LOGOSFERA

ČASOPIS HRVATSKE UDRUGE ZA LOGOTERAPIJU

Godina X, br. 11, svibanj 2025.

Logoterapijom do Raba

Kako je bilo na putovanju ‘Putovima Viktora Frankla’



Naglasci iz susreta s dr. Elisabeth Lukas

Osvrt sa Simpozija pastoralne logoterapije

ISSN 2459-5179

LOGOS

Uvodnik	3
Cvijeta Pahljina: Život u svim okolnostima ima smisla	4
Logoterapijom do Raba	7
Čovjek koji je naučio letjeti	10
Feniksov let	14
Put kojim nastavljam	16
Duhovna ekologija	18
Kako je bilo na putovanju 'Putovima Viktora Frankla'	22
Naglasci iz susreta s dr. Elisabeth Lukas	26
Osvrt sa Simpozija pastoralne logoterapije	28
Priča o zahvalnosti	31
Tko sam? Od kuda dolazim? I kamo to idem?	31
Logoterapija i sakrament pomirenja	32
Samonadilaženje	34
Život sv. Male Terezije kao primjer autotranscendencije	36
Logoterapijska načela u odgoju i obrazovanju	38
Logopedagogija u praksi	40
Snaga izgovorene riječi	41
Duhovna ekologija u eko-školi međunarodnoga statusa	44
Eksperiment s rižom	45
Kaos kao okvir za pronalazak smisla	46
Zabavni zadaci	47

Život mi ne duguje

Jutrom dok se budim,
zahvalim se životu
pa uzevši dozu
optimizma
čak u tmurnom danu
nađem si ljepotu.
Probuditi se
sa svime što jesam,
život mi je dužan dati,
a moje je da stvaram
i ne smijem stati...
Život mi ništa
ne duguje.

Senka Pucak

«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

LOGOSFERA

Časpis Hrvatske udruge za logoterapiju
Odgovorna urednica: Barbara Pahljina
Lektura: Marija Tomečak
Izdavač:
Logos - Hrvatska udruga za logoterapiju
Ul. Susedgradski vidikovec 17, 10000 Zagreb
www.logoterapija.com

Oblikovanje i priprema za tisak: Damar d.o.o. Zagreb
Tisak: Kopko d.o.o. Zagreb
Naklada: 170 kom

Svoje priloge, komentare i primjedbe možete slati na e-mail:
logos.tajnistvo@udrugalogos.hr



Dragi čitatelji Logosfere!

Pred nama je novi broj. S obzirom na nedavno održane 1. Dane pastoralne logoterapije i teme iz logopedagogije, odlučili smo urediti časopis na taj način da dio časopisa posvetimo temama iz pastoralne logoterapije, a dio temama o logopedagogiji, dok je glavnina tema ipak općenita te zaokuplja naše polaznike edukacije i sve one koji čitaju ovaj časopis. Rado objavljujemo priloge naših studenata i svih onih kojima je logoterapijska misao draga.

Dr. Cvijeta Pahljina napisala je svoj doktorat iz područja logopedagogije. Kao liječnica, bila je često u prilici vidjeti osobe koje su dolazile s već razvijenim psihičkim poteškoćama ili u potrazi za smislom. Liječnik uvijek pomalo i odgaja osobe s kojima se u praksi susreće, usmjerava ih, sluša, brine o dobrobiti osoba koje mu dolaze i o dobrobiti njihovih obitelji.

Tako je i ovogodišnji kongres, a s njime povezan i ovaj broj časopisa, posvećen temi u kojoj ćemo promišljati o tome što logoterapija može ponuditi u odgoju i obrazovanju. Znamo za važnost emocionalne otpornosti te koliko je važno da ju razvijamo. Logoterapija, metoda razvijena od strane Viktora Frankla, pruža jedinstven pristup unapređenju sveukupnog zdravlja osobe, fokusirajući se na njeno traženje smisla. Integracija logoterapijskih principa u odgoj i obrazovanje može osnažiti pojedince da se lakše nose sa životnim izazovima i razviju optimističniji pogled na svijet.

Uključivanjem logoterapijskih principa u pedagošku praksu možemo poticati suosjećajnije, poticajnije i osnažujuće okruženje za učenje. Ovo posebno izdanje našeg časopisa posvećeno je istraživanju transformativnog potencijala logoterapije u odgoju i obrazovanju te osvjetljavanju načina na koji nam ovaj pristup može pomoći da njegujemo svjetliju i, nadasve, ispunjeniju budućnost za sve.

Ove smo godine pokrenuli i 1. Dane Pastoralne logoterapije, kao poveznicu između logoterapije i pastoralnog rada. Također, navedeni Dani pokrenuti su i s nakanom detabuiziranja psihičkih poteškoća u samoj Crkvi. Važno je razumjeti kako su psihičke bolesti često biološki uvjetovane i ne predstavljaju znak slabosti ili pomanjkanja odnosa s Bogom. Ono gdje nam logoterapija može pomoći je kako se nositi s takvim poteškoćama, bilo psihičkim, ali i fizičkim. Važno se u čovjeku usmjeriti na onaj zdravi dio ličnosti, na talente koje je netko zadobio i, uopće, razvijati se kao osoba, usprkos bolesti. Radosni smo zbog dobrog odaziva na ovo događanje koje ćemo, potaknuti dobrim iskustvom, i dalje nastojati organizirati.

Naše grupe edukanata kontinuirano i dalje promišljaju o pojmu „duhovne ekologije“ pa sa svakom generacijom ta tema dobiva na svojoj širini. S posljednjom, J generacijom, odlučili smo glede toga napraviti i pokus s rižom, kako bi na taj način na vidljiv način dokazali kako mogu dobre ili loše riječi utjecati na okolinu. To je potaknulo sve one koje rade u odgojnim ustanovama da o toj temi progovore i sa svojim učenicima. Tako se krug dobroga širi iz naših skupina edukanata prema van, u ovo naše društvo koje „nije zdravo, ali je ozdravljivo.“

U broju koji je pred Vama predstavljene su i neke osobne životne priče koje nas uvijek na poseban način dotaknu. Zahvalni smo za takva svjedočanstva!

Na kraju, nekoliko grupa edukanata iz triju država (Hrvatske, BIH, Slovenije) posjetilo je prof. E. Lukas, ali i krenulo putovima Viktora Frankla pa smo i o tome napravili reportažu. Bilo nam je lijepo na tom putu i ostat će nam zauvijek u posebnom sjećanju.

Želimo Vam radosno čitanje naše Logosfere, nadajući se da će Vas u njoj navedeni sadržaji opet nečemu novome podučiti, zabaviti, ali i dirnuti.

Ugodno Vam čitanje!

Cvijeta Pahljina: Život u svim okolnostima ima smisla

Razgovarao: Krešimir Butković
Iz arhive Rapskog lista (ožujak 2016.)

Da se kojim slučajem po jakoj kiši nisam odlučio doći na kavu u listopadsku večer na Rabu, ne bih nikada saznao za logoterapiju, profesoricu Cvijetu Pahljina, Viktora Frankla, treću bečku školu psihoterapije i ne bih nikada upoznao tako predivne ljude koje okuplja ovaj studij.

Ne znam koliko se Rab sjeća naše Cvijete, no Cvijeta se živopisno sjeća svog djetinjstva na najljepšem otoku na svijetu. U jednom dahu ispričala nam je svoj životni put, onako skromno i samozatajno kako to profesorica (dr. med. spec. psih., logoterapeut) zna. Profesorica Pahljina, Rabljanka, nesumnjivo je ponos ne samo našeg otoka već i cijele Hrvatske. Želja je Rapskog lista da vam približimo životni i profesionalni put ove vrsne intelektualke koja o našem otoku svjedoči diljem mnogobrojnih simpozija u svijetu na koje je pozivana kao eminentni stručnjak na polju psihoterapije i logoterapije. Kao uvod prenosimo u cijelosti njezine rečenice kojima predstavlja sebe.

"Rodila sam se na Rabu, najljepšem otoku na svijetu, roditeljima, koji su me željno očekivali i jako voljeli. Stjecajem objektivnih okolnosti ostala sam jedinica. Moje djetinjstvo na Rabu bilo je obasjano suncem, uronjeno u more, u mirise borove šume i mirise tamjana brojnih večernjica i nedjeljnih misa. Bila je tu i glazba s orgulja i moje upoznavanje zvukova klavira i sudjelovanja u dječjem crkvenom zboru, koji je vodila nezaboravna (zanimljivo Slovenka!) časna Cirila. Prva slika Majke Božje koja mi se utisnula u pamćenje bila je slovenska (kako znakovito!) s Brezja, smještena pod kamenim svodom samostanskog dvorišta samostana sv. Antona. Osnovna škola započela je na "Blatu", današnjem rapskom nogometnom igralištu. Klupe su bile smještene ispod velike krošnje drveta (čini mi se platane), jer su razredi bili svježe okrečeni, pa smo trebali nekoliko dana pričekati "ulazak" u školu. Moja generacija se zadnjih godina sve češće susreće jer mada smo svi još puni životnog elana, godine su tu i nikad se ne zna Uspomene koje nas vezuju za djetinjstvo, boravak na otoku ili redovito dolaženje na njega, učinili su da se osjećamo kao braća! Lijep je to osjećaj! Gimnazija i medicinski fakultet djelomice na Rijeci, djelomice u Zagrebu, gdje sam diplomirala 1976. Udaja 1978. i šestero djece, koji su već svoji ljudi, a ja već osmu godinu udovica nakon 40 godina dragocjenog zajedničkog hoda kroz život s mojim suprugom. Njegov prelazak na "drugu stranu" nije prekinuo naš odnos. Ako nekoga volimo i taj voli nas osjeća se njegova ljubav i briga i nakon takvog rastanka. Ljubav je očito jača od smrti!

Moj profesionalni put ogledao se kroz staž i rad u općoj medicinskoj praksi od sjevera do juga bivše države. Specijalizacija iz psihijatrije Rab, Celje, Popovača, Zagreb. Specijalistički ispit iz psihijatrije sam položila 1976. na Medicinskom fakultetu u Zagrebu. Nastavila sam raditi u Popovači pa u Celju. Prvih 10 godina psihijatrijske prakse sam radila u regionalnoj bolnici u Vojniku, a zatim 20 godina (u državnoj, a kasnije privatnoj) "Ambulanti za pomoč v stiski" iliti "Ambulanti za pomoć u krizi". Dragocjene godine! Dragocjeni rad sa ljudima! Zahvalna sam svim svojim pacijentima, koji su mi dali priliku da im u životu budem od koristi, da napravim za njih nešto dobro. Taj osjećaj da sam im potrebna, da me trebaju, da su mi zahvalni i da me vole ulijevao mi je nepresušni osjećaj ispunjenosti, korisnosti i smisla mog vlastitog života.

