

LOGOSFERA

ČASOPIS HRVATSKE UDRUGE ZA LOGOTERAPIJU

Godina IX, br. 10, svibanj 2023.

VIII. MEĐUNARODNI KONGRES LOGOTERAPIJE

DUHOVNA EKOLOGIJA U TERAPIJSKOM RADU

LOGOTERAPIJA KAO POMOĆ U PASTORALU



LOGOS

Časopis Hrvatske udruge za logoterapiju

Odgovorni urednik:
Barbara Pahljina

Priprema za tisak:
Senka Blažeković

Izdavač:
Logos – Hrvatska udruga za logoterapiju
Ul. Susedgradski vidikovec 17, 10000 Zagreb

www.logoterapija.com

Naklada:
200 kom.

Tisak:
Kopko, Zagreb

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

SADRŽAJ

Uvodnik - Zahvalnost	03
Intervju s Cvijetom Pahljinom, 2019. god.	04
Moj izbor	09
Logoterapija kao pomoć u pastoralu	10
Duhovna ekologija u terapijskom radu	15
Logoterapijski lijekovi protiv samosažaljenja – vježbajmo zahvalnost	17
Važni alati za postizanje mentalnog zdravlja i dobrobiti	20
Ordo amoris – primat ljubavi u spoznaji i Schelerova etika vrijednosti kao jezgra logoterapije	22
Toksična pozitivnost u svjetlu logoterapije	26
Dražkov osmijeh putokaz prema zahvalnosti	29
Logoterapijski pojmovi u knjizi "47 godina života"	33
Logosmjerka	39

„Usuđujem se reći da čovjeku ništa na
svijetu tako djelotvorno ne pomaže – pa
i u najgorim uvjetima egzistencije kao
spoznaja da njegov život ima smisao.”

Viktor Frankl

Uvodnik

ZAHVALNOST

Poštovani čitatelji!

Pred nama je još jedan broj Logosfere, a vezan je uz temu ovogodišnjega kongresa naziva: *Zahvalnost, ali se bavimo i područjem duhovne ekologije*.

Puno je toga na čemu možemo biti zahvalni. Ponajprije, svi možemo biti zahvalni za Život koji nam je darovan, za sunce, kišu, kutak zemlje, ljude koji su nam stavljeni na naš životni put. Kongres okuplja osobe koje zanima logoterapija, a čiji je utemeljitelj dr. Viktor Frankl. Mislim da možemo biti vrlo zahvalni za to, kako je V. Frankl na genijalan način prenio filozofsku misao egzistencijalizma u psihoterapiju i naglasio duhovni dio osobe te time rehumanizirao medicinu. Sve to djeluje tako prirodno čovjeku da nam se čini kako smo oduvijek sve to znali, a samo smo sada to naučili i imenovati. Zahvalni možemo biti i za djelo prof. Elizabeth Lukas koja nam je uspjela dodatno nam približiti logoterapiju te oblikovati *curriculum* edukacije, kojega provodimo i u okviru Hrvatskog centra za logoterapiju i egzistencijalnu analizu u Hrvatskoj. Ona ove godine slavi svojih 80 godina života.

Na poseban smo način zahvalni za život i djelo dr. sc. Cvijete Pahljina, dr. med. spec. psihijatrije i logoterapeutkinje, utemeljiteljice Udruge Logos. Ove godine se navršava 80. godina od njenog rođenja. Bila je dovoljno odvažna da je pri kraju svojeg službenog profesionalnog psihijatrijskog rada u Celju (Slovenija), krenula u vlastitu izobrazbu iz logoterapije kod najpoznatije učenice dr. Viktora Frankla; prof. Elizabeth Lukas. Trebalo je tako svaki mjesec otputovati u München ili, kasnije, u Perchtoldsdorf, u Austriju. O tome nam i sama progovara kroz ovaj broj u Logosferi, gdje smo ponovo objavili njen veliki intervju za »Rab danas«, a kojeg je vodio naš član udruge te novinar i književnik, Krešimir Butković, također, Rabljanin.

Osim toga intervju, u ovom broju možemo pročitati o tome na koji način logoterapija može pripomoći u pastoralnom radu. Brojni svećenici koji su prošli kroz edukacije u okviru Udruge Logos svjedoče kako im znanja iz područja psihoterapije itekako koriste u njihovom radu.

U ovom ubrzanom tempu života na poseban smo način htjeli progovoriti i o važnosti lijepih riječi, misli i djela. O svemu tome progovoriti će predavači na kongresu, dok je gđa. Maja Kandijaš Plejić napravila i jedan pokus o utjecaju lijepih riječi, a kojeg će posebno opisati u svom članku. Također, više naših grupa potrudilo se izraditi plakate na spomenute teme i njih ćemo posebno predstaviti na

ovogodišnjem Kongresu. Sve navedene inicijative mogu se svesti pod zajednički naziv *Duhovna ekologija*, a o tome progovara i jedna, nedavno završena, logoterapeutkinja, Anamarija Malada u svojem diplomskom radu:

Naše je pravo da imamo nezagađeni duhovni prostor oko sebe. U današnjem se vremenu, kada tempo postaje sve brži, kada se uvijek nekud žurimo, govori o patologiji duha vremena. Simptomi duhovnog zagađenja su i ovisnosti, pretjerana seksualnost, katastrofe u medijima, afere i dosada te sve češća prekomjerna upotreba psovki. Duhovno zagađenje odnosi se i na stil život okrenut trenutnim zadovoljstvima, nezdravim obrascima ponašanja, nebrige za sebe, zapuštanje socijalnih kontakata. Time se ponižava duhovno dostojanstvo čovjeka. Kako bi si očistili svoj duhovni prostor, potrebno je za nešto se odlučiti, ne samo biti protiv nečega. Ono za što se odlučimo je naša životna zadaća koju slijedimo. Također, često smo okruženi negativnim informacijama i na njih usmjeravamo pažnju, ali nam odvrćaju misli od onoga lijepoga što nam se događa u danu, od onoga na čemu možemo biti zahvalni. Preporuča se voditi dnevnik dobroga i lijepoga, dnevnik zahvalnosti u koji ćemo navoditi pozitivne stvari iz toga dana, dobra djela, sve lijepe doživljajne vrijednosti. Ljudi se često iznenade koliko toga lijepoga dožive u danu i koliko toga im se do tad događalo u životu, a da nisu bili svjesni. Dostojanstvo je bezuvjetno stanje i poštovanje koje zaslužuje svako ljudsko biće. Svaka osoba zadržava svoje dostojanstvo, nitko nam ga ne može oduzeti, ono je vrijednost za sebe, prati ga kroz sva razdoblja života, nikada ga ne gubi bez obzira na postignuće i karakteristike.

Nadamo se kako će ovaj broj Logosfere biti još jedan koristan broj koji će obogatiti Vaš život i u kojem ćete naići na mnogo toga što će Vam biti zanimljivo. Vjerujemo da, kao pojedinci s različitim predispozicijama i interesima, činimo našu malu logoterapijsku zajednicu još bogatijom pa su tako i u ovom broju navedeni različiti sadržaji, od onih malo više znanstvenih do osobno orijentiranih priloga. Svakako, i nadalje ćemo ići u tom smjeru kako bi svi imali prilike na svoj poseban i jedinstven način predstaviti se čitateljima nekih budućih izdanja časopisa.

Od srca zahvaljujem svim autorima za njihove vrijedne priloge.

Barbara Pahljina, urednica broja

INTERVJU SA CVIJETOM PAHLJINOM

OBJAVLJEN 2019. GODINE U ČASOPISU "LOGOSFERA"

Razgovarao: Krešimir BUTKOVIĆ, novinar i književnik

Udruga LOGOS od 2012. godine obogaćuje našu domovinu edukacijama, kongresima, izdavaštvom i brojnim drugim društveno odgovornim projektima. U društvu koje nije zdravo ali je ozdravljivo (V. Frankl) logoterapija je prepoznata kao psihoterapijski pravac koji nudi praktične odgovore na proturječja današnjice.

K.B.: Drago mi je da ste pristali na ovaj intervju. Molim Vas, da se predstavite za čitatelje naše Logosfere.

Pahljina: Rodila sam se na Rabu, najljepšem otoku na svijetu, roditeljima, koji su me željno očekivali i jako voljeli. Stjecajem objektivnih okolnosti ostala sam jedinica. Moje djetinjstvo na Rabu bilo je obasjano suncem, uronjeno u more, u mirise borove šume i mirise tamjana brojnih večernjica i nedjeljnih misa. Bila je tu i glazba s orgulja i moje upoznavanje zvukova klavira i sudjelovanja u dječjem crkvenom zboru, koji je vodila nezaboravna (zanimljivo Slovenka!) časna Cirila. Prva slika Majke Božje koja mi se utisnula u pamćenje bila je slovenska (kako znakovito!) s Brezja, smještena pod kamenim svodom samostanskog dvorišta samostana sv. Antona. Osnovna škola započela je na "Blatu", današnjem rapskom nogometnom igralištu. Klupe su bile smještene ispod velike krošnje drveta (čini mi se platane), jer su razredi bili svježe okrečeni, pa smo trebali nekoliko dana pričekati "ulazak" u školu. Moja generacija se zadnjih godina sve češće susreće jer mada smo svi još puni životnog elana, godine su tu i nikad se ne zna... Uspomene koje nas vezuju za djetinjstvo, boravak na otoku ili redovito dolaženje na njega, učinili su da se osjećamo kao braća! Lijep je to osjećaj! Gimnazija i medicinski fakultet djelomično u Rijeci, djelomično u Zagrebu, gdje sam diplomirala 1967. Udala sam se 1968. god. i rodila šestero djece, koji su već svoji ljudi, a ja sam već jedanest godinu udovica nakon 40 godina dragocjenog zajedničkog hoda kroz život s mojim suprugom Božidarom (Božji Dar). Njegov



Grad Rab

prelazak na "drugu stranu" nije prekinuo naš odnos. Ako nekoga volimo i taj voli nas osjeća se njegova ljubav i briga i nakon takvog rastanka. Ljubav je očito jača od smrti!

Moj profesionalni put kretao se od staža na Kliničkoj bolnici u Prištini, preko rada na Šar Planini, općina Dragaš u Domu zdravlja, koji je pored ambulate imao



INTERVJU SA CVIJETOM PAHLJINOM

i stacionar s 15 kreveta i malo rodilište. Specijalizacija iz psihijatrije Rab, Celje, Popovača, Zagreb. Specijalistički ispit iz psihijatrije sam položila 1976. na Medicinskom fakultetu u Zagrebu. Nastavila sam raditi u Popovači pa u Celju. Prvih 10 godina psihijatrijske prakse sam radila u regionalnoj bolnici u Vojniku, a zatim 20 godina (u državnoj, a kasnije privatnoj) "Ambulanti za pomoć v stiski" ili "Ambulanti za pomoć u krizi". Dragocjene godine! Dragocjeni rad sa ljudima! Zahvalna sam svim svojim pacijentima koji su mi dali priliku da im u životu budem od koristi, da napravim za njih nešto dobro. Taj osjećaj da sam im potrebna, da me trebaju, da su mi zahvalni i da me vole, ulijevao mi je nepresušan osjećaj ispunjenosti, korisnosti i smisla mog vlastitog života.

Nakon odlaska u mirovinu 2004. nastavila sam, dakako u smanjenom opsegu, sa psihijatrijskom praksom. No, imala sam dosta posla i s Telefonom za pomoć u krizi, koji je 2018. godine obilježio 30. obljetnicu svojeg postojanja. Učlanili smo se i u međunarodnu organizaciju IFOTES (International federation of telefon emergency services) što je zahtijevalo dodatni angažman. Zatim slijedi osnivanje "Zavod Žički tabor za duhovno rast" 1999., koji organizira ljetne duhovne tjedne u Žičkoj kartuziji. Kartuzija je zapravo ruševina, ali unutar zidina, jedna zgrada ima krov i nju smo dobili na korištenje od općine Slovenske Konjice. Tjedni tišine ispunjeni su različitim radionicama (psihološka, duhovna, likovna i glazbena) što sve zajedno izvanredno dobro djeluje na osobe koje traže duhovnu hranu i odgovore na bitna životna pitanja.

K.B.: Kako ste se počeli baviti logoterapijom? Možete li nam ukratko predstaviti taj psihoterapeutski pravac?

Pahljina: Tijekom psihijatrijskog rada upoznala sam se s literaturom slavnog bečkog neuropsihijatra Viktora Frankla (1905 - 1997) čija su mi životna filozofija i terapijski pristup od početka bili vrlo bliski i korisni u mojoj psihijatrijskoj/psihoterapijskoj praksi. 1982. g. je prevedena na hrvatski jezik njegova knjiga: Zašto se niste ubili? Revolucionarna je u toj filozofiji antropološka predodžba čovjeka kao duhovnog bića. Dok je medicina, pa prema tome i psihoterapija prije V. Frankla, govorila



o čovjeku kao dvodimenzionalnom biću, Frankl je naglašavao da je čovjek prije svega duhovno biće. Tijelo i psiha nas čine sličnim životinjama koje također imaju svoju tjelesnu i psihičku dimenziju. No, čovjek je nešto više, naglašavao je V. E. Frankl. U trenutku začeca sudjeluje Netko iznad nas, Netko veći, koji nam daruje iskru svog Beskonačnog duha. Na taj način je svaki čovjek originalna, neponovljiva osoba i prema tome neprocjenjivo vrijedna! Iz filozofije se razvila psihoterapija, koja se naziva logoterapija. Logos (gr. smisao) znači terapiju smislom. Ona naglašava da je čovjek biće koje se u prvom redu pita: Kakvog to smisla ima? (ovo što radim, to što mi se događa, moj vlastiti život). Budući da mi je

taj terapijski pristup pomagao u radu sa klijentima i u mom vlastitom životu odlučila sam otići na studij logoterapije u Munchen a zatim Beč, kod prof. dr. sc. Elisabeth Lukas, najbolje učenice Viktora Frankla. Tamo sam diplomirala nakon četverogodišnjeg studija i dobila naziv: logoterapeut. Dosta njezinih knjiga je prevedeno na hrvatski jezik.

K.B.: Kako ste se odlučili na to da drugima prenosite znanje o logoterapiji, te kakav je odaziv na edukaciju?

Pahljina: Mislila sam, a još i danas tako mislim, kako je važno prenijeti filozofiju i praksu Viktora Frankla na ove naše prostore, pogotovo u sadašnjem trenutku, kada si mnogi daju negativan odgovor na pitanje: Kakvog smisla ima moj život? Započela sam s edukacijom logoterapije u Sloveniji 2011. i u Hrvatskoj 2012. godine. Interes iz godine u godinu raste. Dosad se u studij uključilo 368 osoba od kojih je oko 60 dobilo diplomu II. stupnja (nakon 8-semesterne edukacije). Veseli me što je logoterapija pomogla mnogim edukantima da bolje razumiju smisao svog postojanja, pronađu put do sebe i način uspostavljanja harmonije s duhovnom jezgrom svoje osobnosti. Logoterapija je ljekovita i u odnosima prema najbližima, dakle u obiteljskom okruženju, a isto tako može pomoći i na radnom mjestu. Dio studenata se odlučio i profesio-nalno baviti logoterapijom što je posebno dragocjeno. Dragocjeno je i to što su se profilirale osobe koje imaju afinitet prema određenim skupinama društvene zajednice, primjerice djeci, bračnim parovima, menadžerima, invalidima, osobama koje su u palijativnoj skrbi, osobama s težim psihičkim poremećajima i njihovim obiteljima.

K.B.: Koji su uvjeti za studiranje i odakle sve dolaze Vaši studenti?

Pahljina: Uvjeti su završen fakultetski studij (bez obzira na smjer) te motivacija za studiranje logoterapije. Studenti u Zagreb dolaze iz cijele Hrvatske, a imamo studenata i iz cijele bivše Jugoslavije.

K.B.: Kako djeluje logoterapija i po čemu se ona razlikuje od ostalih psihoterapija?



Cvijeta Pahljina i Elisabeth Lukas

Pahljina: Logoterapija vraća čovjeku njegovo dostojanstvo uzdižući ga na pijedestal duhovnog bića, koje je neprestano u traženju smisla. To otkrivanje smisla ne vodi uvijek do ugodnih rješenja. I Michelangelo je slikao Sikstinsku kapelu ležeći na dasci visoko ispod stropa. Vjerojatno mu baš nije bilo fizički ugodno, ali se on na tu neugodu nije obazirao. Ostvarivao je prekrasnu zadaću, koja je predstavljala smisao čitavog njegovog života. Tako i mi često u životu moramo „ležati na dasci“ da bi se dovinuli do cilja za koji smo sigurni da je namijenjen samo nama i da je vrijedan te cijene.

K.B.: Kakvi su rezultati u liječenju?

Pahljina: Odlični! Naravno, kad se primjenjuje tamo gdje je njeno specifično područje, a to su stanja životne praznine, stanja patnje, teških gubitaka, krivnje, smrti. Sva ostala stanja psihičkih smetnji mogu biti praćena logoterapijom kao suportivnom tehnikom. Posebno je dragocjena u vođenju obiteljske terapije kao i kod rada s obiteljima teških bolesnika.

K.B.: Kako znanost gleda na logoterapiju i kako je uvriježiti u društvu?

Pahljina: Kako gleda znanost ovisi o znanstvenicima. S veseljem možemo ustanoviti da su studenti logoterapije u Sloveniji i Hrvatskoj iz svih područja znanosti od filozofije, pedagogije, teologije, medicine, biologije,

inženjerstva, agronomije, veterine i još bih mogla nabrajati. Takav spektar studenata je imala i Elisabeth Lukas. Logoterapija se može aplicirati na sva područja ljudske djelatnosti što među ostalim ilustrira i sastav referenata našeg prvog simpozija na kome su među ostalima sudjelovali Slaven Letica, Branka Šeparović i Božo Petrov.

K.B.: Koga biste označili kao svoj uzor, te koja je Vaša preporuka da se čitatelji što bolje informiraju i upoznaju s postulatima logoterapije?

Pahljina: Puno bih osoba mogla imenovati kao svoje uzore. Na području logoterapije su to zasigurno likovi Viktora E. Frankla i njegove učenice Elisabeth Lukas.

K.B.: Logoterapija ima duhovni, sinkretistički pristup liječenju. Primjenjiva je u svim religijama? Kakva je budućnost logoterapije kao liječenja?

Pahljina: Logoterapija prepoznaje našu težnju za vječnim trajanjem. Kao što je V. Frankl u svojoj desetoj tezi o ljudskoj osobi rekao: Ljudsku egzistenciju možemo razumjeti samo iz perspektive transcendencije. Transcendencija je područje prepoznatljivo u svim religijama. Kršćanski pogled na svijet je svakako vrlo kompatibilan s mnogim Franklovim postulatima. Ipak, V. Frankl nije bio kršćanin nego vrlo religiozan Židov. U radu s pacijentima je potrebno razgraničiti područje psihoterapijske pomoći i religioznih pitanja. Psihoterapija ne treba prelaziti na područje religije i obrnuto. Međutim potrebna je i dragocjena suradnja stručnjaka oba područja radi

Žička kartuzija



čim bolje pomoći osobi koja ju treba, kao i suradnje u istraživačkom radu. Obzirom na rezultate, koji se mogu postići mislim da je budućnost logoterapije jako dobra. Naravno, potrebno ju je razvijati srcem!

K.B.: Ima li svaki život smisao?

Pahljina: Svačiji život ima smisao. Čovjek je pozvan da taj smisao u svome životu otkrije. Možda nije jednostavno otkriti cijeloživotni smisao ili nad-smisao, neko vlastito cjeloživotno poslanstvo. No, svakoga dana ima puno situacija koje pred nas postavljaju zahtjev, kojega treba ispuniti. Što ćemo pri tome odabrati ovisi o našem osluškivanju savjesti, koja je kao što kaže V. Frankl, „organ smisla“. O nama ovisi hoćemo li ju poslušati ili zane-mariti.

K.B.: Iz Vašeg iskustva sa studentima, što biste naglasili i na što biste ih posebno upozorili?

Pahljina: Iznimno je važno da se logoterapiju usvoji kao vlastiti životni stav. Terapija treba teći sasvim spontano. Logoterapeut treba „voditi“ klijenta prema prostoru slobode gdje se vidi koliko ga još nedovršenog posla čeka. Izbor se prepušta klijentu, jer jedino klijent intuitivno osjeća koja je odluka u tom trenutku za njega najsmislenija. Vrlo je važno imati na umu, da je svaka osoba jedinstvena i neponovljiva, pa su prema tome i klijent i terapeut jedinstveni i neponovljivi. Isto vrijedi i za situaciju u kojoj se nalaze. Prema tome teško se unaprijed pripremiti na neku terapiju. Uvijek otkrivamo „novu zemlju“, uvijek se nalazimo na još neistraženom terenu. Potrebno se prepustiti prapovjerenju da nam je svaka životna situacija dana kao domaća zadaća, da imamo sposobnosti i kao terapeuti i kao klijenti otkriti najsmislenije rješenje. Otvoreno ostaje pitanje odgovornosti. Pitanje je hoće li se klijent odlučiti krenuti prema najsmislenijem rješenju, ako ustanovi da taj put nije lagan. U svakom slučaju ne smijemo oduzimati klijentu odgovornost i nametati mu svoje rješenje. On jedini ima pravo na izbor, što uključuje i pogrešan izbor.

