LOGOSFERA

ČASOPIS HRVATSKE UDRUGE ZA LOGOTERAPIJU

Godina VIII, br. 9, svibanj 2022.



TERTIUM DATUR – NETKO TREĆI

VII. MEĐUNARODNI KONGRES LOGOTERAPIJE

OD PATNJE DO ZAHVALNOSTI

NUŽNOST PSIHOTERAPIJE

20 KUNA

ISSN 2459-5179

9 772459 517002

LOGOS

LOGOSFERA

Časopis Hrvatske udruge za logoterapiju

Odgovorni urednik:
Barbara Pahljina

Pomoćnik urednika:
Sanja Pavičić Maslać

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 - Vrijednosti kao put prema smislu...03
Tertium datur – netko treći 04
Nužnost psihoterapije 05
Autotranscendencija humanizma u logoterapiji 09
Smisao patnje i smrti 14
Od patnje do zahvalnosti.....17
Autotranscedentna ljubav 22
Strah od odrastanja i smisao odrastanja – sindrom Petra Pana 24
Humor kao logoterapijski lijek i potpora mentalnom zdravlju 29
Frankl, Freud, Adam i Eva u rajskom vrtu 31
Logosmjerka 39

„Strah također ostvaruje ono od čega se strahuje, a pretjerana želja onemogućuje čak i ono što se tako žarko priželjkivalo."

Viktor Frankl

Uvodnik

OD STRAHA DO POVJERENJA

Piše: Barbara PAHLJINA

"Društvo nije zdravo, ali je ozdravljivo!" (*Viktor E. Frankl)*

Dragi čitatelji Logosfere!

Ovogodišnji broj po mnogočemu je poseban. Prvi put otkako Logosfera izlazi uvodnik neće pisati dr. Cvijeta Pahljina. Kao što većina vas čitatelja to zna, utemeljiteljica Hrvatske udruge za logoterapiju – LOGOS, koja je prva započela sa sustavnom edukacijom iz logoterapije na ovim prostorima (najprije u Sloveniji 2010. a potom i u Hrvatskoj 2012.), preselila se na Nebo potkraj prosinca 2021. godine.

Njezina prisutnost donosila je u svaki susret i u svakoj prigodi nešto posebno, svi smo se u njezinoj blizini osjećali nekako boljima jer je znala u svakome od nas vidjeti Dobro!

Zračila je dobrotom i toplinom, osjećali smo njezinu ljubav. Neumorno je prihvaćala sve zadatke koje je život stavljao pred nju posramljujući nekada i nas mnogo mlađe od nje koji smo se brže umarali ili se manje toga usudili preuzeti na sebe. Sve je to činila s ljubavlju i osmijehom.

Majčinski je pristupala svakom ponaosob, poznatome i nepoznatome, uvijek iznova spremna saslušati, čuti, biti prisutna, reći neku mudru riječ. Za sve je nalazila vremena. Prihvaćala je mnogobrojne projekte, susretala se s mnoštvom ljudi, noćne je sate koristila za pisanje i molitvu. Molitva joj je uvijek davala snage i potrebnu hrabrost za sve ono što ju je čekalo.

Često je govorila da će se odmarati na Onome svijetu, a sada je vrijeme kada treba raditi.

Ta hrabrost za život, to unutrašnje povjerenje u život sam, činilo ju je s jedne strane poniznom pred Nečim što je više od nas a istodobno neustrašivom pred mnogobrojnim zadacima koje je dobivala.

Prije nego što je otišla, uspjela je odrediti i temu ovogodišnjeg kongresa logoterapije, a to je – strah.

Evo, u ovom broju Logosfere pokušat ćemo si odgovoriti na koji način doživljavamo strah te kako se s njime nosimo. Osim članaka u vezi s tom temom naći ćemo u ovom broju i mnoge druge sadržaje u kojima autori promišljaju o logoterapiji te njezinu mjestu u današnjem društvu.

Odlučili smo da ćemo od ovog broja nadalje objavljivati po jedan tekst E. Lukas i Cvijete Pahljina.

Tako u ovom broju imamo priliku pročitati prijevod teksta E. Lukas "Od patnje do zahvalnosti" a posebno se dragocjeno čini promišljanje dr. Cvijete Pahljine o pojmu Tertium datur. Oba teksta pobuđuju u nama pitanja o tome tko nas je stvorio, kakvog smisla ima naše postojanje i slično. Dobro bi bilo da svatko od nas odgovori na ta temeljna ljudska pitanja.

Također se u svakom broju može naći enigmatska stranica, na čemu smo zahvalni našem dugogodišnjem suradniku Darku Beljanu.

Naslovnica ovog broja prikazuje prekrasnog leptira koji je imao dovoljno povjerenja pa je sletio na ruku jednog čovjeka . Svima Vam želim da imate hrabrosti živjeti svoj život u punini, prihvaćajući ili nadvladavajući različite (ponekad nepotrebne) strahove i nesigurnosti

Završila bi sa citatom Eleanor Roosevelt o strahu:

"Dobivaš snagu, hrabrost i samopouzdanje svakim iskustvom u kojem zaista staneš i pogledaš strahu u lice. Možeš onda reći sebi: Preživio sam ovaj horor, mogu prebroditi i sljedeću prepreku koja naiđe. Moraš uraditi ono što misliš da ne možeš."

Dobrodošli na naš kongres!

Barbara Pahljina
urednica Logosfere i
predsjednica Udruge Logos

TERTIUM DATUR – NETKO TREĆI

TERTIUM DATUR – NETKO TREĆI

Piše: dr. sc. Cvijeta PAHLJINA, dr. med., spec. psihijatrije, logoterapeut (†)

"Zar nije predivno to što je isti Bog koji je stvorio planine, ocean i svemir pomislio da ovaj svijet treba jednog tebe!" ***(nepoznati autor)***

Predstavljajući svoj Imago hominis, svoju antropološku sliku čovjeka, Viktor E. Frankl govori o ljudskoj osobi sa specifičnom dimenzijom koju životinje nemaju. Dakle, osim psihofizičke tu je i duhovna dimenzija koja nije dio našeg genskog nasljeđa ni psiholoških ili sociooloških utjecaja okoline, nego je dar koji smo dobili u trenutku začeća od instancije iz transcendencije.

Tertium datur ili Netko Treći pojavljuje se u trenutku spajanja ovuluma i spermija i dodaje iskricu svog Apsolutnog duha. Time je upaljena iskra našeg života, kojeg bez te božanske iskre ne bi bilo. Ako se samo prisjetimo velikog broja sterilnih brakova, postaje nam jasno da početak života ne ovisi samo o odluci i volji parova nego je to i odluka iz Transcendencije. Netko tko je tvorac svemira i svega postojećeg odlučuje o našem začeću i rođenju. On je taj koji nas šalje s razlogom na ovu zemlju. Taj razlog odnosno smisao našeg postojanja nije nam u potpunosti poznat, ali je utješno da postoji Netko tko to zna.

Iznjedreni smo iz Vječne Ljubavi i u Nju se vraćamo. Imamo li čvrste dokaze o tome? Naravno, netko osjeća da mu dokazi nisu potrebni osim onih koje vidi u prirodi, ljudima, svemiru, a netko drugi treba konkretne dokaze poput dodira umrle osobe i njezina glasa. Ipak, u oba slučaja ključna je vjera odnosno prapovjerenje da je to zaista tako, da smo zaista djeca Vječne Ljubavi.

Pritom nam misli mogu odlutati izvan naše osobe ,zaokružiti čovječanstvo ili pojedince u sadašnjosti i prošlosti. Jesu li zaista plod Božanske Ljubavi oni ispunjeni zlom?

Slično pitanje mogli bismo uputiti majci zločinca pitajući je smanjuje li se njezina ljubav zbog toga što joj je dijete postalo zločinac? Majci koja je sposobna zbog bezuvjetne ljubavi reći da to svoje dijete koje je pokvareno zlom voli



još više jer mu želi pomoći da u sebi potraži dobro i odrekne se zla.

Taj Tertium datur također čeka cijeli naš životni vijek da u sebi potražimo dobro i postanemo dobri.

Logoterapijski pristup takvoj osobi ne bi nikako bio moraliziranje ili osuđivanje, nego traženje odgovora na pitanje: Što je to sreća? Je li sreća bavljenje samo sobom i svojim trenutačnim potrebama ili je sreća osjećaj koji se javlja kada usrećimo nekoga, kada izazovemo osmijeh na licu druge osobe, kada nakon napornog rada vidimo dobre rezultate?

Bismo li mogli reći da u sljedećem slučaju nije bilo tih dilema?

Kako dalje, pitao se Marko, 14-godišnji dječak kojega je dom za nezbrinutu djecu poslao na ulicu jer više nije bilo materijalnih sredstava. Otići ću i tražiti treba li netko moje usluge? Možda obitelj s mnogo djece ili s djetetom s poteškoćama treba moju pomoć, razmišljao je dječak.

Na rubu grada u kućici s vrtom živjela je takva obitelj s djetetom koje nije moglo hodati. Stipe, osmogodišnji dječak, bio je invalid od rođenja. Nikada nije hodao, uvijek ga je netko trebao voziti i pomagati mu. Čak i u kupaonici i WC-u. Pa ipak Stipe je bio veselo dijete, rado je slušao glazbu. Prije pola godine dobio je na dar gitaru. Našao se i učitelj gitare, volonter. Uskoro su Marko i Stipe postali bend koji su pozivali na proslave dječjih rođendana i školske priredbe.

Božanska iskra upaljena u trenutku začeća kod oba dječaka imala je smisla. Pokazala je da vjera u Život, spremnost pomoći, razveseliti nekoga, može izazvati radost u srcu onoga koji je poslao iskru Ljubavi dalje.

Logoterapijski komentar:

Marko je kao dijete smješten u dom za nezbrinutu djecu. U svojoj 14. godini izbačen je na ulicu. Nije li to više nego dovoljno da se osjeća nesretno, neželjeno, nepotrebno na ovom svijetu. Osjećaji ljutnje, egzistencijalne frustracije, bespomoćnosti bili bi psihološki potpuno razumljivi.

Ipak Marko odlučuje drugačije: Pita se: Što bih ja mogao učiniti za sebe? Što bih mogao učiniti za drugoga? Komu bih mogao biti koristan? Komu bih mogao dati svoje zdrave ruke i noge i dobru volju?

I to je psihološki razumljivo!

Tko odlučuje o izboru između dviju mogućnosti?

U duhovnoj dimenziji koju nam je daravao Netko Treći postoji potencijal za jednu i drugu odluku, za jedan i drugi izbor.

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

Viktor Frankl, Mahtma Gandhi, Nelson Mandela, Martin Luther King, Majka Terezija, papa Ivan Pavao II. samo su neke od povijesnih ličnosti koje nam mogu biti uzor. Uzore možemo pronaći gladajući oko sebe, u djecu i odrasle, tražeći u njima tu svijetlu iskru. Najbolje od svega je što smo i sami upaljene baklje koje trebamo postaviti na vidljivo mjesto, da pobuđuju Radost i šire Svjetlo. L

NUŽNOST PSIHOTERAPIJE

Piše: fra Josip BLAŽEVIĆ

U čemu je nužnost i važnost Franklove logoterapije? Frankl je zapazio da psihoanaliza s pojmom svjesnosti, i individualna psihologija s pojmom odgovornosti, svaka od njih vidi samo po jedan aspekt čovjeka, a to je nedovoljno. U srži Franklove antropologije integrirana su oba ova aspekta. Nema čovjeka bez svjesnosti i odgovornosti. Mi moramo „preuzeti odgovornost za ono što smo izabrali da učinimo, što smo odabrali da postane dio prošlosti, za što smo se odlučili da uđe u vječnost!"

Cilj ovog teksta je sažeti Franklove argumente u prilog nužnosti postojanja logoterapije kao *„psihoterapije koja polazi od duhovnog"*. Iz rečenoga proizlaze dvije konstatacije. Otac logoterapije Viktor Frankl (1905.-1997.) zapazio je da u mnoštvu psihoterapijskih pravaca njegovog vremena nedostaje pravac koji bi za polazište imao duhovnu stvarnost. Duhovna komponenta nije dekorativni dodatak ljudskom biću, nekakav luksuz, opijum, infantilnost ili iluzija, etikete koje su u to vrijeme prišivane religiji, nego, baš naprotiv, duhovnost je konstitutivna stvarnost koju ideološki neopterećen znanstvenik treba uzeti zaozbiljno. Druga je Franklova konstatacija da bi takva psihoterapija bila psihoterapija *par excellence*, nužna osnova svake psihoterapije ako ova želi obuhvatiti čovjeka u njegovoj cjelovitosti.

Frankl svoju tezu potkrepljuje teoretskim i praktičnim argumentima koji svoje uporište imaju u njegovom ljudskom i profesionalnom (psihijatrijskom) iskustvu. Nije, dakle, riječ o još jednom novom psihoterapijskom pravcu, niti zamjeni postojećih, riječ je o pokušaju širenja granica svih postojećih psihoterapija, odnosno njihovoj nadopuni, *„i to samo u određenim slučajevima"*, davanju legitimiteta i pravog mjesta duhovnosti unutar psihoterapije koja je, uslijed redukcionizma kasnog devetnaestog i početka dvadesetog stoljeća, tu komponentu ignorirala ili pogrešno pozicionirala (kao psihologizam), pa se zbog toga u odnosu na nju i neprimjereno odnosila. Čovjek je jedinstveno pneumo-psiho-somatsko biće pa odvajanje duše od duha može biti smisleno samo u

NUŽNOST PSIHOTERAPIJE

heurističkom smislu, dok je u svojoj biti čovjek nerastavljiva jedinka. Franklova logoterapija teži u psihoterapiji popuniti uočenu prazninu i devijaciju korigirati.

Status quaestionis

Kraj devetnaestog i početak dvadesetog stoljeća snažno su obilježeni prosvjetiteljskim i materijalističkim strujanjima. Filozofije redukcionizma, objektivizma i psihologizma, u značajnoj su mjeri utjecale na razvoj psihoanalize. Franklovi prigovori psihoanalizi sinteza su ranijih prigovora drugih autora, zapaža D. Wyss, ali je Frankl iz kuta tomističke filozofije ukazao i na slabe točke psihoanalitičkih teorija dijelom promaklih i samim psihoanaliticarima. Uočavanjem nužnosti postojanja *„psihoterapije koja polazi od duhovnog“* Frankl ne osporava ranije zasluge Freudu i Adleru, nego ih dopunjava i nadilazi, gledajući u Freudu autoritet bez premca u području psihoterapije: *„Svi smo mi učili od najvećeg duha u psihoterapiji, Sigmunda Freuda. Ja također!“*

Psihoanaliza i religija

Psihoanaliza Sigmunda Freuda (1856.-1939.) prva je iskoračila u neistraženo carstvo ljudske psihe i uhvatila se u koštac s nepoznatim silama nesvjesnog. Ona je detektirala da se iza fizičkih simptoma skrivaju i psihički uzroci. Vjeran mentalitetu znanstvenog racionalizma svoga vremena Freud je pitanja smisla, religijska i duhovna pitanja, otklanjao kao nešto patološko. U pismu princezi Bonaparte Freud je prilično radikalan po tom pitanju: *„U trenutku kad se čovjek pita o smislu i vrijednosti života, on je zapravo bolestan; time je samo priznao da ima zalihu nezadovoljenog libida.“* U pismu Ludwigu Binswangeru Freud je za svoju psihoanalizu rezervirao najnižu etažu: *„Zadržavao sam se uvijek samo u parteru i suterenu zgrade.“* Naravno da iz te niskosti ni religiji nije uspio pronaći primjereno mjesto nego ju je, kao nitko ranije, obezvrijedio kao patologiju: *„Za religiju sam već našao mjesto u svojoj niskoj kućici nakon što sam naišao na kategoriju neuroza čovječanstva.“* Za Freuda je Bog idealizirana slika oca, a religija očekivanje ispunjenja infantilnih želja koje su plod ljudske nemoći i potrebe za zaštitom. Religioznost je univerzalna prisilna neuroza i iluzija ljudskog duha, a religija kulturni arhaizam koji će nadomjestiti razum i znanost. Freud je ipak bio dovoljno inteligentan da uvidi i vremenom ublaži neke svoje pogrešne stavove o religiji, ali ne i otkloni: *„U Budućnosti jedne iluzije bio sam ocijenio religiju uglavnom negativno. Kasnije sam pronašao formulu koja se prema njoj pokazala pravednijom: njezina se moć zasniva, doduše, na istinitosti njezinog sadržaja, samo što ta istina nije materijalna već historijska.“*

U osnovi psihoanalize je proces potiskivanja u smislu ograničavanja svjesnog Ja od nesvjesnog Ono. Analitička terapija nesvjesnomu otima potisnute sadržaje i tako širi područje svijesti. Stavlja naglasak na vrlinu objektivnosti uvjerena da pacijentom vladaju „mehanizmi“ pa je liječnik svojevrsni „psihotehničar“.

Individualna psihologija i religija

Tvorac individualne psihologije židovski je liječnik i nekadašnji Freudov učenik Alfred Adler (1870.-1937.). Adler se s Freudom slaže u tome što drži da glavni pokretač psihičkog života treba tražiti u dubinama nesvjesnog, ali se istovremeno s njime i razilazi po pitanju temeljnog nagona koji upravlja čovjekovim životom. Nasuprot Freudovom „libidu“ (seksualnom nagonu) Adler u središte svoje individualne psihologije stavlja težnju za moći i dominacijom nad okolinom koje su urođene svim ljudima. U borbi za preživljavanjem s prirodnim silama pračovjek se u odnosu na njih morao osjetiti nevrijednim i malenim. Ništa nije bilo prirodnije od toga da traži sredstva kojima bi kompenzirao svoj osjećaj inferiornosti u odnosu na okolinu, a to su bile molitve i žrtve. Otuda se Adler posebno bavio odnosom pojedinca i okoline kao uzrokom osjećaja manje vrijednosti.

Pojam Boga u Adlerovoj individualnoj psihologiji igra značajnu i pozitivnu ulogu. Bog je simbol veličine i svemogućnosti te kao takav može poticati na borbu u životnim teškoćama i krizama, u prvome redu protiv osjećaja inferiornosti. Upravo osjećaj manje vrijednosti i nesigurnosti u čovjeku rađa potrebu za „božanskim bićem“ kao ciljem koji ga pokreće. U tom smislu Adler posebno značajnu ulogu pridaje odnosima u zajednici: *„Zahtjevi zajedničkog življenja ustvari su isto tako sami sobom razumljivi kao i zahtjevi koje stavljaju na čovjeka, na primjer, klimatski utjecaji, potreba zaštite od zime, zidanje stanova i sl. Mi vidimo prisilnost zajednice — iako još u jednoj neshvaćenoj formi — i u religiji, gdje posvećene društvene forme služe umjesto razumne misli kao sredstvo za utvrđivanje zajednice.“*

Nasuprot Freudovom shvaćanju religije kao patološkog simptoma, Adler joj pridaje značajnu društvenu i duševnu ulogu, ali ne i transcendentalnu. Za njega je religija vrijedna tek kao sredstvo individualno-psihološkog ostvarenja osobe i kao takvoj pridaje joj relativnu vrijednost.

Dijagnosticirajući osjećaj manje vrijednosti kao odlučujući patogeni uzročnik, individualna psihologija u pacijentu njeguje vrlinu odvažnosti. Frankl opravdano primjećuje da je jednostranim naglašavanjem odvažnosti individualna psihologija zapostavila njezin drugi pol, vrlinu poniznosti, koja je barem isto toliko znak unutarnje snage koliko i odvažnost. Neurotičar sebe pokušava izuzeti odgovornosti za vlastite postupke. Individualno psihološka terapija ide za tim da u svijesti pacijenta probuditi osjećaj odgovornosti za vlastite postupke i na taj način proširi njegovu Ja-sferu.