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

U tijeku godina psihijatrijskog rada upoznala sam se s literaturom slavnog bečkog neuropsihijatra Viktora Frankla (1905 – 1997) čija su mi životna filozofija i terapijski pristup od početka bili vrlo bliski i korisni u mojoj psihijatrijskoj/psihoterapijskoj praksi. 1982. g. je prevedena na hrvatski jezik



njegova knjiga: Zašto se niste ubili?. Revolucionarna je u toj filozofiji antropološka predodžba čovjeka kao duhovnog bića. Dok je medicina, pa prema tome i psihoterapija prije V. Frankla govorila o čovjeku kao dvodimenzionalnom biću Frankl je naglašavao da je čovjek prije svega duhovno biće. Tijelo i psiha nas čine sličnim životinjama koje također imaju svoju tjelesnu i psihičku dimenziju. No čovjek je nešto više, naglašavao je V. Frankl. U trenutku začeća sudjeluje Netko iznad nas, Netko veći, koji nam daruje iskru svog Beskonačnog duha. Na taj način je svaki čovjek originalna, neponovljiva osoba i prema tome neprocjenjivo vrijedna! Iz filozofije se razvila terapija, psihoterapija, koja se imenuje logoterapija. Logos (gr. smisao) znači terapiju smislom. Ona naglašava da je čovjek biće koje se u prvom redu pita: Kakvog to smisla ima? (ovo što radim, to što mi se događa, moj vlastiti život). Budući da mi je taj terapijski pristup pomagao u radu sa klijentima i u mom vlastitom životu odlučila sam otići na studij logoterapije u Beč, kod prof. Elisabeth Lukas, najbolje učenice Viktora Frankla. Tamo sam diplomirala, nakon četverogodišnjeg studija i dobila naziv: Logoterapeut. Dosta njezinih knjiga je prevedenih na hrvatski jezik.

Mislila sam, i još danas tako mislim, kako je važno prenijeti filozofiju i praksu Viktora Frankla na ove naše prostore, pogotovo u sadašnjem trenutku, kada se mnogi pitaju: Kakvog smisla ima moj život? Na to pitanje si daju negativan odgovor. Započela sam s edukacijom logoterapije u Sloveniji 2010. i u Hrvatskoj 2011.. Interes iz godine u godinu raste. Imam dojam da se na studij javljaju osobe koje žele pomoći sebi i/ ili drugima. Te osobe prenose u svoje sredine optimističnu poruku, da život u svim okolnostima ima smisla! Odgovorni smo i pozvani da budemo kokreatori (sustvoritelji) svijeta u kome živimo!"

U ovom osebujnom Vašem uvodu o sebi doznali smo puno. Zanima nas Vaš sadašnji odnos s otokom.

– Otok, grad i more su dio mene. Nosim ih u mislima i u srcu.

Planirate predstaviti logoterapiju na Rabu, o čemu je riječ?

– Logoterapiju kao životnu filozofiju za 21. stoljeće bi rado predstavila i na Rabu. Mislim, da bi bilo korisno upoznati ju kao teoriju i predstaviti njezine mogućnosti u praksi (demonstracija nekoliko terapija u živo, individualna logoterapija, bračna logoterapija). Vjerujem da bi mnogima mogla biti od koristi. Inače nekoliko osoba s otoka obavilo je edukaciju u Zagrebu, pa bi oni mogli pružiti pomoć i dati odgovore ljudima koji su u različitim potrebama.

U trenutku začeća sudjeluje Netko iznad nas, Netko veći, koji nam daruje iskru svog Beskonačnog duha. Na taj način je svaki čovjek originalna, neponovljiva osoba i prema tome neprocjenjivo vrijedna! Iz filozofije se razvila terapija, psihoterapija, koja se imenuje logoterapija.

Govorite o smislu. Kako otočani mogu pronaći smisao življenja na Rabu odnosno da ne odu u neke gradove?

– Nema recepta, koji bi bio općevažeći. Svi mi imamo sasvim individualne životne putove. Što se tiče života na Rabu ja vidim u tome puno prednosti pred životom bilo gdje drugdje. Mislim da ljudi toga postanu svjesniji kada jednom odu pa dugo traje da se ponovo vrate.

Rab je poznat po Psihijatrijskoj bolnici Rab smještenoj u Kamporu. Postoji li mogućnost za suradnju s bolnicom i kakva je Vaša vizija logoterapije na Rabu?

– Logoterapija je psihoterapijski pravac, koji se u svakom slučaju može primjenjivati u radu s psihijatrijskim pacijentima. Koliko će psihijatri biti zainteresirani ovisi o njima samima.

U jesen ove godine upisivat ćete novu generaciju studenata. Rab je prilično dislociran, a zimi su ograničavajući faktor i vremenske neprilike. Postoji li ikakva mogućnost da se organiziraju radionice logoterapije na Rabu ili tjedan logoterapije gdje bi se ubrzanim putom educiralo i stručno osposobilo buduće logoterapeute?

– Nema „ubrzanog puta". Edukacija do prve diplome traje 6 semestara, a do druge još dva semestra. Tijekom studija proučava se literatura, provodi se praksa sa simuliranim i pravim klijentima. Potrebno je vrijeme da teoretske osnove sjednu na pravo mjesto i zapamte se, te trening da bi se ovladalo terapijskim tehnikama.

Dosadašnji studij je stvorio jednu lijepu bazu sadašnjih i budućih logoterapeuta s Raba, može li otok postati svojevrsni centar logoterapije u regiji?

– Da, svakako. To bi bilo dobro. Mislim, da bi to bilo korisno i zbog snažnog preventivnog djelovanja logoterapije, koja govori:

- O opasnosti krize, ako čovjek ne sluša vlastitu savjest
- O opasnosti krize, ako čovjek svoju slobodu prepusti drugima
- O opasnosti krize, ako čovjek izbjegava vlastitu odgovornost

Cvijeta Pahljina

- O opasnosti krize, ako nismo našli nekoga ili nešto radi čega bi bili sposobni žrtvovati i vlastiti život
- O opasnostima, ako tražimo krivce u drugima premalo radeći na samima sebi.
- O opasnostima krize, ako ne tražim odgovore na bitna životna pitanja, nego se utapamo u drogi, kocki, alkoholu
- O opasnosti krize, ako ne pogledamo na svoj životni put očima transcendence!

Kako "djeluje" logoterapija i po čemu se ona razlikuje od ostalih psihoterapija?

– Logoterapija vraća čovjeku njegovo dostojanstvo uzdižući ga na pijedestal duhovnog bića, koje je neprestano u traženju smisla. To otkrivanje smisla ne dovodi uvijek do ugodnih rješenja. I Michelangelo je slikao Sikstinsku kapelu ležeći na dasci visoko ispod stropa. Vjerojatno mu baš nije bilo fizički ugodno, ali se on na tu neugodu nije obazirao. Ostvarivao je prekrasnu zadaću, koja je predstavljala smisao čitavog njegovog života. Tako i mi često u životu moramo „ležati na dasci" da bi se dovinuli do cilja, za koji smo sigurni da je namijenjen samo nama i da je vrijedan te cijene. Ima jedan citat nepoznatog rabina, koji glasi: Ako neću ja, tko će?; Ako ne sada? Kada?

Trenutno je logoterapija vezana za Vas. Kakva je budućnost logoterapije u Hrvatskoj? Razvija li se studij? Predavači?

– Među studentima i diplomiranim logoterapeutima (njih oko 200) sigurno ima puno takvih koji će u svojim sredinama postaviti centre u kojima će se izvoditi edukacija i nuditi logoterapijska pomoć.

Kad imate vremena za Rab, čemu se najviše posvećujete? Imate veliku obitelj. Je li i u njih tako velika ljubav i privrženost otoku?

– Djeci, koja se sakupljaju iz raznih krajeva svijeta, te prijateljima. Uz to provodim vrijeme u moru, koje na mene djeluje ljekovito, a pod zvjezdanim nebom i osvijetljenim gradom djeluje bajkovito.



Logoter

Želja je profesorice Cvijete Pahljine oduvijek bila da logoterapija bude pristupačna Rabljanima. Ipak, za to je bilo potrebno prijeći dugi put. Njeno putovanje, koje je počelo rođenjem na Pjaceti, na Rabu, trebalo se zaokružiti i vratiti na Rab.

Naravno, put je počeo još puno prije, davne 1905. godine, u Beču, gdje se rodio Viktor Frankl. Viktor Frankl preživio je četiri koncentracijska logora. Otkrio je tajnu sreće, a to je da se ne trči za njom!!! Kao profesor, više je puta savjetovao svoje studente kako trebaju težiti cilju većem od sebe i obećao je kako će sreća i uspjeh doći kao nusproizvod takvog smislenog pothvata.

U knjizi "Čovjekova potraga za smislom", Frankl je opisao svoja iskustva zatvorenika koncentracijskog logora kao fizički, mentalno i emocionalno mučna. Ljudi su bili premlaćivani, izgladnjivani… Prijetnja smrću bila je sveprisutna pa nije ni čudo što su "gotovo svi razmišljali o samoubojstvu". Frankl je opisao kako je "normalna" reakcija zatvorenika na takve uvjete "otupljivanje emocija". Zbog premlaćivanja, smrti i ponižavanja svakih sat vremena, ljudi bi bili desenzibilizirani. On se osobno trudio, svim djelićem svoga bića, da ne otvrdne ili otupi. Njegova uloga liječnika u koncentracijskom logoru više mu je puta poštedjela život, ali još apstraktnije, njegova ljubav prema ženi bilo je ono što ga je doista održalo na životu. Opisao je kako je često gledao u oblake i vidio sliku svoje žene, njezin osmijeh i ohrabrujući pogled.

Kroz ovu fantaziju i slike, Frankl je imao otkriće na najmračnijem, najokrutnijem od svih mjesta: "Tada sam shvatio značenje najveće tajne koju ljudska poezija i ljudska misao i vjerovanje moraju prenijeti: Spasenje čovjeka je kroz ljubav i u ljubavi." Bilo je to otkriće koje je Franklu dalo jasnoću i odlučnost da izdrži svoju patnju sa svom čašću i dostojanstvom koje je mogao sakupiti te da prepozna da će ga samo unutarnja snaga osloboditi muka njegovog postojanja. Nije mogao promijeniti svoje okolnosti i nije mogao poštedjeti svoje roditelje i ženu od njihove prerane smrti u rukama nacista, ali je mogao podignuti bezbrojne druge ljude koji su izgubili volju za životom.

Nakon što je preživio Hitlerovo "Konačno rješenje" i rekonstruirao svoj zaplijenjeni rukopis o logoterapiji, Frankl je razvio i usavršio svoju terapiju utemeljenu na smislu.

apijom do Raba

Tanja Zudenigo



"Logos" je grčka riječ koja se prevodi kao smisao, a prema logoterapiji, potreba za smislom osnovna je pokretačka snaga čovjeka. Ukazao je na istraživanje koje sugerira da su slučajevi samoubojstva povezani s onim što je on nazvao "egzistencijalnim vakuumom" i rekao da su slučajevi "neuroze" raširenija nedjeljom kada su ljudi ostavljeni sami da razmišljaju o "nedostatku sadržaja u svojim životima". Frankl je ustvrdio da, kada čovjek juri za prolaznim, poput novca, slave, sreće ili uspjeha, neizbježno postaje upleten u mrežu besmisla. Ta se besmislenost očituje kroz tjeskobu, depresiju, ovisnost o alkoholu i drogama te samoubojstvo. Vjerovao je da je uzrok egzistencijalnih frustracija uvjerenje da je život dobar samo onda kada imamo sve što trebamo i želimo.

