,
- bogatijem duhovnom životu i
- porastu suosjećanja prema drugima.

Pojam ljudske patnje i doživljene promjene nakon suočavanja s iznimno teškim životnim situacijama često nalazimo, osim u području psihologije i u knjigama religiozne tematike i egzistencijalističkoj filozofiji. Dobar primjer možemo vidjeti u životu Viktora Frankla, koji je preživio koncentracijske logore, smrti članova



obitelji, ali je “unatoč svemu životu rekao da” napisavši upravo knjigu tog naziva (u originalu *Trotzdem ja zum Leben sagen*). Iako ta knjiga govori o koncentracijskom logoru, ona više govori o životu, osobnoj slobodi i izboru nego o smrti. Prema Franklu (2010), svaki trenutak života ima svoje značenje i smisao. Možda u životu ne možemo izbjeći neugodu, patnju i traumatične situacije, ali možemo unatoč svemu preživjeti, postati jači, otporniji, bolji. To nam pokazuje da postoji „svjetlo na kraju tunela“ i da se „iz ruševina ipak najbolje vide zvijezde“. Franklov pristup, kasnije logoterapijski pristup proživljenoj traumi usredotočen je na pitanje i otkrivanje smisla te patnje u životu.

Prihvatanje traume odnosi se na pokušaj davanja osobnog smisla proživljenom iskustvu, odnosno pronalaska smisla u vlastitom postojanju, bolju subjektivnu evaluaciju vlastitog života te u konačnici dovodi do porasta psihološke dobrobiti za pojedinca. Posttraumatski rast uključuje novu perspektivu i drugačiji način funkcioniranja.

Razmišljanje o smislu života najčešće dobiva na većem značenju kada se suočimo s teškim situacijama

(ponekada i ekstremnim). Nerijetko tek tada intenzivnije razmišljamo o životu, budućnosti, planovima, odnosima s drugim ljudima, samim sobom i Bogom. U traumatičnim situacijama kada imamo osjećaj da „gubimo kontrolu“ to pitanje smisla dolazi do izražaja više nego kada sve ide po nekom našem zacrtanom planu. Traumatični događaj dovodi u pitanje naš fizički integritet, ali i životne planove, budućnost i odnose.

Važno je znati da ipak većina nas posjeduje kapacitet za suočavanje sa traumatskim situacijama, većina će izaći uspješno na kraj s njima i pronaći način za uspješno funkcioniranje i povratak „normalnom“ životu. Međutim, sigurno nećemo biti isti, biti ćemo osnaženi i jači za to novo iskustvo. Zahvaljujući tomu možemo početi više cijeniti život i „male stvari“, više cijeniti osobe koje naš život čine dragocjenim, svrhovitim i zanimljivim. Možemo naučiti nove načine suočavanja i biti hrabriji i uspješniji u sagledavanju novih izazova i mogućnosti koje su pred nama. Iako nam možda subjektivno djeluje da nam je raspon mogućnosti sužen i dalje ima puno toga što možemo učiniti za sebe i druge, a nerijetko možemo otkriti i neke nove talente.

Za kraj predlažem kratko propitkivanje nakon posljednjih zahtjevnih godinu dana na temelju slijedećeg:

- Cijenim li više svoj život?
- Cijenim li više „male stvari“? (kavu s prijateljicom, zagrljaj sa bakom, osmijeh bez maske, ...)
- Razumijem li bolje duhovna pitanja?
- Jesam li odabrao/la neki novi smjer u svom životu?
- Jesam li na nekom području (posla, odnosa) učinio/učinila nešto kreativno?
- Osjećam li veću povezanost i bliskost s bližnjima?
- Jesu li se pojavile neke nove prilike?
- Ulažem li više truda u svoje odnose?

- Jesam li uvidio/uvidjela da sam snažniji/a nego što sam mislio/la?
- Imam li više suosjećanja za druge?
- ...

Ukoliko smo barem na jedno pitanje odgovorili „Da“, patnja je imala smisla. Ukoliko nismo, još uvijek stignemo! 

Korištena literatura:

Arambašić, L. (1996). *Trauma*. U Pregrad, J. (ur.). *Stres, trauma, oporavak*. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć.
Frankl, E. V. (2010). *Čovjekovo traganje za smislom*. Zagreb: Planetopija.

Prati, G. i Pietrantonio, L. (2009). *Optimism, social support and coping strategies as factors contributing to posttraumatic growth: a meta-analysis*. *Journal of Loss and Trauma*, Vol. 14, No. 5, 364-388.

Shaw, A., Joseph, S. i Linley, P.A. (2005). *Religion, Spirituality, and Posttraumatic Growth: A systematic review*. *Mental Health, Religion and Culture*, Vol. 8, No. 1, 1-11.

Tedeschi, R.G. i Calhoun, L.G. (1996). *The posttraumatic growth inventory: Measuring the Positive Legacy of Trauma*. *Journal of Traumatic Stress*, Vol. 9, No. 3, 455-471.

CHIARA CORBELL A PETRILLO: SVIJEĆA KOJA JE IZGARALA U AUTOTRANSCEDENCIJI

Piše: Iva BUBALO

Samonadranje ili autotranscedencija je pojam koji označava nadilaženje sebe radi nekog drugog ili nečeg drugog. To bi značilo prerastanje iz egocentrizma u altruizam i dolazi do izražaja samo u nekoj drugoj osobi. Chiara je to dobro shvatila i nesebično dala svoj život za život svoje djece i obitelji.

Prije osam godina, preminula je mlada žena koja je svojim životnim primjerom pokazala pravu vjeru i istinsku autotranscedenciju. Živjela je samo 28 godina, a njeno ime je Chiara Corbella Petrillo. Njena veličina je u njenoj ljubavi prema životu i prema drugima, a posebna je bila jer je dopustila Bogu da on čini velike stvari u njenom životu. Ona je na svaki križ odgovorila potvrdnim odgovorom i u tom križu prepoznala istinsku vrijednost. Nakon vjenčanja, sa svojim mužem Enricom prihvaća dvije trudnoće u kojima je nedugo nakon rođenja preminulo njihovih dvoje djece. Iako su znali da će djeca umrijeti neposredno nakon rođenja zbog teških i rijetkih dijagnoza, nadrasli su svoje strahove i glasove okoline te su se prepustili u ruke Onoga koji je sve vodio. Treću trudnoću obilježio je zdrav razvoj djeteta ali nedugo nakon što je zatrudnjela, Chiari dijagnosticiraju karcinom koji bi ju mogao doći života a čije bi liječenje ugrozilo život tek začetog djeteta. Chiara i u toj situaciji, nadnaravnim snagama prihvaća borbu te se odlučuje za život djeteta. U toj svojoj autotranscedenciji, ona nadilazi sebe i svoje potrebe za osobu koja ovisi o njoj, a koja joj je toliko važna. Ostvarivši ovu vrlo zahtjevnu zadaću koja joj je bila dana, Chiara si je pružila šansu da duhovno raste i da se razvija. Chiara je sebe ponizila i umanjila kako bi drugi živjeli, kako bi se radovali i uživali u ljubavi koja im je dana. Samonadranje ili autotranscedencija je pojam koji označava nadilaženje sebe radi nekog drugog ili nečeg drugog. To bi značilo prerastanje iz egocentrizma u altruizam i dolazi do izražaja samo u nekoj drugoj osobi. Chiara je to dobro

shvatila i nesebično dala svoj život za život svoje djece i obitelji. Frankl je govorio da čovjek treba razviti volju za smislom koju ima u sebi. Chiara je dobro poznavala smisao koji se nalazi u njoj. Otvorila se tom smislu, neprestano mu je išla ususret dočekujući ga s obje ruke i osmijehom na licu. U svojoj knjizi „Patnja zbog besmislenosti života“, Frankl navodi: „Smisao ne samo da se mora, nego se i može pronaći, a u traženju smisla čovjeka vodi njegova savjest.“ Chiara je u svakom trenutku, pa i u onom najtežem i najtrnovitijem slušala i slijedila glas svoje savjesti. Taj glas ju je u konačnici doveo do glasa svetosti. S radošću u srcu, ispunila je svoju životnu zadaću i postala primjer mnogim ljudima u svijetu kako živjeti i djelovati nadrastajući sebe i slušajući glas savjesti.



CHIARINA LAĐA I NEMIRNA MORA ŽIVOTA

Lijepo je to opisao Viktor Frankl u svojoj knjizi „Liječnik i duša“: „Čak i kad se neka baklja ugasi, njezin je plamen imao smisla; ali nikakva smisla nema u nekoj, pa ma i vječnoj trci s bakljama (u beskonačnost) dalje dodavati baklju koja ne gori. „*Ono što treba svijetliti, mora trpjeti što gori*“, kaže Wildgans i pri tom sigurno misli: što pati. Možemo također reći: mora trpjeti da iz-gori, da gori *do kraja*.“ Plamen Chiarine baklje itekako je imao smisla. Chiarino trpljenje i patnja bili su lijepi i radosni, što nekome može zvučati paradoksalno. U tom paradoksu ogleda se svetost i veličina; svjetlost ove mlade žene koja se ne da gledati zemaljskim očima, koja ni u jednom trenutku svoga života nije posustala na putu na kojem su htjeli ubijati nevinije i malenije duše od njene. U knjizi pod nazivom „Rođeni smo i nikada nećemo umrijeti“ koja opisuje Chiarin život nalaze se njezine predivne riječi: „*Shvatila sam da ne mogu sve i odmah razumjeti; Bog je pripremio za moj život plan koji ja nisam mogla dokučiti.*“

Vjenčanje Chiare i Enrica zbilo se 21.9.2008. u Asizu. Nešto manje od godinu dana kasnije, u lipnju 2009. godine, na svijet dolazi malena Maria Grazia Letizia čiji je ovozemaljski život trajao svega 40 minuta a onda je rođena za nebo. Djevojčica se razvijala i rodila sa teškom dijagnozom anencefalije. Chiara i Enrico su odgovorili na poziv koji ih je uvelike nadilazio. Godinu dana kasnije, nakon 38 minuta ovozemaljskog života, za nebo je rođeno njihovo drugo dijete - David, koji se razvijao i rodio sa dijagnozom teškog invaliditeta koji se pojavljuje jako rijetko. Premda su joj liječnici u oba slučaja savjetovali inducirani provod, Chiara je svoju djecu rodila prirodnim putem i bez komplikacija što je u ovakvim slučajevima pravo čudo.

Sprovodni obredi njihove dvoje djece odvijali su se u radosti i zahvalnosti te svi koji su prisustvovali tim događajima govore o doživljaju neba ovdje na zemlji. Nekoliko mjeseci nakon Davidova rođenja, Chiara ostaje trudna i primjećuje aftu na jeziku kojoj ne predaje veliku važnost. Ta mala rana nakon nekoliko tjedana postaje sve veća. Chiara odlazi na prvu operaciju u prvoj fazi zahvata, a drugu fazu odgađa nakon rođenja djeteta

jer ne želi ugroziti maleni život da bi spasila svoj. Nalazi potvrđuju da se radi o karcinomu na jeziku, jednom od najagresivnijih tumora koji pogađa naročito muškarce u dobi iznad 60 godina i pušače. Chiari je dijagnosticiran tumor, iznimno rijedak slučaj kod mladih žena. U svibnju 2011. godine, Chiara je rodila potpuno zdravog sina Francesca. Nakon par dana operirana je te ona i Enrico primaju vijest da se tumor proširio te da Chiara treba hitno započeti zračenje i kemoterapiju. Terapije su završile u rujnu, a u listopadu se njeno stanje popravilo. Iako je smršavjela i sve teže pričala, život obitelji se gotovo vratio u normalu. Chiara je stalno pokazivala pažnju prema drugima, zaboravljajući često na sebe. Iduće godine, u ožujku, mladi supružnici dobivaju vijest da su nalazi loši te da je tumor metastazirao na pluća, oko, jetru i grudi. Tijekom svoje hospitalizacije, Chiara je tješila i hrabrila druge u bolnici. Iz njene sobe na onkologiji odzvanjao je smijeh, nada i vjera. Zadnja dva mjeseca svoga života, Chiara je provela u krugu obitelji i prijatelja. Chiara je doista bila na križu. U svibnju njezini bolovi postaju poput onih na Kalvariji, a ona ih podnosi u vjeri, prijanjajući uz Isusa, svim svojim snagama. Dok se Chiara poput svijeće gasila te iz sata u sat gubila snagu, jedan novi život je u njoj sve sjajnije svijetlio. Chiarin život izgorio je poput svijeće zbog nečega drugoga, zbog ljubavi prema mužu i sinu. Pričekala je da svi budu spremni prihvatiti njezin odlazak, spremni pustiti ju da ode. Chiara umire 13.6.2012. godine, u krugu najmilijih.

Cijeli Chiarin život bio je jedna velika, mnogima neshvatljiva autotranscendencija. Chiara je od svoga života napravila umjetničko djelo vrijedno spomena. Poštovala je svetost života i svaki je trenutak gledala kao priliku da podari svijetu najbolje od sebe. Ona je preletjela nad ovom zemljom i ostvarila svoje snove. Odletjela je prema vrhuncu kojemu svi čeznu stići. Chiara se odlučila za ljubav, baš kao što je Viktor Frankl rekao: „*Za ljubav se moramo odlučiti.*“ Chiara je ostavila iza sebe mnogo svijetla i topline. Doživjela je da je njen život koji je proživjela bio vrijedan i da je imao smisla. Ova mlada žena shvatila je težinu riječi Elisabeth Lukas: „*Vi nikada niste sami na svijetu, nego vam je život tijesno isprepleten sa životom drugih osoba oko vas.*“ Chiara je shvatila koliko je povezana s drugima, pa čak i s onim

malenim stvorenjima koji su bili u njenoj utrobi, koje nije upoznala do poroda, a koje je toliko branila i štitila. Ova hrabra majka i žena plela je čudesnu mrežu ljubavi koja ju je vezala s tolikim ljudima, sve do smrti, odnosno sve do danas. Ali i u nama „malim ljudima“ pohranjene su pričuve snaga koje su obično pod ključem. One se otvaraju iznenada čim neki moćni „poziv na smisao“ iz neke određene situacije zatraži dodatne snage, kako kaže Elisabeth Lukas u svojoj knjizi „Što nas u životu pokreće“. Chiara je tu snagu koju je cijelog svog života crpila od Boga, iskoristila u pravom trenutku. „Pitanja“ su Božja, „odgovori“ su naši, a ne obratno, piše dalje Elisabeth Lukas. Chiara je poput prave učenice, odgovorila izvrsnim življenjem i vršenjem volje svoga Učitelja koji ju je nagradio već za života mnogim blagoslovima. Premda mnogima neshvatljiva radost koju je imala Chiara u svojem trpljenju i patnji, ona ipak otkriva nepokolebljivu snagu duha kojeg je Chiara nosila unutar svojeg propadljivog tijela. Taj duh je besmrtn. On ju je vodio sve do cilja prema kojem je hodila. Stoga se ni radost koju doživljavamo ne može svesti jedino na psihičko područje – premda smo je skloni tom području podrediti kao osjećajnu kvalitetu. U radosti sutitra i nešto „duha“, ali se ona nešto malo ukorjenjuje i u organizmu – kao i svaki drugi psihički aspekt. Ove motivirajuće riječi mogu se pronaći u knjizi „I tvoja patnja ima smisla“, autorice Elisabeth Lukas. Chiara je tim svojim radosnim duhom kormilarila uzburkanim morima života i smirivala svaku oluju koja bi joj se našla na putu. Poput pravog mornara, nije dopustila olujama da je svladaju nego je, naprotiv ona zavlada morima i olujama svoga života.