Psihoterapija koja polazi od duhovnog

Iz dosada rečenoga razvidno je da se psihoanaliza usredotočila na svjesnost a individualna psihologija na odgovornost. Preostaje pokazati u čemu je nužnost i važnost Franklove logoterapije. Frankl je zapazio da psihoanaliza s pojmom svjesnosti, i individualna psihologija s pojmom odgovornosti, svaka od njih vidi samo po jedan aspekt čovjeka, a to je nedovoljno. U srži Franklove antropologije integrirana su oba ova aspekta. Nema čovjeka bez svjesnosti i odgovornosti. Mi moramo *„preuzeti odgovornost za ono što smo izabrali da učinimo, što smo odabrali da postane dio prošlosti, za što smo se odlučili da uđe u vječnost!“*

Preostaje nešto reći o Franklovom izvornom doprinosu. Njegova logoterapija nadilazi dostignuća ranijih psihoterapijskih pravaca u smislu egzistencijske analize koja se suprotstavlja psihoanalitičkoj redukcijskoj koncepciji čovjeka kao automatizma duševnog aparata. Logoterapija bi, prema Franklu, bila psihoterapija koja polazi od duhovnoga. Na to ga nuka i susret s pacijentima koji od psihijatra traže više od granica koje mu nameće struka. Taj problem zapazili su i raniji istraživači, poput Junga, koji piše: *„Pacijenti prisiljavaju psihoterapeuta da preuzme ulogu svećenika te očekuju i traže od njega da ih oslobodi tjeskobe. Upravo zbog toga mi psihoterapeuti moramo se baviti problemima koji, strogo govoreći, pripadaju teolozima.“*

Na ono što su raniji istraživači, poput Junga, zapazili, primjereno je odgovorio tek V. Frankl. Individualnu psihologiju Frankl vidi kao viši stupanj razvoja u odnosu na psihoanalizu, ali ni jedna od njih nije zadovoljavajuće riješila ulogu i mjesto čovjekove duhovnosti. Logoterapija stoga popunjava postojeću prazninu koja je zjapila unutar ranijih pravaca psihoterapije. Dubinsku psihologiju i potrebu za priznanjem Frankl kompletira visinskom psihologijom koja čovjeku omogućuje da otkrije smisao života. Freudovom nagonsko nesvjesnome Frankl suprotstavlja duhovno nesvjesno i tako područje nesvjesnoga promatra kroz njegova dva aspekta. Na tu scenu Frankl postavlja „duhovnu osobu“, koja može biti svjesna ili nesvjesna, nasuprot kojoj je „duhovna dubinska osoba“ uvijek nesvjesna, jer je duh na svom izvoru, najnižoj ali i najvišoj instanci, slijep za svako samoopažanje i samoodržanje, baš kao „slijepa pjega“ u oku. Savjest, u ovom kontekstu, predstavlja *„predmoralno shvaćanje vrijednosti, koje – po svojoj biti – prethodi svakomu izričitom moralu.“* Savjest je ta koja uranja u nesvjesno kao organ smisla i njezinom instinktu ne može umaći ni vjernik ni nevjernik.

Psihoterapija je predstavljala značajan iskorak napredak u odnosu na onodobno liječenje samo fizičkih simptoma, a logoterapija teži posljednjem koraku, *„iza psihogenog, nadišavši afektivnu dinamiku neuroze, sagledati čovjeka u njegovoj duhovnoj nevolji da bi mu se s te strane pomoglo“*. Nikada ne treba smetnuti s uma

da je u pozadini logoterapije egzistencijalni imperativ koji Frankl ovako urječuje: *„Danas se pacijenti obraćaju psihijatru jer sumnjaju u smisao života ili čak zdvajaju mogu li uopće naći neki smisao života. U tom kontekstu u logoterapiji govorimo o egzistencijskoj frustraciji. Samo po sebi tu nije riječ ni o čemu patološkom.“*

Liječnička ordinacija postala je prihvatilište za sve koji očajavaju u životu i sumnjaju u njegov smisao. S obzirom na *„prelazak zapadnjaka od dušobrižnika k duševnom liječniku“*, kako je to nazvao Gebsattel, psihoterapiji je pripala neka vrsta namjesničke funkcije.

Ako se ima u vidu da je povijest Franklova života impregnirana ratnim stradanjima i razaranjima, razumljiva je njegova senzibilnost za egzistencijalna pitanja smisla i besmisla koja su vrila u retortama apsurda i patnje koncentracijskih logora čiju dramatičnost i stravičnost je osjetio na vlastitoj koži. Bespoštedno razobličuje psihologizam i redukcionizam koji masakriraju judeo-helenističku antropologiju i u čovjeku traže samo ono animalno. Psihologizam, biologizam i sociologizam sustavno iskrivljuju sliku o čovjeku, kršćansku personalističku antropologiju. Psihologizam je sredstvo obezvrjeđivanja duhovnih sadržaja na način da ih unedogled demaskira kako bi potvrdio svoj ideološki stav o njihovim neurotskim motivacijama. *„On posvuda vidi samo maske, a iza njih ne priznaje ništa drugo osim neurotskih motiva.“* Redukcionizam specifično ljudske čine reducira na subhumane, nagonske, animalne, pri čemu su čovjeku svojstvene vertikale, savjest (potisnuta od Nad-ja) i duh (definiran kao najviša živčana djelatnost), protjerane iz antropološke sfere. Nasuprot rečenome Franklova antropologija integrira Freudovu svjesnost i Adlerovu odgovornost, pridajući im slobodu unatoč svim determinizmima, biološkim (rasa), psihološkim (karakter) i sociološkim (klasa). Psiho-fizički dualizam (kao coincidentia oppositorum Nikole Kuzanskog) Frankl s lakoćom premošćuje „dimenzionalnom ontologijom“ koja problem vidi u perspektivi, kutu gledanja. Odabrati ekskluzivno horizontalnu perspektivu gledanja znači ograničiti vidokrug samo na ono što je ispred nosa promatrača. Bolji pogled, panoramsku sliku, pruža vertikalni kut gledanja, odnosno, ptičja perspektiva. Zato je polazište Franklove logoterapije „visinska psihologija“, koja antropologiji pristupa iz metafizičke/duhovne sfere, a ne čisto nagonske ili horizontalne. Kako sam svjedoči, takav mu pristup pruža mogućnost da u Dostojevskom vidi književnog genija, ne običnog epileptičara (horizontalni pogled), a u svetoj Bernardici Soubirous osobu religioznog života, a ne samo histeričnu ženu s vizionarskim halucinacijama.

Zaključak

Nitko ranije u području psihoterapije nije se toliko afirmativno približio kršćanstvu i religijama koliko Frankl. On je čovjekovu duhovnu komponentu i krik duše za smislom uzeo ozbiljno u analizu i pridao im mjesto koje im zaista pripada. To je bio u mogućnosti izvesti zahvaljujući judeo-helenističkoj antropologiji koja je okosnica Franklove logoterapije. Autentični ljudski (moralni) čin proistječe iz slobode odlučivanja i odgovornosti djelovanja, a prestaje već tamo gdje to nije. Franklova logoterapija je pojmovno čista i jasna. Nije pokleknuo pred napašću „religijskog esperanta“ ili apoteoze psihe (psihologizma) koje i danas vladaju prostranim područjem ideologije New agea. Čuvajući se prevladavajućih ekstrema (terribiles simplificateurs i terribiles généralisateurs), Frankl je pronašao prikladno mjesto logoterapiji unutar proširenih granica psihoterapije a da nije povrijedio autonomnost religije. Prekoračili bi Franklovu intenciju kada bi u logoterapiji tražili neku „kršćansku psihoterapiju“, jer je Frankl radio kao psihijatar i filozof, do zadnjeg daha vjeran svome židovskom podrijetlu.

Logoterapija može poslužiti kao pomoćna poluga u području dušobrižništva, kao njemu bliska i s njime kompatibilna, ali ga ne zamjenjuje, niti uklanja granice kompetencije. Psihoterapeut se bavi zdravljem psihe, a svećenik spasenjem duše. Zajedničko područje njihovoga djelovanja jest čovjek, upućeni su jedan na drugoga, ali je svaki od njih svjestan vlastitih granica koje mora poštovati. Jedna tako cjelovita (holistička) i inkluzivna psihoterapija nam je bila potrebna, štoviše, baš kako reče Frankl, upravo nužna.

AUTOTRANSCENDENCIJA HUMANIZMA U LOGOTERAPIJI

Piše: Irena STARMAN FRANČIĆ

“Biti čovjek znači biti izvan sama sebe. Bit ljudske egzistencije je u transcendenciji sama sebe. Biti čovjek znači biti usmjeren prema nečemu ili nekomu, predano se posvetiti svojem djelu, čovjeku kojega se voli ili Bogu kome se služi... Samostvarenje je nenamjeran učinak autotranscendencije, a moralo bi to i ostati: ako je ono cilj naših namjera, onda je štetno i samouništavajuće. Pravo trčanje za srećom upravo prijeći sreću. Što više uzimamo sreću kao cilj, to ćemo je prije i više promašiti.” ***Viktor E. Frankl***

Na jednom od prvih predavanja prvog semestra edukacije iz logoterapije, zaintrigrirala me je jedna činjenica koju nisam imala prilike čuti u dosadašnjem obrazovanju: otac humanističke psihologije Abraham Maslow pred smrt je nadogradio svoj model hijerarhije motiva dodajući šesti nivo. Nivo koji upravo ocrtava jedan od osnovnih logoterapijskih pojmova, a to je autotranscendencija. Ono što me zaintrigiralo jest nekoliko činjenica: Zašto se o tome tako malo zna, ne govori i ne uči? Je li time Maslow priznao važnost duhovne dimenzije i ne usmjerenosti na sebe kao osnove postojanja i, u konačnici, smisla? Je li logoterapija logično „viši stupanj“ ili nastavak standardne humanističke teorije?

Upravo me ova nadogradnja humanističkog modela nagnala da dublje ispitam ovu temu i pokušam saznati (možda i sebi opravdati) razliku logoterapijskog pristupa u usporedbi s humanističkim te u tu svrhu obraditi autotranscendenciju kao važan aspekt logoterapije, ali i njenu povezanost s meta-motivima kao šestom potrebom u Maslowljevoj hijerarhiji uz nezaobilazno pitanje koje mi se samo nametnulo prilikom istraživanja ove teme: Je li humanizam doživio svoju autotranscendenciju u logoterapiji?
Iako sam u svom obrazovanju i istraživanju područja psihoterapije, ali i životnim okolnostima i iskustvima, spoznala prednosti logoterapijskog pristupa čovjeku i cjelokupnog koncepta *imago hominisa* ipak bih započela ovaj tekst osvrtom na rad Abrahama Maslowa te postupno obrađivala nadogradnju njegovog modela koja je usko vezana uz autotranscendenciju koju donosi Viktor Frankl u logoterapiju.

Maslowljeva hijerarhija potreba

Abraham Maslow, otac humanističke psihologije, 1943. godine predstavlja svoju poznatu hijerarhiju potreba/motiva. Hijerarhija pretpostavlja da je ljudska motivacija rezultat pokušaja da se zadovolji pet osnovnih potreba. Kako bismo živjeli ispunjen život, moramo zadovoljiti navedene potrebe upravo prema njihovoj hijerarhiji: najprije zadovoljiti „niže“, a tek potom „više“ potrebe.
Prve četiri potrebe u Maslowljevom modelu opisuju se kao potrebe za zadovoljenjem određenog nedostatka. One moraju biti zadovoljene kako bismo izbjegli negativne posljedice ili emocije.

1. Fiziološke potrebe
Prva razina potreba koje moramo zadovoljiti su fiziološke potrebe - potrebe koje osiguravaju osnovno preživljavanje. Neke od njih su: pristup hrani, vodi, sklonište, san, odjeća i sl.

2. Potrebe za sigurnošću
Druga se razina ovog modela odnosi na potrebu da se osjećamo sigurnima. Tu spada osjećaj fizičke i ekonomske sigurnosti te osjećaj zaštićenosti. Prema modelu, ove se potrebe zadovoljavaju tek kad su zadovoljene osnovne potrebe iz prve razine (fiziološke potrebe).

3. Potreba za ljubavlju/pripadanjem
Zadovoljene potreba iz ove razine uključuju osjećaj pripadnosti ili prihvaćanja zajednice. Također se nazivaju socijalne potrebe, a važno su svim ljudima (socijalnim bićima), čak i introvertima. U zadovoljenje ove potrebe

AUTOTRANSCENDENCIJA HUMANIZMA

ulazi izbjegavanje neugodnih osjećaja ili samoće, izoliranosti ili depresije. Ove su potrebe izrazito jake u djetinjstvu kada još jako ovisimo o roditeljima. Međutim, kako starimo tako se ove potrebe svode na potrebu uklapanja u određene socijalne grupe.

4. (Samo)Poštovanje
Četvrta je potreba za (samo)poštovanjem. Na nižem nivou, motivirani smo za poštivanjem od strane drugih. Na višem nivou želio ostvariti osjećaj samopoštovanja i interne validacije.

5. Samoaktualizacija
To je finalna i posljednja potreba u originalnom modelu. U trenutku samoaktualizacije tražimo način da izrastemo i tražimo pozitivne osjećaje i validacije u vezi s našim osobnim razvojem. Samoaktualizacija je potreba da postanemo ono za što vjerujemo da doista jesmo, sve što smo sposobni biti. Kada smo zaista samoaktualizirani, prihvaćamo sebe. Vjerujemo da imamo glavni smisao života i vjerni smo sami sebi, nismo više ovisni o potrebi za poštovanjem.
Maslowljev rad iz 1943. također spominje i kognitivne potrebe kao što su želja za znanjem i razumijevanjem, ali i potrebu za estetikom, ali ih ne dodaje u osnovnu hijerarhiju. Drugim riječima, Maslow je priznao, čak i u ovoj ranoj fazi, da je njegov originalni popis potreba bio donekle nepotpun. Unatoč tome, njegov je osnovi model naširoko priznat kao cjeloviti model te je reproduciran u bezbroj publikacija.

Budući da je osnovnih pet potreba latentno ili aktivno prisutno kod svih pripadnika ljudske vrste, opisane su kao „biološki ukorijenjene“. Ovo je ključna tema Maslowljevog djela.

Iako je Maslowljev hijerarhijski model široko prihvaćen (naročito u organizacijskoj psihologiji), njegov je autor ipak u svom daljnjem radu bio usmjeren na njegov razvoj. Bavio se istraživanjem osoba koje bismo mogli smatrati samoaktualiziranima - onih koje su postigle ili postižu svoj puni potencijal kao pojedinca. Maslow je postavio očigledno pitanje: Ako se netko već samoostvaruje, što ga onda u daljnjem životu motivira? U potrazi za odgovorom došao je do motivacije intrinzičnim vrijednostima kao što su *“istina, dobrota, ljepota, savršenstvo, izvrsnost, jednostavnost, elegancija itd.“*, drugim riječima vrijednosti koje nadilaze osobne interese pojedinca i za koje je on skovao pojam „B-vrijednosti“. Ovo je u suprotnosti s ostalih pet motivacijskih razina koje uključuju vlastiti interes u ovom ili onom obliku. To je pak dovelo do koncepata kao što su ego-transcendencija i vrhunska iskustva, i do utemeljenja transpersonalne psihologije, ali to je jedna dodatna i nova tema koje se u ovom tekstu neću doticati.

O novom, šestom motivu, kaže Maslow: *„Potpuno razvijeno (i vrlo sretno) ljudsko biće ima tendenciju da bude motivirano vrijednostima koje nadilaze njegovo Ja. Više nisu sebični. Ljepota više nije u vlastitoj koži. Ova razina se teško može klasificirati kao sebična u smislu kakvom bi moja želja za hranom mogla biti. Moje zadovoljstvo postizanjem ili dopuštanjem pravde nije unutar mene; to se ne nalazi u mojim arterijama, to je podjednako izvana i iznutra: dakle, nadišlo je geografsko ograničenje sebe.“*

Dakle, Maslow je bio nezadovoljan samoaktualizacijom kao finalnom potrebom, vrhom piramide. Tijekom samoaktualizacije još uvijek smo fokusirani na sebe. I, generalno gledano, zadovoljenje vlastitih (sebičnih) potreba i gledanje samo na ostvarivanje sebe na kraju ispada prilično plitko. Paradoksalno, loveći vlastitu samoaktualizaciju, nikada je zapravo nećemo dostići. Kako bismo zaista bili sretni kao osobe, moramo se usmjeriti na nešto što je izvan nas.

U početku je te potrebe Maslow karakterizirao kao duhovne i stoga ih nije dodao u svoju hijerarhiju biološki ukorijenjenih motiva. Prema Maslowu, mi smo proizvodi evolucije i što god karakterizira cjelokupnost ljudske vrste mora biti biološke prirode. Humanistička psihologija i inače ne govori o duhovnoj dimenziju već je usmjerena samo na čovjekovo Ja (psihofizikum) što ne treba čuditi s obzirom da je nastala u vrijeme bujanja ateizma sredinom dvadesetog stoljeća jer religiozni ljudi nisu razumjeli zašto Bog dopušta strahote holokausta. Kako je uloga Boga postajala manje važna ili manje povoljna u razmišljanjima, pojavio se moderniji oblik humanizma. Nazvana sekularnim humanizmom, ova nova filozofija nije samo pretpostavljala da Bog ne postoji, već je na njemu inzistirala. Dosadašnja dostignuća znanosti i filozofije na mnogo su se načina temeljila na Božjoj pretpostavci. Bez Boga, moderni su humanisti morali krenuti od temelja, vraćajući se na pitanja poput „Što znači biti čovjek?“ i „Što čovjeku treba da bi bio sretan i zdrav?“ izostavljajući pritom sasvim duhovnu dimenziju i tražeći odgovore unutar čovjeka samog.



S obzirom da je Maslow smatrao da je samo manji postotak ljudi zaista motiviran na novoj šestoj razini, skovao je pojmove „meta-potrebe“ i „meta-motivacija“, kao da su nekako iznad onoga što se može definirati kao karakteristika cijele ljudske vrste. Tako je samoaktualizacija još uvijek bila na vrhu njegove univerzalne hijerarhije kao biološki ukorijenjena, motivirajuća potreba čovjeka. To je značilo da kada je Maslow pisao o samoaktualiziranim osobama, ponekad je mislilo na one koji još traže daljnji aspekti samoispunjenja, a ponekad je mislio na one koji slijede B-potrebe/vrijednosti tj. metamotivirani ljudi. Na kraju je ovo preklapanje riješeno tezom da su duhovne motivacije također dio naše biološke prirode. S obzirom da su na taj način meta-potrebe smatrane biološki uvjetovanim (tj. duhovna dimenzija je biološki uvjetovana kao odrednica ljudske vrste) to je otvorilo mogućnost da se u osnovni model doda upravo ta šesta razina jer bi u potpunosti odgovarala biološkoj utemeljenosti modela.
Ono što cijelu priču čini još zanimljivijom jest činjenica da je meta-potreba, tj. dodavanje šeste razine u svoj model, Maslow učinio ponukan i jednim vrlo važnim razgovorom kojeg je vodio s Viktorom Franklom. 1966. godine, četiri godine prije svoje smrti, Maslow je napisao u *Journal of Humanistic Psychology: „U potpunosti se slažem s Franklom da je čovjekova primarna potreba volja za smislom.*“ Time ne sa samo da priznaje smisao kao vrhovnu čovjekovu potrebu, nego je naziva i primarnom, što znači da za nju nije potrebno ispunjenje „nižih“ motiva iz njegove osnovne hijerarhije.

Bilo bi zanimljivo slušati upravo taj razgovor između Frankla i Maslowa koji je u tolikoj mjeri utjecao na Maslowa da je zbog njega na neki način „izmijenio“ svoj humanistički model. Možemo pretpostavili da se taj razgovor vodio krajem 60tih godina 20. st., nekako u vrijeme kada Frankl piše „Čovjekovu potragu za smislom“. Zasigurno je upravo ta okupacija smislom bila na tragu Maslowljevih čežnji da spozna što motivira samoaktualiziranog čovjeka, možda čak i okidač Maslowu na kraju svoga života da uvidi kako u njegovom, humanističkom modelu nešto nedostaje. Kao što smo vidjeli samoaktualizacija se odnosi na ispunjenje vlastitog potencijala, dok je u razini meta-potreba zapravo izlaženje iz vlastitog Ja. Šesta je razina vrlo bliska pojmu autotranscendencije koja označava nadilaženje sebe kako bismo se fokusirali na nešto „veće“. To je pomak u vrijednosti vlastitog Ja na nešto više: drugu osobu, društvo u cjelini, svemir i sl. I u nadogradnji svog modela Maslow navodi kako je ta transcendencija (zadovoljenje meta-potrebe) nužna čak i ako nisu zadovoljene osnovne potrebe (kao što je i naveo u svom slaganju s Franklom nazivajući volju za smislom čovjekovom primarnom potrebom). Autotranscendencija, kao volja za smislom, tako postaje „primarni“ motiv koji je u temelju ljudskog ponašanja.

Autotranscendencija u logoterapiji

Viktor Frankl, utemeljitelj logoterapije smatra samonadilaženje ili autotranscendenciju jednom od ključnih čovjekovih vrlina i sposobnosti. Naglašava da čovjek nije instinktivno biće te da je sposoban koristiti razum i donositi odluke. Dalje navodi da je svaki pojedinac odgovoran za svoje postupke te da ima sposobnost bi-

rati i izabrati te preispitivati svoje odluke. Za razliku od Maslowa koji smatra da je mali broj pojedinaca motiviran na šestoj razini, razini meta-potreba, Frankl smatra kako je svaki čovjek sposoban nadići sam sebe. Jednom njegovom rečenicom bi se mogla definirati autotranscendencija: *„Čovjek posjeduje u svakoj životnoj situaciji stanovit djelokrug da premaši pretijesne stege i uvjetovanosti i da nađe nove životne mogućnosti.“* Prema Franklu *„Biti čovjek znači biti izvan sama sebe. Bit ljudske egzistencije je u transcendenciji sama sebe. Biti čovjek znači biti usmjeren prema nečemu ili nekomu, predano se posvetiti svojem djelu, čovjeku kojega se voli ili Bogu kome se služi.“* Čovjek može biti samoostvaren, ali sreća je samo ako se realiziramo i u odnosu prema drugima. U autotranscendenciji čovjek s egocentrizma prelazi u altruizam i svoje ispunjenje dobiva u svom odnosu prema drugima. Čovjek nije sretan ako čini nešto isključivo radi sebe samoga, i upravo ga ta sposobnost autotranscendencije, stavljanja sebe i vlastitih nagona u drugi plan poradi nekoga drugoga, u bitnome razlikuje od životinje. Čovjek ima izbor nadići sam sebe.