Frankl je vjerovao da smo egzistencijalno frustrirani zato što naša duhovna čežnja nije ispunjena. Duboko u svakom pojedincu postoji potreba za svrhom i za nečim ili nekim za što će živjeti.

Nacisti su Franklu pokazali da se sve u životu može izgubiti u bilo kojem trenutku. Frankl je shvatio da samo nečiji osjećaj dostojanstva i smisla može biti trajan. Shvatio je da imetak, priznanje i novac ne donose sreću, ne samo zato što su te stvari nepostojane, već i zato što se jednom kad se steknu materijalni posjedi, često javlja osjećaj nezadovoljstva i žudnja za još više. Frankl je vjerovao da je to zato što naša duhovna čežnja nije ispunjena. Duboko u svakom pojedincu postoji potreba za svrhom i za nečim ili nekim za što će živjeti. To je nazvao duhovnom dimenzijom čovjeka.

Kao što je i rekao: "Sve je više i više od čega se može živjeti,

ali sve manje za što se može živjeti." Psiholozi to nazivaju hedonističkom "trakom za trčanje" - euforija brzo nestaje i umor se vraća. Dakle, čovječanstvo istinski ne žudi za više stvari, već za više smisla.

Potraga za smislom

Frankl je shvatio da je patnja neizbježna nuspojava ljudskog stanja na koju možemo odgovoriti neprilagodljivo ili dostojanstveno i pribrano. Za njega i druge logoterapeute, ono što je neophodno jest pronaći svrhu u sintagmi "biti za nešto" i "biti za nekoga". Vjerovao je da cjelokupna širina nečijih proživljenih iskustava, ljubavnih odnosa, kreacija i ciljeva ne blijedi s vremenom. Ono što postoji su postignuti ciljevi… Ukupnost svega što je život učinilo vrijednim i to nam nitko ne može oduzeti.



Život je dobar

Ljepota i jedinstvenost logoterapije počivaju na njenoj dubokoj vjeri u vrijednost čovječanstva i samog života. Frankl je u nacističkim koncentracijskim logorima u svoj osobni prvi plan stavljao, ne ono što mu je nedostajalo, nego ono što mu je davalo smisao. Imao je uvjerenje koje je glasilo: "Neka nas ne definira ono što nam se događa, već dobri izbori koje donosimo za sebe, za druge, za svijet i zauvijek."

Učenica Viktora Frankla i vodeća praktičarka logoterapije, Elisabeth Lukas, osmislila je i strukturirala studij logoterapije, a koji je kasnije upisala profesorica Cvijeta Pahljina.

Naša Rabljanka Cvijeta napisala je o sebi:

"Rodila sam se na Rabu, najljepšem otoku na svijetu, roditeljima, koji su me željno očekivali i jako voljeli. Moje djetinjstvo na Rabu bilo je obasjano suncem, uronjeno u more, u mirise borove šume i mirise tamjana brojnih večernjica i nedjeljnih misa. Osnovna škola započela je na "Blatu", današnjem rapskom nogometnom igralištu. Klupe su bile smještene ispod velike krošnje drveta (čini mi se platane), jer su razredi bili svježe okrečeni, pa smo trebali nekoliko dana pričekati "ulazak" u školu. Uspomene koje vezuju moju generaciju za djetinjstvo, boravak na otoku ili redovito dolaženje na njega, učinili su da se osjećamo kao braća! Lijep je to osjećaj!"

Cvijeta Pahjina s otoka je otišla na studij medicine te je specijalizirala psihijatriju. Udala se 1978. godine, rodila je šestero djece i, kako kaže, imala je 40 godina dragocjenog zajedničkog hoda kroz život sa svojim suprugom. Kazala je: „Njegov prelazak na "drugu stranu" nije prekinuo naš odnos. Ako nekoga volimo i taj voli nas, osjeća se njegova ljubav i briga i nakon takvog rastanka. Ljubav je očito jača od smrti!"

Prvih 10 godina psihijatrijske prakse radila je u regionalnoj bolnici u Vojniku, a zatim 20 godina u državnoj, a kasnije privatnoj "Ambulanti za pomoć u krizi". Na to kaže: "Dragocjene godine! Dragocjen je rad s ljudima! Zahvalna sam svim svojim pacijentima koji su mi dali priliku da im u životu budem od koristi, da napravim za njih nešto dobro. Taj osjećaj da sam im potrebna, da me trebaju, da su mi zahvalni i da me vole, ulijevao mi je nepresušni osjećaj ispunjenosti, korisnosti i smisla mog vlastitog života."

Nakon odlaska u mirovinu 2004. godine, nastavlja u smanjenom opsegu s psihijatrijskom praksom te radi na Telefonu za pomoć u krizi.

U tijeku godina psihijatrijskog rada upoznala se s literaturom Viktora Frankla koja joj je od početka bila vrlo bliska i korisna u njenom radu. Odlučila je upisati studij logoterapije u Beču, kod prof. Elisabeth Lukas, najbolje učenice Viktora Frankla. Po dobivenoj diplomi za logoterapeuta, započinje s edukacijom logoterapije u Sloveniji 2010. godine i u Hrvatskoj 2011. godine. Kazala je: „Interes iz godine u godinu raste. Imam dojam da se na studij javljaju osobe koje žele pomoći sebi ili drugima. Te osobe prenose u svoje sredine optimističnu poruku, da život u svim okolnostima ima smisla! Odgovorni smo i pozvani da budemo su-stvoritelji svijeta u kome živimo!"

Cvijeta Pahljina doktorirala je 2019. godine na temu Utjecaj logopedagoške edukacije učitelja na doživljaj profesionalnoga identiteta, profesionalno i osobno zadovoljstvo te na smisao života i poziva. Ovaj je doktorski rad bio inspiracija za ciklus predavanja i radionica za nastavnike i profesore osnovne i srednje škole.

Naime, na otoku Rabu, tijekom školske godine 2024./2025., održale su se logoterapijske edukacije nastavnika i profesora osnovne i srednje škole Grada Raba. Prvotna ideja održavanja logoterapijske edukacije na otoku Rabu došla je od osnivateljice logoterapijske edukacije u Republici Hrvatskoj profesorice Cvijete Pahljine, rođene Rabljanke. Njezina je želja oduvijek bila da logoterapija bude pružena Rabljanima. Njezina nasljednica Barbara Pahljina, 2024. godine, oformila je ideju logoterapijskih edukacija u suradnji s ravnateljicom Anamari

Šarin iz Osnovne škole na Rabu. Razradu plana edukacijskih predavanja i radionica te stvaranje projekta edukacije Logoterapijski pristup u odgoju i obrazovanju predala je meni, koja sam u suradnji s deset stručnih logoterapeuta u području odgoja i obrazovanja, oformila 10 prilagođenih predavanja i edu-



kacijskih radionica u skladu s kurikulumom Udruge Logos. Prije izrade projekta, u sklopu uvodnog predavanja, polaznicima se dao upitnik u kojem su mogli zapisati svoja očekivanja od ove logoterapijske edukacije. Na taj smo način dobili uvid u poznavanje tematike polaznika edukacije te ciljne teme ove edukacije.

S obzirom da je već surađivala u sklopu svojih projekata s osnovnom školom na Rabu, logoterapeutica Rosanda Krstinić-Guščić preuzela je suradnju s ravnateljima škola te je uspješno iskordinirala prostore za predavanja i radionice te kuhinju za okrijepu polaznika tijekom višesatnih predavanja. Prije početka samih edukacija, na lokalnom radio Rabu, prijateljica iz djetinjstva profesorice Cvijete i spiritus movens logoterapije Vana Jakić, organizirala je niz intervjua s edukatorima ovog projekta na temu Primjenjivosti logoterapije u svakodnevnom životu. Intervjui su bili dobro prihvaćeni i radio voditelj Damir Čopić potvrdio je vrlo dobar odaziv lokalnog stanovništva. Prije samog početka radionica, logoterapeuti-edukatori ovog projekta te njihova predavanja bili su predstavljeni javnosti otoka kroz LogoteRapske susrete koji se održavaju svake godine na Rabu, u organizaciji udruge Logos. Logoterapeuti su imali priliku dati osvrt na podršku i metode koje će kroz svoja predavanja i radionice pružiti djelatnicima škola u svrhu osnaživanja doživljaja smisla odgojno-obrazovnog posla, osiguravajući kvalitetnu izvaninstitucionalnu edukaciju. Suradnici na ovom projektu vrsni su stručnjaci na području logoterapije koji su svojim nesebičnim trudom i velikom ljubavlju za ljude i otok omogućili svojim angažmanom da se ovaj projekt ostvari i zaživi:

- Krešimir Butković, književnik, kolumnist, recezent, logoterapeut
- Sergije Dražić, diplomirani inžinjer ekonomije, predsjednik udruge hrvatskih branitelja, logoterapeut
- Matej Čuljak, profesor psihologije, dječji integrativni terapeut, logoterapeut
- Vana Jakić, profesorica azijskih jezika i literature, logoterapeutkinja
- Rosanda Krstinić-Guščić, profesorica psihologije, psihoanalitička psihoterapeutkinja djece i adolescenata, logoterapeutkinja
- Aleksandra Zoe Krušelj, odgajateljica, učiteljica logoterapije
- Helena Grubišić, socijalna radnica, logoterapeutkinja
- Vesna Tomljanović, profesorica filozofije i sociologije, novinarka, logoterapeutkinja
- Tanja Zudenigo, profesorica biologije, učitelj logoterapije

Odaziv odgojno-obrazovih djelatnika škole na Rabu bio je velik te su završne ankete pokazale kako bi polaznici htjeli da se edukacija nastavi te smo na valu tog interesa, kao podršku odgojno-obrazovnom poslu, za sljedeću godinu organizirali i prateća predavanja te edukativne radionice za roditelje učenika, a koja obuhvaćaju i psihoedukaciju kako bi roditelji, na njima primjeren način, razumjeli psihičke procese, prihvatili ih i aktivno ih oblikovali u svojem odgoju djece. U radu će se prikazati mogućnosti otkrivanja smislenog djelovanja edukatora te roditelja kao i djece i učenika s ciljem osnaživanja njihovih uloga u procesu sazrijevanja odgovornih pojedinaca.



Čovjek koji je nauč

Iz prkosne moći duha u samonadilaženje i pronalaženje smislenog života

Ervina Krišković Pahljina

Čovjek je jedinstveno, trodimenzionalno biće. Njegova jedinstvenost sastoji se od tijela, psihe i duha. Duhovna dimenzija čovjeka nadilazi i izdiže se iznad psihofizičke dimenzije. Iz duhovne dimenzije čovjek crpi snagu, vjeru, nadu, ustrajnost, upornost… Ona je pokretač koji neprestano daje vjetar u leđa. To duhovno u logoterapiji Viktor Frankl naziva prkosna moć duha. Iz prkosne moći duha dolaze odluke. Čovjek odlučuje hoće li biti orijentiran na budućnost, hoće li se pokušati izdići iz teške situacije, iz patnje ili će pasti u samosažaljenje, apatiju, depresiju i ostati u egzistencijalnom vakuumu. Čovjek koji se odlučuje za borbu iz prkosne moći duha, okrenut je prema smislu. On traži viši smisao patnje, tj. unatoč patnji odlučuje djelovati. Iz prkosne moći duha čovjek pobjeđuje sebe. Tu dolazimo do pojma samonadrastanja, samonadilaženja, sebedarja tj. autotranscedencije. Samonadrastanje je povezano s ljubavlju i savješću. Savjest je unutarnji glas koji čovjeku govori je li nešto ispravno ili nije. Čovjek iz ljubavi po svojoj savjesti odlučuje sebe dati u nešto ili za nekoga - sebedarje. Osoba nadilazi svoja vlastita ograničenja i svoje vlastite potrebe radi nekog višeg cilja, iz ljubavi prema drugome.