K.B.: Pred nama je V. Hrvatski logoterapijski kongres s međunarodnim sudjelovanjem. Zbog čega su kongresi važni za logoterapeute?

Pahljina: Naša je Hrvatska udruga za logoterapiju do sada organizirala jedan simpozij i četiri logoterapijskih kongresa s motom Franklove rečenice “Društvo nije zdravo ali je ozdravljivo“. Kongresi su važni kao poticaj aktivnoj primjeni logoterapije u praksi, ali i podrška istraživačkom interesu, te širenju teorije i prakse logoterapije na sva područja života naše društvene zajednice. Kongresi su naravno prilika i za međusobno upoznavanje, razmjenju iskustava i druženje.

K.B.: Na međunarodnom kongresu logoterapije u Moskvi u 2018. godini hrvatski sudionici su imali zapažen uspjeh. Možete li opisati Vaše iskustvo?

Pahljina: Svake tri godine, održava se svjetski kongres logoterapije. Prva tri kongresa organizirana su u Beču, a sada je prvi puta organiziran kongres u Moskvi. Osjećali smo se kao dio velike zlatne mreže Dobra. Naša grupa nastupila je s vrlo zapaženom radionicom iz područja partnerske logoterapije, te jednim predavanjem iz područja logopedagogije, a slovenska grupa s predavanjem iz psihosomatike.

K.B.: Poznato je da se udruga Logos bavi i humanitarnim radom. Ima li volje za zajedničko okupljanje i pokretanje novih trendova?

Pahljina: Udruga je osnovana radi promidžbe imena i rada Viktora Frankla i njegove logoterapije. Udruga Logos ima svoje edukacijsko poslanje, izdavačko, istraživačko i ostalo.

S radošću mogu ustanoviti da ima stvarno puno ideja za primjenu logoterapije na različitim područjima od škola, vrtića, zajednica za mlade, staračkih domova, centara palijativne skrbi, udruga invalida rada, ratnih veterana, osuđenika na zatvorsku kaznu do djelovanja na umjetničkom području i još puno toga.

Imamo i stranicu udruge: www.logoterapija.com, na kojoj bih voljela da je više priloga o svim različitim aktivnostima koje vodimo, kao i prijevoda vrijednih logoterapijskih tekstova. Na stranici je upravo objavljen novi prikaz programa edukacije iz logoterapije u skladu s novim zakonom o psihoterapiji. Na stranicama mo-



Kongres logoterapije 2018. u Moskvi

žete naći i informacije o upisu u prvi semestar nove generacije, koja će krenuti sa studijem **u listopadu 2019.** Kao i prethodnih godina **u lipnju će se održati i kongres logoterapije** gdje će u fokusu biti tema “**Dostojanstvo ljudske osobe.**“ Pozvani su svi završeni logoterapeuti kao i oni koji još studiraju, čija nam je prisutnost posebno važna, jer će im informacije koje dobiju pomoći u boljem razumijevanju i proširenju vidika iz područja nauke Viktora E. Frankla. Kongres je prilika za suradnju udruge s Hrvatskim psihijatrijskim društvom HPD, ali i s kolegama iz Austrije i Slovenije, što pokazuje da postoji i želja i volja za suradnjom koja stalno širi granice primjene logoterapije kako nas je učio Viktor Frankl.

K.B.: Za kraj, imate li kakvu poruku za studente logoterapije i završene logoterapeute?

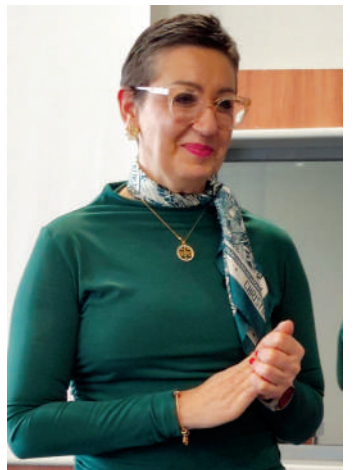
Pahljina: U logoterapiji kao i u svim ostalim psihoterapijskim pristupima najveću ljekovitu snagu ima osoba psihoterapeuta u ovom slučaju logoterapeuta. Radi toga je jako važno da logoterapeuti neprestano bruse vlastitu osobnost, koja će svojim svjetlom osvjetljavati životni put kako klijentima tako i logoterapeutu samom. Logoterapija nas poziva da od sebe napravimo najbolju moguću osobu, jer je samo dobar čovjek u stanju biti dobar logoterapeut. **L**

Piše: Aleksandra Zoe KRUŠELJ, logoterapeutkinja

Mogu svojim primjerom nekoga utješiti, mogu imati vrijeme samo za sebe. Sigurno da je još dugačak put preda mnom, ali sada sam svjesna da Bog ima plan za sve nas, da to naše prapovjerenje koje nam je dano rođenjem trebamo probuditi, njegovati i naučiti prepustiti se

Moj radosni optimizam, moj osjećaj da se približavam vrhuncu i izražavanju sebe kroz rad s logoterapijom splasnio je kad sam dobila dijagnozu da bolujem od zloćudnog invazivnog tumora dojke. Što god to tada za mene značilo, sjećam se samo stolice na kojoj sam sjedila preko puta onkologice kada sam saznala dijagnozu. Tog trenutka bila sam toliko fokusirana na to da mi što ne promakne dok slušam liječnicu da sam potisnula emocije. Izradile smo plan protokola. Odmah sam bila upućena kod kirurga na dogovor za operaciju. Tog trena nazvala me prijateljica i tada sam počela plakati i pitati se kako i zašto? Učeći svoje klijente sveobuhvatnoj ljubavi i prihvaćanju, shvatila sam, na sreću, koliko je važno pružiti to i sebi. Samoprihvatanje za mene je bio težak aspekt samoiscjeljenja. Kroz glavu vam u tom trenutku prolaze razne misli. Hoću li imati snage boriti se s time, koliko će trajati taj proces, hoću li još kratko živjeti? Bilo je sto pitanja. Najteže od svih bilo je kako reći svojoj kćeri, koja je kao dijete izgubila oca i ima samo mene. To mi je bio najteži zadatak. Sjela sam sama sa sobom i odlučila životu reći DA. Željela sam otkriti zašto ljudi odaberu ovo, a ne ono, kako se suočavamo sa svakodnevnim izazovima i preživljavamo devastirajuća iskustva, kako živimo svoju prošlost i svoje pogreške, kako se ljudi iscjeljuju. Patnja je neizbježna i univerzalna, ali naši se odgovori na patnju razlikuju. Vjerovanje određuje naše osjećaje, a naši osjećaji utječu na naše ponašanje i prema sebi i drugima. Moje prapovjerenje da to mogu izdržati i da mi je dano s razlogom me je nosilo dalje. Nakon operacije uslijedile su kemoterapije i zračenja koja nisu nimalo jednostavna. Teško sam ih podnosila, imala sam sve nuspojave koje postoje, ali borila sam se i kad bih bila bolje, odmah sam išla u svoju radnu sobu i nešto radila. To preusmjerenje misli na rad jako mi je pomoglo. Moj moto tada je postao “što možeš danas, nemoj ostaviti za sutra” i stvar-

no čim sam se osjećala malo bolje odmah sam ustala i krenula raditi, zaokupirati svoje misli o bolesti. Molila sam svoju prijateljicu Barbaru da me ne pošteđuje rada, premda sam znala da ne mogu dati puno jer sam često ostajala bez snage i borila se s mučninama, ali osjećala sam da pridonosim i to mi je činilo dobro. Nakon kemoterapija ostala sam i bez kose, obrva i trepavica. Kao ženi to mi nije bilo nimalo lako prihvatiti, sve te promjene koje se događaju velikom brzinom. Život je nepredvidiv, ali nama dan i mi smo više od naše bolesti. Ljudi koji nas vole, odabrali su nas voljeti sa svime što jesmo. Zato je jako važno pomoći ženi u tim teškim situacijama, dozvoliti joj da plače, jer i suze su nam dane s razlogom. Sigurna sam da nas liječe. Ako ne znate što reći samo budite tu. Nemojte davati savjete, jer ono što je dobro za vas, ne znači da je dobro i za drugu osobu. Darujte ju svojim prisustvom, cvijećem, šetnjom i kavom. Život je stvarno dar i neprocjenjiv je svaki dan. Svaki dan možemo pronaći nešto na čemu možemo biti zahvalni. Ja sam najviše bila zahvalna na svojim mučninama i bolovima. Toliko sam ih teško podnosila da kada su se umanjili bolovi vikala sam, „Bože hvala, hvala!“ Da me u tom trenu netko promatrao mislio bi da sam poludjela. Moj psić Mell uvelike mi je pomogao, uveseljavao mi je svaki dan. I kada nisam mogla iz kreveta, prisilila sam se jer sam znala da mora ići u šetnju i da ne može toliko dugo trpjeti. Tako da sam



iz ljubavi prema svom psu i njegovim potrebama sebi činila dobro. Zahvalnost mi je donijela blaženstvo. To je samo mali korak koji vas otvara sve većem i većem dobru. Cijenim život. Život je zakon i nedvojbeno načelo da ako razvijemo zahvalnost, sreća raste. Razlog za zahvalnost moraš pronaći sam. Ako ne uspijevaš, piši dnevnik zahvalnosti svaki dan. Pogledaj oko sebe, ako zastaneš, svašta lijepo možeš vidjeti. Meni je dana mogućnost da svaki dan mogu zastati, da mogu bolje razumjeti ženu koja prolazi sličnu patnju. Mogu svojim primjerom nekoga utješiti, mogu imati vrijeme samo za sebe. Sigurno da je još dugačak put preda mnom, ali sada sam svjesna da Bog ima plan za sve nas, da to naše prapovjerenje koje

nam je dano rođenjem trebamo probuditi, njegovati i naučiti prepustiti se. Vjerovati i biti zahvalni. Budete li se usredotočili na dobro u sebi i drugima, ljudi će rado biti u vašoj blizini. Uspjeh je doista putovanje, nije odredište jer odredište znači da je putovanje završeno. Završila bih citatom iz priče Veliki Panda i Sićušni Zmaj

“Nemam sad vremena gledati cvijeće”, reče Sićušni Zmaj. “Upravo bi ga zato trebao pogledati”, odvrati Veliki Panda.

“Možda ga sutra više ne bude”.

Zahvalila bih svojoj obitelji, svojim prijateljima, svojim divnim studentima koji su mi bili podrška svojim pismima i pričom napisanom za mene. Hvala Vam! 

LOGOTERAPIJA KAO POMOĆ U PASTORALNOM DJELOVANJU

Piše: fra Josip BLAŽEVIĆ, OFMConv

Franklov psihološki prikaz žaljenja i kajanja izvrstan je background sakramentu pokore. S te strane logoterapija je odličan partner Crkvi a upoznavanje s njezinim osnovama kroz curriculumu teološke formacije, što najgorljivije zagovaramo, značajno bi pridonijelo budućim dušobrižnicima i ispovjednicima u vršenju njihove zahtjevne uloge pravednog suca, liječnika i milosrdnog oca.

Psihoterapija i religija danas postaju sve više partneri, a sve manje rivali. Na primjeru uloge žaljenja i kajanja u sakramentu pokore i logoterapijskom pristupu osobi ranjenoj zlom, u ovom radu želimo ukazati na njihovu međusobnu kompatibilnost u službi boljitka pojedinca, pacijenta i/ili penitenta. Makar je svrha sakramenta pokore spasenja duše, on ne isključuje terapijsku komponentu, koja je primarni cilj logoterapije, ali zbog toga nije u suprotnosti sa svrhom sakramenta pokore.

Suvremena kriza sakramenta pokore i prijelaza sa ispovijedi na psihoterapiju ima složene i višestruke uzroke. Za svrhu ovoga rada biti će dovoljno spomenuti tek dva. S jedne strane izvjesni broj svećenika nerado sluša ispovijedi, jer „nema vremena“, ili jer „nema strpljenja“, čime sakrament pokore biva lišen obilježja slavlja i vlastite terapijske komponente. Drugi uzrok moguće je tražiti u nedostatnoj pripravi svećenika za službu ispovjednika-dušobrižnika. Teološka i pastoralna formacija ne izostaju, ali penitenti učestalo u ispovjedaonicu ulaze s traženjem savjeta za svoje egzistencijalne probleme i psihološka stanja koja iziskuju kompetencije koje su u domeni

psihološke struke. Za više od davanja uvijek istih recepta u sve zahtjevnijim životnim situacijama potrebna je trajna formacija i suradnja sa srodnim disciplinama, osobito onima psihološkog smjera. Zato bi, smatramo, uvođenje osnova logoterapije u *curriculum* teološkog studija ili trajne formacije budućim svećenicima sigurno bilo od značajne pomoći u savjetovanju i dušobrižništvu.

Psihoterapeut i ispovjednik pred izazovom tješnja

Makar još uvijek nekim sredinama postoji određen izazor od pomisli na odlazak psihijatra i psihoterapeuta, kao i stigmatiziranje onih koji traže njihovu pomoć, trendovi se i kod nas mijenjaju. Seoba zapadnog čovječanstva od svećenika k psihijatra (Victor von Gebattel) stvarnost je s kojom se treba suočiti. Psihoterapeuti su se našli u ulozi dušobrižnika ne vlastitim izborom, nego izborom svojih pacijenata. „Terapeutova je ordinacija“, zapaža Frankl, „postala utočište onih koji nad životom očajavaju, koji snažno sumnjaju u smisao života“ (Frankl, 2017., 102.). Liječniku se nameće dušobrižnička uloga. Danas ljudi sve učestalije traže savjete i utjehu kod onih koji su još voljni slušati, bili to svećenici, liječnici ili astrolozi. „Liječniku se danas nameće uloga da – umjesto dušobrižnika – mnogo puta savjetuje u životnoj stisci izvan slučajeva bolesti.“ (Frankl, 2017., 102.)

Kao nitko ranije, svojom psihoterapijom koja polazi od duhovnoga, Frankl se približio kršćanstvu, a da nije prekoračio granice vlastite struke.

Opći je stav da je služba psihoterapije duševno ozdravljenje, a služba religije spasenje duše. Tješnje kao da je ostalo nesvrstano, da ne pripada nikomu, odnosno, po svojoj prirodi ono pripada obojici, i liječniku i svećeniku, pa se baš na tom području svećenik i liječnik susreću. Moglo bi se diskutirati o modelu njihova susreta: otimaju li se oni za tu zadaću tješnja ili bi ju obojica radije prepustili drugomu. A pacijenti, ili penitenti, opredjeljuju se za liječnika ili svećenika, ovisno o vlastitim preferencijama, religijskim uvjerenjima, ali i većoj raspoloživosti slušanja jednoga ili drugoga. Znakovita je konstatacija A. Görrea: „Psihoterapija je neizbježno – i onda kad to ona ne zna ili neće da zna – uvijek donekle i dušobrižništvo. Često mora preuzimati

izrazito dušobrižničke zahvate.“ (A. Görres, prema: Frankl, 2017., 103.) Tješnje je, zasigurno, jedna od težih zadaća koju obojica doživljavaju kao neki uteg, a pretpostavlja prije svega raspoloživost za slušanje.

Crkveno je stanovište da je ispovijedanje, izuzev euharistijskoga slavlja, „iznad svake druge svećeničke zadaće“ (Ivan Pavao II., 1997., br. 13.). Po sakramentu pokore krštenik „može pronaći i povećati svoju pravu čvrstoću i vrijednost, vjerodostojnu istinu o sebi, svoju pripadnost zajednici svetih“ (Ivan Pavao II., 1997., br. 15.). Nasuprot psihoterapiji, sakrament pokore sadrži metafizičku komponentu. Po sakramentu pokore dobro osobe podređeno je „ponovnom uspostavljanju nadnaravnoga odnosa s Bogom: odnosa koji nije tek psihološki i osjećajni, već stvaran i objektivan.“ (Ivan Pavao II., 1997., br. 16.) Sakrament pokore iznad je svake psihoterapije, kako ističe Ivan Pavao II. potičući svećenike: „posvetite se, po cijenu bilo kakve žrtve, služenju sakramentu pomirenja i budite sigurni da on izgrađuje kršćanske savjesti više i bolje od bilo koje ljudske domišljatosti, od bilo koje psihološke tehnike i didaktičkoga i sociološkoga sredstva. U sakramentu pokore zapravo je na djelu Bog »dives in misericordia« (usp. Ef 2,4).“ (Ivan Pavao II., 1997., br. 16.)

Jasno je da nikakva psihoterapija ne može nadomjestiti ulogu sakramenta pokore, ali je iz do sada iznesenoga jasno i da u ordinaciji nadomješta barem neke aspekte dušobrižništva, nadasve onaj slušanja i tješnja. S druge strane bi u sakramentu pokore neke logoterapijske vještine V. Frankla uz ljubav ispovjednika adekvatnije odgovorile na potrebe suvremenih penitenata da ih netko sasluša i utješi.

U tom smislu logoterapija je, u odnosu na psihoanalizu, napravila značajan iskorak u pružanju ruke kršćanstvu: „Psihoterapija, a posebno psihoanaliza, htjela je biti svjetovna ispovijed; logoterapija, posebno egzistencijska analiza, želi biti liječničko dušobrižništvo.“ (Frankl, 2021., 197.)

Da preduhitri i otkloni mogućnost pogrešnog shvaćanja, Frankl pojašnjava: „Liječničko dušobrižništvo ne može biti nadomjestak za religiju. Ono ne želi biti ni

nadomjestak za psihoterapiju u dosadašnjem smislu, nego, kao što je rečeno, samo njezina nadopuna.“ (Frankl, 2021., 197.)

Nije posrijedi konkurencija svećenicima, nego iskorak iz granica strogo liječničkog djelovanja u smjeru maksimalnog pružanja liječničke pomoći. Svojim pristupom Frankl je došao do praga religije, bez namjere prelaska u njezino dvorište, ali očekujući od nje da ona preuzme odgovornost za svoj dio posla. Ljubav prema čovjeku područje je mogućeg susreta religije i logoterapije.

Kritika određenih stavova humanističke psihologije

Daleko bi nas odveo prikaz povijesnog odnosa psihoanalize i kršćanstva, koji je bio obilježen međusobnim antagonizmom. Freudov stav da je bolestan čovjek koji se pita o smislu i vrijednosti života Frankl je preokrenuo u tezu da je bolestan čovjek koji se ne pita o smislu života. (Freud, navedeno prema: Frankl, 2021., 46.) Makar je svoj nesnošljivi stav prema religiji Freud vremenom ublažio, do Frankla religija u psihoterapiji nije dobila svoje zaslužno mjesto. Razvijali su se u međuvremenu različiti psihoterapijski pravci, osobito humanističkog smjera, ali su u značajnoj mjeri podilazili paloj ljudskoj naravi, lišavajući osobu slobode i odgovornosti za vlastite postupke i, shodno tome, otklanjajući kategoriju grijeha.

U tom smislu opravdane su primjedbe pape Ivana Pavla II. koji zapaža: “Polazeći od nekih tvrdnji psihologije, zabrinutost da se ne stvara osjećaj krivnje ili da se ne koči sloboda, vodi tome da se uopće ne priznaje nikakav promašaj. Zbog neopravdanog proširivanja mjerila sociološke znanosti – kao što sam već natuknuo – na društvo se prebacuju sve krivnje, a pojedinac se proglašava nevinim. Isto tako stanovita kulturalna antropologija, pre naglašavajući neizbježne uvjetovanosti i utjecaj sredine i prošlosti na čovjeka, do te mjere ograničava njegovu odgovornost da mu ne priznaje sposobnost da može činiti istinske ljudske čine, prema tome, i mogućnost da griješi.“ (Ivan Pavao II., 1996., br. 18.)

Nasuprot iznesenim primjedbama koje se odnose na brojne psihoterapijske škole, iz istih je izuzeta logotera-

pija i egzistencijska analiza. Kod Frankla osobna odgovornost zauzima ključno mjesto, duševno zdravlje je na drugoj razini u odnosu na spas duše (Frankl, 2021., 199). „Koliko su međusobno različita ta dva cilja može se sagledati iz činjenice što će se svećenik u danim okolnostima boriti za spas duše svojega vjernika posve svjestan opasnosti da bi ga baš time mogao dovesti do još veće emocionalne napetosti. Neće ga toga moći poštediti jer svećeniku je prvotno tuđ taj psihohigijenski motiv. Ali gle: koliko god se religija po svojoj primarnoj intenciji malo brinula i trudila oko nečega takva kao što je duševno ozdravljenje ili sprječavanje bolesti, događa se ipak da je ona *per effectum* – a ne *per intentionem*! – psihohigijenski, štoviše, psihoterapijski djelotvorna, time što čovjeku pruža takvu neusporedivu sigurnost i zaštićenost kakvu nigdje drugdje ne bi našao, zaštićenost i sigurnost u transcendenciji, u apsolutnom. Analogni, nenamjerni popratni efekt možemo utvrditi i na strani psihoterapije kad u pojedinim sretnim, milosnim slučajevima vidimo kako bolesnik tijekom psihoterapije ponovno nalazi put prema davno zasutim izvorima prvotnog, nesvjesnog, potisnutog vjerovanja.“ (Frankl, 2021., 199)

Uspostavljajući primjeren odnos između psihoterapije i religije Frankl dopušta svećeniku uznemiri dušu da bi postigao njezino vječno spasenje, jer su njegovi ciljevi (spasenje duše) važniji od ciljeva psihoterapije (duševnog zdravlja). Logoterapija ispravlja i dopunjuje devijacije i praznine nekih ranijih humanističkih pravaca. Na primjeru žaljenja i kajanja ukazat ćemo na međusobno kompatibilnost logoterapije i kršćanstva a da ne upadnemo u opasnost njihove identifikacije.