Prema logoterapiji autotranscendencija je dio naše duhovne dimenzije, a povezana je sa savješću i ljubavlju. Upravo zbog savjesti i ljubavi prema nekome ili nečemu mi se odlučujemo nadići sami sebe. Ako nema autotranscendencije čovjek služi samome sebi, međutim, time ne postiže sreću niti se samoostvaruje. Frankl kaže: *„Samostvarenje je nenamjeran učinak autotranscendencije, a moralo bi to i ostati: ako je ono cilj naših namjera, onda je štetno i samouništavajuće. Pravo trčanje za srećom upravo prijeći sreću. Što više uzimamo sreću kao cilj, to ćemo je prije i više promašiti.“*

Autotranscendencija i Franklove teze o osobi

O važnosti autotranscendencije u logoterapiji govori i činjenica da se autotranscendencija nalazi u srži kod dvije od deset Franklovih teza osobi. Iščitavamo je u slijedećem:

> Teza 8 - *„Osoba je dinamična: tek time što se može distancirati i odvratiti od psihofizikuma, očituje se ono duhovno. Kao dinamičnu, osobu ne smijemo hipostazirati i zato ju ne možemo odrediti kao supstanciju, barem ne kao supstanciju u starinskom smislu. Eg-zistirati znači istupiti iz sebe i sebi nasuprot, i čovjek istupa sebi nasuprot utoliko ukoliko kao duhovna osoba istupa nasuprot psihofizičkom organizmu. Ovo samo-distanciranje od sebe sama kao psihofizičkog organizma općenito konstruira duhovnu osobu kao takvu, kao duhovnu. Tek ako se čovjek razračunava sam sa sobom, duhovno se razaznaje kao različito od tjelesno-psihičkoga.“*

Unutar ove teze ostvaruje se psihoterapijski kredo: Čovjek je u duhovnoj dimenziji sposoban uzdići se iznad svojih psihičkih i fizičkih ograničenja te zauzeti prema psihofizikumu plodonosnu distancu.

> Teza 10 - *„Osoba sebe ne poima drukčije nego iz transcendencije. I više od toga: čovjek je čovjek u mjeri u kojoj sebe poima iz transcendencije- kao što je i osoba u mjeri u kojoj se personalizira iz transcendencije, u mjeri u kojoj odzvanja od zova transcendencije. Taj zov transcendencije čuje se u savjesti.“*

Autotranscendencija i duševno zdravlje

Gledamo li autotranscendenciju u okviru psihopatologije, možemo vidjeti kako duševno bolesna osoba može vrlo malo raspolagati svojim potencijalom samonadrastanja. Neurotik je u velikoj mjeri okupiran vlastitim egom. Neurotici su prestrašeni, sramežljivi, pretjerano se bave vlastitim osjećajima i brigom o sebi. Osobe koje ne vole sebe neprestano se bave same sobom, teško mogu svoju pažnju usmjeriti prema drugima. Osoba koja voli sebe nije neprestano okupirana sobom jer je na podsvjesnoj razini u harmoniji sama sa sobom. Zdrave osobe su sposobne preusmjeriti pažnju od sebe prema nečemu što im je u tom trenutku namijenjeno kao zadaća. Autotranscendentne osobe posjeduju visoko samopoštovanje, ali ono zdravo, jer se mišljenjem o sebi ne bave, već pozitivno mišljenje o sebi uzimaju kao datost. Autotranscendencija je nužna za duševno zdravlje. Osoba koja ima psihičke smetnje nije u potpunosti sposobna za samonadilaženje. Ako se potiče autotranscendencija čovjek postepeno ozdravlja.

AUTOTRANSCENDENCIJA HUMANIZMA

Autotranscendencija - usporedba kroz humanističku psihologiju i logoterapiju

Kao što smo već vidjeli, humanizam se „nadograđuje“ pojmom autotranscendencije tj. meta-potrebama. Znači li to da je autotranscendencija poljuljala osnovna načela humanističke psihologije?

Kao što je bilo rečeno, osnova humanističkog pristupa je biološka uvjetovanost motiva. Za humanizam smisao nije izvan osobe kao nešto što egzistira nevezano uz nju, već on postoji unutar svake osobe. U tome je jedna od osnovnih razlika u usporedbi s logoterapijom. Dodavanje šeste razine kao pandan autotranscendenciji za humanizam je opravdano samo uz uvjet da se duhovna dimenzija (očito prisutna kod meta-potreba, tj. u formi autotranscendencije) smatra biološki danom za ljudsku vrstu.

S druge strane, logoterapija pod vodstvom Viktora Frankla, donosi duhovnu dimenziju u poimanje čovjeka. Logoterapijska slika čovjeka definira psihofizikum čovjeka, ali i duhovnu dimenziju koju imamo, ali za koju se odlučujemo. Za razliku od humanizma, ovdje ta dimenzija nikako nije biološki uvjetovana jer nas na transcendenciju ne navode nagoni niti bilo kakva biološka datost, već ona postoji izvan čovjeka i na nju se moramo svjesno odlučiti (iako je i duhovno u našem nesvjesnom i svima dano, ipak u načelu logoterapije nikako se ne može smatrati da je to biološki uvjetovano jer, iako je svaki čovjek ima, za duhovnu dimenziju moramo se odlučiti, ona zahtjeva svjestan odabir). Osim toga, logoterapija ima antropološku orijentaciju i interdisciplinarni pristup, a Frankl u svom pristupu koristi elemente dinamske psihologije, biheviorizma i egzistencijalizma. Zbog toga, humanisti će zasigurno reći kako autotranscendencija nije nadilaženje humanizma kao takvog ili put ka logoterapiji samim time što praktički negiraju izvanjsku (duhovnu) dimenziju čovjeka. Ipak, analiziramo li samu nadogradnju Maslowljevog modela na meta-potrebe tj. transcendenciju (bez ulaska u definiciju duhovne dimenzije) možemo zaključiti da je logoterapija logički nastavak humanizma.

Pomalo žalosti što je Maslowljev uvid u vezi s dodavanjem nove razine potreba prošla gotovo nezapaženo, pogotovo jer ga je opisao kao „kulminaciju tridesetogodišnjeg rada na polju psihologije“. Da je poživio duže, zasigurno bi zaživjela i njegova nova integrirana teorija motivacije koja bi obuhvaćala fiziološke, emocionalne, socijalne i duhovne aspekte ljudske prirode, zajedno sa svojim praktičnim primjenama na radnom mjestu i društvu općenito.

Iako je humanistička psihologija usredotočena na potencijal svakog pojedinca i naglašava važnost rasta te smatra kako su ljudi prirodno dobri i motivirani da iskoriste svoju slobodnu volju da nastave stvari koje će im pomoći da ostvare svoj puni potencijal kao ljudska bića, ipak je u svojoj biti ograničen samo na čovjekovu samodostatnost ne ulazeći u svaki onaj aspekt koji nadilazi čovjeka (a logoterapija je navodi i dodaje kao duhovnu dimenziju), a koji je ipak prepoznat u meta-potrebama, ali priznat samo utoliko ako se duhovno smatra i biološki uvjetovanim, tj. nečim što ne postoji izvan osobe.

Daljnji razvoj ove teme odvodi me u diskusiju o dubljim razlikama humanističke psihologije i logoterapije, a na tragu ne priznavanja duhovne dimenzije. S obzirom da humanističku samodostatnost, humanizam zasigurno ne može objasniti puno pojmova koje može logoterapija upravo uvođenjem duhovne dimenzije u sliku čovjeka, a to su nadsmisao, prapovjerenje ili „zlatni rez“ u poimanju smisla. Međutim, ovdje ću stati sa daljnjom raspravom. Iako se teme same otvaraju, materija je izuzetno kompleksna i obuhvatna i zahtjeva dublju filozofsko-empirijsku raspravu. Kako bih ostala na tragu početne ideje, zaključno bih se zadržala na autotranscendenciji kao centralnoj temi ove rasprave i svoje percepcije o mogućoj poveznici humanizma i logoterapije.

Kao osobni stav nakon obrade raznih izvora i literature, a zadržavajući se na temi samonadilaženja, osobno zaključujem kako logoterapija ima jednu dodanu vrijednost u poimanju čovjeka kao jedinog bića koje je sposobno nadići samog sebe, nadići svoje datosti i smisao potražiti izvan svoga Ja. Osobno smatram da je prednost logoterapije u osvještavanju vrhovne potrebe tj. autotranscendencije kao izbora i jednog od osnovnih alata u potrazi za smislom, tj. krajnjim motivom za život.

SMISAO PATNJE I SMRTI

Piše: Sanja PAVIČIĆ MASLAĆ

Logoterapija se posebno posvetila nastojanju da čovjek svoju patnju pozitivnim stavom može preobraziti u ljudsko ostvarenje koje mu daje snagu i poticaj, jer polazi od toga da se svaka patnja, pa i najveća i najteža, može savladavati ako se može shvatiti u bilo kojoj smislenoj vezi.

Logoterapija je terapija koja je usredotočena na smisao, njezina je zadaća pružati utjehu, a njezina ljubav posebno pripada trpećem čovjeku kojemu poručuje da njegovo trpljenje nije bez smisla. Moderan čovjek misli da se sve može korigirati, stoga je i sklon pobuniti se protiv sudbine, teško mu ju je prihvatiti, pouzdanje u Boga mu je znatno pokolebano, a međuljudsko pomaganje još mnogo više. Tako je osobno ispunjenje smislom postalo posljednji odlučujući kriterij hoće li se nutarnja kriza jada nadvladati ili ne.

Logoterapija se posebno posvetila nastojanju da čovjek svoju patnju pozitivnim stavom može preobraziti u ljudsko ostvarenje koje mu daje snagu i poticaj, jer polazi od toga da se svaka patnja, pa i najveća i najteža, može savladavati ako se može shvatiti u bilo kojoj smislenoj vezi. Na temelju te spoznaje ona pokušava nesretnu situaciju čovjeka, koja se više ne da izmijeniti, smjestiti u smislenu vezu koju on može prihvatiti - što dakako nije uvijek lako, jer gotovo da nema utjehe za čovjeka koji je suočen nepromjenljivom sudbinom (teškom bolesti, smrću).

Ljudsko biće, kao *homo sapiens*, objedinjuje u sebi tri osnovne mogućnosti ostvarivanja vrijednosti (stvaralačke vrijednosti, doživljajne vrijednosti i vrijednosti stava) i stoga može iskusiti smisao u svim životnim situacijama. Prema Franklu se *homo sapiens* dijeli na *homo fabera* - aktivnog čovjeka koji stvarajući ispunjava svoj smisao postojanja, na *homo amansa* - ljubećeg čovjeka koji doživljavajući, susretajući i ljubeći obogaćuje svoj život smislom, i na *homo patiensa* - čovjeka koji pati, koji je pozvan na sposobnost patnje kojoj daje smisao.

Prema tome u životu postoje tri različita ostvarenja vrijednosti: stvaralačke vrijednosti, doživljajne vrijednosti i vrijednosti stava (Franklova logoterapijska trijada). Čovjek djelovanjem ostvaruje stvaralačke vrijednosti, doživljavanjem doživljajne vrijednosti, a patnjom vrijednosti stava. Upravo se vrijednost stava odnosi na susret s nepromjenljivom sudbinom i na čovjekov stav prema njoj.

Patnja je sastavni dio ljudskog života. Patnja, sudbina i smrt pripadaju životu i njegovoj smislenosti. Egzistencijalna analiza otkriva smisao patnje, pokazuje da patnja smisleno pripada životu. Patnja, nevolja, sudbina i smrt pripadaju životu, ne mogu se odvojiti od života a da se pritom zapravo ne uništi njegov smisao, jer odvajanje od života značilo bi životu oduzeti obličje. Sudbina, a s njom i patnja, pripada životu i poput života ima smisao, pa tako ako život ima smisao i patnja ima smisao. Prema tome i patnja ima mogućnost za nešto smisleno. Smisao je mogući unatoč patnji. Smisao je patnje da se u trpljenju ostvaruju vrijednosti stava. Vrijednosti stava ostvaruju se tamo gdje treba nešto nepromjenljivo, sudbinski prihvatiti kao takvo. U načinu kako se netko postavlja prema tome otvara se nepregledna punina vrijednosnih mogućnosti. A to znači da ljudski život nalazi ispunjenje ne samo u stvaranju i radosti nego i u patnji, tj. da se život može ispuniti i u neuspjehu. Neuspješnost ne znači besmislenost. Međutim samo sudbonosna patnja, dakle ona nepromjenjiva patnja, ima smisla, jer se vrijednosti stava kroz nju mogu ostvariti.

Naravno, ostvarenje vrijednosti stava, odnosno davanje smisla životu kroz patnju, je moguće samo tamo i tek onda gdje je patnja sudbonosna, neizbježna. Primjerice nitko se ne može osloboditi od operacije operativnog tumora tako što će doći i reći da će sam hrabro i ponizno preuzeti svoj život u svoje ruke, jer je besmisleno takvo preuzimanje patnje na sebe iz razloga što takva patnja nije sudbonosna, jer je nepotrebna. Tek onaj koji je suočen s tumorom koji se ne može operirati, može na način na koji prihvaća svoju sudbinu ostvariti vrijednosti stava i tako još svojoj patnji dati smisao. Izbježiva, nepotrebna patnja je besmislena. Sve dok se može ukloniti uzrok patnje, jedino je razumno to i učiniti i na taj način ukloniti samu patnju.

Patnja od čovjeka traži hrabrost - važno je prihvatiti patnju, potvrditi sudbinu, suočiti se s njom, jer to je jedini put do istine. Bježati ili strahovati od nje ne rješava problem, ne uklanja patnju, već samo uklanja posljedicu patnje: puko osjećajno stanje neugode. Čovjek je slobodan oblikovati svoj život do posljednjeg daha. Nepromjenjiva patnja znači postignuće, rast, sazrijevanje. Pogotovo tamo gdje se ne može promijeniti situacija, patnja krije u sebi smislenu mogućnosti promjene samog sebe, tj. da čovjek raste, sazrije, da nadraste samoga sebe. U smislenoj, nepromjenjivoj patnji čovjek ostvaruje ono što je u njemu najljudskije; pretvara tragediju u osobni trijumf, preoblikuje patnju u ljudsko postignuće. Čak i tamo gdje je čovjek suočen sa sudbinom koju jednostavno ne može promijeniti, na primjer neizlječivom bolešću ili karcinomom koji se ne može operirati, čak i tamo gdje je kao bespomoćna žrtva usred bezizlazne situacije, čak se i tamo život i dalje može oblikovati smislom. Smislena, nepromjenjiva patnja prihvaća se i nadilazi, tj. podnosi se zbog nečega ili zbog nekoga tako da se smisleno može patiti samo ako se zbog nečega ili nekoga pati. Tako da ta patnja, ako treba imati smisla, ne smije biti sama sebi svrha.

Promatrajući Franklov končani križ, čovjek se u pravilu u svom životu kreće na horizontalnoj liniji između uspjeha i neuspjeha. Pojam uspjeha može se shvatiti vrlo široko - sreća, bogatstvo, zdravlje, povoljni životni uvjeti, dok u neuspjeh spada bolest, siromaštvo, nesreća, loši životni uvjeti i sl. Međutim, nutarnje zadovoljstvo zaista ne mora biti povezano s uspjehom i obrnuto, očaj ne postoji samo zbog neuspjeha. Okomito na to je dimenzija *homo patiensa*, čovjeka koji pati, i njegove kategorije više nisu uspjeh i neuspjeh, već ispunjenje i očaj, kategorije koje pripadaju drugoj dimenziji, jer čovjek koji pati može se i dalje ispuniti i u krajnjem neuspjehu.

Čovjek može patiti a da nije bolestan, i može biti bolestan bez patnje. Još ako se taj stav prema nepromjenljivoj sudbini poveže s iskrom humora, sa smiješkom i s daškom velikodušja, čovjeku je zajamčena pouzdana postojanost. Pravi junaci života nisu pobjednici koji



kliču u slavi, nego oni pobijeđeni koji i u nevolji nađu riječi pouzdanja. Čovjek koji se sa svojom slabosti ili bolesti pomiri na pozitivan ili čak humoristučan način, pokazuje za što je čovjek sposoban.

U logoterapiji se nutarnji stav junačkog potvrđivanja prema neizbježivoj sudbini smatra tako važnim da mu se na ljestvici ljudskih vrijednosti pridaje osobito mjesto. Prilika trpećeg čovjeka krije se u načinu na koji on podnosi svoju patnju, jer time određuje vrijednost svoje patnje. Nikakva patnja ne može oboriti čovjeka koji je spreman tražiti smisao te patnje i ne može se zamisliti nikakav gubitak u kojemu se ne bi mogla naći jedna smislena mogućnost, jer logoterapija uči da unatoč svemu kažemo životu „da“. Bit vrijednosti stava leži u načinu na koji se čovjek miri s nečim što se ne da izmijeniti.

Goethe je rekao da *“nema situacije koja se ne bi mogla oplemeniti bilo stvarajući, bilo trpeći!”* Pa tako i umiranje u osnovi predstavlja zadnju mogućnost oblikovanja života u procesu umiranja, tj. one mogućnosti koje umirući može ostvariti do kraja. Na taj način, unatoč vanjskom neuspjehu u borbi za zdravlje, usprkos padovima, čovjek još uvijek ima priliku prkosno dohvatiti posljednju mogućnost oblikovanja - zauzeti posljednji mogući stav koji umiruća osoba još uvijek može zauzeti kako bi do kraja mogla suodlučujući umrijeti svoju smrt. Na temelju ove mogućnosti da osobnu patnju preobrazi u ljudsko postignuće, život je potencijalno smislen do kraja - ostvariti mogućnost oblikovanja patnje i smrti na smislen način. Smrt nam je dana, stoga smo odgovorni

za taj zadatak isto kao i za životni zadatak. Čovjek treba u vremenu i konačnosti nešto dovršiti i svjesno se pomiriti s krajem. Čovjek nikada ne zna kada će biti opozvan, kada će doći trenutak njegove smrti, no nikada ne možemo po dužini čovječjeg života suditi o punini njegova smisla. Manje je važno da radnja bude dovršena, a više da bude visoke vrijednosti.

Teza o smislu patnje dovodi do uvida da se čovjek, koji je apsolutno slobodan zauzeti stav, ne mora podvrgnuti neizbježnoj sudbini bez smisla, već svoj izazov može transformirati u osobni trijumf kroz neizbježnu patnju. Krajnji je trijumf doduše pristati na neizbježnu činjenicu umiranja, ali privesti je kraju na svoj način, tako da umiruća osoba umire svoju smrt. Znanje o temeljno mogućoj realizaciji vrijednosti stava olakšava dostojanstveni pristanak na neizbježno i uzorno oblikovanje načina patnje i umiranja. Tko u vezi s neizbježnom sudbinom pomisli da za njega više nema nikakva smisla, taj se kreće po tankom ledu, jer neznatno poboljšanje nutarnjeg stava prema vlastitoj sudbini ga može izvući na sigurno tlo.

Današnji je čovjek u mnogočemu ispao iz reda - htio bi ne oboljeti, ne starjeti, ništa ne riskirati i protiv svega se osigurati, najradije bi i ne umrijeti. Ne voli trpjeti i stoga promašuje moć dozrijevanja koju u sebi nosi patnja. Život, pa tako i patnja je uvijek samo prilika za nešto, za to da se sudbina oblikuje u smislu postignuća stvaralačkih vrijednosti ili da se, ukoliko je to zaista nemoguće, čovjek ponaša prema sudbini u smislu vrijednosti stava, tako da i prava patnja bude ljudsko ostvarenje.

OD PATNJE DO ZAHVALNOSTI

Elisabeth LUKAS: "Suverenost i otpornost: pretvaranje tragedije u trijumf"

Prevela i prilagodila: Sanja PAVIČIĆ MASLAĆ

Čuli smo od gospodina G i da mu se ne sviđa njegova građa tijela. Neprovjereno je kao dijete preuzeo roditeljsku kritiku njegove „slabašnosti". U tom pogledu možemo zatvoriti jedno oko, jer su tinejdžeri zaokupljeni potragom za identitetom i uz pitanje tko bi željeli biti, pripada i pitanje kakvim bi se izgledom htjeli predstaviti ostatku svijeta. To što se gospodin G kao odrasli čovjek i dalje fiksirao na kritiku, bila je jedna od njegovih „ludosti", i to nisam mislila samo u kolokvijalnom smislu. Isto tako je mogao biti sretan zbog mnogih resursa koja mu njegov organizam stavlja na raspolaganje. Bio je inteligentan i govorno vješt. Njegovo pamćenje je bilo u redu, njegova su čuvstva funkcionirala besprijekorno i njegov ga je imunološki sustav izvlačio iz svake upalne ili infektivne bolesti. Nijedna kronična bolest nije zasjenila njegovu egzistenciju, a njegova je mobilnost bila zavidna.