U teoriji je vrlo jasno kako bi trebalo postupiti u velikoj patnji. Jasno je da bi se trebalo boriti i ne predati se. No, je li čovjek dovoljno jak za borbu? Je li dovoljno jak da iz te patnje izvuče ono najbolje? Ono što ga pokreće, a dolazi iz duhovne dimenzije je vjera. Kada čovjek pada, vjera ga podiže. Kada je čovjek u mraku, vjera mu pali svjetlo. Osoba može vjerovati u Boga, ali ne nužno. Iz vjere u nešto ili nekoga, iz uvjerenja da će sve biti dobro, čovjek crpi snagu i nadu za dalje.

Čovjek koji je unatoč teškom tjelesnom ograničenju, nakon teške ozljede vratne kralješnice ostao kvadriplegičar, odlučuje se za borbu. Ne jednom. Ne dvaput, triput, stoput, nego svaki dan. „Iz prkosne moći duha odluka je svaki dan živjeti iz sebe za druge ili umrijeti s njima. Sredine nema.“ (Krešimir Butković)

SUDBONOSAN SKOK

Krešimir je bio mladić od svojih nepunih 18 godina. To ljeto, kao i svako drugo, ljetovao je na otoku Rabu. Tamo je proveo najljepše godine svoga života. Za Rab ga vežu divne uspomene iz doba mladosti, ali i kasnije. Prva mu se ljubav



dogodila upravo na tom otoku. Bile su to godine druženja s prijateljima, plivanja u moru, vožnje barke po Barbatskom kanalu, pjesme i bezbrižne mladosti. Jednog dana Krešimir odlučuje otići posjetiti ujaka i ujnu u Senj. Namjeravao je tamo ostati dva dana, a potom se vratiti na Rab na koncert Prljavaca.

Koban skok dogodio se na gradskoj plaži u Senju kada Krešo odlučuje skočiti u plitko more. Krešo se svega sjeća. Udarca glavom u kamen. Krckanja u vratnoj kralješnici, praznog lamatanja svojih ruku i borbe za udah. Osjetio je jaku bol koja mu je prostrujila kroz noge. Isplutao je nepokretan na površinu. Sjeća se kako ga je netko podigao kad je već mislio da je gotov. Sjeća se vožnje automobilom kojim su ga prevezli u bolnicu u Rijeku. Sjeća se svojih prvih 45 dana na respiratoru, kada je aparat disao umjesto njega. Tih 45 dana Krešo nije pio, jeo, nije gutao ni slinu, ništa. Sjeća se nepodnošljive vrućine dok je ležao tako nepomičan. Prvi dan je pomišljao samo da izdrži do koncerta, vratit će se na Rab. Kasnije se agonija produžila, no Krešo vidi lijepu stranu života. Sjeća se medicinskih sestara koje su se brižno odnosile prema njemu. Krešo im je neizmjerno zahvalan iako se nalazi u vrlo teškoj situaciji.

Napokon odlazi u Krapinske toplice nadajući se da će tamo početi vježbati s fizijatrom te da će prohodati, no tamo nailazi na nove probleme. Krešo ima 10 dekubitusa, velikih rana koje prvo trebaju zacijeliti da bi mogao dalje vježbati. Zacjeljivanje

io letjeti

rana potrajalo je punih godinu dana. Krešo je za to vrijeme proslavio svoj 18. rođendan. Čitavo vrijeme bio je u krevetu. Odlazi na traumu gdje ga nakon dugo vremena napokon operiraju. Javlja se nova nada i vjera da će prohodati. Odlazi u Varaždinske toplice s odlukom da će se boriti i, naposljetku, prohodati. Tamo vježba 5 sati dnevno, ojačao je ruke, ali noge još uvijek ne osjeća. Druži se s braniteljima. Suočava se s njihovom patnjom. Krešo je pun humora i taj ga humor izvlači u teškim situacijama. Kako njega, tako i njegove prijatelje. Krešo je dugogodišnji pacijent, no on ne postaje ogorčen i ljut na sve oko sebe. Dapače, bio je omiljeni pacijent. Za svakoga je imao lijepu riječ. Znao je svakoga nasmijati i podignuti mu raspoloženje iako je u sebi ponekad kopnio. Krešo se šalio na svoj račun, na račun svoje invalidnosti. Šaliti se na račun svoje invalidnosti značilo je prihvaćati ju, što je bio prvi veliki korak na putu iscjeljenja. Krešo u bolnicama i toplicama nije imao psihološku pomoć tako da je put do pomirenja sa svojim novim životom morao tražiti sam. Krešo kaže: „Kao jedva punoljetan, morao sam se izvući na površinu i hitno odrasti u muškarca koji se može i zna nositi s posljedicama svojeg sudbinskog skoka.“ Razmišljao je kako nije jedini, dogodilo se i drugima. Oni su se izdigli iznad svega i krenuli dalje, koliko god bilo teško i naizgled besmisleno. Odlučio je krenuti dalje. Odlučio je ne posustati. Odlučio se boriti. Krešo kaže da se uvijek treba uspoređivati s boljima od sebe. Jedino tako možeš imati motivaciju za dalje. Iz prkosne moći duha donosi odluku. Nije mu bilo lako. Puno je vježbao. No, dodatne otegotne okolnosti bile su ratne godine i česte uzbune kad bi sve u bolnici stalo. Krešo počinje pisati pjesme. U početku jedva drži olovku i dugotrajno piše riječ po riječ. Odlučuje. Sve što ga muči stavit će na papir. Pronašao je ventil za potisnute emocije. Njegova prva pjesma otkada je nastradao zove se Sudbina. Krešo pronalazi pozitivnu stvar u svojoj nesreći. Dok nije nastradao, njegove su misli bile površne i kratke. U svojoj nesreći Krešo je prisiljen misliti. Njegove su misli duboke, životne, pretočene na papir u obliku pjesama. Pisanje mu je bila, i jest, zamjena za gitaru koju je svirao po osam sati dnevno.

Krešo dugotrajno i mukotrpno vježba. Hvata se za tu slamku spasa. Vjeruje da će prohodati i kaže: „Nitko ti nema pravo reći da nećeš hodati. Nitko ti ne smije oduzeti nadu, barem ne dok se psihički pripremaš na svoj usud i slijede ti dugotrajne mukotrpne vježbe da bi se osamostalio za život.“ Nakon godinu dana ležanja u krevetu, Krešo se nije doživljavao invalidom. Sanjao je o čudesnom ozdravljenju i povratku u prijašnji život. To ga je i držalo pozitivnim; ta nada i vjera da će sve biti dobro. Prolazili su njegovi dani po bolnicama i toplicama. Nakon četiri godine, otpušten je kući. Bio je uvelike prisutan strah od svega novoga, strah kako će se sve odvijati.

POVRATAK KUĆI

Prvi dani povratka kući prošli su bolje nego je Krešo mislio da hoće. Njegova majka brzo je naučila kako se brinuti o njemu, kako mu pomoći ući u kolica, nategnuti plahtu čiji ga nabori užasno bole. Družili su se uz emisiju Dobro jutro Hrvatska. Njegov brat Tomislav često je dolazio. Napokon je bio s obitelji. Kad bi se obitelj okupila, zajedno bi pjevali. Kad bi pjevao, Krešo više ne bi bio u kolicima, nestali bi kotači, tepih bi postao more, kauč bi postao plaža. Bio je to bijeg od stvarnosti, od sebe sama. Krešo nije htio izlaziti van iz kuće. Najsigurnije se osjećao u stanu. U njegovoj su sobi uvijek bile spuštene rolete. Bojao se izlazaka, ljudi, vreve. Volio je ostajati u sigurnosti svoga doma s majkom i ocem.

Krešo odlučuje završiti srednju školu. Upisao je trgovačku te je maturirao. Njegovo zdravstveno stanje otežavalo mu je učenje, no njegova prkosna moć duha je i ovdje bila jača od svega te je uspio maturirati s odličnim uspjehom. Mnogo je prepreka koje je trebalo premostiti, od onih unutar sebe do onih vanjskih. No, on je i u tome uspio.

Napokon je došlo vrijeme povratka na Rab. Krešo obožava Rab. Tamo se najbolje osjeća. Kaže da mu je Zagreb u srcu, a Rab u duši. Diše za taj otok. Ta silna ljubav prema otoku bila je jača od ogromnog straha prelaska mora trajektom. Trebalo je puno hrabrosti za prijeći preko. Ipak, Krešo je i u tome uspio. Na Rabu je pisao pjesme u tišini svoga doma i uživao u pogledu na more i Barbatski kanal.

U 27. godini upisuje fakultet političkih znanosti, no zbog zdravstvenog stanja, a i svojih već izgrađenih stavova, odustaje od njega iako mnogo čita, uči, prati političku situaciju, ali i dalje piše. Prva zbirka pjesama izašla mu je pod nazivom „Šetnja života“ s naslovnicom koja prikazuje rapsku ulicu koja vodi prema Pjaceti. Na slici se ne vidi što je iza ulice, no onaj tko poznaje Rab, zna da se s Pjacete spušta prekrasan pogled na more. To more koje mu je toliko toga odnijelo, bezbrižnu mladost, nove ljubavi, druženja na plaži uz pjesmu… Krešo se držao podalje mora. Nije mogao u njega ući. Volio ga je promatrati sa svoje terase ili prozora. Držao se i dalje od ljudi. Najsigurnije se osjećao u svoja četiri zida. Postao je aktivan na društvenim mrežama, komunicirao je s ljudima sličnih tjelesnih poteškoća. To mu je otvorilo neke nove spoznaje, ali je i objavljivao svoju poeziju. Jedan je psihijatar iz njegove poezije iščitao da je Krešo suicidalan te mu se javio u želji da radi s njim. Radio je s njim punih pet godina, a onda je polako prorijeio njihove razgovore kako bi Krešo pokušao funkcionirati bez njega.

I doista, Krešo je pobijedio strah od izlaska iz kuće. Štoviše, pobijedio je strah od ulaska u more. Jednog dana je sa svojim prijateljem Slavkom ušao u more i spontano odlučio preplivati kanal. Želio je doći na drugu stranu kanala, na otočić Dolin. U tome je uspio. Bila je to pobjeda samoga sebe. Ogromna prekretnica u njegovu životu. Shvatio je da je spreman za let. Krila su mu napokon ojačala. Nakon preplivanog kanala u oba smjera, Krešo se otvorio životu. Kad se vratio s plivanja, dočekao ga je novinar Ivica Hodak želeći napisati intervju o njemu. Nakon što je intervju i vijest o maratonu izašla u Rapskom listu i Novom listu, ostalim je medijima njegova maratonska priča postala zanimljiva te je završio i na televiziji. Krešin maraton pod nazivom „Srcem protiv barijera" postao je humanitarni i odvija se svake godine. Ove godine održao se 14. po redu, a Krešo je kao natjecatelj sudjelovao plivajući 11 godina.