Žaljenje i kajanje

Za valjanost ispovjedi preduvjet je raskajanost penitenta, njegovo žaljenje zbog počinjenog grijeha, odluka nadoknaditi štetu i popraviti svoj život obraćenjem Bogu. Riječ je o obraćenju bez kojega nema oprostjenja grijeha. „Bez pravog obraćenja, koje uključuje nutarnje pokajanje, i bez iskrene i čvrste odluke promijeniti život grijesi ostaju »zadržani«, kako reče Isus i s njim sva predaja Staroga i Novoga zavjeta.“ (Ivan Pavao II., 1997., br. 42.) Počinjenu štetu, međutim, nije moguće uvijek i nadoknaditi. Dijete ubijeno u pobačaju nije moguće vratiti u život.

Putin koji je odgovoran za rat u Ukrajini ne može ožijeti stradale. U tom smislu kakvo značenje ima žaljenje i kajanje takvih osoba? Franklov stav o kajanju u svjetlu logoterapije i egzistencijske analize iznimno je inspirativan. Na tragu Pascalove „logike srca“ (*logique du coeur*) i Schelerovog *ordo amoris*, nerastavljivog od *ordo moralis*, Frankl produbljuje svoju egzistencijsku analizu. On analizira čovjekove emocije na primjeru žalosti i kajanja. S čisto fenomenološkog stajališta, Frankl kaže utilitarističkoga, žaliti za nečim nepovratno izgubljenim, zdravorazumski promatrano, nekorisno je i besmisleno kao i kajati se zbog nepopravljive krivice. Kajanje zbog ubijenog nedužnog čovjeka u prometu uslijed pripitog stanja i prekoračenja brzine, ženi neće vratiti supruga ni djeci oca. Takvo je stanje u empirijskom svijetu. Ali Frankl u fokus stavlja čovjekovu unutaraju dinamiku. Na tom području žalost i kajanje dobivaju drugo značenje. U našoj žalosti za čovjekom čiji smo život oduzeli, na primjer, on živi i dalje, „a kajanje na neki način oslobađa krivca njegove krivice“ (Frankl, 2021., 111). Dakako, ne oslobađa ga krivice od odgovornosti pred ljudskim sudom. Bog rado prašta, rekao je netko, čovjek teško prašta, a priroda nikada ne prašta. Oduzeti život ničime se ne može nadoknaditi, ljudski sud počinitelju može naložiti određenu kaznu, ali postoji unutarne (duhovno) područje na kojemu ništa nije nepovratno izgubljeno.

„U prošlosti ništa nije nenadoknadivo i nepovratno izgubljeno, već je trajno pohranjeno.“ (Frankl, 1987., 37.) Predmet naše žalosti, odnosno kajanja, koji više ne postoji u empirijskom vremenu, živi u unutarajem (subjektivnom) vremenu, žalost ga uprisutnjuje. U smislu kajanja, krivica se ne skida s njezina počinitelja, ali sam počinitelj, svojim moralnim preporodom postignutim kroz kajanje, prestaje biti zločinac. Ovakvim stavom Frankl čovjeka ne prepušta beznađu, ne umanjuje njegovu odgovornost nego odgovornosti kao temeljnom ljudskom stavu ostavlja mogućnost izbora i kada se čini da je situacija beznađna. Čovjekova odgovornost za vlastite postupke počiva na činjenici da on ne može opozvati ni jedan svoj postupak u prošlosti, ne može učiniti da nije počinio ono što je počinio.

Čin kajanja tako postaje činom rađanja novog čovjeka, čovjeka koji iz smrti prelazi u život, iz zla u dobro, koji

se distancira od svojih zlih čina u prošlosti, osuđuje ih u samome sebi i žaljenjem zbog njih postaje novo stvorenje. Teološkim rječnikom govorimo o obraćenju. Ovakav unutarajni stav srca raspoloženje je kojim i penitent pristupa sakramentu pokore da bi mogao primiti oprostjenje od Boga. Božje milosrđe neće izostati, ali za njegovo primanje traži se nutarnje raspoloženje koje je Frankl dobro opisao.

Promjenom stava prema vlastitoj grešnoj prošlosti, osudom grijeha, čovjek se približava Bogu. U tom smislu žalost i kajanje zbog počinjenog grijeha štiti dušu od ravnodušnosti, okorjelosti srca (*σκληροκαρδία*) ili, Franklovim riječima, „duševne mrtvačke ukočenosti“. „Dokle god patimo, ostajemo psihički živi. Štoviše, u patnji sazrijevamo, po njoj rastemo – ona nas čini bogatijima i moćnijima.“ (Frankl, 2021., 111.) Moć i smisao kajanja je u tome da se nutarnjim stavom grešnik distancira od vanjskog zla koje je počinio. Žalovanjem i kajanjem odajem priznanje životu koji je postojao prije nego sam ga ja oduzeo i tako mu kroz sebe dajem egzistenciju. Rješenje nije u bijegu od vlastite odgovornosti, odvratanju pogleda od prošlosti, u pribjegavanju opijatima (alkohol, droga, provodi), bilo bi to tek puko uklanjanje osjećaja neugode („da ništa ne zna“), nego u sučeljenju s njome kroz kajanje i žalovanje. Potiskivanje u nesvjesnost ne otklanja stvarnost. Ovdje susrećemo terapijsku dimenziju kajanja i žaljenja koja oslobađa dušu od bijega pred odgovornošću za vlastite postupke, šteti ju da ne uvene uslijed krivnje ili se ne sunovrati u beznađe, nego ju istinski ozdravlja za novi život, što je pravi smisao i sakramenta pokore i logoterapije. Tako žalovanje zbog počinjenog grijeha postaje terapija a u rukama ispovjednika i alat za duhovno vodstvo i rast duše. Emocionalna tupost, bezosjećajnost, nesposobnost za patnju, patološko je stanje poznato kao *melancholia anaesthetica*. „Čovjek u stvarnosti uvijek teži, bilo u radosnom ili žalosnom raspoloženju, da u svakom slučaju bude i ostane duševno »živ«, da ne potone u apatiju.“ (Frankl, 2021., 112)

Ispovijed: savjetovanje i duhovno praćenje

Makar je pojam liječnik [*medici*] u sakramentu pomirenja prvenstveno u službi spasenja duše penitenta, neke psihoterapijske vještine ispovjedniku bi sigurno pomogle na području savjetovanja i duhovnog vodstva duša. Logoterapija može dati svoj doprinos na području savjetovanja u ispovijedi. Sakrament pokore ne iscrpljuje se samo odrješenjem grijeha penitenta. On je dobra prigoda za duhovno vodstvo, vježbanje u kreposti i pomoć na putu svetosti. Piše Ivan Pavao II. da sakrament pokore „nije tek neposredno sredstvo za uništavanje grijeha – što je negativni vid, već dragocjeno vježbanje u kreposti [...] U tom je smislu dobro postavljena ispovijed već po sebi visok oblik duhovnoga vodstva.“ (Ivan Pavao II., 1997., 28.)

Ovdje logoterapija ne zamjenjuje ulogu duhovnog vodstva, koje je u službi spasenja duše, nego pomaže ispovjedniku razlučiti ona stanja ili područja koja iziskuju i terapeutsku intervenciju, što je *specificum* logoterapije. Papa Ivan Pavao II. ističe da svećenik mora steći određene teološke i psihološke kompetencije „da mu omogućiti barem shvaćanje mogućnosti postojanja određenoga problema. U tom će ga shvaćanju pastoralna mudrost, sjedinjena s poniznošću – vodeći računa o tome je li nešto hitno ili nije, o tome je li pokornik zabrinut ili nije, ili pak o drugim konkretnim okolnostima – dovesti do pitanja treba li pokornika uputiti drugom ispovjedniku ili se dogovoriti za novi susret i u međuvremenu se pripremiti.“ (Ivan Pavao II., 1997., 28.) Ove smjernice jednako se odnose na teološko kao i na psihološko područje. Sve upućuje da partnerstvo sa psihološkom strukom postaje standard formacije a psihoterapija, u našem slučaju logoterapija, ima ogroman neiskorišteni potencijal.

Zaključak

Na primjeru kajanja i žaljenja u logoterapiji i sakramentu pokore nastojali smo pokazati kompatibilnost između Franklove logoterapije i razumijevanja sakramenta pokore koji u nekim sredinama proživljava ozbiljnu krizu. Logoterapija i egzistencijska analiza s velikom lakoćom osvijetljava pravi smisao i značenje žaljenja i kajanja zbog

počinjenih zala, odvrćajući pacijenta od očaja. Sakramentom pokore Crkva penitentu izlazi ususret beskrajnim Božjim milosrđem i pruža spasenje koje više nije u domeni (logo)terapije. „Praštanje svjedoči da je u svijetu prisutna ljubav jača od grijeha.“ (Ivan Pavao II., 1994., 46.). Papa Franjo ističe teološku dimenziju oprosta posebno u buli najave izvanrednoga Jubileja milosrđa kao pristupanje Očevu milosrđu „sa sigurnošću da se njegovo oprostjenje proteže na sav vjernikov život.“ (Papa Franjo, 2015., br. 22.). Nema prostora beznađu.

Franklov psihološki prikaz žaljenja i kajanja izvrsna je priprava za pristupanje sakramentu pokore. S te strane logoterapija je odličan partner Crkvi a upoznavanje s njezinim osnovama u *curriculumu* teološke formacije, što najgorljivije zagovaramo, značajno bi pridonijelo budućim dušobrižnicima i ispovjednicima u vršenju njihove zahtjevne uloge pravednog suca, liječnika i milosrdnog oca. ■

Literatura:

- FRANKL, Viktor E., *Bog kojega nismo svjesni*, Zagreb, 2017.
FRANKL Viktor E., *Liječnik i duša*, Zagreb, 2021.
FRANKL, Viktor E., *Nečujni vapaj za smislom*, Zagreb, 1987.
GÖRRES, A. u: *Jahrbuch der Psychologie un Psychotherapie* 1958.
Ivan PAVAO II., Enciklika *Dives in misericordia* o Božjem milosrđu, Zagreb, 1994.
Ivan PAVAO II., *Pomirenje i pokora*, Zagreb, 1996.
Ivan PAVAO II., Enciklika *Dominum et vivificantem-Gospodina i Životvorca*, Zagreb, 1997.
Ivan PAVAO II., *Sakrament pokore*, Zagreb, 1997.
Papa FRANJO, *Misericordiae vultus* – Bula najave izvanrednoga Jubileja milosrđa, Zagreb, 2015.

Piše: Maja KANDIJAŠ PLEJIĆ, psihologinja, logoterapeutkinja

“Ljubiti nekog čovjeka znači vidjeti ga tako kako ga je Bog zamislio.” Fjodor Mihailovič Dostojevski

Psiholog sam i radim na Poliklinici za djecu s teškoćama u razvoju. To je županijska Poliklinika u koju dolaze djeca i adolescenti iz Splita i šire okolice. Potreba za psihološkom pomoći i podrškom je velika. Na poslu radim dijagnostiku, procjenjujući inteligenciju testovima i upitnicima ličnosti, ali to je manji dio mog posla. Veći dio mog posla je psihoterapijski rad. Radim individualno s djecom i roditeljima. Također i s adolescentima nekoliko prvih susreta obavim individualne razgovore, a zatim im predlažem grupu.

Kao psiholog kliničar sa završenom edukacijom iz logoterapije, pažljivo procenim trenutak kada je mlada osoba spremna za ulazak u grupu, tj. da pred drugima verbalizira svoje probleme. Koristeći znanja iz logoterapije u individualnim razgovorima dam priliku mladoj osobi da priča o svojoj prošlosti, nezadovoljstvu i iskustvima koja su je obilježila. Zatim im predložim da dođu u grupu i objasnim da su tu vršnjaci sa sličnim problemima i da će im upoznavanje s vršnjacima koji prolaze kroz slično iskustvo znatno olakšati. Od početka ove školske godine imam dvije grupe: jedna su osnovnoškolci (5.-8. razreda), a drugo su srednjoškolci.

Grupe se sastaju svakih 15 dana i imaju otprilike po 10 članova. Broj varira od susreta do susreta, a grupa nije zatvorenog tipa. Znači, uvijek mogu doći novi članovi. U radu grupe obično ponudim neki sadržaj kojeg im teorijski objasnim, a zatim po tipu radionice rade u manjim grupama po 2-3 članova.

Do sada sam kao osnovu prošla teme trodimenzionalnosti čovjeka s naglaskom na duhovnu dimenziju kao specifično ljudsku, zatim sam im objasnila osobine duhovne dimenzije (savjest, svijest, odgovornost i smisao). Dala sam im zadatak da kroz svoje životno iskustvo objasne navedene pojmove.

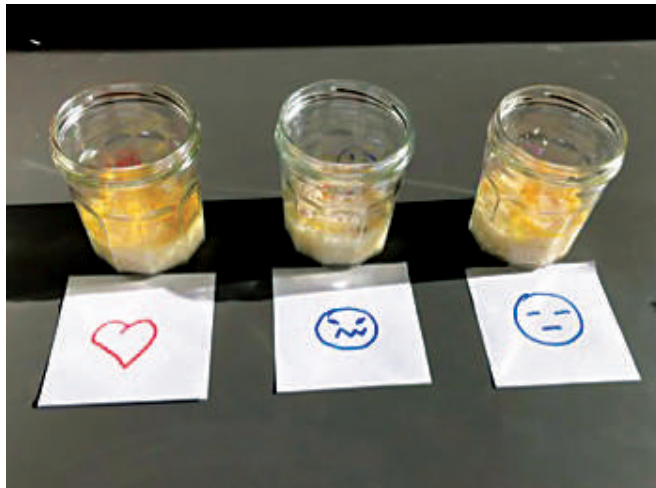
Po uzoru na način rada E. Lukas s grupom, predstavila sam im da je naš cilj usmjeriti se na dobro koje nam se događa ili davanje smisla iz sadašnjeg trenutka, nekom događaju po kojem smo nešto trebali razumjeti.

Iz dosadašnjeg rada shvatila sam da većina članova grupe ima nisko samopouzdanje te sam radila na osvježavanju duhovne dimenzije i vrijednosti čovjeka. Saznala sam da su često doživljavali osudu bližih članova obitelji, vršnjaka iz razreda, odraslih autoriteta, koji su ih komentirali kao nesposobne i nedovoljno talentirane.

U sklopu predavanja na prvom semestru logoterapije prof. Cvijeta Pahljina pričala nam je i pokazala film o fenomenu vode kojeg je proučavao Japanac Masaru Emoto.

U tome eksperimentu Emoto objašnjava da voda ima svojstvo da apsorbira vibracije iz okoline i memorira ih. Izložio je čašu vode harmoničnoj glazbi, a zatim ju zaledio. Mikroskopskim opažanjem našao je da se molekule vode strukturiraju u pravilne kristale oblika pahuljice. Također, čaša vode koja je bila izložena disharmoničnoj buci, a zatim zaleđena, pod mikroskopom je pokazivala nepravilne, oštre strukture.

Emoto je napravio i eksperiment sa skuhanom rižom koju je prelio vodom i rasporedio u 3 odvojene posudice. Zatim je tražio od grupe ljudi da nekoliko puta u danu obrate se posudama na sljedeći način: u prvu posudu izgovarali su pozitivne riječi (ljubav, prijateljstvo, majčinstvo, pomaganje,...), u drugu posudu izgovarali su negativne riječi (mržnja, rat, nasilje,... „glup si“, „nitko te ne voli“,...), dok su treću posudu trebali ignorirati. Rezultat je bio sljedeći: u prvoj posudi riža se osušila, ali je imala sladunjav miris, u drugoj posudi razvila se plijesan, a treća posuda je zaudarala.



Ovaj eksperiment bio mi je izazov da ga i sama napravim. U vrijeme Božićnih i Novogodišnjih blagdana, napravila sam kod kuće ovaj eksperiment. Skuhala sam rižu, podijelila je u tri odvojene posude i u razmaku od 20ak centimetara jednu od druge. Pri tome vodila sam računa o drugim faktorima (svjetlo, toplina) i nastojala da imaju iste uvjete. Zamolila sam ukućane i goste kojih je tih dana bilo više da po uputi govore riječi u prvu i drugu posudu. Nakon dva tjedna, pojavili su se rezultati. Dobiveni rezultat me oduševio. Potvrdio je nalaz koji je dobio Emoto.

Stavila sam staklene u kutiju i odnijela na posao da ih pokažem kolegama, ali i mojim grupama. Do tada smo već više puta pričali o vrijednosti čovjeka i njegovoj duhovnoj dimenziji. Dobiveni rezultat jako ih je isprovocirao. Bilo je tu i spontanog otvaranja i priča „tako je i meni kad mi stalno govore da sam glupa“ ili „sa mnom na odmoru nitko se ne želi družiti“.

U logoterapijskom duhu sam im objasnila da mi imamo slobodu izbora da biramo jesmo li žrtve ili pobjednici. Ne možemo utjecati na druge, ali mi sami možemo učiniti svijet boljim. Dala sam im zadatak da sami naprave eksperiment. Cilj mi je bio da osvijestite koliko verbalni izričaj može biti toksičan i utjecati na tijelo čovjeka. Također, pretpostavila sam da će objasniti ukućanima ovaj eksperiment pa će to i njih potaknuti na promjenu svojih loših navika (kritiziranje i vrijeđanje). Ovaj eks-



periment je dokaz koju snagu ima riječ bilo pozitivna ili negativna, jer osim u psihološkoj, odzvanja i u duhovnoj dimenziji.

Razmišljala sam koliko je ljudi sa somatskim smetnjama i bolestima svu pažnju usmjerilo na prehranu i liječenje, a raspoloženje i komunikacija u obiteljima ostala je ista. Podatak da je čovjek 75% sastavljen od vode govori o primjenjivosti ovog eksperimenta na nas ljude.

Također, značajan je podatak da je 95% stečenih bolesti psihosomatskog podrijetla. Logoterapija ovo interpretira kao povredu na duhovnom nivou - neispunjenje smisla, koje se odražava na psihičkom nivou kao nezadovoljstvo koje ukoliko dugo traje ima manifestacije na somatskom nivou (u vidu slabljenja imunološkog sustava). Od duhovnog do somatskog, a u slučaju lijepe ili ružne riječi, od somatskog prema duhovnom.

Sretna sam što sam na materijalan način mogla pokazati djeci i adolescentima važnost i snagu riječi. Osvijestila sam im da oni mogu nekoga usrećiti ili rastužiti. Naši se sastanci u grupi završavaju tako da jedni drugima stavimo ruku na rame i poželimo dobro. Oni to zovu „daj mi struju“ do sljedećeg susreta. Struja je Svijetlo. 

Piše: Valentina RIČKOVIĆ, klinički psiholog, logoterapeutkinja

Pogledajte na svoj život i primijetite stvari/osobe/događaje koje cijenite i iskustva na kojima ste zahvalni. Ovo će vam skrenuti misli s teškoća, pomoći će vam da vidite dobro u životu i povećati vaše samopoštovanje.

Svi smo u životu doživjeli teške trenutke: gubitak voljene osobe, suočavanje s kroničnom bolešću, raspad braka ili prijateljstva ili pak neuspješno traženje posla. Sve su to situacije u kojima ćemo se vjerojatno suočiti s neugodnim emocijama poput tuge, ljutnje, frustracije, razočaranja, malodušnosti.

Kada se nađemo u životnim situacijama i okolnostima koje nam je teško prihvatiti skloni smo o tome pretjerano mozgati, raspravljati, „vrtiti filmove u glavi“, razmišljati o „što ako“ situacijama. Zbog onoga što nam se događa možemo osjetiti nezadovoljstvo i malodušje. U takvim nam se situacijama nerijetko čini da život, sudbina, drugi ljudi ili Bog imaju nešto protiv nas. Teške životne situacije mogu dovesti do toga da osoba samu sebe počne smatrati žrtvom, odnosno osjećati da smo žrtve onoga što nam život daje. Ljudi koji su skloni osjećati se kao žrtva smatraju da im se loše stvari događaju bez obzira na to što oni čine.

Zakupljenošću i iznimnom usmjerenošću na sebe mi oplakujemo svoju tešku sudbinu i ne tražimo moguće rješenje za situaciju u kojoj smo se našli, a time izbjegavamo osobnu odgovornost. Stavljamo sebe u ulogu žrtve koja je pasivna, nemoćna, prepuštena na milost i nemilost sudbine, situacije ili drugih ljudi. Navedeno sa sobom nosi ljutnju, bijes, očaj, frustraciju, zavist, neproduktivnost, lijenost. Na sve što se događa skloni smo gledati negativno i time potičemo nakupljanje još veće negativnosti koja narušava našu sposobnost reagiranja, blokira mogućnost učenja i čini da stojimo na mjestu. Mrmljanje, zdvajanje o svojim problemima i okrivljavanje drugih je začaran krug koji čovjeka pasivizira, usmjerava na samog sebe i čini da se sve vrti

samo oko njega.