To je jedna od mnogih patologija naše kulture blagostanja da sve više ljudi jamra zbog svojeg fizičkog izgleda umjesto da uživaju u svakoj minuti svojeg ovozemaljskog postojanja. Ono što „imaju" - jednostavno im nije dovoljno, ono što „nemaju" - krasi vrhove njihovih lista želja, a ono što „ne mogu imati" - nervira ih neizmjerno. Zbog toga bauljaju iz jedne frustracije u slijedeću. Tisuće kozmetičkih proizvoda izvrsno se prodaje na temelju stalnog straha žena - od bora, „uvenule" kože, slabe kose ili tupih noktiju. Zabranjeni, štetni doping preparati ne kruže samo između vrhunskih atletičara, nego poslužuju i veliko tržište amaterskih sportaša i ljubitelja *body building-a*. Estetska kirurgija masno zarađuje na imućnim klijentima. Ne zaustavlja se ni na vlastitom spolu. Bi li radije bio žena umjesto muškarca i obrnuto?

Osjeća li se „posebno" ili „drukčiji" ili „ uopće nikako"? Naravno takve brige ne postoje u vremenima katastrofe, ali zar je zaista potrebna katastrofa da bi se cijenilo biti na životu?

Ne treba čekati na velike, globalne katastrofe da se čovjek natjera na preispitivanje. Dovoljna je osobna katastrofa, i odmah stvari dobiju drugačiju perspektivu – tako da sada prelazimo s umišljenih problema na stvarne. Rastava, operacija na život ili smrt, nesreća s posljedicama paraliziranosti i slično mijenjaju izgled života jednim mahom. Sve moderne beskorisne stvari postaju nezanimljive. Trenutna patnja zauzima svu pozornost. Ali da li je čovjek pripremljen nositi teret patnje?

Patnja i smisao

Svatko je potpuno sam sa svojom patnjom u cijelom svemiru. Ako je patnik integriran u zajednicu, iako njegovi članovi obitelji, prijatelji i poznanici sudjeluju u njegovoj sudbini i trude se ublažiti njegovu patnju, ali oni nisu u njegovoj koži. Ne mogu maknuti teret nepromjenjive patnje s njegovih leđa. Pokušavaju ga tješiti, koliko mogu, a zatim prelaze na dnevni red. Nitko nije usamljeniji od patnika, i to usred vreve pulsirajuće aktivnosti oko njega. Jedino što mu može pružiti podršku je smisao. Crkve upućuju na posljednji smisao, na Boga. Tko ima povjerenje u Boga, tko u Njemu ima utjehu, ima maksimalnu duševnu stabilnost što dokazuju mnoštvo studija o teško bolesnim i umirujućim ljudima.

Međutim riječ „smisao" može se približiti našem zemaljskom svijetu. Ljudi koji nisu naviknuti razmišljati iznad profanih stvari, blokiraju se od tradicionalnog svećeničkog pastorala. Međutim općenito pitanje o smislu života zanima svakoga – prije ili kasnije, i zasigurno u stanju opake patnje. Poput krika odjekuje iz prsa patnika: „Je li moj život (pod ovim uvjetima) još uvijek vrijedan življenja?" Da ili ne - to je presudno pitanje o čemu sve daljnje ovisi. Izbori li se „Da" - borit će se tamo gdje je to moguće, trpjeti će gdje je potrebno, odupirati će se slabostima, nadati se mimo rezignacije, crpiti iz neočekivanih duševnih rezervi. Suverenost i otpornost šire svoja zaštitna krila nad nesrećom. Odgovori li se s „Ne" - patnik se predaje. Tada niti terapeuti niti bližnji ne mogu više zaustaviti duševno raspadanje pogođenog.

Čime smo stigli do zenita svih pitanja: Što život čini vrijednim življenja? Što mu daje smisao? „*Ljubav prema nekome ili nečemu*", odgovorio bi Frankl. „*Samonametnuti zadatak koji treba ispuniti*", podučavao bi. A ako se smanjuje dodijeljeni radijus djelovanja? „*Dostojanstveni stav prema našim ograničenjima*", odgovorio bi, „*i zahvalnost za ono što nam je nekoć dodijeljeno*".
Što to konkretno znači? Slijedi primjer slučaja, kod kojega sam radila biblioterapeutski.

Legenda o bambusu

Spisateljica George Dell Britt prenijela je slijedeću legendu:

Bio je jednom jedan prekrasan vrt na zapadu zemlje, usred velikog kraljevskog carstva. Tamo je gospodar vrta običavao šetati za vrijeme dnevne vrućine. Plemenito drvo bambusa bilo mu je najljepše i najdraže od svih drveća, biljaka i raslinja u vrtu. To stablo je raslo iz godine u godinu i postajalo je sve gracioznije. Znalo je zasigurno da ga gospodar voli i da uživa u njemu. Jednog dana se gospodar zamišljeno približavao svojem voljenom bambusu, i u osjećaju velikog poštovanja bambus se naklonio do zemlje. Gospodar mu govori: „Dragi bambus, trebam te." Činilo se da je došao dan svih dana, dan za kojeg je bambus bio stvoren. Bambus tiho odgovara: „Gospodaru, spreman sam. Upotrijebi me kako želiš."

U legendi gospodar objašnjava bambusu da, ako ga želi upotrijebiti, mora mu odrezati lijepe grane i lišće, mora ga odsjeći i čak presjeći snažno deblo. Bambus je potpuno užasnut i ne može shvatiti zašto bi mu takvo nešto bilo učinjeno. Sunce se zatamnjuje i čitav vrt drhti od suosjećanja s njim. Nakon dugog kolebanja bambus opirajući popušta želji gospodara. Legenda završava slijedećim riječima:

Tako je gospodar vrta obrezao bambus, odrezao njegove grane, otresao njegovo lišće, prerezao ga u dva dijela, prodro do srži. Zatim ga je odnio onamo gdje je iz izvora izlazila svježa voda; usred suhih polja. Tamo je pažljivo stavio svog voljenog bambusa na tlo. Jedan kraj odrezanog

OD PATNJE DO ZAHVALNOSTI

bambusa je spojio s izvorom, a drugi je dovodio do vodenog žlijeba u polju. Izvor je pjevao dobrodošlicu, i bistra, svjetlucava voda radosno je projurila kroz pohabano tijelo bambusa u kanal i tekla u posušena polja koja su to hitno čekala. Zatim se posadila riža, i dani su prolazili, sjeme je niknulo, raslo, i došlo je vrijeme berbe. Tako je nekoć predivan bambus postao velika blagodat. Kada je još bio veliki i lijepi, rastao je samo za sebe i radovao se vlastitoj ljepoti, ali kada se je predao, postao je kanal kojeg je gospodar trebao kako bi učinio svoju zemlju rodnom.

Žena oboljela od raka

Ovu legendu o bambusu dala sam 30-godišnjoj ženi kod koje su nakon dvije amputacije dojke otkrivene nove metastaze raka na plućima. Užasno ju je mučila kemoterapija s njezinim mučnim posljedicama. Kada je opet došla k meni, rekla je, pokazujući na tekst s legendom: „Kada bi znala da isto mogu učiniti nešto smisleno kao taj bambus, bolje bi mogla prihvatiti svoju sudbinu."

Upravo sam ju htjela dovesti do te spoznaje. Diskutirala sam s njome da li se smisao može ispuniti i pod lošim uvjetima, da li za to postoje modeli ili uzori, i kako se mogu otkriti takve ideje za realizaciju smisla bez diktiranja „od gore" kao u legendi. Nije dugo potrajalo pronaći smislenu zadaću za ovu mladu, napaćenu ženu. Uspostavila je kontakt sa svojim bivšim mužem od kojeg se prije mnogo godina rastala zbog njegovih problema s drogom. Kada je saznao u kojem se jadnom tjelesnom stanju nalazila, dobrovoljno se odlučio na odvikavanje. Vjerojatno ga je uzbunilo njezino jadno stanje koje je s njome proživljavao. Možda joj je želio pružiti i ljubavnu uslugu. U svakom slučaju su se njih dvoje opet zbližili i podupirali se međusobno – ona njega kod odvikavanja, on nju kod kemoterapije. Na ovaj način je bambus iz legende George Dell Britte zaista djelovao kao „kanal", barem u pogledu na dvije osobe kako bi slomljeni komadići ljudskog postojanja opet postali plodni.

…ipak biti zahvalan?
Zvuči sarkastično, staviti pojmove „patnja" i „zahvalnost" zajedno u usta. Imaju li ljudi poput ove od raka oboljele žene razloge za zahvalnost? Nemaju li više duboki razlog za opiranje i protestiranje, za napade bijesa i kukanje? Mimo svih očekivanja dva aspekta govore za favoriziranje varijante zahvale, naime filozofski i psihološki.

Filozofski aspekt govori da ne postoji nikakvo pravo na nešto. Ako je nekome darovano 30 godina života, to je vrijedan dar. Ako se netko nalazi u stoljeću i u zemlji u kojoj medicinske mjere mogu produžiti njegov život, to je pozitivan dodatak. Ako je netko pored toga još i financijski osiguran i posjeduje minimalno luksuzne ugode u svojem domu, to je komotnije od toga da je beskućnik ili da mora boraviti u zamazanim slamovima. S našim začećem nisu isporučene nikakve garancije za daljnji razvitak i razvoj blagostanja. Iz jedne sekunde u drugu može puknuti naš životni konac. Niti s puno marljivosti i pristojnosti možemo podmititi Nebo koje ima svoje vlastite neprozirne planove s nama. Stručno filozofski gledano imamo neprestani razlog za zahvalnost koliko god egzistiramo.

Psihološki aspekt govori da bijesan protest pojačava rane, dok zahvalnost nasuprot tome liječi rane. Obzirom da sam u ovo područje upućena, željela bi produbiti ovaj aspekt. Pogotovo jer nisam upućena samo profesionalno, već i privatno. Kada je moj muž, s kojim sam bila preko 44 godine u predivnom braku, preminuo prije 5 godina, ulovilo me je žalovanje i htjelo me ubaciti u reaktivnu depresiju. Tada me je dotaknula zahvalnost kao s čarobnim štapićem i imala sam opet čvrsto tlo pod nogama. Od tada me prate oba „kalfa" i dobro mi je u njihovoj pratnji. Kada god mi žalovanje šapće u lijevo uho da sam izgubila nešto jako dragocjenu u svome životu, istovremeno mi zahvalnost šapuće u desno uho da sam imala nešto jako dragocjeno. Imala 44 godine! Ne bi li bilo bezobrazno zahtijevati više? Koliko brakova traje toliko dugo kao što je moj? Koliko brakova prolaze tako sretno kao moj? Nisam li u svojem poslu vidjela dovoljnu gomilu krhotina nekadašnjih partnerskih odnosa? Toliko je milosti u mome životu, a ja plačem? U redu je, smijem plakati, ali smijem i klicati. Dobro sam…

Franklovo pionirsko postignuće

Da je zahvalnost krepost znalo se već za vrijeme antike. Utoliko je zapanjujuće da je psihoterapiji od svojih znanstvenih početaka trebalo gotovo 100 godina da u svoje koncepte uvrsti ljekovitu snagu zahvalnosti. To je iz razloga što su se znanstvenici predugo zadržali na razmišljanjima o uzrocima koje bi mogli imati duševni poremećaji, i tek kroz višestruke Franklove spoznaje obratili pozornost na razmišljanja o razlozima i motivima smisla koji postoje za svladavanje duševnih poremećaja. Frankl je prvi govorio o tome da se očaj zbog izgubljenih vrijednosti može kompenzirati putem zahvalnosti za one ipak doživljene vrijednosne reference.

U međuvremenu su statistike širom svijeta dokazale da ljudi u sličnim dramatičnim okolnostima izuzetno različito reagiraju. Neki se jednostavno slome, dok drugi još uvijek rastu u veličini i zrelosti. Kod traženja koji bi kriteriji bio mjerodavan za ovu ili onu reakciju ponovno se naišlo na ljekovitu snagu zahvalnosti te se u međuvremenu obilježava kao „noseći stup otpornosti".
Frankl svoje teze nije pronašao sjedeći udobno za pisaćim stolom. U poznatom svjedočanstvu opisao je paklene mjesece svojega života koje je morao provesti u više koncentracionih logora tijekom 2. svjetskog rata. Kada je 1945. oslobođen od američkih vojnika bio je samo pohabana hrpa jada. Kao stručnjak znao je točno koja mu opasnost prijeti: kronična traumatizacija uključujući recidivna stanja šoka i panike, mržnju i prezir u srcu, ogorčenje u duši i beskonačnu bol zbog smrti skoro svih članova njegove obitelji. Pa što je učinio da to izbjegne? Pročitajmo što je napisao:

Onda ćeš jednog dana ići preko slobodnog polja, kilometrima kroz cvjetne hodnike… ništa nije oko tebe osim široki svijet i nebo… tu zastaneš, gledaš oko sebe i gore – i onda padneš na koljena. U tom trenutku ne znaš puno ni o sebi ni o svijetu, čuješ u sebi samo jednu rečenicu… „Iz tjesnaca sazvao sam Gospodina, a on mi je odgovorio u slobodnom prostoru." – koliko si dugo tamo klečao, koliko puta si ponavljao ovu rečenicu – sjećanje to više ne zna reći… Ali toga dana, u taj je čas započeo tvoj novi život – to znaš. I korak po korak, nikako drugačije, zakoračiš u taj novi život, opet postaneš čovjek.

Frankl je sam sebe spasio sa strastvenom molitvom zahvale. Povećao je ljekovitu snagu molitve s ljekovitom snagom zahvalnosti. Na taj je način uspio izbjeći post-traumatske posljedice, otresti svaku mržnju i prezir protiv svojih mučitelja, osnovati novu obitelj i započeti ispunjavajuću karijeru kao liječnik i sveučilišni profesor. Većina nas je oslobođena takvih ekstremnih dramatičnih događaja, ali dobro je poznato da se patnja ne zaustavlja ni pred jednim živom biću. I patnja uvijek znači nekakvu „suženost". Odjednom je sve drugo izbrisano i samo aktualna briga stoji u središtu naših osjećaja i razmišljanja. Težak teret nam stišće prsa te nam se naše mogućnosti djelovanja čine malenim. Biblijska slika „slobodnog prostora" iz kojeg nam pušu odgovori, može biti prilično oslobađajuća od grčeva (spazmolitična) – kada su naše duhovne antene usmjerene na prijem, i zahvalnost ima riječ. Jer zahvalnost vodi iz suženja u proširenu viziju stvari.

Ljekovita snaga zahvalnosti

Stariji muškarac stenje: „Zbog propasti poduzeća izgubio sam svoje radno mjesto! Sada će se smanjiti moje materijalne rezerve, moj ugled, moj osjećaj vlastite vrijednosti… Skrivam se doma kao pogođena životinja. Ništa me više ne veseli! Najradije ne bi ujutro ustajao!" „Nekoliko godina smio si raditi svoj posao" šapuće mu zahvalnost i vrti njegove antene. „To si rado činio i puno uz to naučio. Imaš krov iznad glave, nalaziš se u zemlji sa socijalnom zaštitom, a tvoja vrijednost i dostojanstvo su ti bezuvjetno zagarantirani. Zdravog si razuma i sada imaš puno neplaniranih sati koje možeš organizirati kako ti odgovara. Budi radostan zbog svih tih darova i iskoristi ih pametno!"

Jedna majka se žali: „Brige sa mojom kćerkom su konstantne. Njezini školski uspjesi ne postaju bolji unatoč skupim instrukcijama. Tvrdoglava je kao mazga, veže se za pogrešne prijatelje, trati popodnevno vrijeme, pola noći surfa na kompjuteru, i razbacuje svoj džeparac za gluposti. Zašto mi je suđena takva djevojka?" „Oprezno!" upozorava zahvalnost. „Tvoja kćerka je zdrava. Ne leži s kancerogenim metastazama na dječjem odjelu bolnice. Ona nije samotnjak niti autsajder, već vedra i vesela, ima kontakte s vršnjacima, poznaje digitalni svijet i postaje postupno osamostaljenja. Dozvoli joj da traži svoj vlastiti put i vjeruj joj da će ga pronaći."

Jedan student juri s motorom: „Ha", misli, „konačno praznici! Učio sam kao lud i želim zaboraviti faks.

Kampiranje, jedrenje, ronjenje i nekoliko simpatičnih ljetnih poznanstava, to su moji snovi…“ „Sanjati smiješ“, šapuće zahvalnost, „ali ne smiješ sagriješiti. Uspori svoju brzinu i svoju oholost! Tvoje tijelo je dragocjeno dobro koje ne smiješ riskirati. To vrijedi i za ostale sudionike u prometu. Činjenica da možeš pohađati studij je ogroman privilegij u našem od siromaštva potlačenom svijetu. Osim toga ti stoje na raspolaganju putovanja što te diže u skupinu srećkovića. Odgovorno postupi sa svojim bogatstvom, i misli na one kojima je lošije od tebe!“

Primjeri prikazuju što zahvalnost sve može. Budući da povećava uvažavanje, čini čovjeka zadovoljnim, svjesnim, poniznim. Skraćuje pohlepu za više i više jer nas podsjeća kakva nam je milost dana i što vrijedi čuvati. K tome zahvalnost stvara milosrdnost. Roditelji su tu i tamo zakazali? To je točno, ali su uložili i puno muke i brižljivosti kako bi nas odgojili…za to hvala! Prijatelj nas je napustio? Zasigurno gorko, ipak je bilo odlično vrijeme s njime zajedno. Faza koju ne bismo željeli propustiti… za to hvala! Kolega nas je tužio šefu? Jako ljutito, ipak prilika za stvoriti jasnoću. Otvoreni, dobronamjerni razgovor može stvoriti temelj za buduću suradnju… za to hvala!
Vidimo: *Zahvalnost nam pomaže da uđemo u mudrije i uravnoteženije Ja.*

Ad memoriam: Ne moramo čekati da nešto dragocjeno nestane kako bi obnovili sjaj svjesnosti da je bilo dragocjeno. To nije primjereno našem naprednom spolu. Možemo se veseliti leptirima prije nego što izumiru, i to vrijedi za sve i svakoga u nama i oko nas. Naravno da ćemo plakati zbog bližnjih kada ih moramo sahraniti. Ali nije li baš zbog toga važno da se s njima slažemo u poštovanju i ljubavi sve dok su još s nama? Također ćemo jadikovati kada je zdravlje nepopravljivo oštećeno. Ali nismo li ga i pozdravljali dan za danom kad su svi organi još radili kako treba? Primjerice da li smo bili spokojni zbog vida prije osljepljenja, i slično? Naučimo lekciju na vrijeme da *ništa, baš ništa, nije samo po sebi razumljivo*! Inače bi moglo brzo doći do grubog buđenja. Sva su nam zemaljska dobra samo posuđena, zajmovi s rokom trajanja, kako bi u zahvalnosti bila primljena – i u zahvalnosti bila opet vraćena.

Dnevnik lijepih trenutaka

Prije nekoliko godina vodila sam radionicu za osobe s teškim životnim situacijama. Među ostalim dobili su zadaću voditi „dnevnik lijepih trenutaka“. Trebali su dva tjedana zabilježiti ono što su doživljavali kao pozitivno, bilo za njih same, bilo u njihovoj okolini. Nakon što su sudionici nakon dva tjedna ponovno došli k meni bili su duboko iznenađeni i impresionirani. Rekli su da nikada nisu slutili da će se naći toliko zabilješki u njihovom dnevniku. Čitali su iz svojih dnevnika i zaključili jednoglasno da bi sve što su napisali već i zaboravili da ne piše tu crno na bijelo. Bilo bi to izbrisano iz njihovih sjećanja.

Zapamtimo: Negativno se jače utiskuje od pozitivnog. Primjećujemo krvavi žulj na peti – ali ne i petu bez žulja. To ima svoje biološke značenje jer se žulj treba tretirati; a o intaktnoj peti se ne moramo brinuti. Ali duševno značajno je ono obrnuto! Duša odahne kad čovjek može nesmetano trčati šumom unatoč problemima nogom ili ostalim problemima. Međutim tek tada i samo kada shvatite i držite se činjenice da je divno što se možete kretati, da je divno imati šumu oko sebe i da je divno uopće moći (i dalje) hodati po zemlji.
Stoga moj savjet:
„Vodite barem u svojoj mašti dnevnik lijepih trenutaka! Mračni dani i sati, koje ne možete izbjeći, nesumnjivo će Vas opet zadesiti, a koji se i ne smiju prebojiti rozim kistom. Ali će ubrana žetva iz Vaših posebnih dnevnika zasjati mračne i tragične sate i vratiti Vam Vaš životni polet. I: Povremeno klečite, kako je to Frankl činio, na usamljenom mjestu, iz tjesnoće Vaših malih ili velikih briga koje Vas tište, zovnite prema gore – i osluškujte odgovor iz slobodnog prostora!“

Naslov izvornika: *„Vom Leid zur Dankbarkeit –Schweres tragen, Schönes bewahren“* (str. 71 do 87) u „Souveränität und Resilienz - Tragödien in einen Triumph verwandeln“ (**Elisabeth Lukas**, 2020, Wien: Profil Verlag)

AUTOTRANSCENDENTNA LJUBAV

Piše: Jadranka GROKŠA KARDUM

Može li se ne uzvratiti na uvredu? Može li žrtva oprostiti silovatelju zločin ili agresoru mučenje, nasilje ili smrt bliske osobe bez da se na neki način ne pokuša osvetiti? Može li se oprostiti izdaja prijatelja, nevjera i preljub supružnika? Možemo li biti ono malo sjeme dobra, koje tek kad umre samo sebi i svojim sebičnim željama, može donijeti plod? I ako da, može li to svatko od nas? Uvijek? I ako da, zašto uopće? Nije li barem jednostavnije ili čak bolje, možda i prirodno, uzvratiti na zlo istom mjerom, ako ne i jače, voditi računa samo o sebi i svojim potrebama?