Usudim se reći da je Chiara Corbella Petrillo svojim životom pokazala vrijednosti kojima svi trebamo težiti. Ova mlada žena svojim je samonadranjem, istančanom savješću, slobodnom voljom, u besprijekornoj odgovornosti za sebe i druge objasnila kako se bori sa patnjama, olujama, vjetrovima koji nas lome i bacaju tijekom života. Nije se dala slomiti, ostala je uspravna i snažna čak i onda kada se činilo da smisla nema. Vjerujem da je njezin smisao lebdio u Bogu koji ju je svojim povjetarcem nadahnjivao, osnaživao i zagonetno kormilao lađom njenoga života. Kao što učitelj najboljim učenicima daje teže zadaće, tako je

i Bog kao veliki Učitelj svojoj učenici Chiari tijekom života dao mnogo teških izazova pred kojima je morala stati i odabrati stranu. Poput najboljih učenika i Chiara je strpljivo, hrabro i ponizno riješila sve zadaće koje je dobila. Savjest joj je bila kompas, a ona je taj kompas čvrsto držala u svojim rukama, to jest upravljala je svojom savješću. Upravo zbog zdrave savjesti koju je imala, spokojno je izdahnula, baš kao što je i živjela. Chiara je svojim životnim primjerom objasnila svima nama što to znači biti gospodar svoje volje i sluga svoje savjesti. Darovala nam je svima prekrasan poučak autotranscendencije i tako postala su-stvarateljica ovoga svijeta koji svima daje priliku da izvrše svoju zadaću na najbolji način. Koračajući ovom zemljom, Chiara je ostavila svima nama putokaze koji pokazuju kako živjeti u altruizmu ostavljajući egoizam sa strane; kako u svojoj slobodi koja nam je dana odabrati pravi put; kako živjeti nesebično i kako oslušivati glas savjesti. A iznad svega, pokazala nam je kako se živi prava Ljubav bez straha. Chiara je odletjela daleko iznad nas, u prostranstva neshvatljive ljubavi i radosti. Na zemlji je ostavila trag koji je postao ogledalo njene duše. Smatram da nam ova žena svima može biti primjer radosna življenja i neslomljiva duha unatoč križevima i patnjama s kojima se svi svakodnevno susrećemo, u većoj ili manjoj mjeri. Na svakome od nas nalazi se odgovornost da posegnemo za traganjem smisla ili da se prepustimo očaju koji nas neće dovesti nigdje. Neka nam Chiara svima bude svjedok jedne vjerne i iskrene ljubavi i nesebičnog sebedarja, a njezin život neka bude svjedočanstvo pred kojim ćemo svi stati i razmisliti o vlastitom životu. U knjizi „Rođeni smo i nikada nećemo umrijeti“, autora Troisi i Paccini može se naći prekrasan citat kojeg je Chiara ostavila svojem sinu, a on glasi: „*Ljubav čini da onaj tko ljubi izgara, da se daje dokraja, ali lijepo je umrijeti darivajući se dokraja, poput svijeće koja se gasi nakon što je ispunila svoju zadaću. Što god ćeš u svojem životu učiniti, imat će smisla samo ako te vodi prema vječnomu životu. Znat ćeš da istinski ljubiš onda kada shvatiš da ti ništa ne pripada jer je sve dar.*“ **L**

Egzistencijalna analiza novele “Smrti Ivana Iljiča” L.N. Tolstoja

Piše: Darjan MILUTINOVIĆ

„Danas se malo priča o smrti. Smrt je tabu tema, neugodna, neprilična, čak i nepristojna. Unosi nemir i tjeskobu, remeti svakodnevnicu, rutinu i planove. Ona se poriče, ignorira, poput nepozvanog gosta, za kojeg vjerujete da ipak možda neće doći. Ali za svaki slučaj radite buku u vlastitoj kući nutrine da slučajno ne bi čuli njegovo nečujno kucanje. Smrt je, dakle, prema društvenim mjerilima - incident.”

Lav Nikolajevič Tolstoj

Ovakva iluzija danas je posebno snažna. Zbog dekonstrukcije kulturnog kanona s jakim religijskim središtem, te polakom eutanazijom metafizike u filozofiji, postmoderno društvo nema što za reći o smrti. Niti želi, niti zna. Jung je rekao da ako se ne želite baviti metafizikom, ona će se baviti vama. I to u vidu smrti. Jer smrt čeka svakoga čovjeka.¹

Ali ona svejedno vreba iz nesvjesnog čovjeka, i što je više potiskujemo, više i povlači konce naših misli i djela. I što kad se iluzija o dalekoj smrti razbije? Ne kada nas samo uznemiri kao neugodni pojam novinskih članaka ili kada nas samo okrzne u vijestima o smrti naših znanaca, pa čak i bliskih osoba, već kad nam pokaže svoje osobno lice u našem životu. Što kada spoznam da ću JA osobno umrijeti?

Jedan od posljednjih kulturnih bisera koji se hrva sa tim egzistencijalnim problemom je Tolstojeva genijalna novela „Smrt Ivana Iljiča“. To je istovremeno priča o društvenoj običnoj, birokratiziranoj smrti sudskog službenika, i o dubokoj, personaliziranoj smrti koja skriva svoju tajnu preobrazbe čovjeka.

Priču smo razložili primjenom etapa procesa žalovanja Ivana Iljiča zbog bolesti i smrti, prema E. Kubler-Ross, gdje se glavni lik suočava sa smrti putem etapa, poricanja, ljutnje, cjenkanja, žalosti i napokon prihvatanja.² U radu želimo pokazati kroz dramu novele da je prolaženje psihološkog procesa žalovanja nužan preduvjet za otkrivanje smisla same patnje, te otkrivanje duhovnih vrednota.

Tako nakon završetka psihološkog procesa žalovanja koji završava prihvatanjem bolesti i smrti slijedi slijedi

egzistencijalna analiza same bolesti i smrti Ivana Iljiča prema Viktoru Franklu gdje ćemo analizirati promjenu stava glavnog lika prema tragičnom trijasu patnje, krivnje i smrti. Smrt tako otkriva putem kratkotrajnosti i neizvjesnosti, samu ljepotu i vrijednost života. Ivan Iljič, usprkos krivnji zbog bezličnog života, kao snažni reprezent *homo patiens*a (Čovjeka-Patnika) u svojoj se patnji otkriva svoju osobnost, svoju savjest, te dubine unutarnjeg života. On pronalazi svoju vlastititu, osobnu smrt, te tako konačno pronalazi i vlastiti osobni život. Agonija, očaj, apsurd, bol i sama smrt tako postaju vrata preobrazbe iza koje nas zalijepljuje novo svijetlo smisla. Ivanova mrtvačka tišina krik je koji bi mogao preparati buku svijeta i poručiti postmodernističkom društvu da odnos prema smrti određuje i odnos prema životu. Depersonalizirana smrt bez lica posljedica je upravo takvoga života. Suočavanje s agonijom naše konačnosti u smrti, osobna smrt otkriva beskonačnu vrijednost naših osobnih života.

1. Žalost što napuštamo svijet

Ivan Iljič je čovjek koji živi „savršeno uglađenim“ životom prema kriterijima svoga vremena. Kao općinski sudac ima unosno i cijenjeno zanimanje, ima suprugu, kćer i sina s kojima živi u vrlo lijepo namještenoj kući. Čini se da Ivanovu ništa ne nedostaje, no je li zbilja tako? Ivan se to ne pita, ali odjednom, nakon naizgled bezazlene nezgode pada, počinje osjećati bol u donjem predjelu trbuha. Bol ne nestaje nego se pojačava, te mu liječnici dijagnosticiraju bolest, a Ivanovo stanje s vremenom samo se pogoršava. Ivanov odnos prema bolesti počinje se mijenjati. Tako se njegovo suočavanje

sa smrti može se strukturirati prema fazama žalovanja Elisabeth Kubler-Ross.

U prvoj fazi poricanja, Ivan Iljič doživljava svoju bolest kao nešto izvanjsko, kao neugodnost koju treba otkloniti. Disciplinirano izvršava svoje obveze kao pacijent, pije lijekove, posjećuje liječnike, čak nalazi i utjehu u izvršavanju propisa liječenja. Sili sebe da misli da mu je bolje. (No, pa što. Može biti da uistinu i nije ništa.) Ali bol ne nestaje, naprotiv pojačava se, usprkos liječenju.

S neuspjehom liječenja, Ivan prelazi u drugu fazu žalovanja – fazu ljutnje. Ivan u toj fazi nosi masku prisebnosti i nade u izliječenje, ali čim se dogodi kakva neprijatna neugodnost – problem u službi, loše karte u društvu – plane žestokim gnjevom. (On je govorio: eto, tek što sam se stao oporavljati i tek što je lijek počeo djelovati, evo ti te proklete nesreće ili neugodnosti...i on se gnjevio na nesreću ili na ljude, koji su mu pravili neugodnosti i ubijali ga, i osjećao je, kako ga ta ljutnja uništava: ali on je se nije mogao uzdržati.)

Kada se sva silina ljutnje u Ivanu Iljiču istrošila, te je uvidio da mu i dalje bolest ide na gore, njegov stav prema bolesti prešao je u fazu cjenkanja s bolešću; mijenjao je i konzultirao različite liječnike, otišao kod homeopata na alternativno liječenje, interesirao se u ozdravljenje pomoću ikona, itd. Čak je pokušao koristiti svoje vlastite umne sposobnosti za ozdravljenje. (Sjetio se svega, što su mu govorili doktori, kako mu se bubreg otkinuo i kako sad luta. I on je silom fantazije pokušao shvatiti taj bubreg i zaustaviti ga, pričvrstiti; tako malo je tu porebno, činilo se njemu. (...)) I u njegovoj mašti nastalo je ono željeno popravljanje slijepog crijeva.)



Ivan Iljič je zatim shvatio da nikakvim svojim naporama i metodama neće ukloniti bolest, jer bol se uvijek potmulo vraćala- sve jače i jače, te mu je bilo sve gore. Tada je prešao u pretposljednju, psihičku najtežu fazu žalovanja, a to je faza žalosti. U toj fazi Ivan Iljič upada u reaktivnu depresiju jer spoznaje da ništa ne može zaustaviti pogoršanje njegove bolesti, te ga zahvaća tuga i očajanje, što ne može izmaknuti njenom smrtonosnom stisku. (Ivan Iljič je vidio da umire i nalazio se je u neprestanom očajanju.)

Bit ove faze je borba Ivana Iljiča sa doživljavanjem smrti kao njegove osobne smrti. Ivan Iljič iznosi silogistički neupitnost o smrti kakvu je još učio na logici u školi: Gaj je čovjek. Ljudi su smrtni. Dakle, Gaj je smrtnan. I on prihvaća smrt kao neupitnost, kao koncept ali za apstraktnog čovjeka-Gaja, ali ne za sebe. (I Gaj je uistinu smrtnan, i za njega je pravilno da umre, ali za mene, za Vanju, Ivana Iljiča, sa svim mojim osjećajima, mislima – ja sam nešto sasvim drugo. I ne može biti, da bih ja trebao umrijeti. To bi bilo odveć užasno.) Misli i osjećaji koji Ivana suočavaju sa užasom njegove osobne smrti prirodno izazivaju reaktivnu depresivnu epizodu kod Ivana Iljiča, koliko god se trudio odagnati te misli.

Takvo stanje usprkos nezamislivoj psihološkoj težini predstavlja napredak, i već nagovješta naznake prihvatanja; Ivan Iljič ne može podnijeti laž i poricanje okoline, koja tvrdi da će ozdraviti i time mu ranjava dostojanstvo njegovog egzistencijalnog stanja i njegove vlastite smrti licemjernom i plitkom utjehom. (Najveće mučenje za Ivana Iljiča bila je laž, - ona zbog nečeg sa strane svih priznata laž, da je on samo bolestan, ali da ne umire, i da mu treba samo da bude miran i da se liječi, i tada će nastati nešto veoma dobro. A on je znao, da ne će, ma šta radili, nastati ništa, osim još mučnije patnje i smrti. I njega je mučila ta laž, mučilo ga je to, što oni nisu htjeli priznati ono, što su svi znali i što je znao i on, htjeli su lagati na njim o užasnom njegovom stanju i htjeli su i primoravali njega samog da sudjeluje u toj laži. Laž, laž ta, vršena nad njim uoči njegove smrti, laž koja je trebala onaj svečani čin njegove srmti srozati na nivo njihovih vizita, zastora, jesetre za objedom...užasno je mučila Ivana Iljiča.)

Psihološka faza žalosti svoj vrhunac nalazi u Ivanu emocionalnom suočavanju sa svim užasom njegova stanja i nadolazeće smrti, te na povrede okoline. (*Plakao je zbog svoje bespomoćnosti, zbog svoje užasne usamljenosti, zbog okrutnosti ljudi, zbog okrutnosti Boga, zbog odsutnosti Boga.*) Makar neopisivo teško, taj čin emocionalnog suočavanja na Ivana djeluje katarzično te priprema Ivanu psihi za posljednju fazu žalovanja – a to je faza prihvatanja. U potocima suza, Ivan Iljič nanovo se rađa kao Homo patiens, Čovjek-Patnik.

2. Moć Čovjeka Patnika

Malo modernih ideja traži smisao patnje. Patnja se pokušava izbjeći ili ukloniti, što je nužnost i čovjekov poziv, no ne zna što učiniti s patnjom koja se ne može izbjeći. Zid iracionalnosti patnje toliko je visok da ga se većina ideja i ne trudi preskočiti, a kamoli srušiti. Pored pojedinih religijskih sustava, potencijalnu vrijednost patnje prepoznala je i logoterapija Viktora Frankla kao terapijska primjena egzistencijalne analize.