Neki primjeri uobičajenih misli koje samosažaljenje može izazvati su:

„uvijek ja dobijem najteža pitanja na ispitu“

„jedino mene profesor ne voli“

„zašto sve bolesti baš na mene“

„nikad neću dobiti posao“

„jedino ja se nikad neću udati/postati majka“

„samo se meni ovo može dogoditi“

„samo moja djeca ne slušaju“

Samosažaljenje predstavlja izraženi osjećaj žaljenja nad svojim životom, položajem ili okolnostima i većina nas ga iskusi kroz život. Ono samo po sebi nije loše ukoliko mu se ne predamo, odnosno ukoliko ne traje dugo. Osjećati se frustrirano jer nam se dogodilo nešto loše je u redu, ali je važno ne dopustiti da nam to postane obrazac ponašanja ili loša navika koja usporava i ometa naš napredak u životu. Obzirom da je samosažaljenje navika koju usvajamo od djetinjstva, u odraslom dobu može postati nezdrav mehanizam suočavanja sa životom. Radi se o samo-destruktivnom ponašanju u kojem sabotiramo sami sebe. Sprječava nas u poduzimanju prikladne akcije u pokušaju sa razriješimo situaciju i pronađemo moguća rješenja. Rješenja uvijek postoje samo je pitanje koliko smo zadovoljni mogućim rješenjem(ima) jer smo često skloni gledati samo ona idealna rješenja. Primjerice, idealno rješenje bolesnog čovjeka je da ozdravi, ali ukoliko nije moguće ozdravljenje potrebno je sagledati što je unatoč toj bolesti i dalje moguće. Ukoliko se predamo samosažaljenju sigurno nećemo moći vidjeti

što to još unatoč toj bolesti možemo i koje blagoslove možda kroz bolest dobivamo. Teške životne situacije s početka priče nam govore da je potrebno osmisлити život u novim, promijenjenim okolnostima.

Samosažaljenje često uzrokuju i potiču isti izvori pa je određivanje zašto se tako osjećamo prvi korak da ga zaustavimo. Nekoliko uobičajenih razloga za samosažaljenje su:

- *Nisko samopoštovanje* jer smo skloni misliti kako je naš život izvan naše kontrole
- *Trauma* može učiniti da se osjećamo bezvrijedno i mislimo kao da je život protiv nas
- *Osjećaj neuspjeha*: često je lakše okriviti neke vanjske sile umjesto preuzeti odgovornost i pokrenuti se
- *Bolest ili kronična bol* može nam se učiniti nepravedna u slučaju da su ljudi s kojima smo okruženi zdravi
- *Osjećaj usamljenosti i izoliranost* od drugih često potiču samosažaljenje

Ukoliko smo duže vrijeme u takvom stanju moguć je i razvoj dubljih psihijatrijskih poremećaja, posebice depresije. Iz navedenog proizlazi kako samosažaljenje nije dobro niti korisno, kako nama tako ni našoj okolini. Utječe na naš život i naše odnose na negativan način. S vremenom postajemo skloni izbjegavati osobe koje se samosažaljevaju i gubimo toleranciju spram njihovih “jadikovki”.

Rekli smo da se radi o navici koju smo naučili, što znači da ju isto tako možemo i odučiti. Ponekad će nam biti potreban značajan napor da promijenimo navike, ali valja ustrajati u tome i ne posustajati. Uz trud i rad na sebi moguće je samosažaljenje pretvoriti u samoosnaživanje, usvojiti nov način razmišljanja i odučiti se od samosabotirajućeg ponašanja.

Različiti psihoterapijski pravci nude nam različite vrste pomoći. Logoterapija, koja odgovara na pitanje o smislu egzistencije i trpljenja, smislu doživljavanja i stvaranja, čovjeku može ponuditi odgovor na pitanje „zašto baš ja?”. U središtu logoterapije su zadaci i smisao koje pacijent u svojoj budućnosti tek treba ispuniti, unatoč trenutnoj patnji zbog bolesti, prekida, gubitka ili nečeg četvrtog.

Imajući u vidu samosažaljenje, logoterapija nam daje nekoliko vrlo korisnih lijekova:

Preuzmi odgovornost!

Odgovornost za naš život je samo naša i nikakve nes(p)retne okolnosti ne mogu promijeniti činjenicu da si upravo ti odgovoran za svoj život. Prepuštanje samosažaljenju govori da ne preuzimamo odgovornost za svoj život i prepuštamo da našim životom upravlja netko (nešto) drugi. Unatoč nepovoljnim uvjetima u kojima se možemo naći uvijek možemo nešto učiniti. Odgovornost je druga strana slobode, slobode odlučivanja, slobode izbora i slobode pronalaženja smisla. Od nas se traži da osvijetlimo sve mogućnosti, dobre i loše i odlučimo koja je mogućnost prava. Ukoliko odgovornost prebacujemo na druge (što se događa tijekom sažaljevanja), time se zapravo odričemo vlastite slobode.

Prouči područje slobode!

Sloboda uvijek postoji unatoč nepromjenjivim sudbinskim okolnostima. Trebamo se zapitati što *moгу unatoč bolesti?, unatoč tomu što sam bez posla?, unatoč tomu što sam bez partnera?* Potrebno je sagledati slobodan prostor i nakon toga djelovati. Svoje resurse treba usmjeriti prema produktivnim aktivnostima koje mogu poboljšati našu situaciju. Izbor je uvijek moguć. Mi slobodno izaberemo svoj odnos prema svemu tome što nas muči bilo da se radi o lošem šefu/kolegi, bolesti ili nečem trećem.

Djeluj! Budi proaktivan uz prkosnu moć duha

Kada sagledamo koji nam je slobodan prostor i preuzmемо odgovornost za svoj život tada je vrijeme za djelovanje. Samosažaljenjem nećemo riješiti probleme, već ćemo si stvoriti neke nove. Vrijeme koje potrošimo na samosažaljenje nam oduzima dragocjeno vrijeme koje smo mogli potrošiti na pronalaženje rješenja. Vježbajmo proaktivnost uz prkosnu moć duha - idem pa makar ...!

Promijeni stav!

Samosažaljenje nam govori da nešto ne možemo, nismo sposobni i da nećemo uspjeti. Ukoliko smo stava da nešto ne možemo i da za nešto nismo sposobni, sigurno će tako i biti! Naše misli oblikuju naše ponašanje što u konačnici utječe i na naše djelovanje. Potrebno je „ne mogu” i „nisam sposobna” pretvoriti u „mogu” i „sposobna sam”.

Ukoliko ne možemo promijeniti okolnosti, izazvani smo promijeniti svoj stav prema tim okolnostima. Postavlja se pitanje treba li nama život nešto dati ili mi možemo nešto dati životu? Stav kako nam život “duguje” nešto je plodno tlo za razvoj nezadovoljstva i samosažaljevanja ukoliko nismo zadovoljni s dobivenim od života. Ukoliko smatramo da mi životu nešto možemo dati, da imamo neku zadaću, nešto što samo mi možemo napraviti, onda se ne možemo istovremeno i samosažaljevati. Možemo biti bolesni, sami, bez djece, partnera, a pritom živjeti ispunjen i smislen život.

Pronađi smisao!

Jedan od lijekova protiv samosažaljenja je smislenost situacije u kojoj smo se našli. Otkrivanje smisla u toj situaciji, odnosno smislene zadaće i usmjerenost na neku vrednotu ili osobu čini nas imunim na samosažaljenje.

Prebaci fokus sa sebe na druge!

Samosažaljenje znači da je fokus samo na nama, da se vrtimo oko sebe i usmjereni smo samo na sebe. Potrebno je odmaknuti se od sebe, izdignuti se iznad sebe i svog trenutnog stanja nezadovoljstva. Teško je samosažaljevati se dok smo fokusirani na drugog. Umjesto ruminacije o vlastitim problemima pokušajmo se prebaciti na nekog koji nas u tom trenutku treba i pokušajmo poboljšati živote drugih ljudi. Kada pomažemo drugima, to povećava našu vlastitu vrijednost jer znamo da pridonosimo nečemu vrijednom. Također, stavlja naše probleme u perspektivu pomažući nam da se povežemo s drugima, borimo protiv usamljenosti i odvrćamo od naše negativnosti.

Imaj povjerenja u Stvoritelja!

Imati prapovjerenje znači vjerovati da se Stvoritelj brine za mene jednako kao i za „ptice nebeske”. Vježbajmo povjerenje da se unatoč lošim okolnostima netko brine za nas.

Vježbaj humor!

Postoje koji ljudi unatoč vrlo teškim životnim prilikama uspijevaju ostati pozitivni, nasmijani i spremni na šalu. Zašto i ti ne bi bio jedan od njih? Pokušaj naučiti smijati se životu i zadržati humor jer humor i samosažaljenje su međusobno isključivi. Nemoj život shvaćati preozbiljno! Zdrav humor je ljekovit za nas i našu okolinu.

Vježbaj zahvalnost!

Nerijetko smatramo kako su nam u životu neke stvari „normalne” i „očekivane” i na njih ne obraćamo pozornost. Ne obraćamo pozornost na to da smo se jutros probudili, da čujemo cvrkut ptica, da imamo (kakav takav) posao, da smo (koliko toliko) zdravi, imamo gdje spavati, s nekim se družiti. Više smo skloni gledati ono što nemamo i zbog toga prigovarati. Primjerice, to može biti bolji posao, bolja odjeća, više zdravlja, uspješnija ili zdravija djeca. Umjesto da prigovaramo bilo bi dobro da se učimo biti zahvalni na onome što imamo. Nije moguće istovremeno osjećati zahvalnost i samosažaljevati se jer samosažaljenje kaže “zaslužujem nešto bolje”, a zahvalnost smatra da “imam dovoljno i sve što mi je u ovom trenu potrebno”. Ovo ne implicira da trebamo odustati od svojih snova i želja, već da u tom našem rastu ne upadnemo u samosažaljenje kada se stvari ne odvijaju po našem planu i u našem vremenu.

Pogledajte na svoj život i primijetite stvari/osobe/ događaje koje cijenite i iskustva na kojima ste zahvalni. Ovo će vam skrenuti misli s teškoća, pomoći će vam da vidite dobro u životu i povećati vaše samopoštovanje. Način na koji možemo vježbati zahvalnost: zapišite pet stvari na kojima ste zahvalni svaki dan i do kraja godine imati ćete lijepu knjigu zahvalnosti. Pokušajmo se svaki dan podsjetiti na te male stvari koje čine život. Zadaća je to koja klijentima otvara oči zahvalnosti, ali i nama terapeutima dobro dođe s vremena na vrijeme podsjetiti se da ništa u životu nije „po difoltu”.

Iako ugodne emocije (sreću, radost, zadovoljstvo) možda više volimo osjetiti nego neugodne (tuga, ljutnja, strah), svaka emocija nam je korisna i upućuje nas što trebamo činiti. U redu je (normalno je!) osjećati s ljutito, tužno, zabrinuto, isto kao i sretno, veselo i razdragano. Pitanje koje se postavlja je što ćemo učiniti s tim emocijama. Hoćemo li te emocije iskoristiti za neko dobro i tu našu trenutnu patnju učiniti smislenom ili ćemo upasti u samosažaljenje zbog zle sudbine koja nas je zadesila? Hoćemo li dozvoliti samosažaljenju da nas pasivizira i zauzeti ulogu žrtve ili aktivnog potencijala koji će nešto napraviti unatoč nesretnim okolnostima? **L**

VAŽNI ALATI ZA POSTIZANJE MENTALNOG ZDRAVLJA I DOBROBITI

Piše: Ana KRALJ, mag. phil., logoterapeutkinja

Kada se radi o zahvalnosti, istraživanja su pokazala da ljudi koji prakticiraju zahvalnost imaju bolje mentalno zdravlje, veću razinu sreće i manju razinu stresa. Zahvalnost nam pomaže da se usredotočimo na pozitivne aspekte našeg života i da budemo zahvalni na onome što imamo, čak i kada se suočavamo s teškim situacijama

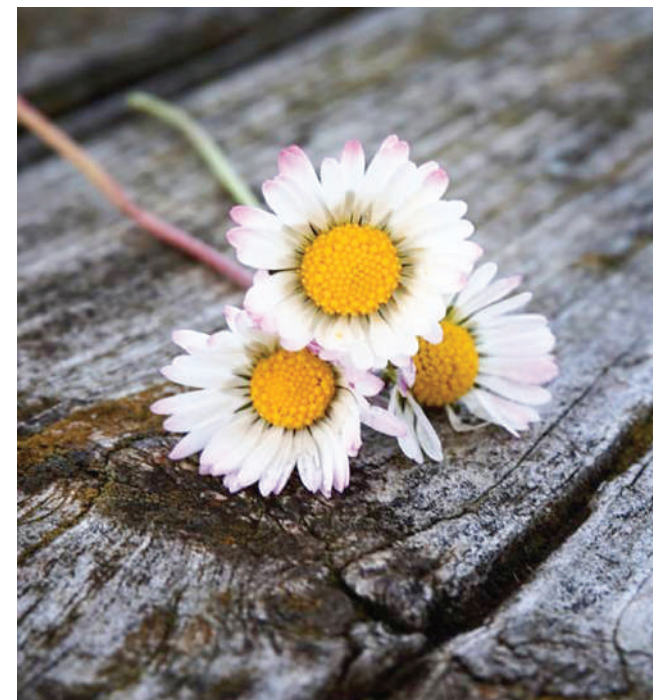
Nalazimo se u vremenu kada je izrazito važno govoriti o temi mentalnog zdravlja i dobrobiti. Kako bismo održali mentalno zdravlje važno je upoznati se s alatima koji nam u tome mogu pomoći i važno ih je primjenjivati. Logoterapija je psihoterapijski pristup koji je razvio Viktor Frankl, austrijski psihijatar i osoba koja je preživjela holokaust. Ovaj pristup naglašava važnost pronalaženja smisla u životu kao ključne komponente za mentalno zdravlje. U logoterapiji, smisao je ono što daje osobi svrhu i motivaciju u životu, čime se postiže ispunjenost i zadovoljstvo. Motivacija je također važan aspekt u logoterapiji. Motivacija je ono što potiče osobu da djeluje i napreduje u životu. Logoterapija naglašava da je motivacija duboko povezana sa smislom i svrhom u životu. Kada osoba pronade smisao u onome što radi, to je ono što je motivira i potiče da postigne svoje ciljeve. Jedna od ključnih tehnika u logoterapiji je zahvalnost. Zahvalnost je način prepoznavanja i cijenjenja onoga što imamo, umjesto da se fokusiramo na ono što nam nedostaje. Kada se fokusiramo na ono što imamo, to nam može pomoći da se osjećamo ispunjeno i sretno, što ima pozitivan utjecaj na naše mentalno zdravlje. Postoji mnogo načina na koje možemo prakticirati zahvalnost u našim životima. Jedan od načina je svjesno se usredotočiti na stvari koje nam se događaju tijekom dana i prepoznati one koje su nas učinile sretnima i zahvalnima. Možemo voditi dnevnik

zahvalnosti u kojem zapisujemo stvari za koje smo zahvalni svaki dan. Možemo zahvaliti ljudima oko nas koji su nam pomogli ili nas podržali. Prakticiranje zahvalnosti može poboljšati našu dobrobit i mentalno zdravlje na mnogo načina. Kada smo zahvalni, to nam pomaže da se usredotočimo na pozitivne aspekte naših života i da se osjećamo sretno i ispunjeno. To također može pomoći u smanjenju stresa i tjeskobe te povećanju samopouzdanja.

Uz zahvalnost, motivacija je još jedan važan aspekt u logoterapiji. Motivacija može biti ključna za postizanje ciljeva i osjećaj uspjeha. Kada smo motivirani, osjećamo se kao da imamo svrhu i da naš život ima smisla. Motivacija također može pomoći u prevladavanju prepreka koje nam se mogu pojaviti u životu. Kada se suočimo sa izazovima, motivacija može biti ono što nas potiče da nastavimo raditi na ostvarenju svojih ciljeva i da se ne predamo. Jedan od ključnih faktora u motivaciji je postavljanje ciljeva. Kada postavimo ciljeve, to nam daje nešto čemu težimo i što nas motivira da radimo naporno. Ciljevi bi trebali biti specifični, mjerljivi, ostvarivi, relevantni i vremenski ograničeni (tzv. SMART kriteriji). Kada postavimo ciljeve koji su u skladu s tim kriterijima, to nam pomaže da jasno vidimo što želimo postići i kako ćemo to postići.

Još jedan faktor koji može pomoći u motivaciji je okruženje u kojem se nalazimo. Kada smo okruženi ljudima koji nas podržavaju i potiču, to nam može pomoći da se osjećamo motivirano i da radimo

VAŽNI ALATI



naporno na ostvarenju svojih ciljeva. Također je važno da se nalazimo u okruženju koje nam omogućuje da iskoristimo svoje vještine i talente te da razvijemo nove. Logoterapija naglašava važnost pronalaženja smisla u životu i motivacije za postizanje svojih ciljeva, ali također naglašava važnost prihvatanja onoga što ne možemo kontrolirati. Nekađ se suočavamo s izazovima koji su izvan naše kontrole, a kada se to dogodi, važno je da prihvatimo situaciju onakvom kakva jest i usredotočiti se na ono što možemo kontrolirati.

Konačno, zahvalnost je još jedan važan aspekt u logoterapiji. Zahvalnost nam pomaže da se usredotočimo na pozitivne aspekte našeg života i da se osjećamo zahvalni za sve što imamo. Kada se fokusiramo na ono što imamo, to nam može pomoći da se osjećamo sretno i ispunjeno, što ima pozitivan utjecaj na naše mentalno zdravlje.

U konačnici, logoterapija, motivacija i zahvalnost su svi važni aspekti za postizanje sreće, ispunjenosti i mentalnog zdravlja. Pronalaženje smisla u životu, postavljanje ciljeva, okruženje koje nas podržava, prihvatanje onoga što ne možemo kontrolirati i prakticiranje zahvalnosti su

svi alati koji nam mogu pomoći u postizanju sretnog i ispunjenog života.

Kada se radi o logoterapiji, Viktor Frankl je naglašavao važnost pronalaženja smisla u životu kao ključnog faktora za mentalno zdravlje i dobrobit. Pronalaženje smisla u životu može nam pomoći da se osjećamo motivirano i zahvalno, čak i kada se suočimo s teškim izazovima. Ovo je osobito važno u situacijama kada se osjećamo bezizlazno ili izgubljeno.

U procesu pronalaženja smisla, logoterapija pomaže ljudima da pronađu svoj vlastiti smisao i svrhu. Ovo može uključivati identificiranje vrijednosti koje su nam važne, pronalaženje aktivnosti koje nas ispunjavaju i koje se slažu s našim vrijednostima te traženje značenja u izazovima i preprekama s kojima se suočavamo.

Motivacija je također ključna u postizanju ciljeva koje smo si postavili u procesu pronalaženja smisla. Kada se osjećamo motivirano, lakše je raditi naporno na ostvarenju svojih ciljeva. Postavljanje SMART ciljeva i pronalaženje podrške u okruženju su načini na koje možemo ojačati našu motivaciju.

Kada se radi o zahvalnosti, istraživanja su pokazala da ljudi koji prakticiraju zahvalnost imaju bolje mentalno zdravlje, veću razinu sreće i manju razinu stresa. Zahvalnost nam pomaže da se usredotočimo na pozitivne aspekte našeg života i da budemo zahvalni na onome što imamo, čak i kada se suočavamo s teškim situacijama.