Franklova Logoterapija uči nas da čovjek nije instinktivno biće i rob svojih nagona, već prije svega duhovno biće te da se u tom specifično ljudskom, duhovnom dijelu, nalazi i korijen sposobnosti samonadilaženja ili autotranscendencije. Autotranscendencija je dakle specifična sposobnost čovjeka da se izdigne iznad svoje psiho-fizičke razine i odgodi zadovoljenje neke svoje potrebe da bi zadovoljio potrebu osobe koju voli ili kojoj je potreban ili da bi se posvetio nekoj plemenitoj zadaći koja prema njegovom sustavu vrijednosti ima više smisla.
Takve odluke čovjek je sposoban donositi samo kad ima pravi motiv, kad ima ljubavi za nekoga ili nešto. U ljubavi je nužno učiti i naučiti se odricati. Mijenjanje sebe, nadilaženje sebe, pobjeđivanje ustaljenih štetnih navika, rad na sebi, može biti potaknut samo pokretačkom snagom ljubavi.
„*Biti čovjek*“, kaže Frankl, „*znači uvijek biti usmjeren i okrenut prema nečemu ili nekome, predano se posvetiti svojem djelu, čovjeku koga se voli ili Bogu kojem se služi*“.

Francine Rivers: „Iskupljenje“ (roman o autotranscendentnoj ljubavi)
Podnaslov romana Francine Rivers „Iskupljenje“ ukratko opisuje sadržaj kao „*nezaboravnu priču o tjelesnoj i Božjoj ljubavi*“, a u posveti stoji: „*za one koji su povrijeđeni i gladni istine*“.
Mjesto radnje, Kalifornija, 1850. godine u vrijeme zlatne groznice. Vrijeme u kojem muškarci prodaju svoje duše za vreću zlata, a žene svoja tijela za prenoćište. Angel je mlada djevojka, rođena kao izvanbračno dijete, bogatog oca kojem je njena majka bila ljubavnica, koji ju nije želio te se od ranog djetinjstva osjeća nevoljenom i odbačenom pa želi da se nije ni rodila.
Životnu pouku o ljubavi dobiva od služavke i same razočarane svojim životom: „*Sve što muškarci žele, je iskoristiti te. Kad im daš svoje srce rastrgaju ga na komadiće. Nikome od njih nije stalo. Uzmi za primjer svog tatu. Tvog finog tatu nije briga ni za koga, najmanje za tebe. Nikome na svijetu nije stalo ni do koga. Svi samo iskorištavamo jedni druge na ovaj ili onaj način. Da bismo se bolje osjećali. Da bismo se gore osjećali. Da ne bismo ništa osjećali.*“
U dobi od osam godina majka joj umire. Mornar s kojim je majka živjela pred kraj života prodaje je pedofilu i makrou, silovana je, postaje prostitutkom, bježi od makroa i s 18 godina dolazi u Kaliforniju, radi u bordelu, ima novu vlasnicu i čuvara, izdvaja se od ostalih prostitutki svojom ljepotom, mrzi svoj život i sve oko sebe, a „*više od svega mrzila je muškarce i njihovu neumornu potragu za zadovoljstvom. Davala im je svoje tijelo, ali ništa više od toga. Možda ničeg drugog više nije ni bilo. Nije znala. I činilo se da to nikome od njih nije važno.*“
Upoznaje svoju suštu suprotnost, Michaela, koji sve što radi u životu prorađuje u svojoj unutrašnjosti, sa sobom, svojom savješću, Bogom. Iako svjestan velike razlike među njima, osjeća i prihvaća, baš kao i starozavjetni prorok Hošea, Božji poziv da se oženi lijepom prostitutkom i da ju bezuvjetno voli.

AUTOTRANSCENDENTNA LJUBAV

„Ljubav tako vidi ljubljenoga u njegovoj idealnoj slici, uključujući i sve još nerealizirane potencijale. Ljubav nije slijepa, već jasnovidna“, piše Frankl. Ljubav je intencionalni akt, odluka, a ne samo osjećaj, jer se za ljubav čovjek odlučuje, ona mu nije nametnuta, nego je čovjek prihvaća. Stoga se sa sigurnošću može tvrditi da je i ljubav sama samonadrastanje, jer pojedinac svjesno prihvaća različitu individuu radi nje same kako bi upotpunio vlastitu trodimenzionalnost. Ljubav je bezuvjetna odluka za otvaranje i proširenje vlastitih granica, da bi prihvatili drugoga u svoj njegovoj različitosti i neponovljivosti.“

Michael posjećuje Angel u bordelu, razgovara s njom i traži da ostavi sve i postane mu ženom. Ona ga ismijava, no nakon što ju na smrt pretuče čuvar bordela, Michael dolazi po nju i gotovo onesviještenu odvodi je iz bordela do matičara gdje se vjenčaju. Odvodi ju u svoju kućicu i njih dvoje započinju život zajedno.
Michael je okružuje pažnjom, ljubavlju i poštovanjem. Polako ona se mijenja, ali u strahu da ne bude ponovno povrijeđena odbija emotivnu bliskost. Bježi od Michaela i vraća se u bordel. On dolazi po nju i odvodi ju iz bordela. Napokon Angel odbacuje svoju masku, izbacuje svu gorčinu prepričavajući sve iz svoje prošlosti što je toliko opterećuje.
Angel ponovno napušta Michaela, no ovaj se put ne vraća prostituciji. Michael ponovno odlazi po nju i vraća ju kući. Nakon perioda mirnog života Angel napokon prihvaća i uzvraća ljubav, ali osjeća nemir i nedostojnom ostati uz Michaela. Ponovno odlazi. Ovaj put Michael ne odlazi za njom. Dao je sve što može i iako nesretan zna da je napravio sve šta je mogao i da joj mora ostaviti slobodu te ovaj put čeka da se ona ako želi vrati sama.

Jer kako kaže Frankl: *„Ljubav ništa ne očekuje. Prava ljubav ne traži ništa od druge osobe. Ona za drugu osobu želi samo najbolje moguće, a i sama će pridonijeti tom najboljem mogućem svim snagama. Ljubav ne misli na samog sebe, ona misli na ljubljeno biće. A što ako drugi ne cijeni ili odbaci ponuđenu mu ljubav? Bogatstvo ljubavi ipak ostaje. Ispružili smo svoje duhovne pipke. Opipali smo uspavane mogućnosti. Uživali smo u uzbudljivom povišenom osjećaju. Obzori bivanja su se proširili.“*

Prorok Hošea
Roman „Iskupljenje“ zapravo je verzija Biblijske knjige o proroku Hošei.
Odnos između Boga Jahve i izraelskog naroda proroci su u Starom Zavjetu opisivali kao odnos zaručnika i zaručnice odnosno muža i žene. Knjiga proroka Hošee započinje Božjom naredbom proroku: *“Idi, ožени se bludnicom i izrodi djecu bludničku, jer se zemlja bludu odala, odmetnuvši se od Jahve!”* (Hoš 1,2). Zašto Bog to traži od proroka? Oženiti bludnicu znači oženiti ženu koja je sklona nevjeri, koja svome mužu donosi samo muku i sramotu. Bog objašnjava Hošei da želi da prorok osjeti na vlastitoj koži iskustvo koje On ima sa svojim narodom koji ga je iznevjerio jer su Izraelci počeli obožavati poganskog boga Baala i božicu Aštartu i njima u čast graditi kipove i hramove.
Hošea ne prigovara nego sluša Gospodina. Ženi se bludnicom Gomerom koja mu rađa troje djece, a nakon toga opet se vraća prostituciji pa ju Hošea otjera iz kuće. No Gospodin ponovno naređuje proroku: *“Idi opet, ljubi ženu koja drugog ljubi i čini preljub, kao što Jahve ljubi djecu Izraelovu dok se oni k drugim bogovima okreću i žude za kolačima od grožđa”* (3,1). Ovaj drugi Božji zahtjev još je teži od prvoga. Premda ga je Gomer prevarila i otišla s drugim, prorok joj treba oprostiti i ponovno je uzeti k sebi, da bi time pokazao kakva je Božja ljubav prema njegovom narodu. Prorok ponovno sluša, odlazi i kupuje svoju ženu, plaća za nju kao što je po tadašnjem običaju zaručnik plaćao za zaručnicu.
Proroku Hošea poslužio se tako metaforom vlastitog braka kako bi ukazao na neprihvatljivost nevjere izraelskog naroda, ali i kako bi prikazao neshvatljivu Božju ljubav i milosrđe prema nevjernom narodu. Hošea je shvatio da Bog nikad ne odustaje od svoga naroda i da ga na obraćenje više mami svojom ljubavlju, nego što ga prisiljava kaznom. Jer Bog, premda jest naš gospodar, želi prvenstveno biti naša ljubav!



Zaključak
I kod proroka Hošee i u romanu „Iskupljenju“, ali i u knjizi „Jači od mržnje“ ističe se jasna poruka da je čovjeka iz ruševina njegovog života, iz njegovog sudbinskog područja, moguće izvući samo prihvaćanjem, bezgraničnim strpljenjem i ljubavlju koja ga oslobađa i mijenja i koja mu daje priliku da u potpunosti ostvari svoj smisao. Takva ljubav očito dolazi iz autotranscendencije, to je ljubav kojom nas ljubi Stvoritelj, ljubav koja je i s križa sposobna sve oprostiti i naći izgovor za sve propuste.
Kakva treba biti naša ljubav u odnosu na drugoga i Stvoritelja, možda najbolje opisuje sveti Pavao u poslanici Korinćanima (1,13): *„Ljubav je strpljiva, ljubav je dobrostiva; ljubav ne zavidi, ne hvasta se, ne oholi se. Nije nepristojna, ne traži svoje, ne razdražuje se, zaboravlja i prašta zlo; ne raduje se nepravdi, a raduje se istini. Sve ispričava, sve vjeruje, svemu se nada, sve podnosi. Ljubav nigda ne prestaje“*.
A kako u sebi možemo pronaći takvu ljubav upućuje Tim Guenard u svojoj knjizi: „Jači od mržnje“: *„Moje me iskustvo potaklo da se samom sebi zakunem da ću uvijek nadići prvi negativni dojam o nekoj osobi i pokušati joj ući u srce. Čovjek uvijek više vrijedi od etikete koju mu prilijepimo. Nisam bio ljubljen? E, pa dobro, ja ću ljubiti druge onako kako bih želio da drugi ljube mene. Ako budem čekao da primim ljubav kako bih je mogao dati, mogu čekati do svetoga nigdarjeva. Gledat ću druge onako kako bih želio da drugi gledaju mene. S ljubavlju, strpljenjem i milosrđem, a ne očima čovjeka koji se tučnjavom bori za preživljavanje, očima koje probadaju kao oštrice noža. Naučit ću davati srce. Kada čovjek gleda drugoga čovjeka, prečesto vidi samo njegov pad. Nikada ne smijemo suditi.“*

No autotranscendencija nije jednostavna i lagana, proces je to koji traje cijeli život. Prema logoterapijskom učenju, vlastito zadovoljstvo, sreću i životni smisao možemo realizirati samo na način da zaboravljamo na sebe i potpuno se predajemo nekoj osobi ili stvari. Moramo to pokušati živjeti svakodnevno, jer *„Život je“*, kaže Elisabeth Lukas, *„prilika koja se neprekidno pruža da postanemo što još nismo, ali bismo htjeli, mogli i trebali biti“*.

STRAH OD ODRASTANJA I SMISAO ODRASTANJA – SINDROM PETRA PANA

Piše: Lea MURN

Petar Pan je klasična priča koju je napisao J. M. Barrie, koja je ostavila trajni pečat u kulturi i duboko se utisnula u umove djece, kao i odraslih. Petar Pan je postao univerzalni simbol bunta prema odrastanju i vječnog djetinjstva, a u psihologiji 21. stoljeća počinje se spominjati sindrom Petra Pana, koji je karakterističan za suvremeno društvo zapadnog svijeta, koji opisuje fenomen neodrastanja i fiksacije u fazi psihološke nezrelosti zbog čega dolazi do izbjegavanja preuzimanja odgovornosti i obaveza odrasle osobe. Sindrom Petra Pana nije klinička dijagnoza koja se nalazi u ICD ili DSM priručnicima, nego sindrom koji se koristi kao izraz za skup simptoma u popularnoj psihologiji, prvi put spomenut od strane psihologa Dan Kileya 1983. godine, kao termin koji može približiti određene obrasce mišljenja, ponašanja i funkcioniranja široj populaciji. Sindrom se u današnjem društvu očituje u sve kasnijem osamostaljivanju i odlasku od roditelja, smanjenim sklonostima prema zasnivanju obitelji, braku i djeci. Prema statistici Europske komisije – Eurostat, Hrvatska je pri vrhu zemalja u Europi u kojoj se odlazak od roditelja događa u najkasnijoj dobi, oko, i iza tridesete godine. Iako se to može analizirati i u sociokulturološkom kontekstu koji uzima u obzir ekonomski standard, ovaj rad bavi se analizom priče o Petru Panu te tu pojavu pokušava opisati kroz psihološke faktore koji priječe odrastanje i formiranje identiteta odrasle osobe, a posljedično i ostvarenje smisla.

Sindrom Petra Pana karakterizira žudnja za slobodom i užitkom kao temeljna motivacija, koja se uklapa u Freudov model principa užitka kao jednog od osnovnih unutarnjih pokretača psihe. Ujedno, u sindromu se javlja strah od vezivanja, odnosno uspostave zdravog stabilnog odnosa koji se doživljava kao prepreka apsolutnoj slobodi bez odgovornosti i vječnom uživanju bez žrtve. Prezaštitnički odgoj može djetetu stvoriti strah od samostalnosti, odnosno postojanja izvan okvira u kojem se drugi brinu za njega. Isto tako, traume u ranoj dobi kao i gubitak roditelja mogu biti razlog poteškoća u emocionalnom sazrijevanju i odrastanju.

Prema Kiley-u, simptomi sindroma Petra Pana su neodgovornost, usamljenost, anksioznost, te konflikt vezan uz seksualne uloge i narcizam. Osobe sa sindromom Petra Pana mogu biti nepouzdane, sklone kriviti druge, teško se nositi sa zahtjevima realiteta i stresnim situacijama, često tražiti izgovore za bijeg od odgovornosti te očekivati da će se drugi ljudi brinuti o njima, te biti bez potrebe za osobnim razvojem i promjenom. Imaju problema u postavljanju ciljeva u karijeri, kao i partnerskim odnosima, te su skloni izbjegavajućim ponašanjima i štetnim stilovima suočavanja sa stresom kao što su pojačana konzumacija alkohola i droga, te ovisnost o pornografiji.

Preuzeti odgovornost odraslog svijeta u sazrijevanju osnovne su predispozicije za ostvarenje smisla kod odraslih, kao i za formaciju stabilnih i zdravih odnosa s drugima. U našoj suvremenoj, često narcističnoj kulturi, slika odraslog života psihološki zrele osobe predstavlja se kao „upadanje u rutinu“, odnosno kao gubitak užitka, zabave, bezbrižnosti, veličanstvenih avantura, ispunjenja snova, ostvarivanja potencijala gdje će osobi nužno dogoditi depresija, apatija, crnilo. Također, u svijetu gdje se nudi toliko mogućnosti, sve je teže izabrati, zbog čega su ljudi sve neodlučniji i nesigurniji, a strah da neće uspjeti ispuniti smisao te da će uz to izgubiti užitke mladosti, tjera ih da psihološki ostanu na razini djeteta za koje uvijek postoje mnoge prilike, djeteta koji je nediferencirani potencijal i koje nije prisiljeno odlučiti se za formirani identitet. Izbjegavanje odrastanja skriva anksioznost od gubitka i od privrženosti, odnosno stvaranja zrelih odnosa koji na osobu postavljaju svoje zahtjeve. Život koji je smislen i koji se sastoji od davanja svoga potencijala, sposobnosti, znanja, vremena i vještina dugome, za supružnika, za djecu, za obitelj, za društvo, predstavlja se kao zatvor u kojem je Petar Pan lišen svoje sposobnosti da leti i time uživa u fantaziji grandioznosti i stanju vječne ekstaze, avanture i uzbuđenja bez odgovornosti. S druge strane, logoterapija, Viktor Frankl i logoterapeuti koji su nastavili njegovu tradiciju, upravo preuzimanje odgovornosti u skučenim okvirima realnosti gledaju kao polje stvarne slobode u kojem čovjek može ostvariti i doživjeti smisao, osjećaj osobnog postignuća i samoaktualizacije. Kao osnovni motivator psihe ovdje nalazimo smisao, ne užitak, koji se ne ostvaruje u fantaziji Nigdjezemske, nego u realnim, često ograničavajućim životnim okolnostima u kojima se u stavu unutarnje slobode koja nije ovisna o vanjskim faktorima, rađa osjećaj smisla i ostvarenja. U logoterapijskom okviru, prihvaćanje odraslih uloga nije gubitak identiteta, nego šansa da taj identitet realiziramo, jer svaku ulogu obogaćujemo svojim bitkom te je u unutarnjoj slobodi doživljavamo kao poziv života da ostvarimo svoj smisao, što preko stvaralačkih, što preko doživljajnih i stanovišnih vrijednosti.



Analiza djela

Glavni lik Petra Pana je djevojčica Wendy koja se u početku priče nalazi pod pritiskom da odraste. Pritisak postoji od strane društva, njezinih roditelja, posebno strogog oca, ali većinski se svodi na njezinu biologiju. Svaka osoba u određeno doba osjeća pritisak zbog odrastanja, u kojem postoji strah zbog odvajanja od bezbrižnosti djetinjstva. Petar Pan se pojavljuje u vrijeme kada je Wendyno sazrijevanje i spolno buđenje već započelo, te ga ona više ne može negirati. Wendy proživljava unutarnji sukob, jer je s jedne strane želi sačuvati svoju nevinost i djetinjstvo, a druge strane želi odrasti u mentalno, emocionalno i spolno zrelu ženu.
U tom trenutku dolazi Petar Pan - simbol vječnog djetinjstva, nevinosti, nemara, zaigranosti. Pan na grčkom znači „sve“ i „od svega“ i u tom kontekstu simbolizira beskrajni nediferencirani potencijal djeteta. Dijete nije definirano, jer identitet nije u potpunosti formiran sve do kraja adolescencije, te ima mogućnost maštati o beskrajnim prilikama odraslog života jer nema odgovornost konačnog odabira.

Nužan dio odrastanja je puštanje i oplakivanje gubitka dijela slobode i bezbrižnosti djetinjstva i mladosti, kao i svih izgubljenih mogućnosti zbog čega tema odrastanja i smrti idu ruku pod ruku. Nije čudno što se Petar Pan može protumačiti kao anđeo smrti. Petar Pan djecu vodi u Nigdjezemsku, svijet negdje izvan stvarnosti, gdje osoba nikada ne odrasta, zauvijek je fiksirana u dječjoj dobi. Nigdjezemska se može tumačiti kao svojevrsni raj za djecu koju umiru, kao što se dogodilo autorovom bratu Davidu, što ga je duboko pogodilo, ali i mjesto otpuštanja dječjih dijelova koji nestaju u procesu odrastanja, onih karakteristika koje osoba ne može nositi u odraslu dob.
Petra se također može smatrati Wendynim dvojnikom. Poznato je da je autor J. M. Barrie inzistirao da se djevojka koja u predstavi glumi Wendy, uvijek igra i Petra. Petar je upravo Wendyne veličine, kako je navedeno, i u umu i u tijelu, aludirajući da bi Peter mogao biti dio same Wendy, onaj dio koji je vodi u avanturu u svijet Nigdjezemske, imaginarni i fantastični prostor koji je često potreban djeci za sigurno razrješenje stvarnog psihičkog sukoba.

Petar doista nosi Wendyne borbene, konfrontacijske dijelove, a također je hrabar, samopouzdan i dovoljno vješt

SINDROM PETRA PANA

da krene u bitku s kapetanom Kukom, svijetom odraslih koji je potiče i na neki način prisiljava na odrastanje.

Kapetan Kuka je složeni lik. On je odrasla osoba u dječjem svijetu, figura autoriteta i opasnosti, uvijek u potrazi za uništenjem Petra, simbola vječnog djetinjstva. On želi ostalu djecu privoljeti na vlastita pravila, čineći ih gusarima, forsirajući preuzimanje odgovornosti odraslih. Kapetan je oličenje onoga što dijete doživljava kao strašni, strogi, tiranski dio roditelja, tako da Kapetan Kuka može simbolizirati imaginarnog dvojnika Wendyinog pravog oca, gospodina Darlinga. Zanimljivo je da je J. M. Barrie također inzistirao da isti glumac na pozornici glumi gospodina Darlinga i kapetana Kuka. Kapetan Kuka mrzi Petra i sve ono što on predstavlja i u stalnoj je potrazi da ga uništi, jer odrasli potiču djecu da odrastu, preuzmu odgovornosti, ponekad i prije za njih adekvatnog vremena, a u procesu odgoja djece pritom mogu nenamjerno uništiti nevinost i bezbrižnost, razigranost i dječju imaginaciju. Gospodin Darling opisan je na početku priče kao tornado, često nepredvidljiv, žestok, egoističan, ljubomoran, opsjednut dobrim ponašanjem i društvenim normama, te načinom na koji drugi percipiraju njega i njegovu obitelj, druga paralela s Kapetanom Kukom, koji je opsjednut "dobrom formom".