Logoterapija promatra čovjeka kao jedinstveno biće koje sadrži fizičku, psihološku i duhovnu dimenziju. Duhovna dimenzija izražena je u čovjekovoj slobodi, to jest sposobnosti volje da usprkos svojim ograničenjima odabere najsmisleniju mogućnost. Najsmislenija mogućnost sastoji se u ostvarivanju vrednota, koje pored toga što mogu biti stvaralačke i doživljajne, mogu biti i vrednote stava. Vrednote stava se donose kada smo suočeni sa ograničenjima bilo ograničenjima okoline, bilo vlastitim psihofizičkim ograničenjima. Tako i patnja i bolest, makar uzimaju ostvarenje svih ostalih mogućnosti, zadržavaju, dok je osoba prisebna, mogućnost zauzimanja stava prema bolesti. Stavom prihvatanja bolesti čovjek transcendirava bolest i tako pokazuje da je čovjekovo dostojanstvo iznad svake bolesti i patnje.

Frankl posebno ističe Čovjeka-Patnika koji je sposoban kroz prihvatanje patnje i trpljenja transparentnije vidjeti vrednote i samu vrijednost života. Ogoljen u patnji i samoći, Čovjek-Patnik može naći uporište u svojoj

nutrini i u duhovnoj dimenziji koja krije najdublje vrednote. Također, Čovjek-Patnik nema više što izgubiti, te tako radikalizira pitanje odgovornosti, te može spremnije preuzeti odgovornost za svoj život prema sebi, svojoj savjeti, i Bogu. Preuzimanje odgovornosti može dovesti do ponovnog otkrivanja religijskih vrednota. Frankl je ovaj nauk i potvrdio svojim osobnim životom pronalazeći smisao u užasima logora Auschwitz.³ Nadalje, bez ovakvog duhovno-psihološkog okvira teško da bi išta mogli ponuditi Ivanu Iljiču, osim kao i njegova okolina, lažnu nadu u izliječenje u koju ni sami ne vjerujemo.

No, s metodologijom naveden egzistencijalne analize možemo pratiti unutarnju promjenu u Ivanu Iljiču. Promjena se počela odvijati nakon emocionalnog klimaksa gdje je naš junak isplakao sav užas vlastite osobne smrti. U njemu se Ivan Iljič prvi puta u svojoj žestini fizičke ali i egzistencijalne boli obraća Bogu:

„Zašto si Ti sve ovo učinio? Zašto si me doveo do toga? Zašto, zašto me tako užasno mučiš?“ (...) No, još, no, udri! Ali zašto? Što sam ja Tebi učinio, zašto?“

Kada je Ivan prestao plakati počeo je oslušivati i *sav se pretvorio u pažnju*. I tada se dogodilo. Po prvi puta je čuo vlastiti glas duše. Po prvi puta je progovorila njegova nutrina, rodilo se sjeme njegovog unutarnjeg života. Po prvi puta je čuo svoju savjest, koju Frankl naziva instrumentom smisla, i najdubljim intimnim razgovor sa samim Bogom. Glas mu je progovorio:

„Čega tebi treba?“ (...)

„Ne patiti se. Živjeti.“ – odgovorio je on. (...)

Živjeti? Kako živjeti? – pitao je glas duše.

„Da, živjeti, kako sam živio ranije: dobro, prijatno.“

„Kako si ti to živio ranije, dobro i prijatno?“ – pitao je glas.

Navedeni dijalog sa savješću prekretnica je za Ivana Iljiča. Osim što se u njemu rađa njegov unutarnji život, kontakt sa savješću potiče ga da napravi, kako je logoterapija naziva, životnu bilancu – svih svojih uspjeha i neuspjeha i vrednota koje je ostvario. Ivan pritom otkriva, da pored vrednota kojih se prisjeća iz djetinjstva, i nema puno toga u životu što bi označio vrijednim. Bolest, smrt, kronična usamljenost ogolile su ga, te pokazale njegove dotadašnje vrednote i sve za što je živio bezvrijednim. (...) *sve negdašnje njegove radosti (koje su mu onda činile kao*

radosti), topile su se na njegove oči i pretvarale se u nešto nitavno, pa često i gadno.)

Drugim riječima Ivan je u egzistencijalnom sudaru sa samim sobom, otkrio da je njegov život bio laž. Razbila se njegova idealizirana fasada uglednog čovjeka, gospodina suca, situiranog u obitelji sa krasno namještenom kućom. Otkrio je da nema pravih prijatelja, da nema odnosa sa vlastitom djecom, da mu je odnos sa ženom ne samo nepostojeći, nego štoviše užasan i da je cijeli život brinuo samo o novcu i bježao u službu i želio samo udoban život. Bez intime, bez nutrine, bez dubine. No, Ivanovo otkrivenje da je živio kao mrtvac ne baca ga u očaj nego ga gura u pitanje smisla (*Ne može biti da je tako besmislen, gadan bio život?*) i vodi ga na put kajanja (*Može biti, ja nisam živio onako kako treba?*).

S kajanjem kreće i Ivanova borba za smislom vlastitog života. Je li promašio život? Što je onda pravi život? Ta borba za smislom u suočavanju sa smrću je gotovo neljudski nesnosna i nije je potrebno romanisirati; Ivan trpi nevjerojatne tjelesne boli zbog uznapredovale bolesti protiv kojih niti morfij ne pomaže, psihičke boli zbog svoje usamljenosti, poniženosti i ranjavanja okoline koje oduzima dostojanstvo gašenja njegovog postojanja. A tu su još i spomenute duhovne muke o smislu i besmislu njegova života, kajanja zbog propuštenih prilika te traženja ispravnog odgovora na zagonetku života i smrti. No ta borba Ivana mijenja. On postaje čovjek promišljanja, čovjek osjećaja. On traži pravi život, traži neizgovorljivu bit života koju naziva „ono“. Postaje autentičan što se vidi iz promjene odnosa prema okolini. Direktno se suočava s lažima okoline, svoje supruge, kćeri koje ga čije plitke utjehe sadrže skriveni prijezir („Krista radi, pusti me da umrem na miru.“ – rekao je on [ženi]). Na kraju, s posljednjim neprijateljem suočava se sa laži vlastitoga života:

Nije to ono. Sve to, čemu si ti živio i živiš – jest laž, obmana, koja skriva od tebe život i smrt.

On pobjeđuje tog glavnog neprijatelja tako da prihvaća promašeni realitet svoga života i u tom divovskom duhovnom skoku otkriva mogućnost da je moglo biti sve bolje, da je moguće stvoriti „ono“, pravi život:

Da, sve to nije bilo ono – rekao je on sebi – ali ništa zato. Moguće je, moguće je stvoriti „ono“.

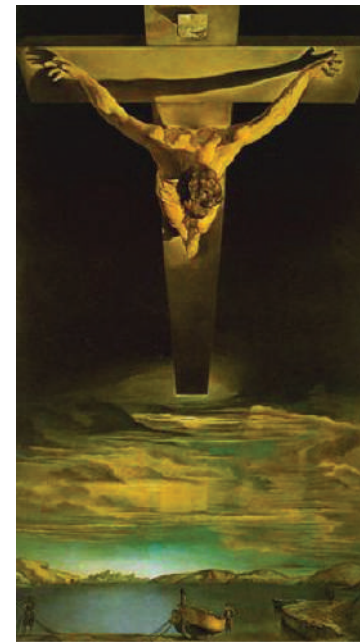
Nakon što je pobjedio tog neprijatelja, Ivanu kao da

se podigao zastor sa srca. Razvio je duboko suosjećanje prema svojoj obitelji koja trpi radi njega – prema sinu, kćeri i ženi. Bilo mu ih je žao, čak se i u mukama ispričao svima. Založio se za druge, on koji je sam bio slomljen. Ukratko, doživio je ljubav. Nakon tog preokreta on prihvaća bol (*A bol? (...) Gdje je ona? No, gdje si ti, boli?*) (...) *Da, evo nje. No pa što, neka bol.*) i kao posljednju životnu stanicu, on prihvaća samu smrt. (*On je tražio svoj raniji priviknuti strah od smrti i nije ga nalazio. Gdje je ona? Kakva smrt? Nikakvog straha nije bilo, zato što smrti nije bilo.*)

Kad je prevladavao strah od same smrti, naš Homo patiens je ostvario svoju posljednju i najveću vrednotu stava; pokazao je da je čovjek tako što je prihvatio smrt, i tako ju nadvladao. I na samom kraju upoznao je tako suštinu života za kojom je tragao. Njegova nagrada je svjetlost smisla koja ga je obasjava i spašava svojom radošću u posljednjim trenucima. I usprkos promašenom životu, i usprkos izmučenom tijelu, Ivan Iljič umro je kao pobjednik. ■

Literatura:

1. Ellenberger, H., The discovery of the Unconscious, The History and Evolution of Dynamic Psychiatry, Basic books, 1971.
2. Frankl V., Liječnik i duša, Temelji logoterapije i egzistencijske analize, Kršćanska sadašnjost, 1993.
3. Frankl V., Čovjekovo traganje za smislom, Planetopija, 2010.
4. Miščin, D., Tolstojeva pripovijest »Smrt Ivana Iljiča« u kontekstu Heideggerove analize smrti u djelu »Bitak i vrijeme«, Obnovljeni život, 2013.



Piše: Lucija VRBANIĆ

Tema ovog članka život je jedne trenutno 29-godišnjakinje kao osobe koja u svom životu živi ono što logoterapija poučava i time svjedoči koliko život može biti ispunjen smislom unatoč invaliditetu i fizičkim ograničenjima.

Dorotea je osoba koja je oslijepila u četvrtom razredu osnovne škole. Točan uzrok ne znam jer ona nikada zapravo nije ni pričala o tome, više sam o takvim stvarima saznavala od njezinih prijatelja iz djetinjstva, koji je znaju od malih nogu. Iako sam znala za nju i u osnovnoj školi, ali polazeći suprotne smjene, nismo dolazile u kontakt te smo se upoznale prvog školskog dana srednjoškolskog obrazovanja ispred naše gimnazije. Krenule smo u isti razred, sasvim spontano sjele zajedno i počelo je naše prijateljstvo. Dakle, Dorotea ne vidi ništa na jedno oko, a na drugo otprilike samo 15 %. Prolazila je razne operacije ne bi li joj poboljšali vid na barem ovo malo videće oko. Nikada nisam u njoj vidjela rezigniranost, depresiju ili slične osjećaje tijekom gimnazijskog obrazovanja. No, znala je imati svoje manje dobre dane, borila se na svoj način s njima i tražila je pomoć od bližnjih iz okoline. Zapravo nisam nikad s njom govorila o tome kako joj je bilo kad je oslijepila, kako je to prihvatila, kako se osjećala u tim prvim danima, tjednima, mjesecima... No, znam da joj je ogromna podrška uvijek i u svemu bila njezina majka koja je uz svoj posao stalno bila na usluzi i svojoj kćeri. Kada bi nešto zaboravila uzeti u školu, zvala bi mamu i ona joj je to donosila, odlazeći s posla i vraćajući se na isti. S puno ljubavi, strpljenja i požrtvornosti podnosila je i Doroteine hirove koje je imala ponekad, kao i svi mi mladi. Dorotea se nije libila tražiti pomoć, to mi je bilo divno kod nje. Slobodno bi pitala kad joj nešto treba posuditi, napraviti za nju, znala je da nije sramota tražiti pomoć. A mi, njezini prijatelji i kolege, rado smo uskakali i pomagali joj. Voli humor pa je često znala i zbijati šale na svoj račun – slijepe osobe. Kao što znamo u logoterapiji, humor je važan dio terapije i u životu nam toliko pomogne u nošenju s teškim situacijama, ukoliko ga tada koristimo.



Unatoč sljepoći, Dorotea je iznimno inteligentna, snalažljiva, uporna, marljiva i duhovita djevojka. Eh da, i društvena. Često sam znala pomisliti kako, unatoč tim naoko ograničenjima, ima bolji društveni život od mene, a i više volje za takve stvari. Zapravo je vrlo slobodna, osjeća tu slobodu bolje nego drugi. Osjeća sve mogućnosti koje život pruža i iskorištava ih, umjesto da se fokusira na svoju slabost, ona istražuje jakosti u drugim područjima života, i jako joj dobro ide. Frankl nas je poučio kako se takav način odnošenja prema životnim situacijama naziva *prkosna moć duha*. Sada znam da se to tako zove, a onda sam to zvala Dorinom snalažljivošću i upornošću. Ponekad mi nije bilo lako

gledati kako Dorotea tijekom nastave tipka na pisaćem stroju za Braillovo pismo ono što mi ostali zapisujemo u bilježnice. Ponekad bi joj zaštekalo, zagužvao bi se papir i sl. Srećom, ubrzo je dobila mali laptop koji je onda nosila u školu svaki dan umjesto knjiga i papira za *brajicu*, kako je ona to zvala. Uz zvučnu podršku *Marice*, ženskog računalnog glasa koji bi joj čitao sve što ona zapiše, a dobavljala bi i knjige u pdf formatu pa je i njih mogla čitati pomoću tog zvučnog sustava instaliranog na laptopu, mogla je bolje pratiti nastavu i ići u korak s nama ostalima. Baš tako je to izgledalo, išla je s nama u razred, ne isticala se ni po čemu, radila sve osim tjelesnog, ali i u tome se trudila koliko je mogla, a mi smo je smatrali također kao jednom od nas, jednake u svemu.

Matematiku i fiziku nastavila je zapisivati na pisaćem stroju za Braillovo pismo jer zadatke i formule nije mogla pisati na laptop, a na Braillovom pismu znala je kako pisati razlomke i ostale zavrzlake. Tako da je i takve testove pisala na *brajici*, a teoriju bi odgovarala usmeno. Testove sa zadacima, dolazila bi u našu školu prevoditi jedna gospođa iz Zagreba, svako toliko, kada je bilo potrebno. Nju je Dorotea već jako dobro poznavala jer joj je pomagala savladati Braillovo pismo od samih početaka. Isto vrlo požrtvovna žena.

Dorotea je imala i jednog super prijatelja koji joj je također od osnovne škole puno pomagao, najviše oko tih tehničkih stvari, ali i bio joj prijatelj u pravom smislu te riječi. Pratio je u koraku, činio sve što je mogao da joj olakša pristup društvenom životu jer ona ne voli samoću. I kada je stigla u Zagreb na fakultet, tada joj je bio najveća svakodnevna pomoć. Trebalo se snaći u drugom, većem gradu, a on joj je u svemu tome velikodušno pružao pomoć. Iako je imala bijeli štap, koji inače nose slijepe osobe sa sobom, kako bi se bolje snalazile u prostoru, ali i drugima bi taj štap nešto ipak signalizirao pa bi joj mogli uskočiti u pomoć na ulici, u prometu, ona ga nije voljela nositi. U srednjoj školi ga nikada nije upotrebljavala, a u Zagrebu ga je povremeno ipak znala uzeti baš zbog boljeg snalaženja u prometu. Kako ga ne nosi uvijek, ima puno primjera smiješnih situacija koje je doživjela jer je ljudi nisu razumjeli, npr. zašto ih na tramvajskoj stanici pita koji tramvaj dolazi i

slično. Tako ima iskustvo doslovnog unošenja u tramvaj od strane nekog mladića, pa do uzvratanja odgovorom „Pa 17, jesi ćorava?!“. Ona bi se na to jako nasmijala i poslije nam prepričavala takve događaje. Naime, bez bijelog štapa teško ju se može prepoznati kao slijepu osobu.