U konačnici, logoterapija, motivacija i zahvalnost su važni alati za postizanje mentalnog zdravlja i dobrobiti. Pronalaženje smisla u životu, postavljanje ciljeva, okruženje koje nas podržava, prihvatanje onoga što ne možemo kontrolirati i prakticiranje zahvalnosti su sve važni načini na koje možemo poboljšati svoj život i postići veću razinu sreće i ispunjenosti. **L**

ORDO AMORIS – PRIMAT LJUBAVI U SPOZNAJI I SCHELEROVA ETIKA VRIJEDNOSTI KAO JEZGRA LOGOTERAPIJE

Piše: Ivana ĐURIĆ

„Ne ulazi se u istinu osim kroz ljubav.“ Sv. Augustin

Pri upoznavanju s temeljnim pretpostavkama logoterapije, moguće je uočiti njihovu podudarnost s mislima jednog drugog autora, što i nije neobično s obzirom na to da je Frankl tog autora veoma cijenio i marljivo iščitavao – njegovo ime je Max Scheler. U predavanju koje je održao 1927. (godinu dana prije smrti) naslovljenom *Položaj čovjeka u kozmosu*, on jasno i strogo brani dostojanstvo jednog tako iznimnog bića kakvo je čovjek, i obrazlaže čemu duguje takav položaj – naime, čovjek je prije svega duhovna osoba. U drugom spisu pod naslovom *Ordo Amoris*, raspravlja o iznimnosti fenomena zvanog ljubav koja opskrbljuje čovjeka sadržajem i omogućuje spoznavanje uopće, ona otvara onog koji spoznaje i ono spoznavajuće jedno drugome, oni tada stupaju u odnos u kojem jedno sudjeluje u bitku drugoga. Čovjekovo srce ima svoju logiku, i njegov poredak odgovara poretku vrijednosti i poretku bića stvorenih od Boga, a jezgra tog poretka je upravo ljubav, koja čovjeka otvara prema mnoštvu vrijednosti. U spisu *Formalizam u etici i materijalna etika vrijednosti*, Scheler utvrđuje da je akt ljubavi moguć zato što su stvari nositelji objektivnih vrijednosti koje je čovjek kadar prepoznavati. Ljubav je snaga koja ne miruje, već pokreće čovjeka i usmjerava ga prema sve višim vrijednostima. Dakle – duhovna osoba čovjeka; ljubav kao snaga koja čovjeka otvara prema svijetu; i vrijednosti prema kojima ljubav usmjerava čovjeka, i koje svjedoče o božanskom ustroju svijeta – tri su temeljne Schelerove misli koje

nedvojbeno sačinjavaju ono najvrjednije u logoterapiji, stoga ću ih u ovom tekstu ukratko izložiti, koliko je to od značaja za oslikavanje filozofijske pozadine logoterapije.

U predavanju *O položaju čovjeka u kozmosu* koje je prenio u tiskani oblik na nagovor prijatelja, Scheler ustvrđuje da postoji potreba za jednom cjelovitom antropologijom koja će pružiti *jedinstvenu ideju o čovjeku*, budući da predstave o čovjeku koje trenutno dominiraju, dolaze iz tri međusobno nespojiva idejna kruga. To su: židovsko-kršćanska tradicija koja običava misliti čovjeka u kontekstu Božjeg stvaranja, ali i Pada i izгона iz raja; grčko-antički misaoni krug u čijoj se tradiciji čovjekova samosvijest prvi put uzdignula do pojma o vlastitom položaju, i u kojoj je gajila pretpostavku da čovjek posjeduje um (logos, phronesis, ratio, mens) koji mu daje sposobnost govora i dohvatanja biti svih stvari. Prema spomenutom antičkom krugu, u osnovi svega stoji i nadljudski um koji svemir svrhovito uređuje, a čovjek, budući da mu je srodan, jedino je biće koje je kadro spoznavati tu svrhovitost i približiti mu se. Treći idejni krug koji je ujedno i najproblematičniji, jest idejni krug prirodnih znanosti koji čovjeka gleda tek kao zadnji stadij evolucijskog razvitka planeta Zemlje – čovjek je u tom kontekstu samo oblik života koji se od svojih životinjskih predaka razlikuje po stupnju složenosti svojih sposobnosti. Dakle, pred nama se prostiru teološka, filozofska i prirodnoznanstvena slika čovjeka, od kojih dvije smatraju da je čovjekov položaj poseban i neusporediv s drugim bićima, dok treća podređuje čovjeka pojmu životinje, pa

ORDO AMORIS

čak i ako ga smatra „vrhom svih kralježaka i sisavaca“. Scheler smatra da nema nijednog drugog pojma koji u sebi nosi takvu dvoznačnost, ali nijednog drugog koji je toliko u krizi i kojeg je toliko potrebno razjasniti, stoga se odlučuje pokazati opravdanost čovjekovog posebnog položaja neusporedivog spram drugih bića, kako se nadaže u teološkoj i filozofskoj slici svijeta. To će učiniti tako što će u cjelokupnom ustroju biopsihičkog svijeta uočiti *stupnjevitetost psihičkih snaga i sposobnosti*.

Autor izlaže stupnjeve izgradnje psihičkog života slijedom od najnižeg – od čuvstvenog poriva lišenog svijesti i predodžbe kakvog imaju biljke, pa do složenijih mehanizama poput instinkata, nagona, asocijativnog pamćenja i inteligencije. Rastuće izdvajanje organske jedinice iz ritma prirode i vrste (kojeg diktira instinkt), znači da jedinka prestaje biti samo prolazna točka procesa razmnožavanja. Ona također razvija sposobnost prilagođavanja uvijek novim, ne-tipičnim situacijama. Budući da instinkt usmjerava ponašanje jedinice prema smislu vrste, nagon lišen instinkta postaje izvorom ugode, što osim kod čovjeka, uočavamo i kod nekih viših životinja. Protiv opasnosti nagonskih poriva koji ne služe vrsti, a ponekad čak ni jedinki (štoviše, nagon joj može donijeti i štetu) priroda je „izumila“ korektiv – *inteligenciju*. Scheler definira inteligenciju kao iznenađan uvid u cjelokupne odnose i stanje stvari – ona je djelomično uvjetovana iskustvom, a drugim dijelom se temelji na predodžbi (anticipaciji, „*providenciji*“). Njezino bitno svojstvo jest da donosi sposobnost izbora, odnosno sposobnost davanja prednosti ovome ili onome, i to u specifično novim situacijama. Činjenica da su životinje sposobne birati, ali i demonstrirati druge oblike inteligentnog ponašanja, Scheleru je dovoljna da opovrgne stav nekih biologa i psihologa da su životinje puki mehanizmi asocijacija i nagona. Međutim, ono što životinja nikako ne može jest davati prednost među samim *vrijednostima* – ugodnog, korisnog, dobrog, budući da takve kategorije ne poznaje. Stoga, autor zaključuje da ako je i životinja obdarena inteligencijom, onda bi čovjek morao biti dionikom nečeg još i *višeg*. Prisutna razlika između njega i životinje je *bivstvena*, a ne tek kvantitativna – čovjekov položaj je toliko osobit, kaže Scheler, da ga nikakav pojam čak ni beskonačno povećane inteligencije

ne može obujmiti. Ta bivstvena razlika je čovjekov „*um*“, ali ne takav koji bi se odnosio samo na mišljenje ideja, već i na skup čuvstvenih i voljnih akata kao što su dobrota, ljubav, kajanje, strahopoštovanje, blaženstvo, sloboda – jednom riječju *duh*, dok je *osoba* središte tih akata u kojima se duh pojavljuje. Osobitost čovjekovog položaja sastoji se u tome da je posredstvom svoga duha, duboko izmaknut i *odriješen od onog organskog* – on stječe slobodu da se suprotstavi nalogima osjetilnih organa i funkcija, nagona i afekata. Životinja ne može od vanjskog svijeta načiniti predmet svoje svijesti, dok je čovjek slobodno biće koje se kreće u vlastitom svijetu koji mu nije tek zadan. Njegova aktivnost nije u sprezi s neposrednim osjetilnim utiscima, on se može slobodno prisjećati nečega što nije neposredno tu (dok je životinja vezana za svoju sadašnjost), i spoznavati *neovisno* čak i o vlastitim fiziološkim i psihološkim datostima. Jedino je on sposoban izdići se¹ iznad sebe i sebe učiniti predmetom svoje spoznaje; on je u stanju reći „ne“ nagonima i time svoj svijet „*nadgraditi idealnim misaonim carstvom*“. No sudjelovanje u idealnom misaonom carstvu prema Scheleru još nije najveće čovjekovo postignuće jer, kako kaže u svome djelu *Ordo Amoris*: „Čovjek je, prije nego biće koje misli i biće koje hoće – biće koje voli“, i s time prelazim na nalaz spomenutog djela i sljedeću Schelerovu misao koja je obilježila Frankla i logoterapiju.

Scheler u povijesti filozofije ostaje zapamćen kao mislilac koji je ljubavi htio povratiti dostojanstvo koje je izgubila kada je kao duhovan i osoban čin, reducirana na puko čuvstvo i osjetilnost, odnosno na najnižu sferu bitka. Međutim, ljubav za biće ima bitni značaj, to znači da biće koje ljubi, bez onoga što ljubi ne može *bitno* biti, da se tek u ljubavi ozbiljuje punina njegova bitka jer ono ljubljeno nužno pripada njegovoj biti (Galović, 1989: 69). „*Tko ima ordo amoris nekog čovjeka, ima čovjeka*!“ – tim riječima otvara svoj spis i objavljuje da je sve što čovjek čini, hoće, bira i postiže, ovisno o igri kretanja njegova srca. Kretanje srca više je od pukog čuvstva zato što u sebi krije sveze

¹ Autor dodaje kako je jedan od svjedoka te čovjekove sposobnosti fenomen humora, koji podrazumijeva izdizanje nad vlastito postojanje.



koje upravljaju smislom i značenjem života nekog bića, jedan sustav vrijednosti, jedan *ethos*, poredak procjena koji upravlja svjetonazorom, interesima i radnjama – bilo to jednog čovjeka ili cijele nacije, naroda, obitelji, ili čitave povijesne epohe. Poznavati najunutrašnjiju bit nekog bića znači poznavati njegov poredak ljubavi i mržnje²; on je čudoredna formula po kojoj to biće živi, i dolazi do izražaja u njegovim duševnim pokretima kao izrazom njegove duhovne jezgre. Scheler ide toliko daleko da poretku stvari dostojnih ljubljenja pripiše objektivan značaj. Carstvo vrijednosnih stvari koje postoji neovisno o čovjeku on ne stvara, ali ga može spoznavati. Taj poredak tinja u čovjeku poput jednog praizvora koji potajno hrani sve što se iz njega nadaje, i praodređuje sve što se oko njega hoće uspostaviti kao njegov *moralni okolni svijet*, i kao *sudbina* koja se samo njemu može dogoditi (ova misao uvelike podsjeća na Franklovo naglašavanje jedinstvenosti i neponovljivosti čovjekove sudbine kao poticaj za odgovornost). Čak se ni ono sudbinsko, ili „*jedinstvo svekolikog smisla koje se očituje kroz bitnu supripadnost ljudskog karaktera i zbivanja unutar i unaokolo njega*“ – ne zbiva bez njegovog ordo amoris, nego upravo on vlada ishodom njegove sudbine.

² Mržnju Scheler ne shvaća samo kao suprotnost ljubavi, nego smatra da ljubav ima primat nad mržnjom – svaki akt mržnje fundiran je aktom ljubavi prema nositelju neke druge vrijednosti (kao primjer navodi da mrzi bolest zato što ljubi zdravlje). Suprotnost ljubavi i mržnji jest ravnodušnost.

Ne samo da se stvari dostojne ljubljenja zaslužuju smatrati jezgrom njegovog duhovnog bića više negoli spoznavanje i htijenje, one spoznaju i omogućuju, to jest, prethode joj: „*vrijednosnobitni svijet jest taj koji omeđuje i određuje onaj za njega spoznatljivi bitak te ga kao neki otok izdiže iz mora bitka*.“ Stvari koje volimo šalju nam svoje vrijednosne signale, i s praga okolnog svijeta stupaju u naš unutarnji svijet kao njegovi članovi; one nas privlače, ili odbijaju, i određuju što opažamo i čime opažamo, a čovjek te stvari pretpostavlja u svom djelovanju, ili zapostavlja. Pretpostavljanjem, ili zaposlavljanjem vrijednosnih stvari u svome djelovanju, čovjek uspostavlja pravi poredak ljubavi u sebi, ili se dovodi u nesređeno stanje koje možemo nazvati poremećajem u poretku ljubavi. Čovjek koji u ljubljenom ne traži i ne otkriva nešto za njega bitno i temeljno, možda je trenutno obmanut s obzirom na poredak vrijednosti pa je vođen voljom za moći, častoljubljem, korišću. Međutim, stvari ljubiti po mogućnosti tako kako ih Bog ljubi, i u vlastitom činu ljubavi sudaživjeti susret božanskog i ljudskog u jednoj te istoj točki svijeta vrijednosti, bilo bi, kaže Scheler, najviše čemu se čovjek može nadati. Takva nada opravdana je bitnim svojstvom ljubavi koje od čovjeka iziskuje srastanje i poistovjećivanje s onim što se ljubi; onaj tko ljubi na neki način istupa iz svog osobnog centra kako bi s namjerom sudjelovao „na“ drugom biću. Na taj način, ljubav je i spoznajni čin u kojem neko biće sama sebe napušta, napušta svoja stanja i sadržaje, i te sadržaje *transcendira* kako bi sa svijetom stupilo u susret. Ljubav je jedina snaga koja lomi granice konačnosti i pojedinosti, i nikako ne može biti nešto sekundarno ili izvedeno iz nečeg drugog, nego je ono primarno što pokreće i usmjerava sve druge akte, od opažanja, fantazije, žudnje, htijenja pa do spoznavanja. To znači da ljubav nije slijepa, nego upravo ona otvara oči za ono što je vrijedno spoznaje i htijenja, budući da i htijenju i spoznavanju prethodi interes za nešto (Galović, 1989: 73): „*Dakle, ljubav je uvijek budnica na spoznaju i na htijenje – štoviše majka duha i uma samoga*“ (Scheler, 1996: 299). Spoznavanju i htijenju biće može ostati zatvoreno u dubini svog bitka, a tek se u ljubavnom pristupu objavljuje onaj koji se otvara za ljubav (Galović, 1989: 73), i ono što odgovara na tu otvorenost.

Činjenica da je ljubav svedena na puko čuvstvo kao sekundaran i subjektivan fenomen, značila je da je izgubila svoje metafizičko utemeljenje. Gubitkom metafizičkog utemeljenja, dopijeva se u otuđenje i relativizam vrijednosti koji smatra da je dovoljno nametnuti opće prihvatanje neke vrijednosti, da bi se na taj način nadomjestila prava objektivnost vrijednosti (Galović, 1989: 93). Odatle potječe Schelerova nakana da ljubavi izbori novo mjesto u bitku čovjeka kao primarnom činu koji određuje čovjekov odnos spram sebe, svijeta i zadnjeg temelja svijeta. Ona je prvenstveno duhovan, intencionalan akt usmjeren prema nekom biću ili predmetu koje je nositelj vrijednosti; i koji apriorno izgrađuje, i određuje čovjekov voljni i spoznajni život. Do sad smo naveli i sposobnost ljubavi da nagoni biće da transcendira svoju pojedinost/ograničenost i omogućava mu spoznaju poretka vrijednosti u svijetu oko sebe, no ona ima još jedan važan moment, a to je njen dinamički karakter. „*Ljubav ljubi i gleda u ljubljenju uvijek nešto dalje*“ (Scheler, 1996: 302), njen neumorni impuls čini od nje beskonačan proces koji čovjeka nagoni na zadovoljenje. Ali, hoće li to zadovoljenje biti rastućeg, ili opadajućeg karaktera, ovisi o tome je li čovjek svakoj vrijednosti za kojom poseže dodijelio njoj primjereno mjesto. Sve jači osjećaj nemira, neumornosti, žurbe i praznine, ukratko modus *težnje*, javlja se kada čovjek prioritzira zadovoljenje nekog konačnog dobra (odnosno, kada neko vrijednosno relativno dobro uzima kao apsolutno vrijednosno dobro), kada se nalazi u stanju privučenosti i uvučenosti u vrijednosti koristi, ugođe i luksuza; i tu njegov čudoredni razvoj stagnira. Za taj grijech kriva je i suvremena znanstvena metoda koja čitavog čovjeka, prirodu i svijet odlučuje gledati samo u svjetlu vrijednosti moći nad stvarima i tehničkog napretka, zapostavljajući mnoštvo duhovnih vrednota Scheler nudi utješnu misao, a to je da je svaka faza unutrašnjeg vrijednosnog rasta koja stvara neku ljubav, ma koliko udaljena, ipak posredna stanica na putu svijeta prema Bogu (Scheler, 1996: 299), ali rastuće osvještavanje praznine je početak u kojem se nazire ljubav kao snaga koja čovjeka hoće usmjeriti *uvijek od nižih prema sve višim vrijednostima*. U takvom kretanju svaki ljubljani predmet kao nosilac vrijednosti, dopijeva u vidike najviših

vrijednosti, ali samo ono biće koje nije zaslijepljeno nagonom za moći ili materijalnim odnosom prema životu ostaje otvoreno uvijek za sve više vrijednosti koje mogu zauzeti novo mjesto. Otvorenost srca neophodna je za iskustvo punine duha koje se ne iscrpljuje u mislećem aktu, nego u čudorednoj borbi s našom prirodom, a „*obrazuje se u vršenju religioznih akata, vjerovanja, molitve, obožavanja, ljubljenja, koje postaje naše u svijesti umjetničkog oblikovanja i estetskog uživanja, daje nam sveze (...) koje za jednu čisto misleću nastrojenost uopće ne postoje*“ (Scheler, 1996: 310). Slijedom toga, možda i najvažnije određenje ljubavi jest to da je ona čin koji svaku stvar nastoji voditi u smjeru njoj svojstvenog vrijednosnog savršenstva, ona zacrtava idealnu sliku vrijednosti i pokreće u kretanje.

Za Schelera je evidentno da ono što nazivamo duševnošću ili srcem kod čovjeka, nikako ne može biti kaos slijepih stanja ili osjećaja. Baš kao što je psihička organizacija svega živućeg izgrađena stupnjevito i zakonito od nižih oblika prema višima, tako se i carstvo stvari dostojnih ljubljenja protežu zakonito i stepenasto u dvostrukom smjeru od nižih stvari prema višima, i u tom sustavu čovjek se orijentira *logikom srca*. Tako u čovječjoj duši koja je nositelj, i odjelotvoritelj svih mogućih stvari dostojnih ljubljenja, Scheler vidi raščlanjenu presliku kozmosa i zaključuje da je duša *mikrokozmos svijeta vrijednosti*. Stvarajući iz ljubavi, Bog je izvor svjetskog poretka i ujedno i njegov cilj, a jezgra tog poretka je ordo amoris.

Bibliografija:

Milan Galović, *Bitak i ljubav*, Max Scheler – od fenomenologije do filozofijske antropologije, Hrvatsko filozofsko društvo, Zagreb 1989.

Max Scheler, *Ordo Amoris* u: *Hrestomatija filozofije*, sv. 8, Školska knjiga, Zagreb 1996. 

TOKSIČNA POZITIVNOST U SVJETLU LOGOTERAPIJE

Piše: Irena STARMAN FRANČIĆ

Toksična pozitivnost odnosi se na pretjerano izražavanje pozitivnih emocija te težnje da uvijek ostanemo pozitivni i izbjegavamo negativne emocije čak i kada su opravdane. Ova tendencija, iako dobronamjerna, može biti štetna za mentalno zdravlje pojedinca.

Toksična pozitivnost potiče pojedince da previde negativna iskustva u svojim životima i usredotoče se isključivo na pozitivna. Promiče ideju da bez obzira na okolnosti, pojedinac uvijek treba ostati pozitivan. To često stvara nerealan standard i može uzrokovati više štete nego koristi. Toksična pozitivnost može natjerati pojedince da ignoriraju svoje prave emocije, što može dovesti do potisnutih osjećaja, stresa i tjeskobe. Prema filozofiji logoterapije mogli bismo reći da se na toksičnu pozitivnost gleda kao na plitko, privremeno rješenje za dublje emocionalne boli. Suprotstavlja se tvrdnji da se pravo iscjeljenje i oporavak postižu priznavanjem vlastitih emocionalnih borbi i pronalaženjem smisla u njima. Logoterapija tvrdi da su sve emocije, pozitivne i negativne, bitne na putu prema pronalasku ispunjenja u životu. Viktor Frankl je jednom rekao: “Kada više ne možemo promijeniti svoju situaciju, izazvani smo da promijenimo sebe.” Logoterapija prepoznaje da promjena i rast proizlaze iz suočavanja s borbama, a ne iz njihovog izbjegavanja ili potiskivanja. Lažna pozitivnost na društvenim mrežama danas ima značajan utjecaj na ljude. Platforme društvenih mreža, poput Instagrama i Facebooka, prepune su pozitivnih poruka i motivirajućih objava. Iako ove poruke mogu biti inspirativne i poticajne, one također mogu dati ljudima nerealna očekivanja o tome kako bi se trebali osjećati u svakodnevnom životu. Društveni mediji stvorili su kulturu stalne pozitivnosti koja potiče ljude da ignoriraju negativna iskustva i emocije. To može biti štetno jer stvara nerealno očekivanje da se ljudi osjećaju sretnima cijelo vrijeme. Brojne studije su pokazale da stalna

težnja za srećom i pozitivnim emocijama može dovesti do osjećaja nedostatnosti i depresije kod ljudi. Studija objavljena u *Journal of Positive Psychology* otkrila je da pretjerana pozitivnost može dovesti do negativnih ishoda kao što je poricanje negativnih emocija i smanjenje dobrobiti. Druga studija objavljena u *European Journal of Social Psychology* otkrila je da reći nekome da “samo misli pozitivno” zapravo može imati suprotan učinak i učiniti da se osjeća još gore. Istraživanje koje su proveli psiholozi s kalifornijskog sveučilišta Berkeley otkrilo je da kada ljudi stalno osjećaju pritisak da budu pozitivni, mogu doživjeti osjećaje krivnje ili srama zbog negativnih emocija. Studija objavljena u *Journal of Personality and Social Psychology* otkrila je da ljudi koji potiskuju svoje negativne emocije imaju tendenciju lošijih zdravstvenih ishoda i povećanu razinu stresa. Ukratko, ove studije sugeriraju da toksična pozitivnost može imati negativne posljedice i da je važno priznati i potvrditi niz emocija, kako pozitivnih tako i negativnih. Nadalje, pritisak da se uvijek prikazuje pozitivna slika o sebi na društvenim mrežama može uzrokovati da ljudi skrivaju svoje prave osjećaje i iskustva. To može dovesti do nezdravog oslanjanja na vanjsku potvrdu od lajkova i sljedbenika, kao i do straha od osuđivanja. Zaključno, lažna pozitivnost na društvenim mrežama stvara nerealno očekivanje stalne sreće i pozitivnosti. To uzrokuje da ljudi zanemaruju negativna iskustva i emocije i skrivaju svoje pravo ja kako bi se uklopili. Važno je upamtiti da je u redu ne biti uvijek pozitivan i prigrliti cijeli niz emocija koje dolaze s ljudskim bićem.