Jedna doista važna karakteristika Kapetana Kuka je da, dok lovi Petra, njega samog proganja krokodil sa otkucavajućim satom u želucu, simbolički predstavljajući kaos i prolaznost vremena koja na kraju dovodi do smrti, spoznaja koja prati svaku odraslu osobu. Odrastanje znači suočavanje sa starenjem i sa smrtnošću, jednako kao i s vlastitom limitacijom. Na kraju, Kapetana Kuka proždire krokodil kaosa i vremena, slično kao i gospodina Darling kojemu je pripovjedač dao isti kraj na realniji način - gospodin Darling je završio mrtav i zaboravljen. Također, kapetan Kuka izgubio je ruku tijekom bitke s Peterom i njegova željezna kandža je ponavljajući motiv. Gubitak ruke može simbolizirati kastracijsku fantaziju koju dijete ima u želji da umanji moć roditelja i odraslog. Ipak, zamjena je željezna kandža, stalna prijetnja djeci da će ih svijet odraslih zgrabiti, ozlijediti i oteti. Svijet Nigdjezemske pun je nasilja i agresije od strane Petra i kapetana Kuke, predstavljajući stalnu napetost koja postoji između svijeta odraslih i djece.

Postoji simbolika Wendynih problema s njezinim ocem od kojeg osjeća pritisak, jer pozitivnu stranu gospodina Darlinga vidimo tek nakon smrti Kapetana Kuke, a tu je i Peter s majčinskim problemima, u isto vrijeme opsesijom s majkama i odbijanjem majčine ljubavi. Wendy na kraju rješava Elektrin kompleks, ali Peter ostaje fiksiran u Edipovom kompleksu. Pripovjedač vrlo jasno pokazuje da Petar i žudi za majkom i prezire majke. Želi povrijediti Wendynu majku, gospođu Darling, a istodobno želi da Wendy, djevojka njegovih godina, prikladnija za romantični interes, igra majčinsku ulogu za njega i Izgubljene dječake. Sam Peter je u sukobu s obzirom na svoju ulogu, u određenom smislu on je očinski lik za Izgubljene Dječake, što Wendy čini njegovom partnericom u roditeljstvu, ali istovremeno želi da Wendy igra ulogu njegove majke, daje mu lijekove i utjehu svaki put kad sanja ružan san. Stanje nevinosti i mladosti u kojem želi ostati, i u kojem je odbacio sve odgovornosti, čini ga nesposobnim za uspostavu stvarnog odnosa sa ženom.

Wendy gaji romantične osjećaje prema njemu i čak ga pokušava poljubiti, ali on ne razumije Wendyno ponašanje, jer želi da mu ona bude majka. Petar zatvara vrata seksualnosti i spolnom sazrijevanju, iako Wendy nastavlja iskazivati prve znakove seksualnog interesa i zrelosti, on ostaje u stanju u kojem jedini odnos sa ženama koji može ostvariti je ona s vilama i sirenama, a ne s pravom djevojkom, već stvorenjima mašte, čiju paralelu danas možemo pronaći u pornografiji. On utjelovljuje sukob prisutan u muškarcima koji ne mogu zakoračiti u zrelost, dvojnost pogleda na žene kao visoko seksualizirane, proizvod vlastitih projekcija i mašte, ili druge žene koje su u plemenitim, respektabilnim ulogama, ali pritom gube svaku seksualnu privlačnost.

Tu polako puca iluzija o savršenom svijetu vječnog djetinjstva i vodi nas u surovu stvarnost. I psihološki ostanak u djetinjstvu i nezrelosti, i odrastanje nose određene neizbježne žrtve. U djetinjstvu postoji radost, igra, nema odgovornosti, postoji osjećaj sebičnosti koji je Petar imao, blaženstvo avanture, i beskrajan potencijal koji netko ima. No, u nedostatku razlikovanja i odgovornosti koje nosi formiranje identiteta odraslih, nema reda, stabilnosti, zrele seksualnosti, dugogodišnjih odnosa i osjećaja smisla. Zbog toga se Petar konstantno mijenja, kaotičan je, neorganiziran i vječno nemiran, u potrazi za idućom avanturom koja nikad ne donosi ispunjenje. Peter na kraju ne prepoznaje Wendy, čak zaboravi Zvončicu i kapetana Kuka, uvijek živi u sadašnjem trenutku, bez kontinuiteta i osjećaja za prošlost ili budućnost. U tome Petar gubi dijelove sebe, a njegov potencijal i smisao ostaju zauvijek neostvareni. On može biti bilo što, ali nije ništa. Wendy, s druge strane, odlučuje odrasti i ispuniti zrele uloge, unatoč tome što je pritom morala izgubiti Petera. U zrelosti se treba uskladiti s određenim društvenim pravilima i prihvatiti smrtnost, a žrtvovati i pluripotencijal djetinjstva za stvarnost okvira realiteta, istih onih koji omogućuju ispunjenje smisla. Postati nešto uvijek je smrt svih drugih mogućnosti koje osoba ima, a razdoblje treninga i edukacije osobu na neki način sužava, te osoba mora uzeti u obzir da je ograničena i konačna - u određenom smislu, osoba umire u osobnost i formirani identitet koji joj zauzvrat omogućuje ostvarenje stvaralačkih, doživljajnih i stanovišnih vrijednosti.

U dinamici Petar-Wendy, Wendy mora držati zreli pol, pa čak i u bijegu u fantaziju Nigdjezemske, zemlje vječne mladosti, odlučuje odigrati majčinsku ulogu, dok Petar želi zadržati dinamiku djetinjstva, bez obzira bio u stvarnom svijetu ili mašti. Ona se također sjeća - u Nigdjezemskoj se sjeća svojih roditelja i stvarnosti, pa čak i žudi za stvarnim svijetom, za razliku od Petra koji zaboravlja, trajno bježi u svijet mašte i ne može se suočiti s realnošću. A u stvarnosti i kasnijem životu Wendy ne griješi kao svoja majka, zaboravivši Petra, nego se sjeća svijeta Nigdjezemske. Zanimljivo je to da je Petar želio povesti Wendy u Nigdjezemsku jer je znala mnoge priče. Wendy je ta koja ima moć jer drži narativni okvir, poznavajući maštu i stvarnost, može pričati priče koje i Petru i Izgubljenim dječacima mogu dati kontinuitet, smisao i svrhu, koji nedostaju u beskrajnom uživanju u Nigdjezemskoj. Narativna struktura i znanje koji daju smisao bore se protiv kaosa i dezorganizacije i omogućuju joj da ima najbolje iz oba svijeta, svijeta fantazije i nesvjesnog, i svijeta realnosti i svjesnosti.

No, na kraju, žrtva koju je Wendy mora podnijeti neizbježna je i mora pustiti Petra da bi odrasla. Žrtvovanje je neizbježno, sve što možemo učiniti je odabrati ograničenje ili dopustiti iluziji vječnog djetinjstva da nas odvede u nesvjesno, kao što je to učinio Petar. Ali za razliku od Petra, stvarne osobe stare i umiru te u čovjekovom životu protekom vremena dolazi do gubitaka sve više mogućnosti, u čemu one neostvarene mogu izazvati osjećaj krivnje, patnju i bol, te odvesti osobu u egzistencijalni vakuum. Isto tako u svakoj ostvarenoj mogućnosti postoji ograničenje i gubitak, koje vrijedi podnijeti ako nas to vodi u ostvarenje smisla. Nije slučajno da je Peter izgubio sjenu - izgubio je percepciju negativne strane vječne mladosti i nemara kao i osjećaj za vrijednost stvarnih odnosa što dovodi do nesposobnosti da stvori nešto doista smisleno i dugotrajno. Gledajući obitelj Darling u njihovoj povezanosti on proživljava duboku tugu onog što niti jedan užitak ne može nadoknaditi.

„On je već u životu doživio toliko nebrojenih lijepih trenutaka o kojima druga djeca ništa nisu mogla znati, ali sada je gledao kroz prozor u jedinu radost koja će mu zauvijek ostati nedostupna."

Wendy je uzor u adolescenciji zbog toga što je mudro donosila svoje odluke, birala svoje žrtve, te uspješno razriješila konflikt prijelaza iz dječje u odraslu dob. Postala je žena i majka, ali je sa sobom povela i djecu iz Nigdjezemske, otpustila je Petra kojeg nije mogla povesti u stvarni svijet, ali ga se sjećala. Ali fantazija djetinjstva za nju nije u potpunosti nestala i bila zaboravljena jer je zadržala vezu s radošću, razigranošću i avanturom, svijetom mašte u pričama koje je nastavila pričati. Postala je odrasla osoba i ispunila je stvaralačke i stanovišne vrijednosti kroz preuzimanje odgovornosti uloga žene i majke ali je nastavila istodobno njegovati dječji svijet čuvajući u sebi njegove, već ostvarene, doživljajne vrednote koje kroz optimizam prošlosti nikad ne mogu biti izgubljene.

"Wendy je odrasla. Ne trebate je zato žaliti. Ona je bila od onih koji vole odrasti."

Zaključak

Priča o Petru Panu jedna je od najpoznatijih i najpopularnijih priča modernog doba, što pokazuje da na jednoj razini odražava „duh vremena" te pokazuje određenu psihološku i egzistencijalnu životnu istinu. Kroz priče možemo oblikovati svoj identitet, psihološku i duhovnu stvarnost, dati smisao životu i svijetu. Kroz priče također je moguće prepoznati različite strategije doživljavanja života i njegova smisla, kako u stanjima dobitka, pobjede i radosti, tako i u stanjima gubitka i žalosti. Analiza djela pokazuje kako priča može poslužiti kao metaforični prikaz uspješnog razrješenja temeljnog konflikta odrastanja te se stoga može koristiti kao slikoviti logoterapijski alat kada klijent ima problema sa psihološkim i egzistencijalnim aspektom odrastanja i sazrijevanja te žalovanjem za izgubljenim mogućnostima mladosti.

HUMOR KAO LOGOTERAPIJSKI LIJEK I POTPORA MENTALNOM ZDRAVLJU

Piše: Danijela DE MICHELI

Duh humora okuplja obitelj, brani i hrani civilizaciju ljubavi uz poštivanje života, međusobno uvažavanje i razvijanje dijaloga, preraspodjelu poslova neophodnu za zajednički dobro i ravnotežu obitelji.

Iz knjige Duhovnost duhovnih: Duhovitost je oznaka istinske duhovnosti. Duh vraća vedrinu, osmijeh i radost, te nam pomaže da se oslobodimo straha i tjeskobe. I na kraju otkrijmo tajnu pustinjaka kako biti pozvan i nasmijan. Biti vedar, duhovit i radostan znači misliti na Boga i bližnjega. Govorio je otac Hilarion: *„Biti žalostan, to znači uvijek misliti na sebe."* Monarh Dorotej.

U dinamičnoj obiteljskoj sredini svakodnevno se isprepliću brojne situacije. Umijeće dobre komunikacije usporedivo je s vještim skiperom koji umjesno lovi vjetar i usmjerava jedrilicu u željenom pravcu. Komunikacija u nuklearnoj obitelji odvija se na nekoliko nivoa: između supružnika, između djece, između djece i roditelja. Velići broj djece u obitelji proširuje i mogućnost komunikacije. U proširenoj obitelji izazova je još više - djedovi, bake, stričevi, strine, ujaci i njihovi međusobni odnosi. Supružnici u takvom okruženju teško održavaju svoj integritet. Ljubav, poštovanje, uvažavanje, slušanje, strpljenje je sastavni dio komunikacije. Nije lako uskladiti život nekoliko generacija pogotovo ne u skučenom prostoru ne samo stana već uma i srca. *„Nije kuća tijesna kad čeljad nije bijesna..."* Za suživot su neobično važna pravila lijepog ponašanja. Nepoštivanje a i pretjerano naglašavanje pravila mogu biti uzrok međusobnog udaljavanja. Kada je napetost na vrhuncu samo mala dosjetka i iskrica humora može u trenutku popraviti situaciju. Neki su ljudi prirodno inteligentni, duhoviti, nadareni te nadaleko poznati po svojim šaljivim doskočicama. Kroz šalu u stanju su reći istinu bez straha i pri tom se ne postidjeti. Drugi pak pričaju viceve, zapisuju ih, uče ih napamet, te upotrebljavaju kao sredstvo komunikacije i održavanja dobrog ozračja. U obiteljskom krugu nerijetko se razgolićuju bliske osobe. Na izravan i neprimjeren način ukazuje se na nedostatke i pogrješke. Ranjene osobe nadasve trebaju ljubav, pažnju i pravi način opominjanja i sučeljavanja sa vlastitim pogrješkama. Svatko ima pravo na svoje dostojanstvo no taština često ne dopušta bilo kakvu kritiku ni ispravku bez obzira koliko ona bila istinita i za okolinu poželjna. Humor je tu lijek i prevencija sukoba koji proizlazi iz neprimjerene komunikacije. On je kao desert nakon objeda. Važno ga je kao i lijek i kao desert pravovremeno dozirati. Uvježbani, pomalo stječu imunitet, kako osobni, tako i zajednički. Ljudi vedrog duha koji i na svoj račun uveseljavaju druge, poželjni su i dobrodošli u mnogim sredinama. Ukrotivši britki jezika i najbolniju istinu umiju umotati u humor. U obiteljskim razmiricama humor je poput svjetla u tami - pobjeđuje zlovolju, nesporazumima otvara nove puteve dijaloga pogotovo kad iza njega stoji ne samo umijeće i učtivost već i ljubav koja sve podnosi, sve vjeruje i svemu se nada. Nada se da iza loše komunikacije može uslijediti praštanje i pomirenje i da suze mogu uroditi smijehom, a smijeh suzama koje se ne brišu. Kada druga strana ne prihvaća šalu onaj koji se šali pokušava zaštititi sebe želeći izići iz nevolje u koju ga je zlovolja dovela. Humor tada nadvlada loš dijalog, prekida napetost šutnje, ne uzima riječ za zlo i ne objesi nos nakon kritike, okrene temu i našaliti se na svoj račun.

Kako i malo svjetla obasja tamu, tako i riječ pravodobno izrečena ima moć zaustaviti i zaokrenuti obiteljsku razmiricu. Tražiti od sebe savršenstvo znači postaviti se izvan stvarnosti. Uvidjeti i priznati slabosti uz prizvuk humora put je do dobrog duhovnog napretka što je i cilj onih koji žele živjeti u radosti i sreći.

Bračna komunikacija je temelj obiteljske komunikacije. Iz nje proizlaze dobro i loše raspoloženje. Djeca uče gledajući i slušajući roditelje. Rodbina, svojta, prijatelji i znanci oblikuju svoj odnos prema novom članu obitelji na datom primjeru međusobnog ophođenja supružnika. Kroz šalu je moguće reći istinu koju inače nije lako primiti. Duhovitost je karakteristika inteligentnih i duhovnih ljudi. Mentalno zdravlje nije izdvojeno od cjelokupnog zdravlja duha, duše i tijela. Zdrav duh u zdravu tijelu stavlja pozornost na stanje duha. Ružan je običaj ruganje tjelesno sakatim ljudima (ćoro, coto, gobo, ćelo, cigo, gico, suvi i sl.) i davanje nadimaka koji karakteriziraju osobe. Neki koji ih nose čak se i ne stide već se šale na svoj račun. Umijeće mudrih i duhovitih je znati zaustaviti sukob i okrenuti temu razgovora te poput svete Monike ne nadolijevati ulje na vatru. Logoterapijski pristup uključuje cjelovitu osobu: stanje duha, duše i tijela te odnos prema transcendentnom iz kojeg proizlazi odnos prema sebi i drugima. U bračnoj komunikaciji vrijedno je prepoznati slabosti obiju strana. Šala na svoj račun gradi imunitet i ne dozvoljava ranjavanje koje nije uvijek baš bezazleno. Zlopamćenje motivira pronalaženje drugačijeg stila u ophođenju kojim bi se mogla izbjeći ponavljanja iz prošlosti. Pravi dijalog mogu voditi dvije različite zrele osobe koje imaju zajednički cilj. Kada se supružnici ne nađu na istoj razini umjesto vrijeđanja koje oživljuje stare rane, dobro je upotrijebiti šalu. Kako nema savršenih ljudi tako nema ni savršenih odnosa. Ljudi mogu biti zadovoljni i nezadovoljni, ravnodušni i nemoćni sa svojom komunikacijom. Nije upitan ni broj riječi, ni količina fraza već nakane srca. Čak i otvoreno srce i dobrodušnost nailaze na nerazumijevanje koje još više potkopava nesporazume.

Humor kao logoterapijski lijek, djeluje samostalno ili u koktelu s drugim logoterapijskim lijekovima. Osnovni je smisao doći do druge osobe na prihvatljiv i istinoljubiv način a da se pri tom osoba ne uvrijedi već uvidi svoje pogrješke i pokuša ih ispraviti. Šala treba biti primjerena da ne bi povrijedila ni sablaznila drugoga. Umijeće smijeha je komunikacijska vještina kojom se spretno služe inteligentni, nadareni duhovni i duhoviti ljudi.

Pristupajući logoterapijski postavlja se pitanje: Koji je smisao humora? Čovjek je slobodno, cjelovito biće koje odlučuje. Ima svoju savjest koja je njegov organ smisla. U stanju je prebroditi mnoge teške životne situacije i izići iz njih, jači i ponosniji. Čovjek u bilo kojim okolnostima ima pravo na svoje dostojanstvo što se vidi na primjeru Viktora Frankla, utemeljitelja logoterapije, koji je preživio strahote koncentracijskog logora. Čovjek kao cjelovito biće, zdravlje održava ravnotežom, tijela, duše, duha i uma. Bitan je smisao i cilj kojemu teži. Između želje i cilja postoji put koji treba osmisliti, prevladati i izdržati. Logoterapijske tehnike – „logoterapijski lijekovi: Sokratov dijalog, derefleksija, promjena stajališta, sposobnost za humor, sposobnost prkošenja teškoćama (paradoksna intencija), otkrivanje smisla trenutka, primjena metode malih koraka, primjenjive su u mnogim situacijama. Između puno mogućnosti izabrati jednu najsmisleniju lakše je uz dozu humora. U Sokratovom dijalogu humor razbija strah, razvija dijalog te neopterećeno postavlja egzistencijalna pitanja, kojima navodi osobu na samostalne zaključke. U autotranscendenciji uz dozu smijeha na svoj račun pomaže osobi da u odnosu s transcendentnim pronađe snagu i smisao za izlaz iz krize. Malim koracima humor poput štapa olakšava put do cilja kroz postupno savladavanje svakodnevnih izazova i loših navika. Derefleksija pomaže u odmaku od iritantnih i uznemirujućih poruka. Uz malo humora i koju šalu zaokuplja pažnju i osmišljava vrijeme, skreće pozornost na nešto drugo, lijepo, korisno koje izrečeno kroz šalu postaje lakše bez obzira zahtjevnost okoline. Paradoksna intencija (sposobnost prkošenja poteškoćama) pomoć je u savladavanju strahova i prisilnog ponašanja. Sučeljavanje s osobnim problemima lakše je uz dozu humora. Promjena stajališta važna je za izlazak iz krize a humor joj daje motivaciju uz ponudu i drugog rješenja koje na prvi pogled može biti i smiješno. Duhovit i duhovan logoterapeut, sam kao osoba osim dolaska do spoznaje smisla, pomaže obitelji kroz grupnu i individualnu terapiju. Čovjek je slobodno biće koje odlučuje. Uvijek postoji minimum prostora u kome je čovjek slobodan. Ukoliko ne može izbjeći tešku sudbinu preostaje mu slobodu zauzimanja svojeg stajališta popraćenog ponekad smijehom kroz suze. Kod gubitka bliske osobe uputno je proći dijalog s umirućim i sjetiti se i veselih trenutaka pa i šala koje su uveseljavale za života. Napetost između biti i trebati biti (postati) je zdravo stanje ljudskog duha, koje doza humora motivira za daljnji hod. Ljubav prema bližnjemu poslanje je ne samo logoterapeuta već svakog pojedinca i cijele zajednice. Duh humora okuplja obitelj, brani i hrani civilizaciju ljubavi uz poštivanje života, međusobno uvažavanje i razvijanje dijaloga, preraspodjelu poslova neophodnu za zajednički dobro i ravnotežu obitelji. Poželjno je od malih nogu, učeći se primjerom odraslih, ozbiljno proraditi na vještini primjene humora premda naizgled neozbiljnog lijeka.