Zaista je vrlo jaka osoba, ustrajna u onome što naumi, pa i u završavanju drugog smjera na fakultetu na kojem je već diplomirala. Također polazi i edukaciju iz područja bliskog zanimanju, a započela je i raditi na svom prvom radnom mjestu. Što se tiče radnog mjesta, jedan posao je odbila budući su joj u lice rekli da im nije prvi izbor među kandidatima, već da će je primiti zato jer ima prednost pri zapošljavanju zbog invaliditeta. Dakle, ima svoje ja, snagu i hrabrost koje tako rijetko vidamo kod mladih ljudi. Na kraju krajeva, Dorotea je, vrlo vjerojatno, svojedobno imala pitanja o smislu života, kao i mi drugi ljudi bez poteškoća, bar ne vidljivih. No, očito je kako na ta pitanja uspješno odgovara i svakodnevno otkriva svoj smisao radeći i trudeći se u onome u čemu je dobra i uspješna.

Postoji još mnogo primjera ovako sposobnih ljudi koji unatoč svom invaliditetu uspijevaju otkrivati smisao svog života i živjeti ga na najbolji mogući način. Živjeti, a ne preživljavati. Tako je dobro i optimistično poznavati takve osobe, kao da udahnu novi život u nas kada ih susretnemo. Tako je Dorotea u mom životu bila moja logoterapija kada za nju u tom smislu nisam ni znala. Osoba je u kojoj vidim preuzimanje života u svoje ruke, priznavajući odgovornost za ono što čini u svoj svojoj slobodi koja joj je dana kao slijepoj osobi, a tako videćoj duhom. Duh je, dakle, onaj koji nikada ne obolijeva, on nas čini čovjekom vrijednim dostojanstva unatoč mogućim ograničenjima i oštećenjima. Frankl je doista, rehumanizirajući medicinu, omogućio svakom čovjeku da se prema njemu odnosi sa dostojanstvom, zaključivši da najnutarnija jezgra osobe nije dirnuta čak ni u najtežem psihičkom oboljenju. **L**

POSljedICE POPUSTLJIVOG ODGOJA

Piše: Darko ILIĆ

Bave li se obitelj i društvo svojim najmlađima na adekvatan način znajući da odgajaju buduće obitelji i buduće nositelje društva?

Danas kada promatramo ljude oko sebe na ulici ili u tramvaju sve češće možemo naići na mladež kojoj u najmanju ruku nedostaje pristojnosti, onih lijepih manira koje su nekada bile uobičajeni dio kako kućnog tako i školskog odgoja. Starice u tramvaju nikada nisu stajale već se je neki đak na povratku iz škole ponosno ustao starijoj gospođi nakon čega je uslijedio lijepi naborani osmijeh zahvalne starice. Đaci nisu nadglasavali kao danas pola tramvaja niti toliko glasno psovali jer su se barem osvrnuli oko sebe sluša li ih itko od starijih koji bi ih u najboljoj namjeri tada pogledali ispod oka dajući im do znanja da to nije primjereno ni njihovim godinama ni mjestu. Ali, isto tako, danas se po prodajnim centrima ili raznim čekaonicama nerijetko vide djeca koja galame, škripe stolicama ili se bacaju po podu, dok roditelji kreću u nekakve neobične pregovore s njima koji su često neuspješni i koji imaju publiku ostalih ljudi koji se k tome prave da ne vide ono čemu upravo svjedoče.

Već imamo i generacije mladih ljudi koji su dobili svoje prvo radno mjesto gdje se poslodavci susreću s problemima za koje su mislili da ih je netko tko je punoljetan već savladao, kao što su osnove bontona, otvorene komunikacije i samoinicijative budući da se od pripravnika ili mladog zaposlenika očekuje timski duh i uključenost u život firme koja mu je ponudila posao. Sve su neobičniji razgovori za posao gdje se susreću nezreli mladi ljudi ali mladi ljudi koji su često upoznati sa svojim pravima, kudikamo više nego sa svojim obavezama ili odgovornostima na novom poslu.

Što se dogodilo s društvom u cjelini i što je to drugačije u odnosu na nekada? U kojem smjeru obitelj, obrazovne

institucije i zakonodavstvo usmjeravaju mlade ljude i kako ih vide jednog dana kada službeno postanu punoljetni a poželjno i zreli? Bave li se obitelj i društvo svojim najmlađima na adekvatan način znajući da odgajaju buduće obitelji i buduće nositelje društva?

Puno je ovo pitanja, teških i kompleksnih pitanja, koja se tiču mnogih aspekata društva u cjelini ali zadržimo se na ulozi odgoja u svemu tome kao i posljedicama popustljivog odgoja te kako logoterapija može biti korektiv društva i dati nove putokaze našem društvu kojemu više nego ikada nedostaje kompas čovječnosti i odgovornosti.

Svjedoci smo sve većeg raspadanja institucije obitelji kao i odavno alarmantnog rušenja autoriteta škole koja je oduvijek nosila časno ime odgojno-obrazovne ustanove. Bračne statistike pokazuju da razvodom završi svaki treći brak u RH. Odnos djece i roditelja prema školi znatno je izmijenjen u odnosu na starije generacije. Učitelj razredne nastave bio je prvi veliki autoritet nakon



POSljedICE POPUSTLJIVOG ODGOJA

roditelja u životu svakog čovjeka i autoritet nastavnika održavao se je i kroz osnovnu i srednju školu. Autoritet učitelja nisu dovodili u pitanje niti roditelji i često je roditelj dobio "jezikovu juhu" od istog tog učitelja pa kad bi došao kući onda bi i dijete dobilo "jezikovu juhu" ali malo "gušću". I danas kada nas netko upita kojih se profesora najviše sjećamo često ćemo se sjetiti upravo onih strogih jer su nas naučili najviše a bili su dosljedni u svom postavljanju granica i one su vrijedile jednako za sve učenike. Dolazimo do ključne riječi a to je *granica* koja je osiguravala sigurnost jer je granica bila jasna, imala ulogu zaštite vrijednosti i jamčila najsigurniji put do cilja a to je ovladavanje odgojno-obrazovnim sadržajima škole koji su bili temelji za čitav život.

Što se dogodilo sa granicama i što je razlog tome da se svi uglavnom bave svojim pravima a toliko malo sa obavezama odnosno svojim odgovornostima? Jesmo li svjesni dalekosežnih posljedica ovih opasnih promjena koje su u relativno kratkom roku zahvatile i hrvatsko društvo koje je ne tako davno bilo zdravije?

Kako ljudska civilizacija tehnološki napreduje i stvara sve veća materijalna dobra i preduvjet za sve ugodniji život, polako je postao imperativ da je jedino ugodan život ono što je dostojno čovjeka. Lažno uvjerenje kako bi život trebao biti lagan toliko je usađeno u mlade ljude koji kada dođu u doba zrelosti očekuju da će svijet tu biti za njih, ne pitajući se što oni mogu dati svijetu jer je do tada čitav svijet (sustav) "radio za njih".

U skladu s uvjerenjem o lagodnom životu, počeli su se napadati dosadašnji autoriteti koji nisu bili spojivi s lagodnim jer su autoriteti podsjećali na odgovornost a tek preuzimanjem odgovornosti mladi je čovjek mogao biti slobodan i zdravo sazrijevati. Prvo su nagriženi autoriteti obitelji i škole kao temeljni autoriteti a onda su pomalo umanjivani i ostali autoriteti. Plodno tlo ovim promjenama omogućavala je jurnjava za profitom jer su mnoge interesne skupine počele imati velike financijske dobiti od pomicanja i/ili rušenja granica čemu se sve više povinivalo i zakonodavstvo. Potreba da se zaštititi dijete i poboljša zakonodavstvo tamo gdje je to neupitno bilo potrebno pretvoreno je u prezaštićivanje djece i mladih. Društvo se pobrinulo da se puno više govori o pravima a

sve manje ili nimalo o obavezama mladih ljudi i dogodilo se da su roditelji i učitelji počeli biti "pozivani na red" od djece koja su se sve lakše bunila protiv autoriteta. Ulogu autoriteta preuzeli su internet, prodajni centri i ulica, koji su, htjeli mi to priznati ili ne, preuzeli vodeću ulogu oblikovanja društava diljem svijeta.

Ključno je pitanje zbog čega se rušenjem granica stvara sve više nezdravo društvo i koja je uloga granica. Granice omogućuju sigurnost djetetu odnosno mladom čovjeku koji tek upoznaje svijet i sazrijeva, daju mu mogućnost da uči i istražuje svijet u sigurnom okruženju, a onda kada bude dovoljno zreo i da pomakne vlastite granice. Postojanje granica, koje prvenstveno postavljaju i čuvaju roditelji a kasnije nastavljaju učitelji i škola, daje mladom čovjeku osjećaj da je voljen, da netko brine o njemu i da je nekome do njega stalo. I zabrane su dio učenja jer uče čovjeka samopoštovanju a time i samopouzdanju jer preko zabrana i granica osim navedenoga čovjek se uči poniznosti a time i čovječnosti, kao i tome da shvati da mora naučiti čuti *ne*, da ne može sve dobiti odmah kada poželi ili preko noći, da nauči odgoditi užitek i nauči što je odricanje, čime se uči strpljenju i vjeri u sebe. Sve to omogućit će mu da nauči poštovati samoga sebe a tada će moći poštovati i drugog čovjeka. Ovaj put vodit će do zdravog društva koje je izgrađeno na zdravim temeljima koji su mogli opstati jedino uz postojanje granica.

Popustljivi odgoj koji je rezultat slabljenja granica doveo je do toga da se djetetu sve manje izgovara *ne* pod krinkom "čuvanja" njegovih prava jer ga se lišava bilo kakve zabrane, stresa ili nelagode, te ga se proglašava slobodnim uz ogromni nedostatak odgovornosti. Djetetu kojem je sve dopušteno uskoro sve postaje dosadno, ubija mu se kreativnost, a dosada će stvoriti obijest i agresiju ili voditi do zlouporabe raznih sredstava ovisnosti kako bi se kratkoročnim adrenalinom ili euforijom dobilo nešto što nije dosadno ili kako bi se umrtvilo postojeće nezadovoljstvo. Naravno, egzistencijalni vakuum ovakvog mladog čovjeka opasno se brzo puni besmisлом i stoga ne čudi toliko zabrinjavajući porast kako ovisnosti tako i depresije. Ovdje ću spomenuti da

osim alkohola, droge i kockanja, kao četvrta ovisnost dolazi internet: koliko smo uopće svjesni da je ovisnost o internetu ozbiljna ovisnost i da postoje mladi ljudi koji zbog toga moraju boraviti u komunama? A kad o ovisnostima govorimo u sklopu teme o mladima, koliko smo svjesni pošasti alkohola i crnih službenih statistika koje govore o tome da je početna dob alkoholizma u RH već od 11. godine.

Dakle, u srži problema nalazi se *odgovornost*, a odgovornosti nema bez jasno postavljenih granica. Onaj tko ne poštuje granice i tko ne zna za granice ne može poštovati ni sebe ni drugog čovjeka a k tome zajamčeno stvara vlastitu problematičnu budućnost. Onaj tko ne poštuje granice i odgojen je popustljivo, otvara se gotovo sigurno kolektizmu a time gubi svoju osobnost jer se utapa u masi. O tome Frankl govori kada kaže da u osnovi današnjeg besmisla mnogih ljudi leže dvije stvari: jedna je bijeg od odgovornosti – koja nam je dana rođenjem jer nam je dana sloboda izbora i dužni smo sami odlučivati i samostalno kreirati svoj život, a druga je gubitak tradicije – koja je stoljećima čuvala zdravorazumske granice koje su neophodne za razvoj čovjekove zrelosti, a upravo je to tema ovog seminara. Blijedenjem ovih granica dobivamo mlade ljude koji neće znati što žele već će se okretati inerciji tuđih izbora a posljedice toga bit će da će raditi ono što drugi čine – konformizam, ili ono što im drugi odrede – totalitarizam. Naravno, ovo je krajnja opcija na kojoj svi zajedno trebamo raditi kako do nje ne bi došlo.

Vrlo podmuklo, ali na žalost dovoljno brzo i uspješno, između jedne i druge krajnosti smjestio se kolektizam, pa kada govorimo o mladim ljudima onda je svakako kolektizam ono prvo s čime će se susresti. Upravo s mladima treba najviše raditi i ne dopustiti kolektizmu da proguta njihovu jedinstvenost i sve posebnosti koje imaju u sebi, jer kolektizam guši duhovnu dimenziju a ojačava psihofizikum dajući mladima lažnu pažnju i, kroz loše primjere, lažni osjećaj prihvaćenosti i voljenosti koji im toliko nedostaje. Pritom je najzahtjevniji

zadatak upravo na odraslima koji će jedino svojom vjerodostojnošću moći utjecati na mlade. O ovome je Lukas jako lijepo govorila kada je rekla da uzor govori više od riječi i da "pametovanje" neće učiniti puno osim potencijalno stvoriti još veće otpore jer su mladi u procesu odvajanja od odraslih i trebaju podršku za let i više od bilo čega autentične odrasle koji će imati poštovanja i vjere u njih i to im pokazati svojim primjerom. A najveći primjer mladima bit će da sami vodimo smislen život i da ih svojim primjerima usmjeravamo prema vrijednostima koje su ono najbitnije u životu. Pritom je najveća umjetnost u fleksibilnosti i otvorenosti te biti blaga ali odlučna podrška kako sebi tako i drugima.

Stoga moramo postati svjesni da je čuvanje granica preduvjet odgovornosti jer granice osiguravaju siguran rast i razvoj, daju sigurnost i osjećaj voljenosti i zajedništva i formiraju zdravu osobu koja će se razvojem svoga duha moći oduprijeti kolektizmu, a zdrav pojedinac preduvjet je zdravog društva. Upravo logoterapija poziva na odgovornost a odgovornost znači znati da smo jedinstveni i neponovljivi, znati da nam je sloboda izbora datost dobivena rođenjem i da nema slobode bez odgovornosti, te da jedino odgovornim življenjem možemo pronaći smisao – a to je ono zbog čega smo dobili život. **L**

RAZGOVARAJ, NE VODI MONOLOG

Piše: Renata NOVAČKI

Komunikacija je ključ dobrih i kvalitetnih međuljudskih odnosa.