Stradavanje je dobilo novi smisao. Pomoći ljudima u pobjedi sebe i svojih strahova, pomoći ljudima s invaliditetom u pomicanju vlastitih granica, ali i svima ostalima koji se bore sa svojim ograničenjima. Maraton je danas međunarodnog karaktera, no Krešo zbog svojeg zdravstvenog stanja već četiri godine ne sudjeluje u njemu. Prije četiri godine obolio je od korone koja mu je jako narušila zdravlje. Bilo je to teško razdoblje njegova života jer je u to vrijeme od korone umro njegov otac. No, Krešo je pronašao snagu i krenuo dalje. Odakle crpi snagu? Od majke, Boga, vjere, obitelji i prijatelja. Jednom riječju - iz ljubavi. Ljubav ga pokreće, podiže, nosi i vodi naprijed. Krešo je čisti primjer koliko duhovna komponenta može nadjačati tjelesnu i psihičku komponentu ljudskoga postojanja. Krešo je istinski vjernik. Krešo za svoju majku kaže da je svetica koja će otići direktno u raj. To je žena koja je iz ljubavi prema svome sinu potpuno sebe stavila u drugi plan. Sve je podredila njemu. Bila mu je pri ruci svaki dan. S ljubavlju i osmijehom na licu brinula se o njemu, a u isto vrijeme o djedu i baki. Bila je to svakodnevna odluka sebedarja i umiranja sebi iz čiste ljubavi.

ŽIVOTNI SMISAO

Krešimir Butković je čovjek koji ima mnogo prijatelja, koji ga cijene i vole, prvenstveno zbog njegove jednostavnosti, elokvencije, humora i svega dobroga što nosi u sebi. Intelektualac je širokog znanja i pogleda na svijet. Napisao je 15-ak knjiga, među kojima je i autobiografija Fifty fifty iz koje saznajemo sve o njegovu djetinjstvu, obitelji, odrastanju, kobnom skoku u more, liječenju te jednom dijelu života nakon izlaska iz bolnice. Na pitanje kolike su šanse da će preživjeti liječnik je odgovorio „Šanse su fifty fifty." Tako je knjiga dobila naslov. Kad je to čuo, Krešo se zainatio svojom prkosnom moći duha i rekao sebi da će preživjeti. Preživio bi i da ima 10% šanse.

Krešo je silno želio ponovno naučiti hodati. Prvo zbog svojih roditelja, da njima olakša život, da im pokuša vratiti nešto za njihovu dobrotu i požrtvovnost. Bilo mu je teško gledati ih kako pate zbog njega. Silno se trudio, vježbao, nadilazio sebe svaki dan zbog toga smislenog cilja. Krešo je uspio osposobiti sebe za daljnji život.

Nije naučio hodati, ali naučio je letjeti. Letjeti u duhovnom smislu. Samo nebo mu je granica. Krešo se ne libi progovoriti o društvenim problemima, o politici koja ponekad ide u krivom smjeru, o važnosti izgradnje spinalnog centra za osobe s invaliditetom (koja je počela 1982. i još uvijek stoji), o mnogim silnim problemima i mogućim rješenjima. Krešo je borac. Prošao je patnju koju ne možemo ni zamisliti, ali njegova duhovna dimenzija i misao da sve ima smisla, vode ga dalje. Krešo je otvoren, pozitivan i uvijek okrenut na drugoga. On se bori za boljitak drugoga čovjeka. Bori se za dostojniji život osoba s invaliditetom. Bori se za premošćivanje prepreka i barijera. Krešo podiže svijest o važnosti uključivanja osoba s invaliditetom u sve aspekte društva. Ponekad se u toj borbi osjeća sam. Potiče i mlađe da se uključe, da se otvore, da bez straha progovore. Krešo kaže: „Tkogod šuti, nema se pravo žaliti."

Na pitanje: „Koliko te je poznanstvo s Krešom oplemenilo i u kojem smislu?", njegova dugogodišnja prijateljica Kristina Ribarić, između ostaloga, kaže: „Krešo je inspiracija sa svakom svojom idejom, zalaganjem, borbom. Iskren i autentičan kakav jest, brzo me pustio u svoj život i dopustio mi da učim od njega na mnoge načine. Dopustio mi je da ga, ne vidim samo kao heroja, što on uistinu jest, nego kao Čovjeka koji, kao i svatko od nas, prolazi kroz uspone i padove kroz uspjehe i nedaće, ali koji, za razliku od mnogih, ne odustaje i kada je teško."



Krešo neumoljivo piše. Sve što ga muči stavlja na papir. Neka od Krešimirovih djela su: Šetnja života, Krug dana, Pukovnikova ljubav, Fifty fifty, Molitelj, Žanin gambit, Kako si ga tražila, Bornin vremeplov, Borna na Rabu…

Napisao je terapeutske priče za djecu pod naslovom Modri zvjezdani vlak. Priče kroz kojih osjećamo ljubav, suosjećanje, razumijevanje, pažnju, podržavanje. Priče čiji likovi uljep-

šavaju svijet svojom nesebičnom hrabrošću. Priče koje daju ono što neka djeca nemaju; zagrljaj, prihvaćanje i nadu da će sve biti dobro.

Roman „Bornin vremeplov“ napisao je nakon što mu je iznenada umro brat blizanac. Napisao ga je iz čiste ljubavi i želje za ublažavanjem nećakove patnje. Tim romanom želio je svome nećaku Borni izbrisati iz zaborava sve one ružne uspomene. Vratio ga je u sretne dane s ocem. Oživio mu je sjećanja kojima se uvijek može vratiti.

Roman „Kako si ga tražila“ je ujedno i terapeutski priručnik koji djeluje kao samopomoć u traženju smislenog života. Počinje rečenicom koja djeluje ljekovito: „Svaki put kad se pogledaš u oči, pogledaj se s ljubavlju, jer jedino tako možeš vidjeti Ljubav…“ Krešo neumorno piše svojim talentom i velikim srcem za drugoga. Smisao njegovih djela je pomaganje i iscjeljivanje iz želje da ljudi budu ispunjeni i sretni.

Krešo je završio logoterapiju koja mu je, između ostalog, mnogo pomogla u pisanju romana, osmišljavanju likova i njihovih karaktera. Logoterapijskim kompetencijama pomaže drugima. Svoj logoterapijski rad nikada nije naplatio. Sve što radi, radi iz ljubavi prema drugima. Jednostavan je, pristupačan i voli ljude. Smatra kako svaki čovjek koji je duhovan, koji iz ljubavi pomaže drugima, koji živi dobre vrijednosti, živi život sa smislom. Zapravo, živi logoterapiju. Krešo ju doista živi. Kao logoterapeut ‚Krešo je zraka svjetla koja obasjava mrak i vraća nadu, utjehu, optimizam.

Životni put Krešimira Butkovića prava je potvrda upečatljive teze Thomasa Mertona koji kaže da, ma kakav bio pad čovjeka i njegove sredine, ma kako bio strašan njegov očaj, tako dugo dok je čovjek, njegova mu čovječja narav neprestano govori da život ima smisao. Krešo se prkosnom moći duha pobunio protiv svoje sudbine, protiv samoga sebe. Svakodnevno je nadilazio, i još uvijek nadilazi, sve tegobe, boli, patnje, padanja kako bi došao do smislenog cilja. On smatra da, kad se pronađe volja za smislom i kad se preuzme odgovornost za svaki svoj postupak, onda možemo raditi na traženju novog smisla u svom životu. Dok god tražimo da nam drugi riješe naše probleme u životu, ostajemo na mjestu.

Krešo je još uvijek u teškoj životnoj situaciji. Svjestan je „neizvjesnosti i ranjivosti kvadriplegičarske sutrašnjice u hrvatskom realitetu“ (H. Hodak). Unatoč tomu, on je vedar i pozitivan, što pokazuje silinu njegove unutarnje snage. Govori: „Ako ću razmišljati što će biti sutra, kako ću preživjeti današnji dan?“ Na pitanje što ga najviše očarava, odgovara: „To što postoje ljudi koji me pitaju kako sam, ali ne retorički. To što postoje ljudi koji mi kažu volim te, ali ne retorički. I to što svaki put kad sjednem u kolica imam nešto za napisati i reći, imam nešto za poručiti.“

Krešo gradi bolji, ljepši i humaniji svijet. Krešo je ponosan što je našao i iznova pronalazi novi smisao života. Ponosan je što svojim pisanjem ne ozdravlja samo sebe, nego i druge. Ponosan je što je logoterapeut i što može psihoterapijskim pristupom pomagati prijateljima. Posebno je ponosan na to da još uvijek nije odustao. Krešo vjeruje da je Bog ljubav koja može ispuniti ljudsko srce i učiniti ga sretnim. Božja ljubav u nama usrećuje, ne samo nas, nego i sve oko nas. Krešo iz ljubavi neprestano daruje sebe za dobro bližnjega svojim knjigama, humanitarnim akcijama, djelima, savjetima, svojim životom, ljubavlju. Sve to radi s osmijehom. On piše, govori i svjedoči

DODATAK

Proučavajući život i rad Krešimira Butkovića, čitajući njegovu autobiografsku knjigu Fifty fifty, slušajući njegove intervjue te razgovarajući s njime, nadolaze mi riječi divljenja i podrške kroz ove stihove:

Ljubav
u mraku svoje sobe
borim se i ćutim
kako moje tijelo
daljine vidjet´neće
moje misli lete u
daleka prostranstva
odlazim u bespuće života
bonaca me čeka
more što se plavi
zove me i tješi
govori mi nježno ove tihe riječi:
hajde, dođi
odmori se u meni
ne boj se plivati
naučio si letjeti,
raširi krila
i leti visoko
leti daleko
i leti duboko
ne posustaj ni kada
stisne tuga
dolazi radost
ona veća, duga
ne boj se slomljenih krila
Ljubav te nosi,
ona je oduvijek
s tobom bila.

Feniksov let

Živjeti logoterapiju kroz osobno iskustvo bolesti

Valentina Hundrić

Prije 6 sam godina prvi put doživjela iskustvo dijagnoze onkološke bolesti. Tada sam bila uvjerena kako ću se hrabro nositi s bilo kakvim teškim životnim iskustvom, smatrajući kako imam dovoljno znanja o načinima kako si pomoći. Ipak, kako to obično biva, zamišljaj je jedno, a stvarnost drugo. Pitala sam se kako mi se to moglo dogoditi i zašto baš meni? I tako se lagano počela razbijati iluzija o kontroli koju sam mislila da imam nad svojim životom. Krenula sam propitivati sva svoja uvjerenja, svoje istine, svoju vjeru. Prolazila sam kroz ozbiljnu psihičku i duhovnu krizu. Nečujno sam zakoračila u depresiju koja je sve više jačala. Takvu prazninu nikada ranije nisam doživjela. Zapravo sam prije toga na depresiju gledala kao na izmišljenu bolest čovjekove predaje i odustanka od života, kad se čovjeku više ne da nositi sa životnim težinama, a on se predaje depresiji i ona postaje izgovor za njegovu disfunkcionalnost. Priznajem, od osobe koja je uvijek drugima bila na usluzi i nije znala primiti pomoć i podršku, stanje u kojemu si prisiljen primati jer si toliko ispražnjen da nemaš što dati, bilo je čak i ugodno.