H harmonija
U umjerenost
M mudrost
O osmijeh
R radost

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

FRANKL, FREUD, ADAM I EVA U RAJSKOM VRTU

Piše: s. M. Benedikta Nina KRAPIĆ

„Ni u kom trenutku svog života čovjek ne može izbjeći prisilu izbora između mogućnosti. Uvijek mu ostaje sloboda odlučivanja, sloboda volje. Biti čovjek ne znači samo biti drugim nego i moći drugo.“ (Viktor E. Frankl)

U ovom radu logoterapijski ću pristupiti Biblijskom Drugom izvještaju o stvaranju. Provest ću dio Izvještaja kroz teme iz III. semestra studija logoterapije. Naime, učeći o noogenim neurozama, prapovjerenju, patologiji današnjeg svijeta, ovisnostima i drugim temama imala sam pred sobom sliku Adama i Eve kao etiologiju prvog noogenog oboljenja, a prikazane kroz slobodu odlučivanja, unutrašnje konflikte, gubitak smisla i obrambene mehanizme.
U ovom radu ću nastojati povezati Franklovu teoriju s Biblijskom praksom. Uzimajući u obzir to da nemam formalno teološko obrazovanje napominjem da se ne radi o tumačenju koje bi bilo teološki potkrijepljeno, već samo o prikazu u svjetlu logoterapije.

Čovjek kao relacija: čovjek i zemlja, čovjek i drugi čovjek, čovjek i bog

„Kad je Jahve Bog sazda nebo i zemlju, još nije bilo nikakva poljskoga grmlja po zemlji, još ne bijaše niklo nikakvo poljsko bilje, jer Jahve, Bog, još ne pusti dažda na zemlju i nije bilo čovjeka da zemlju obrađuje.“

Drugi izvještaj o stvaranju nam govori kako prije čovjeka još nije bilo grmlja ni bilja, ni dažda zato što Bog još ne bijaše stvorio čovjeka koji će obrađivati zemlju. Iz navedenog možemo zaključiti da je čovjek preduvjet za drugu vrstu stvorenog života i gibanja; za bilje, životinje, za vremenske prilike i neprilike. Bog čovjeku podlaže bilje kojem daje život, životinje kojima daje osjećanje da bi potom čovjek oko tih datosti osmislio život.
Ovdje je važno osvijestiti „identitet“ zemlje; bez čovjeka nema zemlje. Relacija čovjeka i zemlje je presudna da zemlja bude zemlja kakvom ju je Bog stvorio i da čovjek bude čovjek kakvim ga je Gospodin stvorio. Jedno bez drugoga gube identitet, poslanje i smisao. Zemlja kao prekrasno mjesto puno života i stvaranja gubi svoj smisao ako na njoj nema čovjeka. S druge strane, bez zemlje nema tjelesne dimenzije čovjeka, odnosno nema čovjeka. Dakle, čovjek zemlji daje smisao, a zemlja čovjeku daje smislen i osmišljen sadržaj da na njoj ostvari svoj smisao. Kao što je naše tijelo uvjet postojanja nas kao hrama Božjeg Duha, tako zemlja daruje prostor životu čovjeka. Prostor proslave Božje u svemiru!
Mjesto na kojem smo rođeni nije slučajno, kao ni bilo koje mjesto koje obogaćujemo svojim životom. Mi mu svojim postojanjem dajemo smisao. Mjesto na koje nas je Bog postavio ovisi o nama. Primjerice, soba u kojoj boravim je moja soba i to je čini sasvim specifičnim i jedinstvenom prostorom u povijesti svijeta. Da mene nema to ne bila moja soba, ona bi bila samo prazna soba ili pak nečija soba, ali nikada i ni pod kojim okolnostima ona ne bi bila baš ovakva kakva je sada da u njoj ne boravim ja. Jedinstvenost i identitet nekog prostora, okruženja i zemlje ovise o čovjeku i to svakom pojedinom koji je poslan na zemlju. Već samim postojanjem na nekom mjestu ja mu dajem jedinstvenost za ovaj trenutak vremena, dajem mu identitet. Čovjek kao kruna stvaranja sve na zemlji uzdiže u smisao, a jedan drugome čini smisao i vodi ka smislu. Jedan bez Drugoga i jedan bez drugoga ne postoji. Čovjeka bez Boga nema.
Čovjek je drugom čovjeku ostvarenje smisla. Relacije između ljudi su psalmi koji se stalno pjevaju Bogu. Bez njih nećemo ostvariti smisao. Primjerice, ako sam ja kći svoje majke ona ostvaruje svoj smisao velikim dijelom preko svoga majčinstva. Svaka ljubav, odluka, tečnost, rast je psalam kojim se duša uzdiže k Bogu. Ako sebe eliminiram moja majka više neće biti majka, ona će biti gospođa, oduzet ću joj identitet, oduzimam joj sredstvo ostvarenja smisla. Bez mene se mijenja sve i svatko u mojoj okolini.

Svaki čovjek je smislen, ima smisao već samim postojanjem bez da još išta učini, radi ili govori. Čim nastane sve je – novo i jedinstveno. Unutar ekskluzivnog prostora svoje sudbine svaki je čovjek nezamjenjiv i odgovoran da oblikuje svoju sudbinu, a sa svojom jedinstvenom sudbinom svaki je pojedini čovjek u cijelom kozmosu jedini.

Već samim rođenjem u tijelu, na zemlji, čovjek je primio smisleni zadatak, svrhu: obrađivati zemlju. U relaciji sa zemljom čovjek dobiva zadatak obrađivanja, kontinuirani rad. Radom do izražaja dolazi nešto specifično čovjekovo. Viktor Frankl navodi da je čovjek pozvan da svojim radom bude su-stvaratelj. Jedinstvenost naše egzistencije se potvrđuje u onome što obavljamo. Pismo nam otkriva da je rad upisan u čovjekovu bit i da je njegova zadaća mjerilo čovječnosti.

U logoterapijskom odnosu prema radu vidimo da je biti svjestan svoje zadaće najbolje sredstvo prevencije protiv bolesti pa prema tome i protiv neuroze nezaposlenosti. Bez rada čovjek bi bio usmjeren na samoga sebe, osoba u hiperrefleksiji, egocentrik. Obrađivanjem zemlje Bog omogućuje čovjeku da na Njegovu sliku stvara, iščekuje, njeguje, daje i ubire, da osjeti smisao i zahvalnost, doživi ljepotu i odgovornost. Takvim stajalištem očekivanje i pažnja su usmjereni na to što iz čovjeka zrači u vanjski svijet, a ne što iz vanjskog svijeta dolazi bez njegova sudjelovanja i rada. Ovakvim stajalištem o radu prevenimo različite psihogene smetnje koje pogađaju ljude s pogrešnim stajalištem. Očekivanje da se nama nešto mora dati izvana nije zapravo za nas olakotno kakvim se često predstavlja, ono je zapravo otegotno jer pristajući na takvo stajalište odričemo se ostvarenja smisla i razbolijevamo se.

Prapovjerenje – dah života kao prvo čovjekovo iskustvo

„Jahve, Bog, napravi čovjeka od praha zemaljskog i u nosnice mu udahne dah života.“

Bog stvara čovjeka tako da mu u nosnice udahne dah života. „Jahve, Bog, napravi čovjeka od praha zemaljskog i u nosnice mu udahne dah života. Tako postane čovjek živa duša.“ Čovjek je načinjen od praha i daha. Od ovozemaljskog i Božanskog. Tijelo je zemljano, no život je Božji. Bez daha sile Božje čovjek ne bi živio. On dakle dolazi od Boga i k Bogu se vraća. Esencija ne ovisi o tijelu nego o – dahu Božjemu, a njega tijelo savršeno drži. Ovdje se pokazuje da je Stvoriteljeva blizina prvo ljudsko iskustvo.

Čovjek ima i pamti iskustvo savršene blizine i savršenog povjerenja koje onda često kroz život traži, prepoznaje i imitira. Naime, udah u drugo biće podrazumijeva potpuno približavanje, neposrednu blizinu, sjedinjenje. Da bi primili isti udah iz nekoga moramo biti otvoreni, potpuno prepušteni. Onaj u kojega se diše predaje povjerenje onome tko u njega udiše, dah mora imati otvoren prolaz u središte bića. Udahnitelj pak daje sebe, daje svoju esenciju iz središta svoga bića, daje sam svoj životni dah onome u kojega udiše. Čovjek imitira savršeno. Ako pogledamo iskaz najvećeg međuljudskog sjedinjenja i ljubavi - bračnu intimu u kojoj se stvara novi život i pogledamo poljubac para u stvaranju života mogli bi tumačiti kao da jedan drugome žele udahnuti dah. No, samo je trun sličnosti, čak i u najuzvišenijem ljudskom. Život potpuno ovisi o disanju, o dahu. Radi se o potpunoj iskonskoj i jedinoj zavisnosti – ovisnosti od Dahu Božjem i kao takav život ne ovisi ni o jednom čovjeku pa čak ni o vlastitoj volji nego isključivo o dahu Stvoritelja. On nije naš, dah je izašao iz prsa Stvoriteljevih i On će ga opet usukati u Sebe.

To je prapovjerenje, sjećanje na prvo iskustvo. Važno je klijentu osvijestiti da se baš uvijek može prisjetiti na koga će se osloniti. To je moguće učiniti jednostavnom vježbom - ako duboko udahnemo i zadržimo dah u prsima dok ga držimo sjetimo se: Dah Božji je u meni.

Udahom se između Boga i čovjeka događa razmjena potpunog prihvaćanja, predanja, otvorenosti i potpunog povjerenja - prapovjerenje. Zanimljivo, Frankl navodi kako je prapovjerenje izvorno, nešto smješteno u bit osobe, ljudskom duhu udahnuto, sjećanje ljudskog duha na vlastito porijeklo i vlastiti zavičaj – na odakle i kamo ljudskog života. Dok će nas mnogi terapijski pravci pri gubitku povjerenja voditi na sigurno mjesto neiznevjerenog ljudskog povjerenja logoterapija ide dublje, na mjesto garantiranog povjerenja. Frankl čini granicu između prapovjerenja i ovozemaljskog povjerenja. Prapovjerenje se ne može ograničiti na ljudsko iskustvo dobrote i blizine. Prapovjerenje se vraća na dah – na prvo iskustvo blizine, a to je naša blizina sa Stvoriteljem. U logoterapiji ono ne može biti definirano kao tijekom života stečeno povjerenje u druge ljude čije postojanje i jačina ovisi o ljudima. Radi se o povjerenju koje se iz svijeta (i kroz svijet oko nas) upravlja u smjeru stanovitoga nadsvijeta iz kojeg se neka osoba osjeća i znade prihvaćenom pa čak i onda kad nema niti jednog čovjeka kojem bi osoba imala razloga pružati povjerenje i čak kad ne bi bilo niti jednog čovjeka koji bi imao u nju povjerenje.

Slijedom navedenog možemo reći da su dahom sile Božje Adam i Eva iskusili prapovjerenje. Potpunu prihvaćenost, zalihu života, sigurno mjesto, odnos zajamčenog povjerenja kojem se kroz ovozemaljski život i nezajamčene relacije vraćaju, a osobito onda kad će jedan izdati povjerenje drugoga. Prapovjerenje je jedina zdrava međuzavisnost, poput bistre rijeke i njezina Izvora.

Spoznajom identiteta spoznajem smisao

„Tako postane čovjek živa duša.“

Čovjek je sasvim jedinstvena živa duša. Nad svako se tijelo mora prignuti i svakome sebe dati Onaj koji udahnjuje duh. Čovjek je dakle neponovljiv. Riječ duša (nefeš) označuje biće oživljeno životnim dahom ili duhom. Predstavljanje čovjeka od temelja izgledalo bi ovako: ja sam živa duša, ja sam dah udahnut u svoje tijelo sačinjeno od najfinijeg praha zemlje po kojoj hodam. Dakle, ništa nije na nama slučajno: ni tijelo ni duh ni psiha. Važno je dakle prihvatiti svoje darovanosti, svoj identitet čime će se izvršiti prevencija identitetne krize i njezine posljedice. Čovjek nije nastavljen od prije, nije slučajan, nije određen, i Frankl još ističe kako čovjek nije determiniran ni unutrašnjim ni vanjskim psihološkim pritiscima. On nije neki kognitivno – bihevioralni automat nego najfinije i savršeno osmišljeno i stvoreno jedinstveno i slobodno biće sa sasvim osobnom sudbinom.

„I Jahve Bog zasadi vrt na istoku, u Edenu i u nj smjesti čovjeka kojeg je napravio. Tada, Jahve, Bog učini te iz zemlje nikoše svakovrsna stabla pogledu zamamljiva, a dobra za hranu – i stablo života, nasred vrta, i stablo spoznaje dobra i zla.“



Primarno značenje riječi vrt je raj, dok su ime Eden Izraelci prevodili riječju užitak. Bog stavlja čovjeka u obilje i daje mu da to obilje i uživa. Ovdje možemo ići u prilog Freudovoj volji za užitkom te istu težnju tumačiti kao čežnju za Edenom u kojoj je užitak bio Bogomdan, čist - to bi bio užitak u Božjem stvarateljskom djelu, dobrim plodovima Dobra, užitak u onome što je čovjeku predano od Boga, ono u čemu je sam stvoritelj želio darovati uživanje. Čovjek radi, stvara i uživa. Daje i uživa darovano. Stvara i ubire. Takav užitak nije poradi samog užitka, ne uživa što mu nije osobno stavljeno na raspolaganje, ne uživa što nije dobro već uživa darovano i uživa smisleno. Na ovaj način se i u užitku ostvaruje Franklova volja za smislom.

Skloni smo užitak i obilje promatrati kao nešto što Bogu nije milo, ono što je oku zamamno kao kušnju, a okusu ugodno kao ugađanje tijelu, no ovdje se pokazuje da je takav pogled na odnos s Bogom devijantan i vjerojatno bi podrazumijevao sebi okrenut trening u samodisciplini, odnosno vid hiperrefleksije umotane u lažni asketizam. Bog ne mrzi obilje, ni lijepo ni fino ni ugodno. Ovdje dobivamo uvid da je uživanje u svakovrsnom obilju Božja želja za nas. Pri samom stvaranju Bog je pred nas prostro obilje užitka, a želja za užitkom je upisana u nas u stvaranju. Želja za oku zamamnim, okusu ugodnim i dobrim je Bogom upisana u nas. Dobro, ugodno, fino, lijepo i obilno su izljevi Božje milosti u naš život. No, po čemu se ovaj užitak razlikuje od užitka kakvim ga vidi Freud?

Ovaj užitak ima svoju jasnu definiciju, granicu i plod i tek kao takav dobiva svoj - smisao. Stoga, smatram da je važno u logoterapijskom svijetlu raščlaniti smisleni i besmisleni užitak. Prvi rađa život, a drugi odvodi u smrt. Kako ćemo raspoznati o kakvom je užitku riječ? Odnosno, kako ćemo raspoznati teži li klijent smislenom ili besmislenom užitku. Pitanje koje će nam u tome pomoći je: u što naš klijent gleda?

Ako zatvorimo oči i zamislimo Edenski vrt – vidimo tisuće i tisuće šarenih stabala punih najrazličitijih sočnih i mirisnih plodova. U centru tog egzistencijalnog prostora stoji stablo života, a tamo negdje periferno stoji stablo spoznaje dobra i zla. Samo jedno zlo od tisuće tisuća dobara. U vrtu Bogomdanog obilja u centru je – život. Razlučivanje užitka ovisi o tome što je u njegovoj biti, njegovom središtu. Čovjek uživajući dobro u fokusu ima život. Plod njegova užitka je rađanje. Užitak stvara život, a život je rast, hod, otvorenost, svjetlost, neprekidnost kojoj Bog daje svoj blagoslov. S druge strane nalazi se stablo spoznaje dobra i zla. Ono nije u centru, to je periferno zlo, periferni užitak, a zamka je u skretanju pozornosti. Na periferno stablo čovjek se može slobodnom voljom usredotočiti i ono može postati njegov centar ako izgubi „duhovni kompas". Upravo zbog ovog razloga Frankl naglašava kako je metoda derefleksije u radu s klijentima iznimno važna.

„Jahve, Bog, zapovjedi čovjeku: sa svakoga stabla u vrtu slobodno jedi, ali sa stabla spoznaje dobra i zla da nisi jeo! U onaj dan u koji s njega okusiš zacijelo ćeš umrijeti".

Od svakovrsnih stabala, obilja bilja i životinja, svega je jedno stablo zapovijeđu obilježeno. Čovjek sve može integrirati u sebe, u svemu slobodno rasti osim u jednom. Po pitanju moralnih imperativa, odnosno zapovjedi, jedino ispravno postavljeno pitanje Bogu bi sada bilo: Što jedino ne smijem? Koji je smisao zabrane? Osobe s pogrešnim stajalištem često će reći kako je sve zabranjeno, sve loše. Posvijestiti ovakvo stajalište i pitanja pogleda na egzistenciju bit će važno kod ljudi u kojima dominira iskrivljena slika Boga koji daje na kapaljku, zabranjuje i traži besmislene žrtve te one u kojima dominira slika života koji mu ništa ne pruža poput fanatika koje je iznjedrila patologija današnjeg vremena.

Oko nas je darovano obilje, slobodni smo u njemu uživati i to sve dok je centar i plod toga užitka život. Dok je smisao uživanja životvornost. Što jedino ne smijem od svega ovoga obilja? Bit će ljekovito pitanje za pogrešno usvojene slike autoriteta koji besmisleno zabranjuje. Važno je osvijestiti da je u pozadini ove zabrane ljubav, da je temelj na kojem se izriče obilje, i steći zdrav stav da iza pravog autoriteta stoji obilje darovanog od sebe, čista ljubav koja čuva i obrađuje stvoreno.

Što je sa željom za onim jednim drukčijim stablom? Frankl i Feud u ovom bi vrtu više puta raspravljali, jedan djelić rasprave o ovom djelu teksta bio bi zasigurno integracija želje za plodom drugog stabla. Freud bi vjerojatno zauzeo stajalište da je želja bila potisnuta te je zato došlo do nesigurnosti i osjetljivosti te pada. Frankl bi to vjerojatno vidio kroz perspektivu ljubavi; želja jest postojala jer je implementirana od stvaranja, ali ljubav je veća od želje. Nagon proveden kroz filter ljubavi sublimira se u odluku za posluh, odnosno povjerenje, čuvanje odnosa i čuvanje svog života u ljubavi. Osvijestiti želju i integrirati Ono u Ja bilo bi besmisleno, čovjek živi puninu slobode kada Ja u odnosu s Ti integrira Ono. Tek se tada može izdići iznad svojih nagona i biti im gospodar.

Postavljanjem granice slobodi užitka Bog užitku daje definiranost, sigurnu omeđenost, osigurava samog čovjeka u njemu da mu sačuva život od smrti i da život u obilju uzraste. Zanimljivo je primijetiti da Bog ne odsijeca to jedno stablo u vrtu. Božja pedagogija ostavlja slobodnu mogućnost izbora. Uvijek možemo odabrati. Nikad nismo lišeni odabira. Odabiranje je dar koji nam Bog nikad ne oduzima, čak i kad šećemo po Edenu svog života, uvijek je otvorena sloboda da se odabere ono drugo. Frankl ističe: *„Ni u kom trenutku svog života čovjek ne može izbjeći prisilu izbora između mogućnosti. Uvijek mu ostaje sloboda odlučivanja, sloboda volje. Biti čovjek ne znači samo biti drugim nego i moći drugo"*.

Kako nas Bog štiti u daru odabira? Bog ne eliminira mogućnost već izdaje zapovijed (u hebrejskom jeziku *Torah*) što znači nauk. Bog dakle čovjeka podučava. Podučavati koga znači darovati mu svoje znanje. Bog u čovjeka usađuje znanje o tome što je dobro uživati u slobodi, a što nije dobro, čovjek ima od iskona usađenu

FRANKL, FREUD, ADAM I EVA U RAJSKOM VRTU

Riječ znanja o granici konzumacije slobode, o razlici dobra i zla, odatle opstojanje vladavine prirodnog moralnog zakona. Čovjek od stvaranja nosi u svome biću dar slobode, znanje i razlučivanje, a isti ga darovi automatizmom čine potpuno odgovornim bićem, on mora odlučivati. Ima savjest naspram koje se slobodno odlučuje. On sam je u odnosu na savjest slobodan, a sloboda se sastoji u tome da izabere: slušati savjest ili ne mariti za nju navodi Frankl.

Čovjek ima dar znanja, već zna što je dobro, a što je zlo. Čovjek zna ali nije spoznao. Plod perifernog stabla je spoznaja dobra i zla. Spoznaja je pojam širi od znanja i izražava egzistencijalan odnos. Spoznati nešto znači konkretno to doživjeti. Spoznati nešto znači otkriti to pomoću vlastita iskustva, mišljenja i osjećaja. Adam i Eva su spoznali dobro, ali dok nisu okusili plod zla, dok se za nj nisu svjesno odlučili za nj su samo znali. Znali su i za posljedicu koje užitak zla ima u svojoj biti – a to je smrt. Umire samo onaj koji kuša plodove zla. Ako se hrane dobrim živjet će, ako se hrane zlim umrijet će. Ako uživaju da bi stvarali živjet će, ako uživaju da bi iskusili užitak umrijet će.

Konflikt

Zmija bijaše lukavija od sve zvjeradi što je stvori Jahve, Bog. Ona reče ženi: „Zar vam je Bog rekao da ne smijete jesti ni s jednog drveta u vrtu?" Žena odgovori zmiji: „Plodove sa stabala u vrtu smijemo jesti. Samo za plod stabla što je nasred vrta rekao je Bog: Da ga niste jeli! I ne dirajte u nj, da ne umrete!" Nato će zmija ženi: „Ne, nećete umrijeti! Nego, zna Bog: onog dana kad budete s njega jeli, otvorit će vam se oči, i vi ćete biti kao bogovi koji razlučuju dobro i zlo."