O pćenito govoreći današnji svijet možemo opisati kao civilizaciju napretka, uspjeha i konzumiranja, ali u kojoj se osjeća potiskivanje humanosti, a razvidna je dominacija predmetnog, općega, objektivnoga, apersonalnoga, kržljanje osobnoga, kriza ljudskoga. Ta kriza ljudskog objašnjava se ponajprije kao rezultat krize u odnosima. Sve više prisutan je „sebični individualizam“ koji uništava ljudsko zajedništvo, pri tome zanemaruje se čovjek i njegove relacije s drugim ljudima. S druge strane važno je naglasiti da se u različitim sferama uočava povezanost ili ističe potreba za povezivanjem. Današnji svijet se promatra kao mreža odnosa i pojava koje su međupovezane i međuzavisne. Naglašena je sveprisutnost svijesti o potrebi povezivanja, osobito u ovom digitalnom svijetu u kojem Descartesovu misao „misli, dakle jesam“, potiskuje misao „umrežen sam, dakle jesam“. Stoga vidljivo je da ljudska bića svoju bit čine u odnosima.

Kad se govori o filozofskim razmišljanjima o odnosima, nemoguće je zaobići izraelskog filozofa njemačkog podrijetla, Martina Bubera (1878.-1965.), koji je svoju filozofiju utemeljio na dijaloškom obliku, glasi „u početku je odnos“. On ističe da odnos postoji prije nego što čovjek sebe spozna, a izvire iz prirodne povezanosti majke i djeteta, stoga ga naziva prirodnim odnosom. Prema Buberu čovjek ima nagon za kontaktom i postaje *Ja* tek u dodiru s *Ti*. On ističe važnost doživljavanja nekoga tko je naspram tebe, onoga tko „ti ispunjava obzorje“. Temeljne odrednice izgradnje odnosa i istinskog dijaloga prema Buberu su: neposrednost, uzajamnost, prihvaćanje nekoga kao cjelovite osobe. To znači potpuno otvaranje prema drugom biću i prihvaćanje drugog kao cjelovite osobe uz dopuštenje da ostvari svoje potencijale. Prihvaćanje drugoga kao cjelovite osobe uz dopuštenje da ostvari svoje potencijale je važna odrednica izgradnje dijaloga prema Buberu, ujedno omogućava

razumijevanje samoga sebe. Kako kaže Buber: „*Ja* koje aktivira *Ti* i *Ti* koje aktivira *Ja*. Dobri odnosi vode nas susretu, a Buber naglašava da izgradnji odnosa osobito šteti volja za posjedovanjem i moći.

Važno je naglasiti utjecaj etike brižnosti koja se javlja sredinom osamdesetih godina 20. st. zahvaljujući američkoj filozofkinji Nel Noddings koja autentičnu brižnost opisuje kao posebnu vrstu odnosa između ljudi, a uključuje poticanje, osjetljivost, uzajamnost, pažnju, odgovornost, rast i razvoj, zaštitu, dostupnost, suosjećanje i podršku. Također navodi da brižni odnosi snažno utječu na emocije, socijalni razvoj i uspjeh.

Mislim da je komunikacija ključ dobrih međuljudskih odnosa. Svatko je barem jednom u životu svjedočio u svojoj okolini da postoje osobe koje odlično komuniciraju s drugima. Dobiju ono što žele, ostavljaju dobar dojam, znaju naći pravu riječ u pravo vrijeme i ne boje se izreći svoje mišljenje. Vještine komuniciranja možemo naučiti tj. bolje koristiti svoj govor kao i poboljšati svoju neverbalnu komunikaciju da bi ostvarili bolje odnose s drugima u okolini. Ljudi imaju potrebu komunicirati jedni s drugima te stvarati i održavati međuljudske odnose. Komunikacija omogućava ljudima da izraze čitavu paletu tjelesnih, emocionalnih i psiholoških potreba. Komunikacija nam pomaže da ostvarimo kontakte s drugom osobom i izmjenjujemo informacije. Koliko dobro i kvalitetno izmjenjujemo informacije imat će utjecaj na kvalitetu naših odnosa s okolinom.

Psihologijska istraživanja govore da samo 7% emocionalnog značenja komuniciramo riječima, oko 38% komuniciramo korištenjem tona glasa, 55% emocionalne poruke komuniciramo neverbalnim znakovima odnosno govorom tijela, gestama, izrazom lica i sl.

Da bi uspostavili kvalitetnu komunikaciju s drugim ljudima potrebna je kombinacija interpersonalnih i intrapersonalnih vještina. Intrapersonalna komunikacija zapravo je komunikacija sa samim sobom i usmjerena je na mentalne procese koji se odvijaju unutar pojedinca ujedno ona prethodi interpersonalnoj komunikaciji. Interpersonalna komunikacija je komunikacija između dvije osobe i u ovoj vrsti komunikacije ulazimo u interakciju s drugim ljudima te saznajemo više o sebi i o drugima.

Verbalna komunikacija može se nazvati glasovnom jer je samo jedan manji dio nje vezan uz izgovorene riječi dok je veći dio te poruke vezan uz ton, tempo i boju glasa. Kako bi imali što uspješniju verbalnu komunikaciju ona mora obuhvaćati dobro razvijene vještine slušanja, verbalnog i neverbalnog iskazivanja opažanja.

Neverbalna komunikacija način je na koji ljudi komuniciraju bez riječi i na taj način izražavaju svoje stavove, emocije i osobine ličnosti. Naš kontakt očima, izraz lica, položaj tijela, tjelesni kontakt i pokret tijela čine neverbalnu komunikaciju.

Osnovne vještine ključne za dobre međuljudske odnose je aktivno slušanje koje omogućuje razmjenu poruka i točno percipiranje sadržaja tj. usmjeravanje pažnje na ono što osoba govori i osjeća i uzvraćanje vlastitim riječima kako smo razumjeli tu poruku. Vještinom aktivnog slušanja zahtijeva nastojati shvatiti poruku na informacijskoj i osjećajnoj razini, povremeno provjeravati jesmo li razumjeli što je sugovornik rekao i kako se osjeća i postavljati otvorena pitanja. Aktivnim slušanjem poboljšavamo odnose među ljudima i potičemo druge da i oni nas pažljivo slušaju. Važno je napomenuti da tu spada također asertivno izražavanje ili govorjenje, suradnja, konstruktivno rješavanje problema i prorađivanje sukoba. Interpersonalni stil ponašanja asertivno izražavanje zahtijeva jasno zalaganje za svoja prava i potrebe vodeći brigu o osjećajima i potrebama drugog. Dobra asertivna poruka sastoji se od tri dijela: opisa ponašanja koje nam smeta bez ocjene i osuđivanja, izražavanje svojih osjećaja, pojašnjavanje konkretnih i stvarnih posljedica opisanog ponašanja. Asertivna osoba aktivno sluša, pri tome gleda u oči i pokazuje osjećaje,

poštuje druge i to traži za sebe, jasno, konkretno i direktno govori i ne okoliša, glas prilagođava situaciji, iskazuje svoja očekivanja i osjećaje, pozitivno izriče prigovore, zna pohvaliti druge, preuzima odgovornost za svoje riječi i djela, spreman je ispričati se kad pogriješi i zna se kontrolirati. Dugoročno ovaj stil ponašanja dovodi do osjećaja uvažnosti, povećanog samopoštovanja i unaprjeđivanja odnosa s drugima.

Važno je od malih nogu njegovati kulturu dijaloga. Ali često svakodnevni razgovor između djece i roditelja svodi se na teme o školi, novcu i slobodnom vremenu, dok se vrlo malo govori o osjećajima i problemima koji nas muče. No najveći krivci za takve površne razgovore jesu manjak slobodnog vremena, televizija i računalo koji u sve većoj mjeri okupiraju našu pažnju. Samo kvalitetna komunikacija jedna je od temeljnih odgovornih metoda kojom djeci pokazujemo ljubav i razumijevanje. Djeca vole razgovarati s roditeljima, ako se osjećaju shvaćenima i poštovanima. Ako dijete osjeti da mu roditelj propovijeda ili ga ponižava, povući će se u sebe, a posljedice nekvalitetne komunikacije može biti manjak samopouzdanja, potiskivanje svojih potreba i osjećaja te laganje i prešućivanje problema. Da bi postigli kvalitetnu komunikaciju s djetetom važno je odvojiti vrijeme za sebe i svoje dijete i to kada ste oboje opušteni i raspoloženi. Važno je da se dijete ne prisiljava na razgovor jer će se osjećati ugroženo i neće se htjeti otvoriti. Dobro je da se roditelj koristi asertivnom komunikacijom te da se usredotoči na svoje dijete te ga sluša ne prekidajući ga. Stoga roditelj mora biti taj koji je uvijek otvoren za pitanja.

Da bi ostvariti uspješnu komunikaciju moramo znati upravljati svojim emocijama, kretnjama, izrazima lica, glasom, riječima, razumljivo je, ako ne umijemo upravljati sobom, ničim ne možemo upravljati. Jasno i kratko reći što imamo i da ne zamaramo sugovornika detaljima, ako ga zanimaju detalji on će sam pitati. Važno je ne slati prikrivene poruke iskrivljujući sugovornikove riječi ili ismijavati sugovornika. Trebamo razgovarati, a ne voditi monolog slušajući sugovornika i pratiti njegove reakcije kako bi znali s njim razgovarati tako da nas sugovornik želi čuti.

Prema Viktoru Franklu težnja nije dovoljna, potrebno je učiniti puno koraka u dobrom smjeru. U odnosu na i

danas aktualno stanje, Frankl poziva: „Ne smijemo dopustiti da nas vjerovanje u moguću humanost čovjeka zaslijepi pred činjenicom da su humana ljudska bića u manjini. Upravo ta činjenica svakog od nas poziva da se pridruži manjini“ Stvari stoje loše, ne damo li sve od sebe da ih učinimo boljima, sve će postati još gore.

Da bi svijet bio malo bolji, to najprije moramo postati mi sami. Ostvarenje vlastitog smisla treba stalno povezivati s ostvarenjem smisla svijeta kojem pripadamo i prihvaćanjem mogućnosti da je djelić sudbine u rukama svakog od nas.

Komunicirati znači živjeti. Ono što je disanje za biološki život, to je komuniciranje za društveni. Na biološkom planu nije svejedno dišemo li čisti, svježi zrak ili zrak koji je onečišćen plinovima i ugljičnim dioksidom. Tako je na psihičkom i duhovnom planu podjednako važno

ozračje u kojem međusobno komuniciramo, kako se jedni prema drugima odnosimo, koje riječi koristimo, kako teče komunikacija na verbalnom i neverbalnom planu.

Dobra komunikacija pomaže da imamo dobre odnose s drugima tj. pomaže nam bolje razumjeti ljude, situacije, pomaže nam prevladati različitosti, graditi povjerenje i poštovanje te stvoriti uvjete za razmjenu kreativnih ideja i rješavanje problema također da budemo zadovoljni sobom. Svi možemo naučiti bolje komunicirati. Važno je imati osobu sličnih interesa, tada komunikacija samo teče. Svako može dobro komunicirati to je nešto što učimo i vježbamo cijeli život. Učenjem učinkovitih komunikacijskih vještina možete se bolje povezati s partnerom, djecom, prijateljima i kolegama. 

IGRA BEZ GRANICA

Smisleni život i djelo Toše Proeskog

Piše: Kristina ČEHIL

Todor Toše Proeski bio je makedonski pjevač klasične, tradicionalne, pop i pop-rock glazbe.

DJETINJSTVO

Rodio se 25.1.1981. godine u Prilepu u Makedoniji. Djetinjstvo je proveo u rodnom Kruševu. Od malih nogu pokazivao je ljubav prema glazbi. Glazbeni talent naslijedio je od oca Nikole i majke Domenike. Učiteljica glazbenog je prepoznala njegov talent te je Toše imao solistički nastup uz pratnju zbora na svim školskim priredbama i manifestacijama. Na prvom javnom nastupu, kao desetogodišnjak, pjevao je Ave Mariju i oduševio publiku.

Kako je počeo pjevati u tinedžerskoj dobi, obožavateljice su ga zasipale plišanim igračkama, kojih je imao toliko da je jedna soba u Kruševu bila njima ispunjena. Većinu je nakon nekog vremena odnio u dom za napuštenu djecu. Njegova je rodna kuća, zahvaljujući njegovoj popularnosti, postala turistička atrakcija.



OBRAZOVANJE

Glazbeno obrazovanje dobio je u osnovnoj i srednjoj glazbenoj školi i kasnije na skopskoj Muzičkoj akademiji. Studirao je solo pjevanje i bio je jedan od najboljih studenata. Do diplome su mu nedostajala dva ispita koje je planirao položiti na proljeće 2008. S veseljem je najavljuvao diplomski rad – cjelovečernji klasični koncert. Glazbenim finesama podučavao ga je William Rey u New Yorku, gdje je išao na glazbeno usavršavanje. Kod istog je učitelja svojedobno išao i popularni tenor Luciano Pavarotti.

KARIJERA

Karijeru pop pjevača počeo je s 15 godina sudjelovanjem na festivalu Makfest s pjesmom Pušti me. Godinu dana poslije počinje glazbenu suradnju s poznatim makedonskim kompozitorom Grigorom Koprevom koji je prepoznao njegov glazbeni talent. Pjesme *Usni na usni*, *Sonce vo tvojite rusi kosi* i *Tvojite bakneži na mojite beli košuli* otvaraju mu vrata makedonske glazbene scene. U vrlo uspješnoj 1999. godini, izdao je prvi album Negdje u noći i održao svoj prvi samostalni koncert. Godine 2002., kreće na turneje izvan granica Makedonije. Velike uspjehe ostvaruje prvo u Srbiji i Crnoj Gori, Bosni i Hercegovini, a kasnije i u Hrvatskoj i Sloveniji.

Pobjeda na Beoviziji s pjesmom Čija si i na festivalu Sunčana skali s pjesmom *Tajno moja* su dva jako važna momenta u Tošinoj karijeri. Još veću slavu stekao je nakon nastupa na Eurosongu 2004. u Turskoj s pjesmom Life, gdje je osvojio 14. mjesto. Mnogi se makedonski pjevači na makedonsko natjecanje za pjesmu Eurovizije nisu ni prijavili, uvjereni u Tošetovu pobjedu, dajući mu time iznimno priznanje kao pjevaču. Glazbeni kritičari su ga nazivali pjevačem anđeoskog glasa. Veliku popularnost stekao je iznimnim glasovnim mogućnostima, vrlo privlačnom, vedrom osobnošću i humanitarnim radom.