Ipak, sada znam da čovjek čak i u tom stanju ima što za dati, samo što to ne vidi. Sada znam i da je depresija ozbiljno stanje u kojemu je potreban cjeloviti pristup liječenju. Iako sam se tada osjećala napušteno i odbačeno od svih pa i samog Boga, On mi je kao i uvijek slao potrebnu podršku koja me podizala kada sam mislila da je kraj. Mogu reći da je, bez obzira na sve, u meni tinjala iskra prapovjerenja. Prijateljica koja je prepoznala stanje u kojemu se nalazim, odvela me u centar za krizna stanja, a nakon toga sam po preporuci druge kolegice došla do psihijatrice specijalizirane za psihoonkologiju. Do tada nisam niti znala da postoji takva specijalizacija. Premda psihijatrica nije imala naobrazbu iz logoterapije, imala je pravi logoterapijski pristup čovjeku. Ona me uvela u psihoonkološku grupu uz čiju sam se podršku, između ostalog, uspjela oporaviti. To je iskustvo za mene bilo neprocjenjivo jer sam od tada mola razumjeti ljude koji prolaze slične situacije. Našu psihoonkološku grupu nazvale smo Feniksice, inspirirane pticom Feniks koja se ponovno rađa iz vlastitog pepela, jer smo tako doživjele proces koji smo zajednički prolazile - ponovno rađanje nove osobe nadrastanjem patnje i bola uz uzajamnu podršku. Naša nam je psihijatrica pomagala vjerom u snagu ljudskog duha i poticala nas da prepoznamo tu snagu u sebi, da je dijelimo s drugima i da kroz davanje drugome zaboravimo na svoju nemoć. Kod mene je to činila poticajem za vođenjem art terapijskih radionica fraktalnog crtanja. To je bio moj prvi doticaj s idejom kako bi mogle izgledati derefleksijske grupe i radionice. Članice grupe svjedočile su transformaciji moje ekspresije tijekom vođenja ove radionice. Rekla bih da je to bilo uprizorenje transformacije koja se događa kad se okrenemo nečemu većem od nas samih, kada, umjesto jadikovanja nad svojom sudbinom, zahvatimo iz onog očima nevidljivog vrela zdravog u nama i osnažujemo taj aspekt iz ljubavi prema svijetu i drugome čovjeku. Tada se javlja poticaj koji kaže da imamo važnijeg posla od bivanja u svome jadu. Mi smo zajedničkim snagama izgradile Feniksice. Došla sam na ideju da napravimo zajednički crtež ptice Feniks kako bismo stvorile zajedničku uspomenu. Izradila sam formu ptice u potezu jedne neprekidne linije zatvorenih očiju, a zatim je svaka članica grupe ostavila svoj trag bojeći pticu. U zajedništvu je ptica zasjala u svoj svojoj raskoši i raširila krila. Ta jedna vijugava, neprekidna, povezana linija simbolizirala je naš život koji teče bez prekida i našu povezanost koja povećava snagu.

Originalni crtež poklonili smo našoj psihijatrici, a svim liječnicima i članicama grupe otisnuli smo crtež na majice i šalice za uspomenu. U meni se budi zahvalnost na tom iskustvu kad god ugledam lik našeg Feniksa. Tada još nisam studirala logoterapiju, no silno sam to željela. I rekla bih da su moji prvi koraci u logoterapiji započeli još tada.

Moj je oporavak tada trajao godinu dana. Vratila sam se na posao i nakon nekog vremena upisala i studij logoterapije, koja me je tiho i nenametljivo oblikovala, poput vode koja oblikuje



stijene kojima protječe. U momentu susretanja s pojmom derefleksijske grupe, genijalne ideje Elisabeth Lukas, dogodilo se prisjećanje na moju psihoonkološku grupu i u meni se javila želja jednoga dana pokrenuti sličnu grupu za oboljele od onkoloških bolesti.

Razmišljanje o malignoj bolesti s protekom vremena polako izblijedilo. Bila sam uvjerena kako je ta epizoda života iza mene, premda sam kroz stalna liječnička praćenja i kontrole bila svjesna da postoji šansa i za recidiv bolesti. To se i dogodilo prije nekoliko mjeseci. Premda su se aktivirali stari strahovi, nekako je u meni bila prisutna i znatiželja kako ću sada kao studentica logoterapije proživljavati proces liječenja. I bilo je zaista potpuno drugačije iskustvo. Velika inspiracija, uzor i primjer kako se logoterapeut nosi s teškom bolešću bila je moja mentorica Aleksandra. Ona je bila poput roditelja od kojega dijete na početku svog logoterapijskog puta uči raditi prve korake na putu postanka odraslim logoterapeutom.

Također, svojim sam boravkom u bolnici imala prilike iskusiti razmišljanje i djelovanje na logoterapijski način. Čekajući operaciju, primjenjivala sam derefleksiju kako bih se umirila na način da sam crtala male anđele koje sam kasnije poklonila svojim cimericama iz sobe. Njih je ta mala sličica beskrajno veselila.

Nakon operacije smo se, onako nepokretne, svaka vezana za svoj krevet, počele šaliti na svoj račun što je spontano preraslo u pričanje viceva. Dakle, derefleksija se spontano nastavila i potpuno promijenila ozračje naše bolničke sobe. Prva sam ustala iz kreveta i nakon toga sam bila "ruke i noge" mojim cimericama One su bile zahvalne na sitnicama - toploj riječi, zagrljaju, dodavanju šalice čaja. U težini bolničkog iskustva, svaka je od nas dala koliko je mogla od sebe za drugoga, makar doprinosom u pričanju viceva. Tako smo se osjećale bolje, a naš boravak u bolnici postajao je lakši i smisleniji. Zahvalna sam na takvim trenucima u kojima snaga logoterapijskog učenja postaje najviše vidljiva. Tada čovjek zaista cijeni svoj pogled na zvjezdano nebo iznad tame teškog životnog iskustva.

Izlaskom iz bolnice počela sam pisati diplomski. Išlo je sporo i teško, no kretala sam se kako trenutno najbolje mogu. I naučila sam to prihvaćati i vrednovati uložen trud. Naučena gledati na logoterapijski način, shvatila sam kako je pisanje diplomskog u mojoj situaciji također derefleksijska aktivnost. Posvećujući se tom zadatku, manje sam razmišljala o svom fizičkom stanju i tome što ne mogu. Jednostavno sam svaki dan pomalo gradila tkivo diplomskog rada. Kroz pisanje i istraživanje, otkrila sam zanimljive činjenice poput istraživanja jednog brazilskog instituta za biofiziku o utjecaju glazbe na proces liječenja karcinoma. Znanstvenici navedenog instituta u laboratorijskim su uvjetima izlagali stanice raka i zdrave stanice različitim vrstama glazbe. Otkrili su kako je izlaganjem Beethovenovoj 5. simfoniji 20 % kancerogenih stanica bilo uništeno u samo nekoliko dana, dok su zdrave stanice ostale netaknute. Razmišljajući o Beethovenovoj teškoj životnoj priči i nastanku njegove sudbinske 5. simfonije u najtežem trenutku njegova života, njegovim unutarnjim borbama i pobjedi veličanstvenog ljudskog duha, shvatila sam da ona simbolizira upravo to što se dogodilo u ovom eksperimentu sa zdravim i malignim stanicama. Pobijedilo je ono zdravo i dobro. Ponekad pobjede u ljudskom svijetu izgledaju kao porazi, a trijumf se događa na pozornici duha.



Iz svijeta duha i kod mene se dogodio poziv da konačno počnem s osmišljavanjem ideja za pokretanje grupe podrške za oboljele od onkoloških bolesti, inspirirane derefleksijskom grupom, s logoterapijskim holističkim pogledom na čovjeka kao biće s „korijenima u zemlji i granama na nebu", obuhvaćajući čovjekovu duhovnu, psihičku i fizičku dimenziju kroz različite kreativne aktivnosti svakog susreta. Na taj je način moje iskustvo bolesti postalo smisleno. Pogledala sam prema nebu i pomislila: "Sada konačno znam kako izgleda Feniksov let."

Put kojim nastavljam

Aleksandra Zoe Krušelj

Kako se osloboditi začaranog kruga i izaći iz njega? Kako odgovoriti na brojna pitanja koja me muče i treba li imati odgovore na sva naša pitanja?

Na neka pitanja nemamo odgovore i možda ih nikad nećemo ni razumjeti. Zašto nam se nešto dogodilo? Zašto baš nama? Gdje smo zgriješili ili napravili nešto krivo?

Ipak, možemo okrenuti situaciju i vidjeti što možemo sada s time. Imam vrijeme koje mi je dano i želim se boriti i živjeti za svaki dan, da mi bude smislen pa makar i u mojoj boli. Kroz tu sam bol došla do puno spoznaja. Najbolje čovjek razmišlja kad je sam sa sobom. Shvatila sam da imam puno razloga za radost, da želim praštati i ljubiti, bolje razumjeti druge osobe koje se bore s tumorom.

Zbog čega ostajemo zarobljeni u prošlosti? Što, uopće, postižemo s okrivljavanjem drugih? I, na kraju, što postižemo okrivljavanjem samih sebe, kada nas to dovodi do bolesti i krivnje? Kad nam je svega dosta, kako osvijestiti i napraviti promjenu?

Ne bivamo svjesni da nas ometa i razbolijeva taj osjećaj i da je važan stalan rad na sebi. Nekad mi je previše svega! Veliku pažnju mi okupira sve u danom trenutku, no kako to zaustaviti i krenuti u transformaciju? Kako promijeniti misli? Kako kreirati novu sadašnjost?

Važno je postati svjestan sebe i preuzeti odgovornost za svoj život. To je prvi korak za ozdravljenje i iscjeljenje. Jedina promjena kreće kada se prestanemo osvrtati na ružne i loše stvari i shvatimo kako imamo mogućnost izbora. Želim biti bolje! Želim to vrijeme koje sada imam za sebe. Želim ga koristiti na puno načina i s ljudima koje ja želim i uz koje i u tišini osjećam mir.

Kako biti spreman na promjenu i zašto? Dugo sam samoj sebi pokušavala pomoći. Tražila način na koji bih se iscjelila te se vratila na pravi put. I, jednostavno sam shvatila da mi je dân život. Nemam prava ni pomisliti kako više ne želim živjeti, a kamoli da se ne probudim. Toliko žena može biti ranjivo i povrijeđeno, a na van sve to mogu dobro sakriti da nitko ništa ne posumnja i ne primijeti. Mislim da smo mi, žene, pobjednice u tome.