Egzistencijalna analiza nastoji osvijestiti odgovornost čovjeka. Općevažeći i etički principi su izvor konflikta, ali ne konflikta savjesti jer su istoznačni sa savješću, u suprotnosti su prema jedinstvenom i neponovljivom smislu situacija. Takav univerzalni i s druge strane osobni smisao mogu se isprepleti i čovjek je doveden pred izbor proturječnih principa. Savjest ga upućuje da slobodno, ali ne svojevoljno donese odluku, ističe Frankl. Kod gušenja savjesti dolazi do zapadnjačkog konformizma ili istočnjačkog totalitarizma. Već prema tome da li se vrjednote koje društvo generalizira čovjeku nude ili mu se nameću. Ako pogledamo u Evu vidjet ćemo nastanak konflikta između etičkog principa i nametnute lažne vrjednote koji završava konformizmom – besmislenim užitkom per se. Dolazi do susreta dva nespojiva misaona sadržaja, odnosno namjere.

Do konflikta dolazi lukavom mijenom stajališta. Iz ispravnog vjerovanja i percepcije da je dopušteno SVE OSIM JEDNOG, stajalište se iskrivljuje u NITI S JEDNOG. Stajalište obolijeva iz pozitivnog u negativno. Međutim, Evino se stajalište isprva drži jer alternativa na početku nije dovoljno jaka, sve dok se egzogenim uzrokom: pod utjecajem okoline ne prebaci fokus na zabranjeno i dirne se u odnos s autoritetom, u istinitost onoga koji odlučuje u što gledam i prema čemu se ravnam. Gubi se duhovni kompas. Evin odnos s autoritetom se narušava lukavo postavljenim pitanjem i hiperrefleksijom na periferno stablo. Od tisuća životvornih rajskih stabala ona gleda u ono jedno loše i bolesno. Ono joj je centar vrta i odande lakše pušta korijenje pod sve ostalo. Centar njezinog egzistencijalnog prostora je promijenjen. Sada je u Evinom fokusu umjesto stabla života stablo spoznaje dobra i zla. Ovdje vidimo i prvi nedostatak ljubavi; gdje je Adam dok ona mijenja stajalište? Gdje je onaj moj drugi dok propitujem životna stajališta, dok preslagujem vrijednosti i dok ono bitno u životu dovodim u pitanje? Pad se ne se ne događa bez ovih velikih pitanja i bez traženja odgovora. Nema pada bez krize. A gdje je moj drugi u tijeku krize? Adamovo brižno pitanje „Gdje si sada?" možda bi bilo spasonosno da uvidi da je izgubila orijentaciju. Ondje gdje nedostaje ljubav otvara se prolaz smrti.

Konflikt se produbljuje tako što se istinita izjava susreće s njezinom negacijom te nailazimo na dvije nespojive suprotnosti: „ako pojedete umrijet ćete" i „ne, nećete umrijeti". Pred već emocionalno opterećenu Evu, izmučenu egzistencijalnom krizom s kojom se sama suočava, se servira ponuda „otvorit će vam se oči, i vi ćete biti kao bogovi koji razlučuju dobro i zlo." Javlja se alternativa koju Eva doživljava realnom: otvaranje očiju, razlučivanje dobra i zla. Uvlači je požuda za znati i vidjeti više, zaslijepi je da ne vidi da joj je sve već u ljubavi

FRANKL, FREUD, ADAM I EVA U RAJSKOM VRTU

darovano, želja za moći iznova otkriva nedostatak ljubavi. Alternativa zvuči primamljivo no kad bi osvijestili emocionalnu opterećenost osobe i pokušali odgovoriti na pitanje smislenosti vidjeli bi da je ponuda lažna te da darove koje spominje zmija Eva i Adam već posjeduju u onom omjeru i granici koja ispunjava njihove potrebe i smisao života. Možda bi Adam to znao prepoznati, ukazati joj da sve već imaju, ali on šuti.

Eva je donijela ishitrenu odluku pod utjecajem okoline. Da je samo odvagnula vrjednote osvijestila bi da je povjerenje važnije od požude, odnos važniji od ega, ljubav važnija od znanja, Riječ Božja od riječi zmije, Božja volja od vlastite, ili pak istina od laži. Prkosna moć duha koja nije dovoljno trenirana nije bila sposobna za nadilaženje sebe i donijela je odluku protivnu savjesti. Odgovoran izbor, obavljen svjesno, bit će odlučan za čovjekovu ćudorednu kakvoću, a time i za njegovu sudbinu. Eva se slobodno odlučila za zlo.

Ovdje nije došlo do gubitka vrjednota nego do gubitka vjerovanja u vrjednote, o ambivalenciji i koliziji vrjednota.

„Vidje žena da je stablo dobro za jelo, za oči zamamljivo, a za mudrost poželjno: ubere ploda njegova i pojede. Dade i svom mužu, koji bijaše s njom, pa je i on jeo. Tada se obadvoma otvore oči i upoznaju da su goli. Spletu smokova lišća i naprave sebi pregače.“

Sada užitak postaje užitak u službi smrti, onaj kojim se zadovoljava potreba bez smisla. Plod stabla postaje željen ponajprije radi samoga sebe, vlastite veličine. Smisao užitka kojem teži Eva je biti kao netko drugi ili veći od onog drugog. Ovdje vidimo i manjak ljubavi prema sebi, nespoznatu vlastitu vrijednost. Rezultat užitka je prekid zajednice sa sobom i s drugim, dakle - smrt.

Odnosi, milosti, obilje postaju nevidljivi pred egom koji ima priliku za grabljenje. Evu vara vlastita nezasitna (znati)želja. Bez Adamove podrške koji ostaje pasivan u Evinom koketiranju sa zlom ona gubi jakost, ostaje bez obećane pomoći i podrške. Ona nije stvorena da bude sama stoga ne nosi sama ni teret odgovornosti (I reče Jahve Bog: *„Nije dobro da čovjek bude sam: načinit ću mu pomoć kao što je on.“*). Napose nije stvorena ostati sama kad propituje i mijenja egzistencijalne stavove. Gdje je Adam dok se Eva „lomi“, gdje je obitelj prije pada pojedinca? Neuključivanjem u ovaj dijalog Adam je propustio izvršiti svoje poslanje – biti Evi na pomoć. Jedinstveni smo u životu svake osobe, osobito zajednice u kojoj živimo, ako se isključimo odgovorni smo za tijek (nečije) povijesti u koju smo bili poslani aktivno sudjelovati. Je li Eva pokrenula lavinu prvog pada ili je to bio Adam kad je propustio svoje „bračne“ obveze? Eva nije jedinka, čovjek je relacija, početak pada mogli bi tražiti u njihovom odnosu u kojem je zmija samo iskoristila prazninu da se onamo uvuče.

Evu požuda povlači za sobom protiv njezine volje i klizi u predanje kontrole nad vrijednostima, ne čini dobro koja je htjela već se odlučuje za zlo koje nije htjela. Tko u svom životu ne vidi vrjednote, tko za njih postaje slijep gubi najvišu ljudsku sposobnost, sposobnost samonadrastanja. Eva ušavši u ovaj konflikt gubi smjer prema kojem bi transcendirala, nema autoriteta, gubi istinski smisao svoje egzistencije, sumnja u Boga, a čovjek - šuti. Eva prelazi granicu volje Božje, životvornog užitka i svojom odlukom izlazi iz Božanskog znanja. Zlo naziva dobrim, dobro zlim. Ubire i kuša gorak plod bolesti, patnje i smrti. Takva bolest brzo se širi pa inficira i one u odnosima. Adam ulazi u isti grijeh. Ovdje se opet pokazuje nedostatak ljubavi koja bi očuvala drugoga od gorkosti koju kuša.

Tako zasićen čovjek i razočaran uviđa da je sve isprazno. Iskustvo nesretnosti redovito slijedi iskustvo grijeha. Ovdje se otvara prostor da Adam i Eva uslijed unutrašnjeg vakuuma uđu u noogenu neurozu, odnosno depresiju. Požuda je zadovoljena, ali potreba za smislom nije. Upadaju u duhovnu krizu koja može rezultirati psihičkim smetnjama. Posljedica njihovog čina je promijenjen pogled na Boga, drugoga i sebe. Ja koji je do jučer uživao u slobodi sada se želi sakriti, pobjeći, postao je ranjiv i zna koliko je nag i slab pred svijetom. Ja koji se ne može suočiti s Drugim. Ovdje počinje povijest izolacije i prekinutih odnosa, okus smrti.

Egzistencijalna frustracija dovodi do somatopsihičkih smetnji, izgubljeni su instinkti sigurnosti, izgubljen je autoritet, dolazi do gubitka na vitalnom i socijalnom području. Prvi put u čovječanstvu se javlja strah, stid, krivnja, nemir, sakrivanje, prekid odnosa. Ljudi ulaze u noogene neuroze. Preplavljuje ih osjećaj unutrašnje praznine, odnosno osjećaj besmisla. Ovakvog čovjeka koji je izgubio smjerokaz (unutrašnji i vanjski), počinju pratiti nesigurnost i hiperrefleksija. Ovaj par tako reflektira na svoju ranjivost i stid te razvija strahove koji do sada nisu postojali, a isti će ga preplaviti i natjerat će ga na bijeg, izolirati ga od drugih.

Obrana

Uto čuju korak Jahve, Boga, koji je šetao vrtom za dnevnog povjetarca. I sakriju se – čovjek i njegova žena – pred Jahvom, Bogom, među stabla u vrtu. Jahve, Bog, zovne čovjeka: „Gdje si?“ – reče mu. On odgovori: „Čuo sam tvoj korak po vrtu; pobojah se jer sam gol, pa se sakrih.“ Nato mu reče: „Tko ti kaza da si gol? Ti si, dakle, jeo sa stabla s kojega sam ti zabranio jesti?“ Čovjek odgovori: „Žena koju si stavio uza me – ona mi je dala sa stabla pa sam jeo.“ Jahve, Bog, reče ženi: „Što si to učinila?“ „Zmija me prevarila pa sam jela“, odgovorila žena.

Adam i Eva se suočavaju sa strahom. Ne ulaze sa strahom u borbu već bježe da se opet ne bi dogodilo isto. Guši ih krivnja. Boje se onoga tko ih ljubi. Služe se mehanizmima obrane da bi sačuvali integritet. Pomažu si tako sačuvati samopoštovanje na način da razloge neuspjeha traže u vanjskim okolnostima ili drugim osobama, tako će Adam razlog naći u Evi, a Eva u zmiji. Oboje se neće suočiti sa sobom, jedan s drugim, ni s Bogom. A Bog će uporno pozivati u dijalog, no oni će odbijati.

Bog poziva u dijalog pitanjem: Gdje si? Čovjek koji drhti negdje sklupčan od straha s kojim se prvi put susreo ima priliku izaći, pokazati nagost i reći: Evo me Gospodine, u paklu sam. Tako bi Adam prihvatio pruženu ruku, no on se koristi negacijom i izbjegavanjem, odlučuje se sačuvati sebe. Propušta spasonosno priznanje. Izbjegava izravan odgovor koji bi bio auto-suočavajući već objašnjava zašto njega nema ondje gdje bi trebao biti. Da bi opravdao sama sebe Adam se koristi racionalizacijom, umjesto priznanja pogreške i pravih razloga iznosi iskonstruirane. Kad bi iznio prave priznao bi i preuzeo teret odgovornosti. Koristeći ovaj mehanizam obrane osoba vjeruje da su iskonstruirani razlozi doista motivi njezinih postupaka. Na taj način ona obmanjuje samu sebe. Obmanjujući sebe odlazi sve dalje od sebe i svojih odnosa. Obranom se topi Ja – Ti odnos i spašava se samo Ja. Posljedično se gubi poslanje čovjeka – plodnost, koja je moguća jedino u zajedništvu. Tone u sve veći besmisao.

Adam uporno odbija poziv na ljepotu priznanja, odbija priznati ono što jest (kako mi je tamo gdje sam sada). Priznanjem bi otvorio vrata milosti, a ujedno bi zadobio raj i veći nego ga je dosad uživao (*o, felix culpa!*). Odbijanjem priznanja Adam klizi sve dublje u ono od čega zapravo bježi. Želeći se pošto-poto spasiti od samoće i praznine koristeći se obrambenim mehanizmima upada sve dublje, poput čovjeka koji upada u jamu dok mu se odozgor pruža ruka. Ruku ne prihvaća nego uporno objašnjava kako je spletom okolnosti i tuđom krivicom upao onamo. Taj *horror vacui* beskrajni strah od praznine u koju klizi splete se s njemu srodnim strahom od samoće. Čovjek upada sve dublje i boji se da će ga, ako prizna, uslijed posljedica pogreške ostaviti i Bog i čovjek. No, taj strašan strah od samoće u praznom prostoru ne pobjeđuje se opravdanjem nego priznanjem i prihvaćanjem ruke pomoći. Kad se pad počne odvijati važno je posvijestiti klijentu: Koja je Vaša uloga dok padate? Ako želite spasiti sebe od praznine i samoće je li Vaša uloga braniti svoju sliku i pravdati se ili brzo ugrabiti ruku spasenja? Tko ste Vi i tko je Bog? Tko je spašenik, a tko spašava? Važno je u trenutcima ovakvog straha od straha osvijestiti uloge koje imamo i koje smo preuzeli. Uloga Boga je da bude spasitelj, a stradalnika koji upada u jamu da prihvati spasenje. Bog je na sebe uzeo zadaću da opravdava i spašava. Ako preuzmemo Njegovu zadaću gubimo smisao, sasvim sigurno padamo u jamu. Ako pustimo Spasitelja da nas spasi On će nas izvući na svjetlo i u sigurnosti sanirati i posljedice naših padova.

Bog više puta postavlja pitanja kojima pokušava ući u dijalog, učvrstiti odnos (Tko ti je rekao? Ti si jeo?). On čezne da spasi čovjeka, želi živjeti istinu, darovati ljubav. No, par se svaki put odlučuje koristiti obrambene mehanizme nagonski, bez ljubavi, za svoju sliku. Na pitanja mu ne odgovaraju. Oboje se koriste projekcijom svaljujući svoj grijeh na onoga drugoga. Dok Bog pokušava us-

FRANKL, FREUD, ADAM I EVA U RAJSKOM VRTU

postaviti dijalog s njima oni iz odnosa izbacuju sebe i postavljaju drugu osobu (Adam Evu, Eva zmiju). Odbijaju osoban odnos. Na druge osobe smještaju svoje negativne želje, odgovornost i odluke i ne priznaju ih svojima. Adam svoju odgovornost prepušta sudbini. On na Boga svaljuje svoje propuste u odnosu na Evu. Ne naziva je svojom ženom nego *„žena koju si stavio uza me“*, te sebe prezentira kao potpuno neslobodnog determinista. Kad je pogriješila i kad njega ugrožava više nije njegova, sad je ona koja je stavljena tu i da nje nema ni on ne bi griješio. Prekida osoban odnos i sa ženom. Ovakvo postupanje bez ljubavi koja bi radi nekoga nešto učinila i nadišla, cijeli ovaj neuspjeli dijalog pretvara u potragu; potragu Boga koji u ljubavi traži čovjeka i čovjeka koji ne odgovara jer traži sebe. Izgubivši smisao čovjek se okrenuo samoodržavanju, egocentrizmu. Tamo gdje više nitko nije moj, a ja nisam ničija je mjesto početka umiranja, umirem ako sam samo ja i samo sam svoja.

Stanje straha koje ih je preplavilo uvodi ih u reaktivnu formaciju, znajući da su pogriješili, pokušavajući izbjeći unutarnju želju da okrive sebe, želju za osudom prepisuju Bogu umjesto da je prepoznaju kao svoju i uđu u pokajanje. Tako bismo mogli govoriti i o mogućoj socijalnoj fobiji zbog koje će izbjegavati kontakt, iracionalan strah povezan s prisustvom Boga za kojeg smatra da će ga kritički promatrati.

U ovom vicioznom ciklusu suočen s toliko prilika da izađe iz samospašavanja i odabere odnos, čovjek iznova bira sebe i tako ostaje u grijehu, odabire smrt.

Ljubav kao temelj odlučivanja

U ovoj „psihoanalitičkoj paraboli“ nedostaje svijest o ljubavi, a time i smisao koji bi bio motiv i cilj samonadrastanja. Nema svijesti o ljubavi onoga koji podučava, nema ljubavi učenika prema Učitelju, nema ljubavi u odnosu muškarca i žene koja štiti i žrtvuje i tako nadilazi sebe. Postoji samo nagon i zmija koja se ukazuje kao pseudoterapeut. Zmija čovjeku u „pseudoterapijskom razgovoru“ posvješćuje nagon i s time zatvara „terapijski ciklus“. Zmija ostavlja klijenta sa sviješću o njegovoj požudi, a propušta ga podsjetiti da je ljubav jedini smisleni razlog za čin, i da je jedini smisleni plod činjenja – život.

Posljedice čina trebaju smisao. Sve da se i dogodi što je zmija obećala – bit ćete kao bogovi, ona ne ide dalje, ostavlja sve na razini fascinacije moći. Primjerice, kao da Josip ima luksuzni sportski automobil u kojem rado prevozi svog susjeda Antu i tako zajedno uživaju, grade odnos, upoznaju nove ljude i mjesta, započinju zajedno nove ideje i poslove. Tada Ante ode kod terapeuta zmije i ona klijentu posvijesti potisnutu želju da i on ima isti takav automobil kakav ima Josip. Usmjeri mu pozornost s odnosa na automobil. Klijent postupi po nagonu i kupi automobil, osjeti trenutno zadovoljstvo, naužije se brze vožnje i …što sada dalje? Počinje besmisao. Rezultat kupnje automobila je prekid odnosa s Josipom, njemu on više ne treba, sve što je uživao s Josipom sad može i sam. Počinje izolacija, samoudovoljavanje, užitak poradi užitka, samodovoljnost. Drugim riječima počinje pakao ljudske egzistencije.

Ljubav kao razlog, a život kao posljedica su jedini ispravni motivi za promjenu modela ponašanja. Ljubav je nužnost, bez duha srljamo u smrt. Duh je vezivno tkivo u kojem donosimo dobre odluke, u kojem uživamo živeći. Adam i Eva će potrajati do Krista koji nam daje snagu Duha Svetoga, silu ljubavi da se odupremo svemu što nije životvorno. L

„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

Logosmjerka

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

Pronađite i zaokružite sljedeće pojmove:

ABNEGACIJA
DEMENCIJA
HIPERREFLEKSIJA
NOOPSIHOSOMATIKA
TRAGIČNA TRIJADA

Premetaljke

ZNA, A NEMA

OH, ZASPI!

Kviz

Psihijatrica dr. sc. Cvijeta Pahljina bila je majka logoterapije u Sloveniji i Hrvatskoj. Koliko znate o njoj?

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

1. **Koje je godine rođena Cvijeta Pahljina?**
   a) 1937., b) 1940., c) 1943.
2. **Kako se zove grad u kojem je rođena?**
   a) Celje, b) Rab c) Zagreb
3. **1986. godine Cvijeta je u susjednoj Sloveniji osnovala...**
   a) prvi telefonski centar za pomoć osobama u krizi, b) prvo prihvatilište za beskućnike, c) prvo utočište za napuštene pse
4. **Koje je godine Cvijeta pokrenula edukaciju iz logoterapije u Hrvatskoj?**
   a) 2009., b) 2012., c) 2013.
5. **Cvijetina najomiljenija pjesma bila je...**
   a) *Ljubav sve pozlati* Petra Graše, b) *Dan ljubezni* grupe Pepel in kri, c) *Vjeruj u ljubav* Olivera Dragojevića

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

Osmislio: Darko Beljan

LOGOS

HRVATSKA UDRUGA ZA LOGOTERAPIJU



Patnja nas upućuje na ono što ne bi trebalo biti, tvrdio je Frankl. Suočeni smo sa svime na svijetu što je nepravedno, ružno, nepristojno i grozno u ponašanju muškaraca i žena. Također smo izloženi tragedijama, poput smrtno opasnih bolesti i nesreća koje nas mogu zadesiti. Ali u tim prijetećim situacijama budi se naša urođena, lijepa i netaknuta sposobnost da budemo ono što bismo trebali biti i sposobnost da to postanemo. Postajemo nadahnjujuće svjesni onoga što bi trebalo biti.

Kako je sadašnja pandemija bacila cijeli svijet na koljena! Ali ujedno i pokazala najbolje u nama u nastojanjima da se borimo protiv bolesti i zaustavimo njezino širenje. Udružila nas je u pomoći i brizi koju pokazujemo jedni drugima.

Ojačali smo povjerenje u sebe: možemo pobijediti svako zlo koje nam prijeti snagom dobra koje je uloženo u nas. Konačno je stajalište, u suočavanju s velikim izazovima, stav prkosne i pobjedničke vjere:

Život jest i ostaje dobar!

dr. sc. Cvijeta Pahljina, dr. med., spec. psihijatrije, logoterapeut (†)

„Najvažniji cilj u životu treba biti uzdizanje naše duše. Drugim riječima, napredak naših duhovnih i moralnih moći: da svakim danom sve više posvećujemo svoj duh i svakim danom se osjećamo sve više slobodnim i boljim."

Sokrat