Na hrvatsko tržište probija se 2004., zahvaljujući suradnji s Tonijem Cetinskim, s pjesmom *Lagala nas mala*. On ga je pozvao i da mu gostuje na turneji. Sve popularniji postaje izdavanjem albuma na hrvatskom jeziku *Dan za nas, čime je dobio priliku* da se čuje u hrvatskom eteru. Hrvatska publika brzo ga je prihvatila i zavoljela,

a najbolji pokazatelj je pobjeda na Hrvatskom radijskom festivalu kad je Toše Proeski izabran za najboljeg hrvatskoga pjevača i izvođača, iako nije hrvatskog podrijetla. Imao je četrdesetak pjesama na hrvatskom jeziku i 40 tisuća prodanih albuma u Hrvatskoj u dvije godine. Jedini je inozemni pjevač, koji je osvojio glavnu nagradu Hrvatskog radijskog festivala. Nakon pobjede na HRF-u rekao je, da mu nagrade nisu važne, već da pjeva za publiku: »Ljubav, tolerancija i to da svoj život živimo kao da ćemo živjeti milijun godina, to nas čini ljudima.«

Imao je velike hitove u duetima s Gocom Tržan, Esmom Redžepovom, Tonijem Cetinskim i Antonijom Šolom, koja je za njega napisala njegov veliki hit *Srce nije kamen*. To je bila najizvođenija skladba na hrvatskim radijskim postajama 2006. godine. Posljednjih godina je trijumfirao na brojnim festivalima u državama bivše Jugoslavije. Promotivne koncertne turneje izdanih albuma održao je na cijelom prostoru bivše Jugoslavije, u svim većim gradovima, počevši od Makedonije, Crne Gore, Srbije pa onda i Slovenije i Hrvatske.

Radio je paralelno na izdavanju posljednjeg albuma *Igra bez granica* i engleskog albuma *Secret place* za svjetsko tržište sa svjetski poznatim kompozitorima Andyem Wright-om, Gavinom Goldberg-om i Tomom Benson-om. To je bio izuzetno naporan period. Planirana je bila koncertna promotivna turneja engleskog albuma koja se nije uspjela ostvariti.

Toše je uvijek isticao ponos što je Makedonac. Svoju je zemlju srčano i ponosno predstavljao gdje god je pjavao i radio. Posebnu pažnju svojim makedonskim korijenima poklonio je objavivši album makedonske narodne glazbe *Božilak* (Duga), gdje je najdojmljivija izvedba pjesme *Zajdi, zajdi*.

Bio je vrlo marljivo posvećen svom stvaralačkom radu. Sam je izjavio: »Otkad sam se počeo baviti glazbom, cijelu godinu radim. U 10 godina karijere nisam imao mogućnosti uzeti duži odmor od 6-7 dana u godini.«

HUMANITARNI RAD

Toše je jako volio pomagati. 2003. godine dobio je Humanitarnu nagradu Majke Tereze za svoje brojne humanitarne nastupe.

Kao nagradu za svoje djelovanje i mnoštvo humanitarnih koncerata i kampanja dobio je titulu ambasadora

dobre volje za djecu od strane UNICEFa. Kao UNICEF-ov veleposlanik dobre volje pomagao je djeci. Njegova pjesma *This world*, snimljena 2004. postala je UNICEF-ova himna.

Toše je, kao rijetko tko, imao čast da ga se još za života ovjekovječi kao makedonskog strip junaka pod nazivom *Super Toše*. Tematika i glavne karakteristike stripa su borba protiv piratstva, neprijatelja i zla te pobjeda dobra. »*Super Toše*« – prvi je makedonski strip u kojem je Toše glavni protagonist i superheroj humanosti. U stripu su iskorištene Tošine karakteristike, kako bi se izgradio superheroj, koji prerasta u idola mladih. »Toše je idealiziran kako bi na taj način skrenuli mladima pozornost na važnost pobjede dobra nad zlim«, izjavio je svojedobno Oliver Romevski, autor stripa »*Super Toše*«. *Tošina zadaća u ulozi superjunaka nije bila nimalo lagana - njegovo jedino oružje u borbi protiv neprijatelja i eliminaciji zla, bio je njegov superglas. Njegov najveći neprijatelj je bio Gospodin Pirat - glavni piratski šef u cijelom svijetu, švercer djece, droge i oružja. Zgode i nezgode »Super Toše« sakupljene su bile na 32 stranice stripa načinjenog u crno-bijeloj tehnici.* Samom Toši je bilo neobično da živ čovjek ima svoj strip i superjunaka. Ideju je smatrao odličnom, pozitivnom i podržavao ju je.

TALENTI, SPOSOBNOSTI, VRLINE, STAVOVI

Toše je bio privlačan mladić, lijepih crta lica, muževnog stasa. Bio je jednostavan, normalan, otvoren, pozitivan i okrenut ka drugima pa je od samog privlačnog izgleda još više privlačila njegova osobnost.

Glazbeni kritičari su ga nazivali pjevačem anđeoskog glasa. Iznimne glasovne mogućnosti, savršen sluh, raspon glasa od 5 oktava, glazbena interpretacija i sposobnost uživljanja u skladbe, vrlo privlačna, vedra osobnost i humanitarni rad publici su bili jako privlačni i zaslužni su za njegovu veliku popularnost. Svirao je klavir i saksofon. Unatoč velikoj popularnosti kojoj je svjedočio gdje god je stigao, ostao je skroman i želio je ostati normalan u nenormalnom svijetu.

Cijenio je zdravlje, obitelj i skladne odnose. Cijenio je povrhu svega i duhovni mir i smatrao da se trebamo potruditi da imamo mir uz Boga. Isticao je kako je duhovni mir najbitniji, važniji od popularnosti i novca.

Toše je živio život bez poroka, alkohola, droge, cigare-

ta. Imao je čvrsto izgrađene općeljudske i moralne vrijednosti. Nije psovao, bio je pošten, iskren, dobar. Pravi uzor i dobar primjer za mlade koji su ga jako voljeli. Želio je biti jedinstven, različit od ostalih pjevača, ostati normalan. Bio je vrlo vedra osoba i kad je bio u društvu, osmijeh mu je uvijek bio na licu. Mnoge vrline krasile su talentiranog mladog pjevača, između ostalog bio je skroman, srčan, dobrodušan, dobroćudan, otvoren, iskren, komunikativan, zainteresiran za druge i pristojan.

Obnovio je vezu s djevojkom Andrijanom Budimir koja je potvrdila da su prije njegove smrti planirali vjenčanje, koje se trebalo održati kroz nekoliko mjeseci, a u sljedećoj godini i prinovu. Bio je posve ispunjen ljubavlju kako prema svima koji su ga okruživali, tako i prema svojoj djevojci koja se teško oporavljala od tuge i praznine koju je njegova smrt ostavila iza sebe.

ŽIVOTNI SMISAO

»Nikad ne radim to što radim za novac niti za slavu, nije mi bitan ni novac ni popularnost. Važna mi je glazba, komunikacija s publikom, razmjena pozitivne energije s publikom na koncertima. Svoju popularnost smatram misijom da dijelim pozitivnu energiju, ljubav svo vrijeme dok traje koncert.« Svoj je talent osvijestio i nastojao realizirati i upotrijebiti na korist drugima. Ispunjavalog ga je davanje drugima, uljepšavanje trenutaka publici na koncertu i svjedočenje životom svojih vrijednosti ljubavi prema glazbi, stvaralaštvu, domovini, prema ljudima i prema Bogu.

»Ja sam pjevač, promoviram kulturu i ljubav. Vjernik sam i vjerujem u Boga, mnogo. Probleme rješavam na miran način. Iskusio sam da su ljudi koji su imali prema meni predrasude ili neke negativne misli o meni, da su mi postali prijatelji. Zahvalan sam Bogu na odgoju i rođen sam da volim i da me se voli, a ne za mržnju. Postoje javne ličnosti koje ne biraju način da postignu slavu, budu u centru pozornosti, gaze preko leševa. Takva osoba ne bira sredstvo, samo želi biti popularna. Kako može biti normalno da se ljubavan odnos snima i javno prezentira? Nema morala.«

Smisleno je radio i smisleno živio. Bio je vrlo uspješan. Pri tome nije bio ispunjen ohološću, nadmenošću, ego-

centričnošću, sebičnošću u srcu. Živio je život vrijedan poštovanja. To je želio i u tome je uspio. Pomagao je nesebično drugima koristeći svoj talent, popularnost i svoje resurse. Bio je vrlo marljiv. Bavio se glazbom od jutra do večeri. Rekreativno je trenirao košarku i kick – boks, osnovao je svoj košarkaški klub, a većinu slobodnog vremena provodio je u svom glazbenom studiju preslušavajući i komponirajući glazbu. Istovremeno je studirao na glazbenoj akademiji solo pjevanje. Postajao je i u svijetu sve poznatiji tako da su ga pozivali da održi koncerte u stranim državama i na nekoliko kontinenta. Do kraja svog mladog života izdao je više albuma i održao više koncerata nego što neki glazbenici uspiju u 50-ogodišnjoj karijeri. Sve to je bilo praćeno fizički i psihički napornim putovanjima. Naime, Toše je imao određenu nelagodu prije i tijekom letenja avionom tako da bi sljedeća tri dana bio onesposobljen za rad. Zato je izbjegavao putovati avionom i putovao bi automobilom što je bilo puno dugotrajnije, naporno, iscrpljujuće, a na kraju i pogibeljno.

Marljivo je radio u glazbenim studijima zajedno s kompozitorima i producentima. Osim toga sam je pisao i komponirao nekoliko vlastitih pjesama. Iako je vrlo naporno radio, nije svjedočio o pojavi burn out sindroma. Ljeto prije smrti uzeo je godišnji odmor od mjesec i pol dana koji je posvetio obitelji i djevojci i rekao da si je to priuštio nakon 10 godina neprestanog rada, angažmana, koncerata, intervju a i dr. Uvijek je bio tjelesno zdrav te psihički i duhovno stabilan. Bavljenje glazbom ispunjavalo ga je zadovoljstvom i unutrašnjim mirom. Radio je sa srcem, iz ljubavi i pritom imao mir i ispunjenje. Putovanja su mu bila vrlo naporna, zatim šminkanje i skidanje šminke, ali bavljenje glazbom i življenje svoje ljubavi prema glazbi bio je njegov životni smisao radi kojeg su i ti naponi bili podnošljivi i često rado podneseni. Rad je za njega bio ljekovit jer ga je rado obavljao. Kao što su neka istraživanja pokazala da se oslobađa energija u našem psihofizikumu kad obavljamo rad u kojem pronalazimo smisao i ona nam daje snagu da ustrajemo u naporima, tako se i Toše napajao na izvoru svog životnog smisla.

Iz uvjerenja visoke smiselnosti vlastitih napora proizašla je Tošina kooperabilnost. Od najranijih početaka bavljenja glazbom Toše je bio otvoren i spreman na suradnju. Iako je on sam svjedočio, a i mnogi glazbenici aktivni na estradi o surovosti i prizemnosti tog okruženja, kod Toše se nikad nije mogao čuti zavidan komentar ili borba protiv konkurencije. Toše je, naprotiv, gotovo svakog glazbenika s kojim je imao prilike surađivati ili kojeg je imao prilike pratiti redovito hvalio i isticao njegove/njezine kvalitete.

Iako je bio u situaciji u kojoj se očekuje borba za publiku, popularnost, slušanost, nije pokazivao ljubomoru niti zavist niti je koristio nepoćudna sredstva, skandale da bi se istaknuo, niti je osjećao zakinitost naspram drugih. Sebe nikad nije isticao niti stavljao u prvi plan. Naprotiv, govorio je kako se ne bavi glazbom niti radi popularnosti niti radi novca, već radi ljubavi prema publici i glazbi. Uživao je stvarati dobar ugođaj publici. Živ, pozitivan odnos s publikom je za njega imao vrlo veliku vrijednost i sav trud bio je vrijedan smislenog cilja – interpretirati, izvoditi i stvarati glazbu da bi činio zadovoljstvo publici. Tošina smisljena zadaća rezultirala je osjećajem povjerenja u samog sebe. Kako je Frankl rekao: »Neuspjeh me ne smije satrti, a uspjeh me ne smije zavesti.«, tako je Toše unatoč vrtoglavom planetarnom rastu popularnosti, ostao nepromijenjen – jednostavan, skroman, dobrušan, pozitivan, veseo, pun ljubavi za druge. Iako je kontinuirano doživljavao puno uspjeha, nije postao umišljen i arogantan. Uz njegovo ime se nikad nije vezao niti jedan skandal. Bio je svjestan smiselnosti svoje zadaće koju je ispunjavao. Radio je i živio gledajući prema cilju. Nije bio ovisan o mišljenju okoline i nije se opterećivao kritikama. Svaki čovjek dobiva u svom životu više kritike nego ju zaslužuje i manje pohvala nego ih zaslužuje. Ako je sve u redu to skoro nitko ne opazi, ali ako nešto krene po zlu tada su svi spremni izreći kritiku, dati savjet ili slično. Čitao je u tisku i mnoštvo neistina i laži o sebi u naslovima i člancima, ali nikad se time nije opterećivao, već je to konstatirao kao žalosnu istinu.

Toše je bio toliko uspješan i produktivan u svom radu jer je bio vrlo *talentiran*, a svoje resurse je upotrebljavao marljivo i savjesno. Dragocjeno *vrijeme* koje je svima ograničeno, upotrijebio je vrlo korisno i maksimalno ga stvaralački iskoristio. S pažnjom dobrog gospodara pa-

zio je na svoj *psihofizikum*. Hranio se zdravo, bavio se sportom, nije gubio noći u noćnim izlascima, nije pretjerivao ni u čemu. Jako je cijenio svoju **obitelj i bliske međuljudske odnose sa svim članovima**. Bio je veliku dušan, razveseljavao je i volio druge.

SMRT I NOVI POČETAK

Toše Proeski poginuo je u prometnoj nesreći 16. listopada 2007. Glazbena scena ostala je bez anđela, kako se mnogi i danas obraćaju Toši Proeskom. Makedonski pjevač preminuo je u teškoj prometnoj nesreći na autocesti A3 kod Nove Gradiške. Putovao je iz Skoplja prema Zagrebu, kada je njegov vozač Georgij Georgijevski udario u teretni kamion kojeg je pretjecao. Toše je na mjestu preminuo sa samo 26 godina. S obzirom da je bio vrlo cijijenjen i voljen u domovini, taj dan je proglašen danom žalosti. Predsjednik države je nakon vijesti o pogibiji dao izvanrednu izjavu te se uputio na trg i zapalio svijeću. Isto je učinio i premijer. Predsjednik parlamenta kroza suze je priopćio javnosti informaciju o odgodi rada parlamenta, a svoju izjavu za javnost dao je i poglavar Makedonske pravoslavne crkve. Svi su makedonski kafići, radijske i televizijske postaje puštali samo Tošine pjesme. Mnoštvo građana odmah po primitku vijesti, došli su mu iskazati počast paljenjem svijeća u Skopju i njegovom rodnom Kruševu. Toše je ispraćen 17. listopada uz prisustvo obitelji, velikog broja svojih štovatelja, prijatelja i glazbenih suradnika s cijelog prostora Balkana.