Razmišljati o bolesti i kako dalje, nažalost, nije dovoljno. Kad razgovaram s ljudima, svi, uglavnom, imaju rješenje za sve bolesti, suze tuge, patnju, probleme koji se njih ne tiču. Međutim, kada se sâm čovjek nađe u takvoj teškoj dijagnozi, gdje se može postaviti i pitanje života, onda više nema pravog odgovora, savjeta. Svi problemi i odgovori nisu nam dani, nego



nam treba vrijeme da to prihvatimo i, tek onda, bude se: hrabrost, ljubav, motivacija i želja.

Postajem svjesna da je preda mnom izazov i teško učenje kako sada dalje s tom dijagnozom. Odlučila sam se na borbu i spremna sam padati i ustajati, kao i malo dijete kad uči hodati. Ono ne odustaje, usprkos puno masnica i ožiljaka i padova, na kraju uspijeva. Svi smo mi jednako vrijedni i djeca smo Božja, a On nas ljubi takve kakvi jesmo; grešni i nesavršeni, ali imamo Njega koji nas uvijek čeka.

Kako prolazi vrijeme, tako i ja pronalazim svoje alate koji me pokreću i daju mi snagu. Nažalost, premalo se priča o ranama i ožiljcima onkoloških bolesnika koje nisu vidljive izvana, ali, tu su, i postoje, i svakoj ženi su vidljive i više puta dnevno.

Val preplavljenosti i krivnje. Budi se jedan užasan sram jer sam izgubila svoju ženstvenost koju sam njegovala i bila mi je jako važna. Kako sada prihvatiti sebe prepunu ožiljaka, s

pregršt unutarnjih rana i boli, nevidljivih oku, ali vidljivih meni. Ključ iscjeljenja je ljubav prema sebi. Dokle god se ne volimo dovoljno i mislimo da ne zaslužujemo dobro, zarobljeni smo u prošlosti. Tada nastupa logoterapija sa svojim alatima, gdje onda prihvaćamo odgovornost za sve što nam se događa. Ako se često okrećemo k prošlosti, mučimo sebe i oduzimamo si pažnju, vrijeme i energiju. Jeste li primijetili da, kada krenemo u loše misli, boli nas tijelo i svi se simptomi pogoršaju, a misli nam postaju crnje i teže od tamnih oblaka?

Što si radimo? Jesmo li zaslužili takav teret i je li nas on i razbolio? Mislim da je. Ostavimo to u Sudbinskom prostoru, jer ga ne možemo više promijeniti, ali možemo odlučiti da smo sada ovdje i da nam je dano vrijeme i odluka da smo mi ti koji uzimamo stvari u svoje ruke i odlučujemo što ćemo s današnjim danom. Ja sam odlučila svaki dan koji mi je darovan počinjati sa zahvalnošću na svemu što imam te pokušavam izgurati ružne misli i ubacivati lijepe.

Kako kreirati novu sebe? Prihvaćam poziciju gdje sam sada i sagledavam koje sve mogućnosti imam sada. Zar nemamo uvijek izbor? Prihvaćanje sebe je jako izazovno i puno puta sam mislila da sam sama kriva jer mi se te stvari događaju! Ja sam ta koja ostajem sama sa sobom kada dođem iz bolnice, kada ostajem u boli, kada imam loše misli, kada imam hrpu negativnih simptoma od lijekova, ali zar i to ne prođe? I poslije kiše dolazi Sunce. Tako sam i ja naučila da, kada sam loše, ležim i odmaram, a kada sam dobro, doslovno, iskoristim svaki sat.

Koliko je teško povjerovati da, kada sam u boli, neminovni su padovi i usponi te treba vjerovati kako se iscjeljenje događa. Uistinu, puno boli i puno suza poteku i na kraju sve prođe. Mi imamo alat, a to je odluka da se okružimo svime što nas veseli i raduje. Ja sam se okružila sa svojim najmilijima. Kako kaže pjesma od Massima "Mali krug velikih ljudi"; sa svojim psima, s cvijećem, s krasnim porukama koje sama sebi pišem, s lijepim i poučnim knjigama, s kojom mirisnom svijećom i divnim staklenim svijećnjakom.

Okolina nam je važna. Važno je s kime smo okruženi i važno je da mi biramo s kime želimo biti okruženi. Sigurno da i ti ljudi imaju težak dan i ne treba sve riječi "vagati i uzimati k srcu" jer nas i to razboljuje. Učimo razumjeti drugoga. Disbalans je u tijelu i trebamo voditi računa o tome, kao i zadržati svijest da imamo dovoljne resurse koji nas raduju svaki dan. Dovoljno je to da se možemo lakše nositi sa svime kada imamo težak dan. Nužno je uzeti vrijeme za sebe da budemo dobro jer je to jedini put k ozdravljenju. Budimo zahvalni i nosimo se sa svojim ruksakom iz kojeg odlučno izbacujemo kamenje iz prošlosti, a ubacujemo pozitivne stvari koje želimo. Svi smo mi čuda Božja, samo nekada nije lako doći do te spoznaje.

Potrebna je volja za promjenom i radom na sebi. Puno sam tehnika koristila. Neke su mi ponekad pomogle, a nekada su mi se činile beskorisnima. Međutim, nije sve tako. Mi smo naše misli i to probajte usvojiti, jer nam je današnji dan neponovljiv.

Za 1. svibanj sam trgala stranice kalendara i u jednom trenutku držala sam u ruci jedan papir na kojem su bila 3 mjeseca i 92 dana. Taj tren kao da me je nešto udarilo. Pogledam, u ruci držim papir s tolikim danima, tolikim radostima, suzama, brigama, zahvalama, molitvama. Kako moćno. Zastanite na trenutak i zamislite da smo za svaki dan ispisali naše misli, radosti i zahvale i to složili u jednu knjižicu. To smo, ustvari, MI. To ostavljamo iza sebe.

Jedan dan sam bila na kavi s jednom ranjenom ženom koja mi je imala potrebu reći da sam nju i njenu obitelj povrijedila sa svojim riječima i postupcima. Tog se trena srušila stijena na mene i osjetila sam toliki teret i bol zbog kojih nisam mogla ni disati. Pokušavala sam zadržati suze, ali ipak se neka iskrala pod tolikim teretom. Tada su se i misli zaledile i ništa nije moglo izaći iz mojih usta. Dok sam, s druge strane, i ja bila ranjena od te osobe, ali nisam imala snage sve to podijeliti s njom i tu je nastao muk i tišina. Ta je tišina i dalje prisutna kod mene i ne znam što s njome. Ostalo je puno nedorečenog, i dvije povrijeđene žene. Koliko su te naše riječi ubojice našeg zdravlja. I sada, kada pišem, još mi dolazi svježa bol u glavi, neizmjerna, i oduzima mi cijelo tijelo, dok ponovno proživljavam istu situaciju.

Moja poruka vama koji čitate ovaj tekst: Otpustite to iz svog tijela te napišite pismo sa svim svojim mislima i osjećajima. Kad ga završite, pročitajte napisano još jednom sebi naglas i spremite to negdje ili napravite s tim što želite. To će vas osloboditi boli i lošeg zdravlja. Takvi događaji su štetni po nas i oni nas razbolijevaju. Pitam vas: Želite li biti bolesni? Nekada, drage ljude koje volimo, trebamo znati i pustiti da idu svojim putem. Možda mi ni ne hodamo istim putem, a mislili smo da možemo, ali taj put nije namijenjen nama. Kad god osjećam nemir u sebi, to je moj glas savjesti koji me upozorava da to nije dobra odluka za mene, a čim smo u redu sa svojom savješću, tada osjećamo mir u sebi i to je sigurno dobro za naše tijelo i za nas same.

Pozdravljam svoje čitatelje i željela bih da barem jednu osobu dotakne ovo moje pismo te da shvati da je neponovljivo biće, ljubljeno od Boga i da od danas bira živjeti u trenutku, primjećivati svaki dan i odlučivati kako će iskoristiti dan koji joj je darovan.

Završavam s jednim divnim citatom:

Pazite na svoje misli;
one postaju riječi.
Pazite na svoje riječi;
one postaju djela
Pazite na svoja djela;
ona postaju navike.
Pazite na svoje navike;
one postaju karakter.
Pazite na svoj karakter;
on postaje tvoja sudbina.

Lao-Tze

Duhovna ekol

„Kamo gledaš, tamo ideš!“

Martina Knežević

UVOD

“Da bi čovjek imao snagu djelotvorno utjecati na duhovno tijelo Zemlje, on kreće prvo od pročišćenja i iscjeljenja te održavanja harmonične energije i svjetlosti u svom osobnom duhovnom tijelu i osobnom sveukupnom djelovanju. To može učiniti praćenjem svojih misli i osjećaja, prihvaćanjem istih, te korištenjem duhovnih i energetskih alata. Redovnim održavanjem svoje pažnje na svjetlosti i svjesnosti svog sveukupnog djelovanja čovjek dostiže energetsku stabilnost i duhovnu čistoću te mnogo lakše i učinkovitije može djelovati na pročišćenje duhovnog tijela Zemlje.“ (Monika Zgalin)

“Duhovna ekologija” označava brigu o čistoći vlastitog duhovnog tijela kao i duhovnog tijela okoline. Označava čovjekovu djelatnost energetskog čišćenja i održavanja energetske čistoće i to na različite načine, od kojih svi počivaju u svijesti.

Od malo materijala na koji sam naišla prilikom istraživanja literature na temu “duhovna ekologija”, spominje se i naglašava isključivo jedan oblik “kršenja” iste; psovanje. S obzirom da potječem iz kraja gdje su psovke uobičajene poput pozdrava “Dobar dan”, morala sam malo dublje istražiti vlastitu svijest i savjest, moralne vrijednosti te kulturološke odrednice, kako bih ipak malo proširila temu. Ta potreba proizašla je iz mišljenja kako je, ukoliko ju razmatramo samo u kontekstu psovanja i psovki, duhovna ekologija prilično nepravedno reducirana samno na ono što je oku vidljivo ili u ovom slučaju uhu dohvatljivo.

Mišljenja sam kako duhovna ekologija obuhvaća puno više instanci koje su nevidljive odnosno našim osjetilima nedohvatljive ili smo ih jednostavno kao društvo još uvijek nesvjesni. Kako ne bi “svo zlo svijeta” palo isključivo na pleća Psovki i kako se ne bismo držali “svecima” samo ukoliko ne psujemo te tako na neki način previdjeli svoje ostale “duhovnoekološke grijehe” i uostalom svoj istinski potencijal, dužna sam iznijeti svoje viđenje te predložiti podjelu i kategorizaciju spomenutih instanci i tako maknuti veo iluzije sa naše (ne)svijesti.

Svjestan čovjek duhovno je čišći od nesvjesnog čovjeka, ponajprije zato jer svijest počinje od samog sebe. Ukoliko je čovjek svjestan vlastita postojanja, svjestan je i duha koji pokreće njegovo tijelo, do određene mjere. Ukoliko je svjestan duha, tek u toj točki možemo razgovarati o čovjeku koji može svjesno prestati biti ili ne bivati duhovnim onečiščavaćem odnosno svojim bivanjem doprinositi duhovnoj ekologiji planeta Zemlje.