Svi mi (odrasli) puno vremena provodimo na društvenim mrežama, ali oni koji društvene mreže koriste najčešće su naši mladi. Na mrežama se događa velik i važan

TOKSIČNA POZITIVNOST

dio društvenog života, ali i dobiva se slika o svijetu, vrijednostima, stavovima s kojima se mladi mogu identificirati. Istraživanje Gordane Buljan Flander i suradnika iz 2020. godine pokazuje kako adolescenti od društvenih mreža najviše koriste YouTube (98%) na kojem gledaju videozapise i glazbu te Instagramom (92%) na kojem se najčešće gledaju objave prijatelja te se dopisuju s prijateljima. Prema istom istraživanju glavni razlog korištenja društvenih mreža je komunikacija s prijateljima te zabava i opuštanje, ali i traženje informacija o osobi ili temi koja ih zanima. Mladi društvene mreže koriste za zabavu, ali i za dobivanje informacija o prijateljima i ostalim osobama koje ih zanimaju. Stoga ne čudi da su na društvenim mrežama informacije koje čitamo o drugima (ali i plasiramo o sebi) nužno pozitivne i samopohvaljujuće kako bismo mogli stvoriti pozitivan imidž pred cjelokupnim auditorijem. S porastom popularnosti društvenih mreža i njihovom sveobuhvatnijom primjenom kao da je ta pozitivna slika koju ostavljamo o sebi postala imperativ. Gotovo postala duh vremena. Čini se da je jedino mjerilo svrhovitog života prividna sreća i život u obilju (barem što se društvenih mreža tiče).

Kao što je i E. Lukas navela, suvremena patologija (kolektivna neuroza) je i cyber patologija. Mogućnosti interneta dovelo je do toga da je osoba 100% dostupna 24 sata dnevno, ali čovjek treba svoju tišinu i mir. Dodatno, rekla bih, nad čovjekom je imperativ da na internetu, tj. društvenim mrežama bude prikazan savršeno. Na društvenim mrežama kao da nema mjesta tuzi, depresiji, preispitivanju, nedaćama. Slike su savršene, osmjesi su savršeni, izgled je savršen, život je savršen, bez poteškoća i problema. Iz ovog konteksta vidljiva je potencijalna opasnost objavljenih sadržaja na psihološki razvoj djece i mladih. Gotovo svi adolescenti (primarno srednjoškolci) koriste internet i društvene mreže, a pri tome im je jako bitan izgled i prihvaćanje društva. Ne čudi stoga da su sve objave uljepšane. Na društvenim mrežama svi su lijepi, pametni i sretni. Adolescenti se ne pitaju i još možda ne mogu razlučiti je li svaka fotografija, post, osmijeh iskren (ne mogu to ni brojni odrasli, nažalost). Ovaj duh vremena zaista postaje još jedna od kolektivnih neuroza. S jedne strane uljepšavanje hrani naše narcističke karakteristike i djeluje na samopouzdanje iznutra, no što se

događa s našom duhom i što je sa dušom onih koji su izloženi samo takvom sadržaju?

Može li mlada osoba koja se formira, na društvenim mrežama vidjeti samo sreću i pri tome misliti kako je danas nužno biti sretan, uz to kakvi su parametri za sreću prikazani na društvenim mrežama? I ne samo to, sreća postaje imperativ smislenog života (bez preispitivanja njene stvarnosti). Također, što mlada osoba može misliti o životu, ako svakodnevno gleda samo lijepe i sretne objave? Život dobiva nerealnu sliku s kojom se mladi poistovjećuju. Ne očekuju težinu i križ i kada se s njima susretu ne znaju kako reagirati. Egzistencijalni vakuum i ostale neurotske krize postaju sve češće i brže se razvijaju jer ne postoji psihološka otpornost na krizne situacije. Također, što je s negativnim emocijama? Društvene mreže pokazuju kako su one neprihvatljive. Emocije su stvarne i moraju iz nas izaći. Nema čovjeka koji se u životu nije susreo s negativnim emocijama i to je u redu i prirodno. Ako učimo djecu da su tuga, depresija, neuspjeh, strah, bolest, težina loši i neprihvatljivi i ako ih naučimo da nije poželjno biti ništa doli sretan, što činimo djeci? Pokazujemo prostor depresije i okamenjivanja svih društveno neprihvatljivih emocija. Mladi se pitaju: tužan sam, ne vidim izlaz iz problema, teško mi je - to znači da nešto nije u redu sa mnom?! U želji da se svidimo svima, možemo se ne svidjeti nikome, a ponajprije sebi.

Ono što dodatno iščitavamo iz razvoja u doba adolescencije jest činjenica da su adolescenti skloni konformizmu, a time i podložniji utjecaju još jedne kolektivne neuroze, a to je kolektivističko mišljenje. Ono obuhvaća generalizaciju koja ometa odgovarajući proces formiranja mišljenja te može dovesti do ozbiljnih pogrešnih procjena i prosudbi. Ona je često znak “tromosti duha” (lijenost razmišljanja), ali i gluposti, a ponekad i eksplozivna rezultat ideologije (masa)- pod time se podrazumijeva prilagođavanje pritisku mase, pritisku trenda. Kolektivističko mišljenje potencijalno vodi ka primitivizmu i krivim procjenama (u ovom kontekstu npr. „sretni ljudi su lijepi“) te pretjeranom pojednostavljivanju - infantilnom razmišljanju bez diferencijacije. Ne samo da se dru-

ge uvrsti u određene grupe ili njihova obilježja (pankeri, štreberi...), nego da i samog sebe stopi s nekim tipom da se na određeni način oblači ili ponaša (što je jako prošireno kod mladih). Postoji opasnost od padanja na razinu „neosobnih masovnih bića“, stapajući se u potpunosti sa svojim odabranim tipom - odričući se pritom vlastitog Ja. Budući da od društvenim mreža ne možemo pobjeći, nužno je adolescente osnažiti alatima koji će im pomoći da u društvenim mrežama uživaju, a da ih one ne pregaže, naročito u emocionalnom razvoju. Koje logoterapijske lijekove imamo na raspolaganju kako bismo mladima pokazali da uljepšani život na internetu ne odgovara sasvim stvarnosti te da ih učvrstimo u izgradnji pravih vrijednosti i smisla unatoč sadržaju i pritisku većine? Kako mlade osnažiti da budu jedinstveni, pronađu sebe, a pri tome se što bezbolnije odupru ovom duhu vremena? Između ostalog, važno je osvijestiti da mnoga sretna lica kriju i neke druge emocije u pozadini, i to je sasvim u redu i prirodno.

Iako je od posebnog značaja pomoći adolescentima u borbi s toksičnom pozitivnošću na društvenim mrežama, mislim kako svaka osoba može imati koristi djelujući na navedene kolektivne neuroze i duh vremena kojem su izloženi, a na osnovu logoterapije. Kako to možemo učiniti?

POTICATI OSVJEŠĆIVANJE VRIJEDNOSTI

Povezivanjem pojedinaca s njihovim vrijednostima i uvjerenjima: logoterapija pomaže pojedincima da se povežu sa svojim vrijednostima i uvjerenjima, što im može dati osjećaj svrhe i smjera u životu. Razumijevanjem onoga što im je uistinu važno, pojedinci su bolje opremljeni za navigaciju društvenim medijima i filtriranje poruka koje nisu u skladu s njihovim vrijednostima. Poticanjem pojedinaca da preispitaju izvor svoje pozitivnosti: preispitivanjem izvora svoje pozitivnosti i onoga što pokreće njihove emocije, pojedinci mogu početi shvaćati da nisu sve pozitivne emocije korisne. Logoterapija može pomoći pojedincima da prepoznaju je li njihova pozitivnost iskrena ili je rezultat društvenog pritiska. Poticanje samorefleksije: logoterapija potiče poje-

dince da razmišljaju o svojim iskustvima i emocijama, što im može pomoći da bolje razumiju zašto se osjećaju na određeni način. Kroz samorefleksiju, pojedinci mogu prepoznati što im je uistinu važno i odbaciti poruke koje nisu u skladu s njihovim vrijednostima. Pružanje perspektive i konteksta: logoterapija može pomoći pojedincima da sagledaju situacije iz druge perspektive i razumiju kontekst u kojem se događaju. To može pomoći pojedincima da shvate da ne zahtijevaju sve situacije pozitivnost i da je u redu osjećati negativne emocije. Izbor vrijednosti koje nisu identične profitabilnim vrijednostima društva zahtjeva hrabrost, no ako ih dosljedno provodimo u svom životu, to postaje snažno svjedočenje za našu okolinu. Važno je osvijestiti da sreća nije smisao života i često sretni ljudi nemaju smislen život (isto tvrdi i J. Peterson). Što bi mladi rekli da je smislen život za njih? Ako razgovaramo o osobi iz okoline koja ima smislen život, ali možda nema ispunjene kriterije za sretan život po današnjim mjerilima, možemo lakše pokazati i ukazati na prave vrijednosti.

POTICATI SU-STVARANJE SUDBINE

Osobi je potrebno pomoći da utvrdi s kojim prostorom slobode raspolaže te koliko je taj slobodni prostor povezan s odgovornim odabirom u određenom trenutku. Kada osoba uspije to osvijestiti dolazi do kvalitativnog skoka u njenom životu. Ona zaključuje kako ima dionništvo u vlastitoj sudbini te kako njena sreća ne ovisi o plasiranoj sreći na društvenim mrežama. Pokazati osobi kako se odgovornost za vlastiti život ne smije prebaciti na društvo, na sudbinu ili na ljude oko sebe. Samo ako preuzmemo odgovornost možemo aktivno graditi svoj život. Naš život je naša odgovornost i odlučujemo se za to da drugi (na društvenim mrežama) ne mogu utjecati na to kako se osjećamo i kako živimo.

POTICATI HRABROST ZA „BITI“

Lažna pozitivnost i život na društvenim mrežama neprestano nas podvrgava pritiscima što sve moramo imati. Ako osobi istaknemo da smo svi autonomna, individualna bića, da je dragocjena naša jedinstvenost, onda je učimo da je važno to što jesmo, a ne što imamo.

RAZVIJATI SPOSOBNOST ZA LJUBAV

Životni stav ljubavi prema svima je temelj preventive kolektivnih neuroza, uključujući i cyber patologiju. Ljubav prema prirodi, zemlji, biljkama, životinjama, umjetnosti - sve je to dar koji smo dobili te trebamo imati odgovoran odnos prema svemu. Ako smo odgovorni onda nam je stalo, onda to volimo i obrnuto. U ljubavi prema drugome nema mjesta za ljubomoru i zavist na onome što netko ima i što „objavljuje“.

Društveni mediji mogu biti izazovno okruženje kada je riječ o toksičnoj pozitivnosti. Međutim, primjenom načela logoterapije možemo koristiti društvene medije na pozitivniji i značajniji način. Prvo, možemo se usredotočiti na stvaranje istinskih veza s drugima, umjesto predstavljanja odabrane slike o sebi. To znači biti ranjiv i autentičan te biti spreman podijeliti i pozitivna i negativna iskustva s drugima. Drugo, društvene medije možemo koristiti kako bismo ostvarili svoje strasti i interese

te pronašli smisao i svrhu u svom životu. To može uključivati dijeljenje našeg kreativnog rada ili korištenje društvenih medija za povezivanje s drugima koji dijele naše interese. Konačno, možemo usvojiti stav prihvaćanja i rasta, prepoznajući da nas i pozitivna i negativna iskustva mogu naučiti vrijednim lekcijama i pomoći nam da rastemo kao pojedinci.

Logoterapija može biti moćan alat za pojedince koji se suočavaju s toksičnom pozitivnošću društvenih medija. Pomažući pojedincima da pronađu smisao i svrhu u svojim životima, logoterapija može pružiti temelj za zdrav odnos s društvenim medijima i pomoći pojedincima da njeguju pozitivne emocije koje su iskrene i usklađene s njihovim vrijednostima. Da bi postigli istinsko iscjeljenje i rast, pojedinci moraju pošteno raditi na svojim borbama i nikada ne zatvarati oči pred negativnim emocijama koje dolaze sa životnim poteškoćama. Čineći to, moguće je postići istinsko egzistencijalno ispunjenje. **L**

DRAŠKOV OSMIJEH – PUTOKAZ PREMA ZAHVALNOSTI

Piše: Valentina HUNDRIC

Zahvalnost je čudesna sila transformacije i najtežih događaja i situacija u vrijednu lekciju.

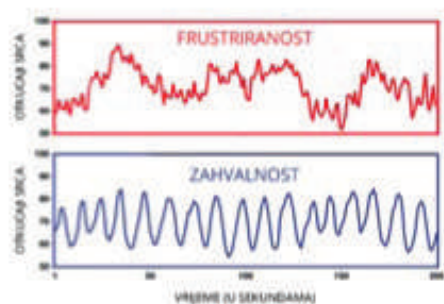
Elisabeth Lukas u knjizi „Duhovna psihologija“ na primjeru priče Anthony de Mella „Otok“ vjerno je dočarala kako naš život može izgledati bez zahvalnosti i svjesnosti proživljavanja svakog trenutka. U priči glavni junak provodi većinu života na jednom od najljepših otoka na svijetu te pod stare dane seli u veliki grad. U susretu sa jednim od novih sustanara koji sa oduševljenjem izjavljuje kako je zasigurno bilo predivno živjeti na jednom od najčudesnijih otoka na svijetu, glavni junak nakon nekog vremena šutnje iskreno odgovara kako bi otok sigurno detaljnije razgledao da je znao da se radi o tako slavlom i posebnom mjestu. Mi ljudi često živimo poput glavnog junaka priče na ovom

čudesnom planetu sa brojnim prirodnim ljepotama i mogućnostima kojih nismo u dovoljnoj mjeri svjesni. Isto tako u svojim svakodnevnim životima živimo brojne trenutke koje bismo mogli opisati kao svoje male čudesne otoke, čiju vrijednost i ljepotu nerijetko propustimo i nismo je svjesni sve dok nam netko drugi na isto ne ukaže. Zahvalnost utire put smislenom življenju. Ona ima moć nalaženja čuda posebnosti u moru svakodnevnih, običnih pa čak i teških događaja, no to je tek jedna od njenih brojnih blagotvornih svojstava.

Od davnih vremena prepoznata je važnost njegovanja zahvalnosti za dobrobit pojedinca i zajednice te je ista

bila vezana uz religiju i filozofiju. U novije doba često se govori o zahvalnosti kao važnom sastojku mentalne i duhovne higijene u okviru pozitivne psihologije, a znanstvenici iznose činjenice o njenom ljekovitom djelovanju. Primjerice u istraživanjima HeartMath instituta, mjerenjima otkucaja srca u različitim stanjima, zamijećeno je kako je u trenucima kada je čovjek ispunjen osjećajem zahvalnosti ritam njegova srca skladniji nego u trenucima frustracije.

Logoterapija u kultiviranju zahvalnosti ima važnu ulogu osobito u današnjem vremenu. Ona nas uči kako svjesno usmjeriti snop svjetlosti pozitivnog pogleda na situaciju kako bi u nekom mračnom trenutku života ugledali i učinili nešto dobro i lijepo. Ona poput sve-



Grafikon „Instituta HeartMath“ prikazuje kako srce radi kad je osoba frustrirana a kako kad je zahvalna. Izvor: heartmath.org
Izvor: <https://book.hr/moc-zahvaljivanja-znanstveno-je-dokazano-da-zahvalnost-pomaze-nasem-zdravlju/>

tionika jamči sigurnu plovidbu na nemirnom moru životnih neprilika. To je prava duhovna higijena i prkosna moć duha koja se odlučno suprotstavlja negativnosti kojom se hrani moderna kultura. Mnogi će reći kako je lako biti zahvalan u blagostanju, zdravlju i radosti, no naša kultura se teško nosi sa zahvalnošću kada su stvari drugačije. I ovdje logoterapija ima odgovor u obliku *prapovjerenja* koje nam poručuje da uvijek postoji viši smisao situacije koji često ne možemo sagledati iz naše ljudske perspektive. Bez obzira kako situacija izgledala zahvaljujući tom fenomenu u nama tinja onaj duboki osjećaj da Netko bdiye nad nama, da smo voljeni i pozvani u život s razlogom i smislom. Potrebno je shvatiti da često ono što se za našu materiju, naše tijelo čini dobro i ugodno, nije nužno uvijek dobro i korisno za naš duh.

Ako pretjerano ugađamo tijelu, oslabiti ćemo duh, teže ćemo se nositi sa neprilikama. Franklova slavna poruka: „Iz ruševina se najbolje vide zvijezde“, govori u prilog tome da se naš duh pokazuje u svom punom sjaju upravo u nevoljama. Uostalom i Franklovo najteže iskustvo iznjedrilo je dragocjeno učenje koje kultivira i osnažuje ljudski duh. Kada pogledam svoj život iz sadašnje perspektive zaključujem da je i moje najteže životno iskustvo bilo moj najveći učitelj i podarilo mi najvrijednije lekcije. Ipak, može se primijetiti da je današnjoj kulturi materijalnog blagostanja duhovno siromaštvo sve veće. Nekako smo navikli biti usmjereni na nešto što nemamo, a ne vidjeti što imamo.

Zahvalnost je čudesna sila transformacije i najtežih događaja i situacija u vrijednu lekciju. O tome govori i slijedeća priča. Jedne večeri u jednom od onih dana koje bismo voljeli što prije zaboraviti, primila sam poruku kolegice koja me istog trena resetirala i dovela u stanje zahvalnosti. Bila je to informacija o promociji knjige „bLISTanje“ profesora Draška Regula koji se nakon serije moždanih udara preko 20 godina nalazi u stanju tzv. Locked-in sindroma (skraćeno LIS), odnosno zaključanosti u svome tijelu, a koje je specifično po tome da se ne može kretati ni govoriti. Međutim uz pomoć obitelji i prijatelja pronašao je način za komunikaciju putem aparature povezane kompjuterom, a koju pokreće pokretima glave. Na taj način Draško s puno duha opisuje svoje svakodnevne doživljaje, introspekcije, fotografira, izrađuje računalne fraktale, piše haiku poeziju, uređuje svoju internetsku stranicu www.rnda-drnda.org, predsjedava udrugom „Negovor“. Taj čovjek pravo je motivacijsko čudo jer upravo u najtežoj situaciji šalje jednu snažnu poruku: „Iz ove kože se ne može, da vidimo što se u njoj može.“ Ne znam je li čuo za logoterapiju, no tako je divno ilustrira svojim živim primjerom, psihijatrijskim i psihoterapijskim credom na djelu, potvrđujući kako je čudesna moć ljudskog duha koji se može uzdići u područje slobode i prkositi uvjetovanosti-ma psihofizikuma.

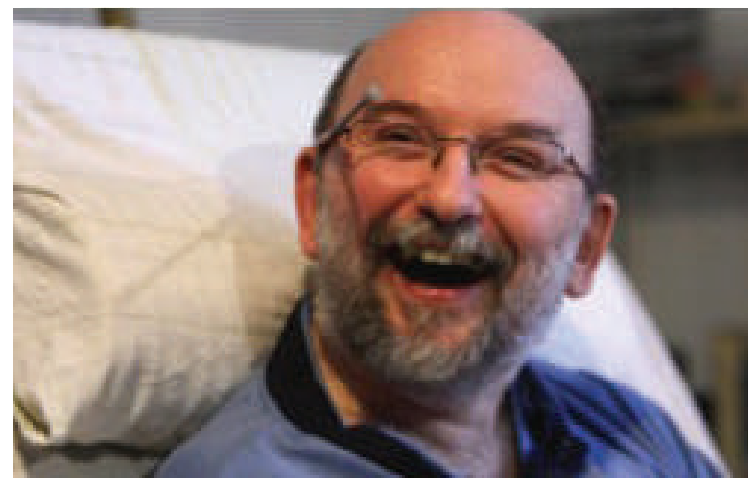
Navedeno se može ilustrirati slijedećim isječkom iz njegova dnevnika:

„...Rečena činjenica jest da uvijek (dakle i u nevolji) trebaš dobro paziti na svoje misli, riječi i ponašanje! Oni trebaju biti što pozitivniji, jer tako osoba podiže frekvenc-

iju svoje vibre i tako se lakše uskladi s uravnoteženim univerzumom = materijalna avantura bude podnošljivija i smislenija. Nedajbože da nekoga nagovaram, to treba biti vlastiti izbor, ali vidi mi se da ljudi koji vjeruju da i nad čovjekom ima sila vibriraju daleko višom frekvencijom nego nevjernici! A još višom oni koji osjećaju da je čovjek puno više od sâmog materijalnog tijela!