Nakon njegove tragične pogibije neprestano je rastao broj njegovih obožavatelja. Mnogi su se zainteresirali za njegov lik i djelo tek nakon pogibije. U svojim pjesmama i svim dobrim i plemenitim djelima koje je učinio, Toše i danas živi. I 13. godina nakon njegove tragične smrti rane nisu 'zacijelile', a povodom obljetnice njegove smrti, Tošin grob u Kruševu posjete njegovi brojni obožavatelji, kolege i prijatelji.

Kakav je čovjek i prijatelj bio svjedoče riječi njegovog kolege Tonija Cetinskog, a koje je objavio povodom 12. obljetnice Tošine smrti: »Svake nam godine dolazi taj dan, to jutro kao nešto što ne želimo saznati, čuti ni slutiti no ipak nemilosrdno dođe i podsjeća nas koliko smo krhki i kako nikada ne znamo što nam nosi slijedeći dan. Jako je teško, evo već dvanaestu godinu prihvatiti kako te nema tu. Jedina nam je nada to što si bio i ostao

dokaz da anđeli u ljudskom obliku postoje i ostaju uvijek tu kraj nas. Uvijek volim reći i ponoviti, da si bio stvarno poseban. Zahvaljujući tebi, tvom ponašanju, skromnosti, djelima, siguran sam, da su anđeli tu s nama i u ljudskom obliku. Bio si jedan od onih ljudi koji vraćaju vjeru u ljudskost, u anđele koji hodaju zemljom. Mogao si tu na zemlji još puno toga, ali sve ćemo nadoknaditi kada se jednom sretnemo gore u svemiru, na nekom proplanaku. Dragi Toše, *volimo te do posljednjeg daha*. ZAUVIJEK BRATKO MOJ«. *Bili su više od dobrih prijatelja, međusobno su se nazivali braćom*.

Ove godine Tony je ponovno objavio emotivnu poruku povodom 13. godišnjice Tošine smrti: *"13 dugih godina. Pitaš me gdje sam i što radim? Plačem, da plačem.... Na cesti sam naravno i odvratna je kiša, ali tvoj osmijeh je nada koja je svima u današnje čudno i zlo doba toliko potrebna. Bit će sve u redu dok imamo tebe koji nas čuvaš svojom prisutnošću, pjesmama i svemu dobrom i plemenitom što si ostavio na ovoj planeti. Ti si anđeo dobrote. Znam da nas čuvaš kao što i ti moraš znati da si uvijek u našim molitvama*«.

Grad Nova Gradiška je Toši Proeskom podigao i spomenik ispred Elektrotehničke ekonomske škole u Novoj Gradiški. Od 2007. godine grad Nova Gradiška se svake godine na poseban način prisjeća makedonskog pjevača. U okviru sjećanja na Tošu, makedonski sportaši svake godine sa ovoga mjesta startaju na memorijalni ultra maraton Nova Gradiška – Kruševo, pod nazivom „Za Tošu“.

Vlada Republike Sjeverne Makedonije odlučila je promijeniti ime nacionalnog stadiona u Skoplju koji je do sada nosio ime »Filip II. Makedonski« u »Nacionalna arena Toše Proeski« u čast osobi koja je ostavila dubok trag u makedonskoj i regionalnoj povijesti.

Život je bio pred njim, smiješila mu se i sjajna inozemna karijera, no nebo je za njega imalo druge planove. S obzirom da nam Toše ne može reći kako vidi svoj život kad se osvrne unatrag, iskren istraživač može na temelju svega rečenog ustvrditi: Njegov život je imao smisla! ■

Piše: Jelena ŠAKIĆ RADETIĆ

Ova divna žena zove se Vita (lat. vita,-ae,f. - život) i ime joj baš pristaje. Ona je majka moga muža, baka mogega sina. I nama je nezamjenjiva baš takva kakva je. Naučila nas je da biti „čovjek znači uvijek biti usmjeren i okrenut prema nečemu ili nekome, predano se posvetiti svome djelu i svome bližnjem.“ A niti ne zna tko je bio Viktor Frankl!

Viktor Frankl je u groznim logorskim uvjetima naučio kako postoje samo dvije vrste ljudi – dobri i loši. Ondje je otkrio kako je važno imati ideale i razloge za život te došao do potvrde svojih znanstvenih teza o slobodi kojom je čovjek sposoban birati u svim okolnostima i aktivnostima. U najmračnijim trenucima postojanja on je kadar preživjeti i spasiti dio duševne slobode koju mu nitko ne može oduzeti. Zato Frankl tvrdi kako onomu tko ima jedan ‘zašto’ u životu ne stvara nikakav problem ‘kako’.

Frankl je stvorio sustav logoterapije kako bi pojedincima pomogao naći smisao vlastite egzistencije. Logoterapija se, dakle, bavi “smislom ljudskoga postojanja” i osobitom terapijskom tehnikom koja pomaže pronaći smisao života. Ona je prvotno terapijska metoda pomaganja osobama koje osjećaju pomanjkanje smisla. Franklova antropologija jednostavna je i jasna. Polazi od pretpostavke kako “nema psihoterapije bez teorije o čovjeku i određene filozofije života” na koju se psihoterapija oslanja. Teoriju o logoterapiji sažima u tri pojma: slobodna volja, volja za smislom i smisao života. No usprkos njegovoj višeslojnosti, čovjek je integralno i jedinstveno biće. Njegove umrežene psihičke, fizičke i duhovne odlike čine ga jedinstevim, neponovljivim, upućenim na druge i “predodređenim” da trži smisao. Stoga “biti čovjek”, prema Franklu, znači biti uvijek “usmjeren na nešto ili na nekoga”. To je glavna poruka sustava logoterapije: od slobode volje preko volje za smislom do smisla života. Elizabeta Lukas u svojoj knjizi Duhovna psihologija navodi „ljekovite priče“ i „ljekovitost čitanja“ kao važan dio logoterapije. Ona tvrdi, ako logoterapeut svom klijentu ponudi pravu priču u pravi trenutak, ona može odigrati veću ulogu od bilo koje seanse: »I tada se može dog-

oditi nešto fenomenalno: odjednom osjetimo ključanje izvora prepunih smisla.« Kittler, u okviru logoterapijskog učenja, tvrdi da životne sudbine koje se nalaze u pripovijestima djeluju duboko na čitatelja dopirući do njegovih najdubljih slojeva. Muth pak ljekovitu ulogu priča vidi u njihovoj moći da u čitatelju izazovu »smijanje i plakanje, suosjećajnost i fantaziranje, poistovjećivanje sa sudbinom drugih i povlačenje u vlastitu prošlost, pribiranje iz rastresenosti, svladavanje dubine, meditiranje«.

I dok kroz priče ulazimo u živote drugih, zaboravljamo na sebe i vlastite probleme. Uz priče i likove koje prikazuju, uz njihove životne probleme, zavrzlake, radosti i tjeskobe, osjećamo da nismo sami. Kao moguća posljedica izloženosti pričama javlja se i fenomen katarze ili pročišćenja, o čemu je govorio još Aristotel u svom promišljanju o utjecaju grčkih tragedija na publiku koja, proživljavajući emocije likova s pozornice, zajedno s njima doživljava i završno smirenje. Priče su odgovor na duhovne i psihičke potrebe čovjeka. Prepuštajući im se, mi u stvari tragamo za estetskim užitkom, fiktivno nastanjujemo jedan drugačiji svijet, ali i definiramo osobni i društveni identitet.

One su, jednom riječju, terapijske metafore koje su veoma važne za život i psiho-duhovni razvoj svakog pojedinca.

Zar se čovjeku ne događa, dok čita knjigu ili gleda film u kojima su protagonisti osobe vrijedne nasljedovanja, da si i sam postavi pitanje: »Zašto ja ne bih mogao biti sličan ovoj osobi?« Jer na koncu, svaka je osoba otvorena, bezuvjetna mogućnost koja se može realizirati na različite načine.

Tvrdnja da su priče ljekovite i da mogu poslužiti u psihoterapijske svrhe nije novijeg datuma. Tehnika biblioterapije, koja doslovno znači »liječenje knjigom«, ili

»korištenje književnosti i poezije u liječenju ljudi s emocionalnim problemima ili mentalnom bolešću« poznata je od davnina. Tako je na vratima knjižnice u antičkom gradu Tebi pisalo: »Ljekovito mjesto za dušu«.

Čitanje priče može osobi pomoći da dođe do novog uvida u vlastitu stvarnost, situaciju i probleme.

Kao nastavak svega dosada napisanoga ispričala bih priču o životu jedne žene. Možda za nekoga bude ljekovita. Za mene sigurno jest.

Rodila se prije 64 godine kao peto dijete u siromašnoj seoskoj obitelji. Peto dijete, druga curica. Prva rečenica njezinoga oca je bila „Samo još jedna ženska, gladna usta za hraniti“. Završila je četiri razreda osnovne škole. Otac je smatrao da joj škola više ne treba. Kada je napunila 14 godina otac ju je izbacio iz kuće, jer ju ne želi više hraniti, a ona ničemu ne koristi. Neka ide, neka si nađe posla. Njezinoj majci je bilo zabranjeno pomoći joj. No ona je dogovorila sa svojom rođakinjom u udaljenom gradu da ju primi i da kod nje radi. I tako je bilo. Stariji bračni par, bez djece ju je primio u svoj dom. Imali su maleni dućan u kojemu su prodavali kožne torbe i remenje koje su sami izrađivali. Ustajala se ta djevojčica od 14 godina u 5 sati ujutro završiti torbe koje su bile za prodaju, pomagala gazdarici oko svih kućanskih poslova, oko kuhanja i poslijepodne i navečer ponovno radila na izradi torbi i remenja. Išla bi spavati oko ponoći. Ja kada sam čula tu priču mogla sam samo zaključiti da im je to dijete bilo služavka bez ikakvih prava. Radila je za krov nad glavom i obrok. Ali ona svaki puta s puno zahvalnosti priča o njima. Zahvalna je što nije bila na ulici, što je naučila kuhati od te žene... ja bih rekla da je samo naučila imati pognutu glavu i raditi kako joj drugi kažu bez dozvole za izraziti svoje mišljenje i svoje želje. I tako do svoje 19-te godine. Tada se zaljubila i udala za čovjeka uz kojega je mislila da će joj život biti sretniji. Rodila je dva dječaka, jednog za drugim, živjeli su u jednoj sobi u kući svekra i svekrve. Muž joj je počeo piti i lijepu plaću koju je zaradio potrošio bi u nekoliko dana na piće i kocku. Svekrva ju nije voljela, smatrala je kako je njezin sin predober za tu neobrazovanu seljančicu. Sestra njezinoga muža, gradska gospođa, žena jednog uglednika koja nije imala svoje djece, joj je u jednom trenutku htjela uzeti njezine dječake. Govorila je da ona takva neškolovana ne zna skrbiti za svoju djecu, da su neuhranjena, nitko se njima

ne bavi jer im majka po cijele dane radi. Njezinom mužu, onako svakodnevno pripitom, se čak i svidjela ta ideja. Ona se borila kao lavica kako bi svoju djecu zadržala uz sebe. I uspjela je.

Godine su prolazile. Vidjela je da od muža nema velike koristi i morala se snalaziti kako je znala. Radila je od jutra do večeri na tržnici kao prodavačica. Svoju djecu je uvijek vodila sa sobom. Bilo joj je malo lakše kada su krenuli u školu. Bar je znala da su nekoliko sati na toplome. Uspjela je u večernjoj školi završiti Osnovnu školu i srednju za zanimanje trgovca. Navečer bi učila zajedno sa svojom djecom. Onda se zaposlila kao čistačica u jednoj državnoj ustanovi. Dečki su već bili veći. Krenuli su u srednju školu. Ali ona je i dalje nastavila raditi i izvan svoga redovnog radnog vremena. Svaki dan je još išla čistiti privatne stanove. San joj je imati vlastitu kuću ili stan. Uvijek su bili podstanari. Mužu je bilo svejedno i u njemu nije imala potporu. Zbog lošeg učinka na poslu dobio je otkaz. Sada je ona bila jedina koja je donosila novac u kuću. Nakon nekoliko godina muž joj je umro. Neuredan život uzeo je svoje. Nastavila je raditi i po 16 sati dnevno. Imala je san. Vlastiti stan. Stan u kojemu nema plijesni, koji nije vlažan, u kojemu nema poplave nakon svake obilnije kiše. Rano ujutro bi sjela na svoj bicikl, otišla čistiti u „bogate“ kuće i poslijepodne radila u svojoj firmi. Posao je radila tiho, temeljito, pošteno. Znala je pronalaziti veće količine novaca na stolovima koje je čistila. Taj jedan svežanj novca mogao je riješiti puno njezinih problema. No ona bi ga podigla, obrisala prašinu ispod i trudila se vratiti ga na točno isto mjesto. Žene kod kojih je čistila su joj i ne gledajući ju, kratko znale reći što treba očistiti i otišle na svoj posao. „Ne znaju one kako ja izgledam a godinama čistim kod njih“ – znala je reći.

Uvijek je išla istim stazama. Znala je koji je put najbrži kako bi sve stigla na vrijeme. Nije imala prijateljica. Nikada nije išla nikome na kavu, niti je tko njoj dolazio. Često je znala reći njezine prijateljice su metla i krpa. Pričala mi je da danima nije znala pošteno popričati s nekim. Samo službeno dobar dan i doviđenja. Našalila bi se „jedva pišem slova a sada mislim da sam i zaboravila razgovarati s ljudima“.