Drugim riječima, vjera (neovisno da li je kanalizirana kojom religijom ili počiva na osobnom mističnom iskustvu i/ili promatranju svijeta otvorenih očiju/uma/srca) jest također silno važan čimbenik životnog stava. Dodamo li zahvalnosti i vjeri još i zdrav razum i znanje temeljeno na vlastitim zapažanjima i idejama izvana ali kritički promišljenim vlastitim umom te negujemo svoju intuiciju i empatiju – eto čvrste osnove za životnu borbu! Podsjećam: ne borbu PROTIV, nego borbu ZA!...

Na fotografijama koje su objavljene uz članke o ovom čovjeku još je nešto vrlo dojmljivo, a to je njegov zarazan osmijeh koji mene posramljuje kada se uhvatim kako se gubim u svakodnevnom trivijalnim trenucima nezadovoljstva. To je osmijeh koji bismo trebali kao podsjetnik urezati u naš um i naše srce. Draško je rođeni logoterapeut koji samo svojim osmijehom daje lekciju zahvalnosti, izaziva svakoga od nas da se osmijehujemo poput malog djeteta koje s radošću promatra svijet baš svake sekunde našeg života. Nije li znakovita činjenica da je u takvom teškom zdravstvenom stanju čovjeka upravo sposobnost osmjeha očuvana? Vjerujem da ljudi poput Draška imaju moć ozdravljanja ljudskih duša, duša zavedenih pošastima današnjeg vremena - propagandom



bezvrijednosti, nemoći, straha od neuspjeha, idejom siromaštva. Svatko od nas nešto može a nešto ne, no što je od toga vrijednije ili važnije? Za svakoga od nas najvažnije treba biti ono što se upravo sada nalazi ispred nas. To je onaj smisao svakog trenutka, svake pojedine situacije kojomu trebamo vjerovati. Ova putanja nas ponovno dovodi do prapovjerenja. Važno je vjerovati da sve ima svoju svrhu i razlog, koji su možda nedostupni našem vidokrugu, no ne znači da ih nema. Stoga je najvažnije ne donositi zaključke u našoj sljepoći.

Ljudi poput Draška otvaraju nam oči, tope naša srca. A kada progledamo, kada se otvore prozori naših duša i horizonti našeg zvjezdanog neba, pred nama će se ukazati prizori čudesa svakog trenutka i tada možemo biti zahvalni za svaki udah, otkucaj srca, čašu vode, zraku sunca, olovku kojom iscrtavamo impresiju dana, susret sa našim voljenima... Ljudi poput Draška pokazuju nam kako za ispunjen i svrhovit život ne treba puno, samo jedan korak naprijed u našoj svijesti. Na primjerima takvih izuzetnih ljudi može se vidjeti kako je sve u nama, samo je potrebno pronaći način kako te sadržaje iznijeti na svjetlo dana. Može se reći da je ono što u fizičkom svijetu zovemo ograničenjem u svijetu duha znano kao izazov. I dok mi ovo pisanje otežava bol u ruci koja me podsjeća da se bliži trenutak kada će mi to biti onemogućeno baš kao i moje voljeno crtanje, sjetim se ovog čovjeka koji pokazuje da se nešto može baš u svakoj situaciji, daje primjer što znači izdići se iznad ljudskog ograničenja, raskovati žice kaveza koje nas drže u ropstvu i od njih načiniti vrata slobode. Učiniti to stvar je osobne odgovornosti, izbora, baš kao i stav zahvalnosti. Zahvalnost je onaj moment kada ugledamo kako se nazire jedno slabašno i ne jako „**mogu**“ usred gomile „**ne mogu**“. I prigrlimo ga i negujemo i gledamo kako raste. Ona je poput sunca koje nas ugrije kada učinimo neko dobro djelo ili kada nama biva učinjeno neko dobro. Poput one indijanske priče o dva vuka kojoj učim djecu s kojom radim. U nama se svake sekunde odvija borba za prevlast dva vuka, jednog koji primjećuje i čini dobro i drugoga koji je specijalist negative. A čovjek je taj koji bira što će svojim svakodnevnom mislima i djelima hraniti, kojega vuka jačati. Djecu ta priča motivira, žele da vuk dobra pobjedi i počinju se truditi činiti više do-

brih djela. U radu s njima potičem ih da pokrenu svoj lanac dobrote, jer svakim takvim činom usađujemo sjeme dobrote i zahvalnosti u drugome. Moram priznati da me logoterapija inspirirala i potakla da u tome budem još revnija nego prije. Jedan psihijatar nedavno me potakao na razmišljanje kada je rekao kako je djecu dobro uključiti u sportske aktivnosti jer se tako nauče prihvatiti gubitke u životu i nauče da nije važno pobijediti u svakoj situaciji, jedino je važno svaki puta dati sve od sebe. Isto tako mislim da je zdravo ne uspoređivati se i natjecati sa drugima već se isključivo orijentirati na napredovanje u odnosu na same sebe. Truditi se svaki dan dati sve od sebe i biti za nijansu bolji nego prethodnog dana. Zato kada se drugi puta spotaknemo o neki „ne mogu“, sjetimo se Draškova osmjeha.

Zahvalna sam životu na takvim ljudima koji bivanje čovjekom uzdižu na novu razinu postojanja. Ima ih još u mom životu...poput moje mentorice na logoterapiji, članova moje obitelji, koji se svi redom hrabro nose sa najtežim i najizazovnijim situacijama koje čovjeka mogu snaći. Često imam priliku promatrati svoga oca kako se ne žali na svoje teško zdravstveno stanje već nalazi male oaze radosti svakoga dana u čitanju nadahnjujućeg teksta, ispijanju šalice čaja ili svjedočenja rastu biljke iz sjemenke koju je zasadio. Ta slika sjemenke koja je zasađena tiho, nepomično u tami zemlje podsjeća na naše mračne životne trenutke kada se pitamo zašto se nešto događa baš nama. I onda u toj tami sjeme u jednom trenu osjeti toplinu, čuje unutarnji poziv koji kao da mu govori - „kreni prema gore, kreni prema svjetlosti“... i ono upre sve snage kako bi se probilo do površine i na početku ne vidi kuda ide, što se događa i hoće li i kuda dospjeti. U tim trenutcima može samo slijepo vjerovati tom glasu prapovjerenja. I onda u jednom trenutku pojavi se zraka sunca, svjetlo dana i zadivljeni pogledi koji u čudu gledaju ljepotu cvijeta koji se razvio od gotovo nevidljivog zrnca izgubljenog u dubokoj zemlji. Svatko od nas ima svoju crnu zemlju i na nama je izbor hoćemo li je prihvatiti kao ograničavajući faktor ili izazov. Upravo to je posljednja sloboda o kojoj Frankl govori. Ako to malo sjeme budemo zalijevali i njegovali izrasti će u veliku i jaku biljku zahvalnosti. Mi smo ti koji od bolne i teške lekcije stvaramo učitelja ili (m)učitelja.

Ovdje mi u sjećanje dolazi scena iz filma „Druga Zemlja“ u kojoj je glavna junakinja filma ispričala priču o astronautu koji je tijekom svemirske misije začuo u letjelici jedan ponavljajući zvuk kuckanja koji nije mogao utišati ni otkriti odakle dopire, no postao mu je uznemirujući do te mjere da se zapitao koliko će još moći izdržati slušajući ga, sve dok se u jednom trenu nije odlučio prestati boriti s njim i odlučio ga je zavoljeti. U trenutku predaje taj ranije iritirajući zvuk za njega je postao najljepša simfonija koja se ubrzo pretvorila u umirujuću tišinu. Upravo kada promjenom stava prigrlimo teška iskustva oni postaju naši saveznici.

Neka nam postane navika zaogrnuti se tkanjem od zahvalnosti svakim novim danom koji nam je poklonjen da ostavimo trag našeg odgovora životu...neka bude dobar, motivirajući, podržavajući poput Draškova osmjeha koji nas podsjeća na dar koji svi imamo, a tako malo koristimo. I upravo te male svakodnevne stvari i mogućnosti koje imamo unatoč svim našim ograničenjima i tegobama, one su koje i on sam potiče svojim djelovanjem pokazujući nam koliko smo bogati a da toga nismo svjesni. Ovo je vrijedna poruka o mogućnostima koje imamo u svakoj situaciji ili događaju ma kako težak bio...mogućnostima nalaženja smisla, uzdizanja trenutka patnje na razinu vrijedne lekcije vlastite snage i motivacijskog čimbenika za druge.

Mogu na kraju reći samo veliko hvala Drašku na ovoj divnoj lekciji kojom budi, oplemenjuje i inspirira potvrđujući da se iz svake kože može, da svaka situacija u sebi krije sjeme smisla koje se nekada ne vidi, no u jednom trenutku nas može iznenaditi preobrazbom u čudesan c(s)vijet. A pohvalu zaslužuje i njegova obitelji koja pokazuje moć ljubavi i vjere koje nadilaze granice ljudskoga. Ovo je za mene bila vrijedna lekcija iz škole života.

Zahvalna sam...

...a iz zahvalnosti rodio se i ovaj stih:

Otisni se sa blagoslovom osmjeha na licu

Odvažno i tiho

Poput jutarnje kiše

Ostavi trag u bojama sunca

Na ulicama života. ■

LOGOTERAPIJSKI POJMOVI U KNJIZI „47 GODINA ŽIVOTA“

Piše: Tanja MALEŠ

Savjest, organ smisla, čovjekov je unutarnji putokaz prema dobru. No, slobodnoj čovjekovoj volji prepušteno je hoće li taj glas slušati ili ne.

Uvodne misli...

Glavni likovi u knjizi „47 godina života“ autora Wladysława Kluza (Veritas, 2014.) stvarne su osobe čiji su životi vezani uz logor Auschwitz u kojem je bio i utemeljitelj logoterapije Viktor Frankl. U ovom je logoru mučenički život završio i poljski redovnik franjevac Maksimilijan Kolbe. Iako se nisu osobno sreli, jer Kolbe je ondje doveden 1941., a Frankl 1944. godine, obojica su tom mjestu dala jedinstven pečat. No, u svjetlu njihovih poruka koje vraćaju nadu čovječanstvu, krije se i sjena zapovjednika Auschwitza od 1940. do 1943. godine, Rudolfa Hössa, kao čista suprotnost svemu što je ljudsko – i dostojanstvu i poštovanju. Ipak, poruka njegovog života nije nevažna ako se čita očima logoterapije. I zato sam odabrala ovaj izazov želeći prikazati konkretnu dinamiku borbe dobra i zla, prkosne moći duha i slijepe poslušnosti.

O knjizi...

O. Władysław Kluz, karmelićanin iz Poljske, pišući ovu knjigu utemeljenu na povijesnim činjenicama, polazi od pitanja je li 47 godina života malo ili puno? „Sigurno poput bljeska, ali ako je riječ o zemaljskom životu - dovoljno da čovjek postane ili simbol herojstva ili zvjerstva u prostranstvima ljudske povijesti.“ Dokaz za ova dva simbola nalazi u životu dvojice suvremenika čiji su životni putovi od početka bili vrlo slični: odgojeni u vjeri, s istom željom za svećeništvom, čak i za misijskim djelovanjem, s tendencijom činiti dobro. I po psihološkim osobinama bili su slični: skloni prirodnim znanostima i dobroj organizaciji. U životu su se opredijelili za poslušnost, ali svaki prema svome cilju. Vrhunac susreta ove dvojice suvremenika bio je u koncentracijskom logoru Auschwitz 1941. godine. Jedan je postao svetac – sv. Maksimilijan Kolbe, a drugi zločinac – Rudolf Höss.

Maksimilijan Kolbe

Rođen je 8. siječnja 1894. godine u mjestu Zdunska Wola u Poljskoj u obitelji siromašnih tkalaca. Odgojen je u vjeri, te je od rane dobi imao intenzivan molitveni život. S 14 godina pristupio je zajednici franjevac konventualaca. Teologiju i filozofiju studirao je u Rimu. Susreo se ondje s masonskim prosvjedima protiv pape i Crkve, te je time potaknut ponudio duhovnu alternativu osnivajući Udrugu „Vojska Bezgrešne“ koja bi molila za posvećenje cijelog svijeta Blaženoj Djevici Mariji. Njihov apostolat putem medija ubrzo se proširio, a osobito u Poljskoj u kojoj je 1927. godine Kolbe utemeljio Grad Bezgrešne – Niepokalanów. Vođen idealom osvajanja svijeta za Bezgrešnu Kolbe je otišao i u Japan 1930., te je i ondje ostvarivao misijsku službu kroz izdavaštvo. Djelovanje „Vojske Bezgrešne“ bilo je velikih razmjera sve do početka Drugoga svjetskog rata. Kolbe se tada vratio iz Japana i s braćom brinuo za prognanike i ranjene. No, s obzirom na njegov utjecaj u društvu, nacisti su ga smatrali prijetnjom. Uhićen je i poslan u Auschwitz. Ondje je ubijen i spaljen 14. kolovoza 1941. godine. Svetim je proglašen 1982. godine, a u Crkvi je nazvan „mučenikom ljubavi“ zbog činjenice da je u Auschwitzu dao život za Franciszeka Gajowniczeka.

Rudolf Höss

Rođen je 25. studenog 1900. godine u Baden Badenu u Njemačkoj. Iako je rođen u katoličkoj obitelji, u ranom mladenaštvu napustio je vjeru. Prva iskustva s vojskom i ranjenicima ima već u Prvom svjetskom ratu kao volonter u vojnoj bolnici, a kasnije kao maloljetnik pronalazi način kako se i pridružiti vojsci na raznim frontovima

(Bagdad, Palestina). Sa 17 godina postao je najmlađi dočasnik u njemačkoj vojsci. Godine 1929. oženio se i osnovao obitelj. Kasnije se pridružio Nacističkoj stranci oduševljen Hitlerom, a kasnije 1934. godine i SS-u ponesen Himmlerom. Zbog svoje poslušnosti već od početka Drugog svjetskog rata brzo se uspinjao ljestvicom u upravljanju logorima. Zapovjednikom Auschwitza bio je od svibnja 1940. do ljeta 1943. godine. U tom vremenu radio je na izumu najučinkovitijih metoda istrijebljenja zarobljenika Židova, a s obitelji je živio u vili sagrađenoj uz logor. Nakon službe u Auschwitzu nastavio se njegov uspon u SS-u. No, nakon Drugog svjetskog rata, neko vrijeme se skrivao, sve do uhićenja od strane britanske vojske 1946. godine. Zbog svih zločina koje je na suđenju i priznao i u detalje opisao osuđen je na kaznu vješanjem. Čekajući je u poljskom zatvoru u Wadowicama kroz godinu dana pisao je memoare. Obješten je 16. travnja 1947. godine u Auschwitzu.

U središtu pozornosti

Iako knjiga obiluje zanimljivim detaljima iz njihovih osobnih života, ipak bih se najviše usmjerila na ključne trenutke iz kojih iščitavam logoterapijske epizode. Što se tiče Maksimilijana Kolbea, to je odgovor koji je ponudio na destruktivnu pojavu u svom vremenu – djelovanje masona i njihovu štetnost osnivajući „Vojsku Bezgrešne”, te osobito na žrtvu kada je u logoru Auschwitz dao svoj život za oca obitelji. Naime, ovdje je doveden 28. svibnja 1941. godine. Osim proživljenog izrugivanja i teškog fizičkog rada, kojega je u strpljivosti i blagosti podnosio, Kolbe je kao svećenik bio ohrabrenje i oslonac i drugim zatvorenicima. U kolovozu ‘41., zbog bijega jednog logoraša, određeno je da desetorica budu kažnjena smrću u bunkeru gladi. Jedan od njih bio je i Franciszek Gajowniczek koji je u tom času zavapio: „Jadna moja ženo, jadna moja djeco!” Kako je u redu postrojenih logoraša bio i Kolbe koji je to čuo, iskoračio je pred zapovjednika Fritscha i rekao da ide on umjesto njega u smrt. (Za njega je Franciszek inače bio nepoznat čovjek.) I to se dogodilo. Dani i noći umiranja od gladi za desetoricu zatvorenika s Kolbeom, po svjedočanstvu svjedoka, postali su dani pripreme za susret s Nebom.

U slučaju Rudolfa Hössa ključnim mi se čini njegovo opredjeljenje za poslušnost autoritetu, što ga je dovelo do povijesno nečasnog naslova graditelja i kreatora logora Auschwitz i njegovih metoda istrijebljenja. „Kako je već kao mladić bio naučen na bezuvjetnu poslušnost, savršen red i čistoću, nije mu bilo teško naviknuti se na strog zatvorski život. Savjesno je izvršavao svoje obveze, radio što mu je bilo naređeno i na zadovoljstvo čuvara ćeliju je držao čistom i urednom pa ni najstrože oko nije moglo pronaći nešto što bi mu se moglo zamjeriti. Naviknuo se i na jednoličnost dana, iako se to protivilo njegovoj nemirnoj naravi i dotadašnjem načinu života.” Psihološka analiza Rudolfa Hössa, prema prof. Bataviji, kaže sljedeće: „Nije bio ni nenormalna osoba tipa moral insani, ni bezosjećajan psihopat, ni čovjek koji je ikada pokazivao zločinačke ili sadističke sklonosti. Bio je prosječno inteligentan, od djetinjstva – zahvaljujući okolini – sklon nekritičkom prihvaćanju pojava i s očitom prostodušnom podložnosti prema bilo kojoj vrsti autoriteta... Bio je ličnost koju se obično naziva moćnim čovjekom s neviđenom snagom volje kod koga su se te, od nacista dobro iskorištene karakteristike, manifestirale uglavnom u situacijama koje su završavale tragično za njegove žrtve.” Drugo ključno mjesto za promatranje Hössa je trenutak vrednovanja vlastitog života u susretu sa smrtnom kaznom.

Odakle toliko zla u jednom čovjeku?

Rudolf Höss se silno zalagao za izum najučinkovitijeg sredstva istrijebljenja Židova, što je logor Auschwitz učinilo oglednim primjerom tog Hitlerovog plana i središnjim simbolom holokausta. Frankl će reći kako je ljudski život u koncentracijskim logorima doživio deformaciju.

Hössov način djelovanja poklapa se s rezultatima Milgramovog eksperimenta – istraživanja o poslušnosti autoritetu. Naime, psiholog Stanley Milgram je želio provjeriti svoju tezu da su Nijemci drugačiji, već po osobnosti skloni poslušnosti autoritetu, odnosno nadređenima, pritom zanemarujući glas svoje savjesti i svoju osobnost. Pokus je pokazao da se veliki broj sudionika nije suprotstavio prigovoru savjesti. I u skladu s tom tezom i rezultatom možemo tumačiti i Hössov život. On je, naime, psihijatra u zatvoru u Wadowicama

priznao da je, u vremenu kad je provodio istrijebljenje života, osjećao da nešto nije u redu: „Činio je sve da se ne primijeti ono što se u njemu događa. Prikrivao je sve svoje osjećaje hladnom maskom ravnodušnosti.” Međutim, „nije promišljao o toj stvari, nego je jednostavno bio poslušan, kako su ga oduvijek učili.” Prihvatio je učenje o logorašima kao opasnim državnim neprijateljima prema Thomasu Eickeu, zapovjedniku prvog koncentracijskog logora u Njemačkoj – Dachau. A nemilosrdnost je dolazila do izražaja čak i za prijestupnike u vlastitim redovima. Primjerice, kad je trebao ubiti jednog oficira koji se suprotstavio sustavu, rekao je: „Treba biti što tvrdi. SS-ovac mora znati kazniti čak i vlastitu najbližu rodbinu ako ustane protiv države ili ideje Adolfa Hitlera! Važno je samo jedno – zapovijed.” Pred kraj života Höss je dodao: „Čak i danas, kada toliko promišljam o svemu što sam iskusio, ne mogu sa sigurnošću reći da je ideologija nacionalsocijalizma bila pogrešna. No, sa sigurnošću shvaćam da je odbacivanje morala bilo pogrešno, kao što su pogrešni bili i zločini, teror i širenje mržnje. Uvijek sam to osjećao. Sada to nije samo osjećaj, shvaćam u čemu je ideologija pošla u krivome smjeru”. Otvoreno je priznao koliko je pogrešno bilo prihvaćanje naredbi bez propitivanja, što je vidljivo iz oproštajnog pisma sinu: „Najveća je pogreška mogega života to što sam čvrsto vjerovao u sve što je dolazilo s vrha, i nisam se usuđivao imati nimalo sumnje u istinitosti onoga što mi se predstavljalo.”

Na pitanje što učiniti sa zlom u ljudima, o. Maksimilijan Kolbe imao je jedinstven odgovor: „Bog je ljubav, daje ljudima ljubav i želi na svijetu gledati ljubav. No, ljudskoj se volji čak ni Bog ne nameće. Nažalost, čovjek ponekad želi biti zao. Zato trebamo moliti da Bog ograniči zlu volju ljudi.”

Savjest kao glas transcendencije

Savjest, organ smisla, čovjekov je nutarnji putokaz prema dobru. No, slobodnoj čovjekovoj volji prepušteno je hoće li taj glas slušati ili ne. Kolbe ga je odabrao, Höss odbacio, što pokazuje jedan trenutak u kojem je još bio čujan šapat nutarnjeg glasa. To je ubojstvo prve žrtve kada je imao svega 16 godina i pridružio se njemačkim vojnicima u Iraku. „Moja prva žrtva! - grozničavo je pomislio Rudolf. Osjećao je kao da je prijeđena granica. Počeo je

pucati u jednoga po jednoga, kako su ga učili na vojnoj obuci. Strah za vlastitu sigurnost nestao je.” Höss je i tijekom uspona u karijeri s okrutnim posljedicama imao u sebi šapat savjesti, što u knjizi dolazi do izražaja u svojevrsnim dijalozima sa savješću. Ipak, svjesno se odlučio protiv toga glasa, samo da ne ispadne slabić: „Prihvaćam svoju sudbinu koju sam dobrovoljno odabrao. Neka me nazivaju surovim, samo ne mekušcem.” Krajnji rezultat te unutarnje borbe, ostati u koncentracijskom logoru u ulozi mučitelja ili ne, bio je prepuštanje mjesta samozadovoljstvu, i potpuni bijeg od glasa savjesti.

Život kao zadaća

Dok je Kolbe svoj život gledao kao zadaću u službi spašavanja duša do potpunog i fizičkog izgaranja za druge, Höss je u tome čista suprotnost. On se opredijelio za zadaću, ali ne tražeći u njoj smisao za sebe i druge, već se prepustio moći autoriteta i zadovoljavajući se tek hijerarhijskim napredovanjem u službi. Kolbeov kraj u logoru također pokazuje kako iz stanja trpećeg patijensa, u času kad se čini da se ništa dobro za čovječanstvo ne može učiniti, jer logor je sumrak svega što je ljudsko, njegova odluka darovanja života za bližnjega postaje stanje djelujućeg agensa. Kolbe ne promatra sebe i ne zatvara se u trenutnu zaštićenost, ako je uopće i može biti u redu koji stoji u prozivki u logoru, već i tada, potpuno nemoćan djeluje i čini povijesni iskorak. Kroz život kao zadaću vodi motivacija, još jedan u nizu logoterapijskih pojmova, a ona je za Kolbea bila jasna – bila je u službi drugoga i Boga. Za Hössa, međutim, motivaciju je zamijenilo dokazivanje bez pogleda prema nekome i Nečemu. Zato možemo reći da se Kolbe ipak ostvario, jer ga je motivacija tjerala naprijed. Höss je život završio, ljudski govoreći, „promašen”, ali i u toj promašenosti izvukao je jedan smisao – savjet svojoj djeci koji je zapisao u oproštajnom pismu. I takav je život bio poruka – kako ne živjeti. „U svim svojim pothvatima ne daj da govori samo tvoj um, nego prije svega slušaj glas u svojem srcu.”

Smisao života i u smrti

Maksimilijan Kolbe nije smatrao smrt potpunim gubitkom života. „Život može dobiti svoj smisao ne samo smrću nego i u smrti; da životu, dakle, ne daje smisao

samo njegovo vlastito žrtvovanje, nego da se život može ispuniti i u neuspjehu.” Potvrda je to logoterapijske teze da odsutnost užitka ne oduzima smisao, a neuspjeh nužno ne znači besmisao. Bibličar i teolog, karmelićanin Antonio Mario Sicari primjećuje kako je nevjerojatno da je „Fritsch prihvatio Kolbeovu žrtvu, a pogotovo to da je prihvatio i zamjenu (trebao je barem obojicu osuditi na smrt). Time je prihvatio i vrijednost i snagu tog dara. Bila je to gesta koja je dala ljudsku vrijednost umiranju. Time smrt prestaje biti podvrgavanje sili i postaje dobrovoljan dar. Za Fritscha je to bila ili potpuna novost ili potpuna sljepoća onoga koji više ne vjeruje da ti ljudi mogu imati ikakvo povijesno značenje. Zapravo, nije bilo ljudske nade da će ta gesta prijeći granice koncentracijskog logora... U koncentracijskom logoru se pokazivalo da je ljudsko ono što je izvanjsko na čovjeku, ona krinka koja se svojevrijedno može skinuti.”

Prapovjerenje

Iz knjige „47 godina života” vidljiv je intuitivan osjećaj zaštićenosti koji Kolbe nosi kroz svoj život, te ga izravno povezuje s Bogom. I to ga čini slobodnim bez potrebe dokazivanja i „kupovanja” uloge u društvu. Njegove su riječi: „Temelj, da bi bio neuništiv, mora biti postojan i nepromjenjiv, jednom riječju – nešto Božje.” Zbog ljudskih promašaja, pak, ali i zbog vlastitih slobodnih izbora Höss je od prapovjerenja, koje je imao prilike iskusiti kao dječak, odustao ignorirajući duhovni dio sebe sve do posljednjeg trenutka, doslovno do susreta sa smrću.

Čovjek kao sustvoritelj – sukreator svijeta

Iako su obojica u dječачkoj dobi imala sklonosti prema dobru za svoju domovinu, putevi su im se razišli. Kolbe, međutim, nije odustao od dobra koje nije samo njegovo. Svojim izborom - dati život umjesto oca obitelji - dao je smisao i određenom trenutku i tako je upisan u povijest. Štoviše, spašeni i preživjeli logoraš Franciszek Gajownicek bio je sudionik njegove beatifikacije. I tako je Kolbeova žrtva Auschwitz učinila mjestom koje, iako sagrađeno da bi se zanijekala vjera, ali i čovječnost i ljudsko dostojanstvo, „jedan čovjek svojom odlukom i slobodom pretvorio je u pobjedu uz pomoć ljubavi i vjere”. „Samo ljubav stvara” – postat će prepoznatljivo geslo koje

prati sv. Maksimilijana Kolbea kao „mučenika ljubavi”. Logoraše u Auschwitzu hrabrio je riječima: „Mržnja nije snaga koja izgrađuje. Snaga koja izgrađuje je ljubav. Ova nas trpljenja neće pobijediti, ona će nas osnažiti.” Već je 1948. godine počeo proces za proglašenje blaženim i svetim o. Maksimilijana Kolbea. Papinom odlukom nije bilo potrebno čekati 50 godina od njegove smrti. Godine 1969. u jednoj vatikanskoj sjednici o Kolbeu, u nazočnosti Svetog Oca, prof. Ludovico Persone rekao je: „Nijedan primjer kao što je njegov današnjem čovjeku nije tako zorno pokazao kako nije sve u egoizmu, štoviše da je egoizam zaraza koja najteže truje čovječanstvo, a da je njegova suprotnost – velikodušnost i ljubav – nezamjenjiv lijek za svijet.” Robert Brien je dodao kako „život i smrt o. Kolbea djeluju kao snažan duhovni kvasac našem pokvarenom svijetu.”

Noodinamika

Kod obojice susrećemo noodinamiku. „Čovjeka nagoni tjeraju, a vrednote ga privlače, tj. on može ili ne mora prihvatiti neki vrijednosni zahtjev, može odlučiti ovako ili onako. Naime, moment slobodnog stava ne vrijedi samo prema tek prividnoj prisili bioloških, psiholoških i socioloških uvjetovanosti nego i prema vrijednosnoj mogućnosti koju treba ostvariti.” Höss se s tom dinamikom biti i težiti više biti susreo u jednoj fazi života kad je bio u zatvoru 1924. godine kao politički kažnjenik. Tada je, naime, razmišljao o svojem životu i sanjao povratak zemlji, stvoriti vlastito gospodarstvo i imati puno djece. To je htio u životu. Čak je nekoliko godina na slobodi u uspio u tome, ali ona poslušnost autoritetu u kojoj se „školovao” bila je jača. Prije nego ostvari ideal s voljenom suprugom Jadwigom, „treba slijepo poslušati genijalnog Hitlera”.

Nasuprot Hössu, Kolbeov ideal u vrednotama došao je do izražaja u njegovom apostolatu i motiviranju svoje redovničke subraće koje je poticao da uvijek idu naprijed: „Možemo smjelo reći da se razvijamo – k tome snažno da se razvijamo – kada se približavamo našem idealu. Sve drugo je dobro, ali sporedno. Pravi napredak je duhovan ili ga uopće nema.”

Prkosna moć duha i smisao patnje

Kao redovnik i mlad svećenik Kolbe se u Rimu susreo s pokretom masona koji je ismijavao papu i Katoličku

Crkvu. Doživio je to i kao osobnu bol, jer osjećao se dijelom te Crkve. No, ta nutarnja patnja bila je poticaj na iskorak koji je konstruktivan, za razliku od destruktivne masonske mržnje. Ta konstruktivnost se očituje u osnutku „Vojske Bezgrešne” i osvajanju svijeta za Bezgrešnu preko apostolata tiska. Njegovo pitanje bilo je: “Je li moguće da se naši neprijatelji mogu toliko zalagati te nas nadjačaju, dok mi ostajemo nepokretni, zadovoljavajući se najviše time da molimo ne poduzimajući nikakve akcije? Nemamo li, možda, snažnije oružje, zaštitu neba i Bezgrešne Djevice, pobjednice nad svim krivovjermama?” Njegov je odgovor također jasan: „Volja nas, dakle, po samoj svijesti o snazi i stalnosti izborne istine potiče da je se držimo. I dočim sve protivštine nestanu, volja se ohrabruje, oživljava i iskušana trpljenjem – u nadi, pa čak i u sigurnosti u pobjedu zbog čvrstog temelja – spremnije ulazi u teže i opasnije borbe.” I tuberkulozu koju je doživio u trenutku kad je stvorio program za širenje „Vojske Bezgrešne” doživio je kao priliku i mogućnost novog oblika djelovanja. U sanatoriju u Zakopanama predavao je o vjeri tamošnjim bolesnicima, „mnogi su studenti moli za ispovijed, mnogi su ozbiljnije počeli razmišljati o smislu ljudskog života”. Kolbe je iznimno vrednovao trpljenje i našao mu smisao, primjerice u bolesti: „Dok je čovjek aktivan, nisu isključeni sebi ljubljive i želja za pohvalom. No, bolest očišćuje te prljave nesavršenosti. Bolnica je ona topionica u kojoj se topi vlastito ‘ja’... Naši bolesnici su naš veliki kapital.”

Puni smisao patnje dolazi do izražaja u danima logora u kojima kod Kolbea ne nalazimo niti malo egoizma. Njegov ga je način života i ranije učio egoizam pretvarati u altruizam, okrenutosti prema nečemu i Nekome.

Autotranscendencija

Prvi tragovi autotranscendencije kod Maksimilijana se naziru još u dječачkoj dobi kada je osjetio posebnu blizinu Nebeske Majke. Moguće i zbog tog duhovnog iskustva, molio je „za najveću pobjedu – pobjedu nad svojim ‘ja’ u korist tebe, Bože, tebe, Bezgrešna, tebe, Bližnji”. Redovnički i svećenički život temelji se i na samonadilaženju u ime višega dobra i Cilja, kako bi „oslobođen od sebe” mogao služiti drugima i biti brat svima. Zbog toga je u formaciji i prisutno pravilo poslušnosti: „Morat ćeš svoju volju potpuno podrediti

svetoj redovničkoj poslušnosti... događa se da neki dođu i odmah odu, jer su htjeli vladati, a kad ono – kaže im se da moraju slušati.” „Biti čovjek znači i već biti iznad sama sebe. Bit ljudske egzistencije je u transcendenciji sama sebe.” Spasenje duša i čast Bezgrešne – to su ciljevi kojima teži Maksimilijan Kolbe, ujedno i njegovi najveći pokretači. „Život je neprestano kretanje, težnja k cilju. I družba živi ako ima zadani cilj i njemu teži.” U središtu njegovog interesa je drugi i Drugi. U tom se kontekstu susrećemo i s vjerom u Nad-smisao koja je također stvaralačka: „Kao prava vjera proizišla iz unutarnje snage, ona krijepti.” A žrtva predanja života za drugoga u logoru zaista svijetli i kao primjer najvišeg stupnja autotranscendencije koji u zemaljskom smislu možemo poimati.

Odgovornost i vrednote

Prema logoterapiji, svaka situacija nudi priliku za ostvarenje vrednota. Radom u apostolatu za Bezgrešnu i spasenje duša Kolbe je ostvario svoje talente, stvaralačke, ali i stajališne vrednote. Höss, pak, zbog poslušnosti autoritetu, distancirao se od vlastitog stava, držeći se tek dokazivanja i svojeg „talenta” u poslušnosti autoritetu pod svaku cijenu. „Naučio se i na to da sve naredbe službenika, često i najprimitivnije, izvršava rado i bez unutarnjeg otpora, pa čak i s osmijehom.” I to ga je činilo sretnim: „Činilo mu se kao da mu za njegov zločin zahvaljuju sam Hitler i čitava Njemačka. Kako se ne radovati takvu izvanrednu priznanju za svoju krvavu službu.” Na suđenju je detaljno govorio o svemu što je činio. „Sam nije shvaćao niti je u bilo čemu vidio što upitno, samo je slušao i radio prema naredbama. Ne biće s razumom već robot. No, čovjek koji ne misli ne proći nekažnjeno. Povlači to za sobom strašne posljedice, kako za njega samoga, tako i za društvo, a ponekad i za čitav svijet.” Kolbea je, pak, nosila odgovornost za bližnjega, te je vrlo dobro razumio ono što će Frankl definirati riječima: „da je svaka odluka, najmanja i najveća, odluka ‘za svu vječnost’; da u svakom trenutku ostvarujem ili proigravam jednu mogućnost, mogućnost upravo tog trenutka.” Njemu se zaista žurilo osvojiti svijet za Dobro! „O. Maksimilijan nije ostajao na pukim lijepim, retoričkim pitanjima i frazama. Nije bio sanjar. Bio je re-

KNJIGA “47 GODINA ŽIVOTA”

alist. Postavljao je pitanja i odmah želio na njih odgovoriti. Na pitanje: ‘Kada?’, odgovorio je: ‘Odmah.’” Primjerice, kao urednik novina „Vojske Bezgrešne” imao je jasan stav: „Urednik stvara javno mišljenje i ima velik utjecaj na društvo. Stoga je na njemu velika odgovornost pred Bogom... Ako nekome želimo nešto dati, onda to i sami moramo imati.” U susretu, pak, s krizom u Redu Kolbe je bio jasan: „Što više zla, to više rada! Umjesto kritizirati i sanjariti, treba raditi i obnovu početi od sebe!” To je bilo vidljivo i u odnosu na korištenje svjetovnih sredstava u evangelizacijske svrhe. Na primjedbu da ne smije koristiti kino, jer se u njemu prikazuju nemoralni filmovi, Kolbe je imao odgovoran i vrijednosno jasan stav: „Kada kinu damo pravi smjer, prestat će nanositi štetu... Pronalasci nisu ni dobro ni zlo. U rukama zlih postaju oružje sotone. Zato ih sve moramo pod svaku cijenu izbiti sotoni iz ruku.”

A trenutak odluke u logoru, kad je dao život za drugog logoraša, također je vrhunac i odgovornosti i slobode. Nije pobjegao u masu, nije postao dio kolektiva oslobođen vlastite odgovornosti, nego je svoj život doživio kao zadaću u kojoj on ima svoju odgovornost. I time je postao slobodan. Zato je i mogao iskoračiti. Obojicu, dakle, prati određeni osjećaj odgovornosti – i Kolbea i Hössa. Samo je ona bitno određena smislom i osobnim izborom cilja prema kojem se ide.

Egzistencijalni vakuum

Ono što tumačimo kao osjećaj besmisla, krizu smisla, prazninu, Höss je dotaknuo na kraju života spoznavši promašaj ideala kojem je služio kao graditelj i zapovjednik koncentracijskog logora Auschwitz. Štoviše, i sam je priznao da je formiran da u duhovnom ne osjeća ništa, da se potpuno u njemu uguši i nutarnji instinkt, ali i tradicijske vrijednosti (naznake noogene neuroze). U knjizi „47 godina života” opisuje kako ga je SS učio kako ignorirati glas svoje nutrine, što je ovdje sinonim za savjest. „Iz mjeseca u mjesec rat je mijenjao Rudolfa iz bojažljiva i plaha učenika koji je pobjegao od majke u bahata i gruba vojnika.” Jednom prilikom, kao politički kažnjenik u zatvoru, i sam si je postavljao pitanje: „Kako je moguće ubijati bespomoćnu, nevinu djecu? Kako

je moguće ubijati trudnice? Zar ljudski zločin ne zna granica?” No, vrlo brzo našao se na slobodi i vratio se ideji čiste Njemačke uvjeren u ispravnost hitlerovske stranke. Iako je tijekom službe u njegovoj nutrini savjest pokušala probiti svoj krik, kako ju je utišavao, tako se prepustio svojem izboru. A kada je doživio propast svojeg ideala, bio je spreman oduzeti si i život. Čak je uza se imao i bočicu otrova koju je bio spreman uzeti i on, ali i dati svojoj supruzi i djeci.

Da do zadnjeg trenutka života ipak treba ostaviti mogućnost djelovanju glasa savjesti, Höss pokazuje svojom izjavom četiri dana prije izvršenja smrtne kazne: „Moja me savjest tjera da izjavim sljedeće: u samoći svoje zatvorske ćelije došao sam do gorke spoznaje da sam teško griješio protiv čovječnosti. Kao zapovjednik Auschwitza bio sam odgovoran za provođenje dijela okrutnih planova Trećega Reicha za uništenje ljudi. Čineći ti, nanio sam čovječanstvu užasne rane. Uzrokovao sam neizrecivu patnju, ponajviše poljskome narodu. Za to moram platiti svojim životom. Neka mi Gospodin Bog jednoga dana oprosti ti što sam učinio. Molim poljski narod da mi oprosti. U poljskim sam zatvorima prvi put iskusio što je ljudska dobrota. Pored svega što se dogodilo, doživio sam da se prema meni odnose tako humano, kako nikada nisam mogao očekivati, i to me je duboko posramilo. Neka činjenice o užasnim zločinima protiv čovječnosti, koje sada izlaze na svjetlo, učine ponavljanje takvih okrutnih čina nemogućim za sva vremena.” Dobrota poljskih stražara u zatvoru bila je svjetlo koje je u njemu pokrenulo povratak u duhovnu stvarnost, poimanje sebe iz transcendencije (10. teza o osobi), iako su mnogi od tih stražara bili zatvorenici u Auschwitzu ili u drugim koncentracijskim logorima. „Nikada se ne bih odlučio na to samouranjanje, na to ogoljenje svoga najskrivenijeg ‘ja’ da se nisam susreo s ljudskošću, s razumijevanjem koje me potpuno razoružava, čemu se ni u snu nisam mogao nadati.”

Tekst je posvećen žrtvama holokausta, uz Dan sjećanja 27. siječnja 2023. [L](#)

Logosmjerka

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

Pronađite i zaokružite sljedeće pojmove:

ASOCIJACIJA
BULIMIJA
OVISNOST
PERCEPCIJA
PROPEDEUTIKA

Premetaljke

SANJAO SAM ŽELJE
===== /=====
SPERI JADE

Kviz

Samoubojstvo ili suicid tragičan je čin i zabrinjavajuća društvena činjenica.
Koliko znate o njemu?

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

1931. godine u Beču nije zabilježen nijedan studentski slučaj suicida zahvaljujući predanom radu...
a) Sigmunda Freuda, b) Alfreda Adlera, c) Viktora Frankla
- Najčešći način izvršenja suicida i u Hrvatskoj i u svijetu je...
a) trovanjem, b) vatrenim oružjem, c) vješanjem
- Prosječna stopa smrtnosti od suicida u Hrvatskoj je u odnosu na ostale članica Europske unije...
a) veća, b) istovjetna, c) manja
- Prije samog pokušaja, potencijalni izvršitelji suicida najave svoju namjeru u više od...
a) 20%, b) 40%, c) 80% slučajeva
- Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije najsuicidalnija država Europe u 2019. g. bila je...
a) Litva, b) Mađarska, c) Turska

Riješenja premetaljki: 1. SAMOSAZHAJLENJE, 2. DEPRESIJA
Točni odgovori kviza: 1c, 2c, 3a, 4c, 5a

LOGOS

HRVATSKA UDRUGA ZA LOGOTERAPIJU



NOVA AVANTURA

Ne boj se i ne strahuj
kako će sve proći.
Ti samo radi,
budi dobar
i učini što najbolje možeš,
a Bog će učiniti sve ostalo
i pokazat će ti pravi put,
otvoriti vrata pred tobom,
bit će uz svaki tvoj korak,
pomoći će
ti kad ne budeš više mogao,
pridržati teret
dok se budeš odmarao,
dat će ti dovoljno snage
da izdržiš do kraja.
O milosti se ne govori,
milost se živi,
uz nju se uči,
s njom liježeš i ustaješ,
ona te krijepi,
uči slušati
i vapaje i molitve,
i želje i strahove.

Fra Zvonko Benković

„Na nama je da izaberemo Život i Radost ili njihovu suprotnost..“

Cvijeta Pahljina