Kroz svo to vrijeme nikada na nikoga nije bila ogorčena. Za svakoga je znala pronaći lijepu riječ. I za one koji to nisu zaslužili. Svakoga je lijepo pozdravila, uljudno popričala. Posjećivala je nekoliko starijih žena i znala im pomoći donijeti namirnice kući na svome biciklu. Uvijek bi uličnom sviraču dala kunu. „Kako ne bih, pa on me uvijek razveseli kada prođem kraj njega svojim biciklom“. U kvartovskom kafiću konobarica joj je svako jutro na terasi ostavljala novine od prošloga dana, koje bi čitala navečer dok je večerala. Moram malo vježbati mozak, nasmijano bi rekla. Ali naučila je sklanjati se ljudima s puta. U njoj je duboki osjećaj bezvrijednosti. Kome bi ona bila zanimljiva, tko bi uopće htio čuti što ona govori, što ona misli? Pa vlastiti otac ju nije htio! Trudila se biti dobra majka svojoj djeci. Navečer bi s njima dugo razgovarala, zanimalo ju je kako su proveli dan. Nije im znala puno pomoći oko zadaća, jer je sama jedva bila pismena, ali ih je poticala na učenje. S ponosom prepričava kako ju je njihova učiteljica pohvalila : „Mi vidimo da dečki nemaju novu odjeću, ali nikada nisu bili poderani i njihova odjeća je uvijek uredna i svježije oprana.“ Iako smo bili siromašni uvijek smo imali sapun i moja djeca su uvijek mirišala na njega. Nisam dozvolila da mi netko kaže da se ne brinem za njih.

Ona je primjer autotranscendencije. Možemo njezin život provući kroz definiciju autotranscendencije samoga Frankla: „Čovjek posjeduje u svakoj životnoj situaciji stanovit djelokrug da premaši pretjesne stege i uvjetovanosti i da nađe nove životne mogućnosti.“

A u svojim očima ona je bila jedna bezvrijedna žena, koja zarađuje čisteći. Netko koga nitko ne primjećuje. Smatrala je da radi bezvrijedan posao.

A onda je uspjela uz pomoć svoje djece kupiti mali stan. Stan u kojem nema vlage i koji je njezin. U kojem nije podstanar. Uspjela je uštedjeti za avionsku kartu i odlučila se otputovati u Australiju. Njezin najstariji brat živi tamo desetljećima i godinama ju zove da ga posjeti. No novac za avionsku kartu joj je bio nedostižan dugo godina. No uspjela je skupiti ga. Dočekala je svoju punu starosnu mirovinu i odlučila se otići kod brata na sedam mjeseci. To je za nju bila velika promjena. Tu je pobjedila puno svojih strahova.

Kada se vratila treći dan je sjela na svoj bicikl i krenula ponovno čistiti stanove. Na njezino veliko iznenađenje vidjela je da je svima jako nedostajala. „Znaš, kada sam ušla u stan, ona me je tako čvrsto zagrlila i rekla da sam im puno nedostajala. A ja sam mislila da ne zna ni kako izgledam!!“ Ulični svirač i konobarica iz kafića su je s velikim veseljem pozdravili. Mislili su da je umrla, kada je dugo nisu vidjeli na njezinom biciklu. „Ja sam dani-ma ostavljala novine a nitko ih nije uzimao. Jako sam se rastužila zbog toga. Sada sam toliko vesela što ste tu. I putovali ste u Australiju!!! Dajte, pričajte nam kako je bilo!!“

Njezinu čuđenju nije bilo kraja. Ona je nekome nedostajala. Ona je nekome nešto značila. A mislila je da njezin bicikl i nju nitko ne primjećuje.

Počela je živjeti punim plućima i prelijepo ju je gledati kako uči nove stvari i kako raste iz dana u dan. Shvatila je da njezin život ima smisla. I da je uvijek imao. Zapravo, uvijek je to i znala. Jer nikada nije odustala. Odustajanju je razlog neshvaćanje života kao vrednote. To kod nje nije bio slučaj.

Njezin život je primjer da je, kako kaže V. Frankl u knjizi *Liječnik i duša* :posve svejedno što čovjek radi u životu. Mnogo je važnije kako radi, ispunjava li zaista mjesto na koje je postavljen.

Ova divna žena zove se Vita (lat. vita, -ae, f. – život) i ime joj baš pristaje. Ona je majka moga muža, baka mogega sina. I nama je nezamjenjiva baš takva kakva je. Naučila nas je da biti „čovjek znači uvijek biti usmjeren i okrenut prema nečemu ili nekome, predano se posvetiti svome djelu i svome bližnjem.“ A niti ne zna tko je bio Viktor Frankl! **L**



Piše: Anja BABIĆ

“Vjeruj u ljubav, jer ljubav je sve,
vjeruj u ljubav, ne živi bez nje,
vjeruj u ljubav i sačuvaj nju,
vjeruj u ljubav u dobru i zlu.”

Vjeruj u ljubav, Oliver Dragojević

Prema Viktoru Franklu, ljubav je “jaka kao smrt”, uljepšava život, pomiče sve zapreke i ozdravlja. Iako ljubav može biti usmjerena prema bilo čemu, u kontekstu partnerske ljubavi, omogućava da drugu osobu doživimo kao jedinstvenu, da je prihvatimo u punini, pustimo da uđe u naš svijet istovremeno pružajući slobodu da se uz naš poticaj obogaćuje i razvija.

Iako bi ljubav prema drugome trebala uključivati ljubav prema sebi, to često nije slučaj. U velikom broju slučajeva, osoba zanemari sebe, svoje želje i ono što joj daje smisao u životu, te polako vene. Tijekom odrastanja su nas ne rijetko učili kako je sebično misliti na sebe, bez da su jasno naznačili granicu između sebičnosti i ljubavi prema sebi. Vjerujem da su i njih njihovi roditelji učili istom, te nisu znali bolje. Na ovaj način su dodatno potaknuli da veliki broj ljudi ne živi ispunjenim životom, ne tragaju za svojim smislom, te u konačnici ne znaju voljeti sebe, a time i drugome pružiti ljubav.

Voljeti sebe, znači nastojati slijediti ono što nas pokreće, otkriti smisao našeg života koji nam omogućava da se cijelo naše biće osjeća ispunjeno, zadovoljno i sretno. Da smo svjesni vlastite vrijednosti, potičemo se na razvoj, zauzmemo se za sebe, te u odnosu prema drugima odredimo vlastite granice. Voljeti sebe znači omogućiti da naše tijelo bude predivan dom našoj duši i da u njemu rado boravi.

Nedostatak ljubavi u životu, utječe na zdravlje pojedinca, te potiče nastanak raznih kroničnih i malignih bolesti. Noopsihomatika ističe kako neispunjen smisao negativno utječe na emocionalno stanje pojedinca, a ono na slabljenje imunološkog sustava.

Posljedicu višegodišnjeg nedostatka ljubavi prema samoj sebi, besmisla i nezadovoljstva, sam prije nešto više od tri godine, osjetila i na vlastitoj koži. Razboljela sam se od leukemije, te se susrela oči u oči sa smrću. Iako je to bio trenutak koji bi većinu odveo u dublji očaj, ja sam

u tom teškom životnom periodu pronašla veći smisao. Savjest me je već ranije u više navrata pokušala upozoriti, međutim iz nezadovoljstva nisam čula glas koji mi govori, a kada bi ga čula nisam imala snage ni vjere postupiti prema onome što mi govori. Kada sam se susrela sa najtežim razdobljem svoj života, paradoksalno u tom trenutku su mi svi problemi bili “kao rukom odneseni”. Osjećala sam se kao da stojim nad knjigom u kojoj su zapisane sve tajne života i imam priliku iz nje čitati. Iako su liječenje i oporavak bili prepuni izazova, otkrila sam pregršt vrijednih životnih lekcija i spoznaja. Otkrila sam smisao bolesti koja mi je poslana i smisao svog života. Od prvog trenutka kad sam završila u bolnicu sam se osjetila zaštićeno. Jasno sam osjetila glas svoje savjesti i vodstvo. Osjetila sam da se ne trebam bojati i da ću ozdraviti, a da mi je ovo iskustvo poslano na moje najveće dobro i kao dar kako bi poslije živjela smislen i ispunjen život. Osjetila sam ljubav. Ljubav od strane obitelji, prijatelja, poznanika, pa čak i nepoznatih ljudi koje bih susrela, a koji bi mi poželjeli oporavak. Ljubav koju sam iskusila kroz taj životni period je bila nevjerojatna, ozdravila me, oživjela. Bila je kao lijek za moju dušu. Cjelokupno medicinsko osoblje se trudilo izliječiti fizički dio mene, ali je ljubav izliječila moj duh. Iako napredna, sama medicina koja se fokusira na jednu dimenziju čovjeka, ne bi me uspjela izliječiti da ljubav nije djelovala na moju duhovnu dimenziju i kao plamen svijetla upalila svijeću u mojoj duši. Ljubav me promijenila, oplemenila, razvila, naučila što je zapravo ljubav i naučila ljubavi prema sebi i kako je pružiti drugima. Bolest mi je poslana kao put. Ljubav me ozdravila. I sam Frankl je istaknuo kako je “ljubav posljednje i najviše čemu se ljudska egzistencija može vinuti”, te kako je “spas čovjekov od ljubavi i u ljubavi”.

LJUBAV

Osim što mi je bolest bila poslana za moj duhovni razvoj, također mi je poslana za nešto veće od same mene. Poslana je kako bi se poboljšao i život drugih. Na taj način sam otkrila kako je smisao mog života u pomaganju drugim oboljelima dok prolaze najteži period svog života.

Ljubav me ozdravila.

Viktor Frankl ističe kako čovjek postaje čovjekom tek kada se posveti drugoj osobi, odnosno nečemu što je izvan njega samog. Kada nadraste samog sebe i u fokus stavi nekoga ili nešto drugo. Čovjek svoje ispunjenje nalazi u autotranscendenciji koja je bitna duhovna kategorija i koja je važna za čovjekovo zdravlje i dovodi do samoostvarenja i sreće. Nebrojeno je primjera poput Majke Terezije, Dalaj Lame, Nelsona Mandele, a i onih neznanih koji svaki dan druge stavljaju u fokus.

“Ljubav prema sebi i drugome, te živjeti prema vlastitom smislu, najbolja je preventiva u sprečavanju bolesti, ali i najbolje terapijsko sredstvo u njenom izlječenju.” Dok sam se liječila, maštala sam o tome kako ću pomagati drugima i na koji način im najbolje pomoći. Nakon izlaska iz bolnice sam zajedno sa Zakladom Ana Rukavina i Studentskim zborom Filozofskog fakulteta u Splitu, organizirala akciju upisa u Hrvatski registar dobrovoljnih darivatelja krvotvornih matičnih stanica i pomogla da 80 ljudi postanu potencijalni donori i pomognu spasiti nečiji život.. i život svih koji su na bilo koji način povezani sa oboljelom osobom. Uz ovu akciju i sudjelovanje na još jednom upisu u Registar, plivala sam na humanitarnoj smotri u duljini od 2,2 km, dala intervju u školskom listu splitske gimnazije Vladimir Nazor, intervju u emisiji In Magazin i sudjelovala u pozivnom centru tijekom koncerta “Želim život” kojeg svake godine organizira Zaklada Ana Rukavina. Uz razgovor sa nekolicinom oboljelih sa kojima sam “slučajno” došla u kontakt i još ostalim aktivnostima, sva moja djelovanja su usmjerena da pomognem drugima, senzibiliziram javnost i podignem svijest o leukemiji. Osim pomaganja drugima i noodinamički luk koji me potiče da nakon jedne aktivnosti prionem drugoj, utječe na moje duhovno te psihofizičkog zdravlje.

S obzirom da znam koliki utjecaj na ozdravljenje ima ljubav i pažnja koju osoba prima, osjećam da trebam proslijediti dalje ovu nevjerojatnu količinu ljubavi koju sam primila za vrijeme svog iskustva. Već duže vremena imam jako veliku želju volontirati u bolnici i biti u izravnom kontaktu sa oboljelima. Od trenutka kad sam pronašla svoj smisao, cijelo moje tijelo i duša mi govore da je to put kojim trebam krenuti. Međutim, već duže vremena to bezuspješno pokušavam ostvariti.. Postavljam sebi pitanje: “Je li teže tragati za smislom ili ga znati, a ne moći ga ostvariti?” Je li možda savjest pogriješila, odnosno jesam li možda krivo interpretirala ono što mi govori savjest? Iako nisam uspjela ostvariti svoj naum na način na koji sam planirala, da pacijentima pomažem na način da im pričam o svom iskustvu bolesti i onome što oni prolaze, ipak sam donekle uspjela ispuniti svoju želju. Postala sam teta pričalica djeci na dječjem odjelu KBC-a Split. Jednom tjedno odlazim u bolnicu i pričam djeci priče i igram se s njima, te ih na taj način uveseljavam i pomažem da bar na trenutak zaborave kroz što prolaze. Iako se u meni s vremenom pojavila tuga zbog toga što nikako ne uspijevam postići ono što bih željela, logoterapija nas uči da se “nikada ne može izbjeći neminovnost patnje”, te kako i u ovoj situaciji treba pronaći smisao. Možda ipak ne znam što je najbolje za mene i možda su moje želje toliko glasne da od njih ne mogu čuti ono što je zaista za mene namijenjeno.. a možda ipak sad nije pravo vrijeme da se ispuni moja želja i trebam biti strpljiva.

Na kraju moram istaknuti kako sam zahvalna bolesti na svemu što me naučila.

Ljubav me ozdravila.

Život uvijek i u svakoj situaciji ima smisla. **L**

“Šaka suza, vrića smija, ća je život vengo fantazija..”

Skalinada, Oliver Dragojević

Logosmjerka

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

Pronađite i zaokružite sljedeće pojmove:

ANAMNEZA
EGZISTENCIJALIZAM
MOTIVACIJA
PSIHOPATOLOGIJA
TERTIUM DATUR

Premetaljke

GRČ, JAD I RAT. A INAT?

===== /=====

IZVALJAO SAM OS

Kviz

Anksioznost je osjećaj opće napetosti, zabrinutosti, velikog stresa, straha ili panike. Koliko znate o njoj?

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

1. Drugi naziv za anksioznost je...
a) potištenost, b) tjeskoba, c) zgranutost
2. De Sauvagesova nosologija iz 18. st. napadaje panike i opće anksiozne poremećaje svrstava pod...
a) demonomanije, b) panofobije, c) halucinacije
3. Promatrajući anksioznost i depresiju kronološki...
a) anksioznost uvijek prethodi depresiji, b) depresija uvijek prethodi anksioznosti, c) mogu biti istodobne
4. Opća anksioznost pogađa otprilike...
a) dvostruko više žena, b) dvostruko više muškaraca, c) podjednako žene i muškarce
5. Prema istraživanju Svjetske zdravstvene organizacije iz 2017. najanksioznija država na svijetu je...
a) Brazil, b) Norveška, c) Novi Zeland

LOGOS

HRVATSKA UDRUGA
ZA LOGOTERAPIJU



TREBAMO NEKI TEKST

„Biti čovjek znači stajati u napetosti između biti i trebati,
neophodno i nepovratno.“
Viktor E. FRANKL