Ono čega nismo svjesni, ne možemo promijeniti. Vjerujem stoga kako nam je kao kolektivu prva zadaća posvijestiti sve moguće načine na koje možemo duhovno onečistiti prostor unutar i van sebe, a onda potom naučiti nositi se sa vlastitim slabostima koje iste uzrokuju. Upravo zato i osjećam dužnost, kao član ove naše zemaljske zajednice, dati svoj obol u danom smjeru.

Sigurna sam da moj prvi pokušaj iznošenja šireg pogleda na duhovnu ekologiju kao takvu neće biti idealan, kao i da neće pokriti sve ono što jest vrijedno pažnje i spomena, međutim pišem ove misli u nadi da će barem donekle stvoriti jednu smislenu cjelinu i prenijeti poruku kako je duhovna ekologija puno šira tema od pukog (ne)psovanja.

DUHOVNI ONEČIŠĆAVAĆI

Duhovno se okolina, a time paralelno i čovjekova nutrina, može onečišćavati na nekoliko načina; mišlju (sud sebe ili drugoga, negativno razmišljanje), riječju (psovanje, klevetanje, brbljanje), djelom ((ne)preuzimanje odgovornosti, propust) i emocionalnom nezrelošću (projekcija svojih nerazriješenih osjećaja na okolinu).

Iako su i “riječi” u svojoj pojavnosti zapravo djela, pri kategorizaciji glavnih onečišćavaća ipak sam ih izdvojila u posebnu kategoriju. Razlog tome je što smatram da riječi, jedino ako su svjesno izgovorene predstavljaju djelo, međutim u slučaju da su nesvjesno izrečene one su ništa drugo nego zvuk, utrošak zraka, ukoliko ih ne shvatimo osobno.

1. MISLI

Ukoliko nismo svjesni naših misli, veća je vjerojatnost da pridonosimo duhovnom onečišćenju naše okoline. Jasno, sve počinje u nama i prolazi kroz nas. Ukoliko dopustimo vlastitim mislima razvratnu paradu u našem osobnom mentalnom i duhovnom prostoru, nismo ništa drugo nego prilično neekološka bomba koja u svakom momentu, potpuno nenamjerno, može zagaditi prostor oko sebe.

Kako bismo anulirali, ali i spriječili duhovno zagađenje okoliša, kao i ono naše nutrine, valja osvijestiti i precizirati područja u nama podobna za duhovno čišćenje i duhovno održavanje.

ogija

1.1. Sud (sebi ili drugomu)

"Suditi grijeh, ne osobu"; to znači moći razlučiti između čovjeka i njegove grešne i kvarljive prirode; to znači upotrijebiti svijest i gledati očima ljubavi. Ukoliko ne gledamo na druge ljude, našu braću i sestre, očima ljubavi, sudimo ih na način koji u kontekstu duhovne ekologije nije prihvatljiv; sudimo ih prije svega iz pozicije straha.

„Ne osuđujte da ne budete osuđeni. Jer sudom kojim sudite bit ćete suđeni; i mjerom kojom mjerite, mjerit će vam se za uzvrat. I zašto gledaš trun što je u oku brata tvojega, a u oku svome balvan ne opažaš? Ili, kako ćeš reći svome bratu: 'Dopusti da ti izvadim trun iz oka', a gle, balvan je u tvom vlastitom oku? Licemjeru, izbaci najprije balvan iz svoga oka pa ćeš onda jasno vidjeti izvaditi trun iz oka brata svojega." / Matej 7,1-5

Učeni smo da ne sudimo, no pitanje je shvaćamo li zaista što sud jest i što je Isus mislio pri izgovoru gore navedene rečenice. Suditi drugoga, bez da smo ugledali sebe, čini veliki prijestup u kontekstu duhovne ekologije i glasno se protivi zakonu ljubavi.

"Vrlo često, neki ove Isusove riječi tumače pogrešno, kao zabranu svakog oblika suđenja. Ma što god da se radilo, oni pobožno viču: "Piše: 'Ne sudi, da ti se ne bi sudilo!'" Međutim, Isus ne naučava da trebamo biti kršćani koji ne razlučuju stvari. Isus nikada nije mislio da treba potpuno odbaciti svoju sposobnost kritike ili rasuđivanja." (novizivot.net)

Prema dostupnoj literaturi, zapovijed da se ne sudi drugima uključuje sljedeća područja: ne smijemo suditi nečije motive, jer samo ih Bog može vidjeti i razumjeti; ne smijemo suditi po vanjštini (Iv 7,24; Jak 2,1-4); ne smijemo suditi one koji svjesno oklijevaju u stvarima koje same po sebi nisu dobre ili loše (Rim 14,1-5); ne smijemo suditi službu drugog kršćanina (1. Kor 4,1-5); i ne smijemo suditi svoga brata u vjeri govoreći loše o njemu (Jak 4,11-12).

Poanta ne-suđenja u kontekstu duhovne ekologije jest da prvo trebamo ispraviti vlastite pogreške, prije no što ih počnemo kritizirati kod drugih. Obrnuti redoslijed u kojem prvo sudimo ono izvan sebe smatram dugoročno neodrživim i dekonstruktivnim djelovanjem na duh kolektiva.

U kontekstu duhovne ekologije, a u sferi kršćanstva, smatram relevantnim prenijeti tekst vlč. Damjana Korena; "Moj cilj (glede braće i sestara) ne smije biti osuđivanje osobe prema njezinom izgledu, vanjštini ili prema njezinim društvenim atributima, nego moj cilj mora biti procjena djela ili čina neke osobe. To znači da kad vidimo da su nečija djela suprotna onom Isusovom putu i istini koja vodi u život, kad su u suprotnosti s Božjom istinom, onda je naša obveza, kao kršćana, ukazati toj osobi da je u sukobu s Bogom, da ju takav put neće dovesti cilju, odnosno Cilju - vječnom životu.

Moj cilj (glede mene samoga) treba biti svakodnevno motriti moj osobni put obraćenja, ne osuđivati i neprestano samo kopati po prošlim krivim činima i djelima već usklađivati svoje riječi, misli i djela s riječima, mislima i djelima Isusovim te neprestano gledati naprijed njegovim očima i živjeti njegovu istinu, jer doista -' kamo gledaš tamo ideš, tamo i stigneš!'"

1.2. Misliti negativno

Negativne misli, iako čine sastavni dio u cjelini misli čovjeka (suprotnost "pozitivnim" mislima), ukoliko ostanu neosviještene čine prijetnju za ljudski duh - za pojedinca, a potom i za duh kolektiva. Ukoliko se njima ne bavimo (osviještenje, otkrivanje njihova izvora, razloga nastanka, korekcija, otpuštanje i sl.) postoji realna opasnost da ćemo put njih sami sebi smanjiti samopoštovanje, razviti depresiju ili panični poremećaj - dakle narušiti vlastitu duhovnu dobrobit.

Tema negativnih misli široka je i svakako joj vrijedi dati više pozornosti kako bi se otkrile i nadišle zamke za čovjeka koje u sebi skriva, no u kontekstu duhovne ekologije dovoljno je spomenuti kako ono što na pojedinca djeluje dekonstruktivno, djeluje jednako i na njegovu okolinu.

Neke misli koje nazivamo negativnima (misli o "negativnim" emocijama ili negativnim iskustvima) nisu nužno dekonstruktivne kako to znaju biti primjerice "kriva" uvjerenja. Čak štoviše, misli koje proizvode ljutnju mogu biti put izlaska iz nje, put iscjeljenja. U svakom slučaju, smatram kako je dužnost budne osobe, one kojoj je stalo do sebe i do zajednice, osvijestiti prostor svojih misli, a onda ih i usmjeriti odnosno korigirati po potrebi. Valja razlučiti koje negativne misli nas služe i pokazuju nam put, a koje nas sputavaju i zatvaraju nam um u neko mračno područje. Potom valja zamijeniti negativne misli pozitivnima, pritom ih ne negirajući već integrirajući. Kako bismo to učinili i postigli duhovnu čistoću na polju misli i uvjerenja, svakako je potrebna i sposobnost autotranscendencije.

2. RIJEČI

Izgovorena riječ ne može se vratiti. Ta činjenica trebala bi nam biti dovoljna da izgovaranje i odabir riječi počnemo promatrati ozbiljno i pažljivo; da biramo kome, kada i kako ćemo nešto kroz riječi izraziti. Isto tako, naša nesavršenost diktira da u nama postoje određene instance "nečistoće" koje nerijetko iz nas u okolinu izlaze upravo putem govora. Za ovu priliku, podijelila sam te oblike na psovke, klevetu i brbljanje.

2.1. Psovke

Psovka je uvrjedljiva riječ, sintagma ili rečenica koja nije prihvaćena u općim načelima bontona te se smatra nepris-

tojnom i neprikladnom. Hrvatska riječ psovka dolazi od riječi pasovati što je srodno sa riječi pas. Tim slijedom, psovati je značilo "govoriti kome kao prema psu." iz toga je razvidno da psovka kao izraz svakako nije na nivou čovjeka, posebno ukoliko govorimo unutar konteksta duhovne čistoće.

Iako se u razgovornom jeziku psovke rabe za izražavanje ljutnje, iznenađenosti, bijesa, iznerviranosti, a katkad i zadovoljstva, sreće i veselja, više od svega, psovke se koriste za vrijeđanje i naglašavanje pojedinih dijelova iskaza. U određenim zajednicama predstavljaju dio kulture, čak i tradicije no sve to ne znači kako se radi o adekvatnom obliku izražavanja emocija. Moguće jest da su psovke nastale kao jedini način izražavanja emocija u vrijeme kad nije postojao ni izraz za emociju.

Kako se zaštititi od duhovnih onečišćavaća - psovača? Prije svega, ne suditi čovjeka koji psuje, suditi grijeh. Sud takvih ljudi šteti najprije nama samima i ostavlja "gorak okus u ustima". Ukoliko pak osvijestimo kako ne znamo pozadinu priče, ne znamo zašto čovjek psuje i zašto mu je dana upravo takva uloga upravo u tom momentu života, moći ćemo ga gledati očima ljubavi, a ne očima straha i dopustiti mu pritom njegov izbor izražavanja, a sebe (ukoliko nismo imuni) skloniti od takva izvora onečišćenja.

Razloge zbog kojih ljudi psuju dijelim na;

a) manjak vokabulara - neobrazovanost

b) kanalizacija emocija - ljutnje, agresije, veselja

c) kulturološko uvjetovanje - tradicija

d) navika (poštapalice) - nesvijest

2.2. Kleveta

"Kleveta označava ogovaranje, omalovažavanje, vrijeđanje časti ili davanje izjave u kojoj osoba tvrdi neistine iako zna da su neistinite s ciljem stvaranja negativne slike o nekom čovjeku, poduzeću, proizvodu, skupini, državi, narodu i sl." (Wikipedia). Nedvojbeno je da u slučaju klevete, pojedinac onečišćuje duh kolektiva, neovisno o objektu prema kojemu je pritom usmjerena. Kleveta je toliko ozbiljno shvaćena od strane pravnih sustava da su za nju propisane i zakonske sankcije.

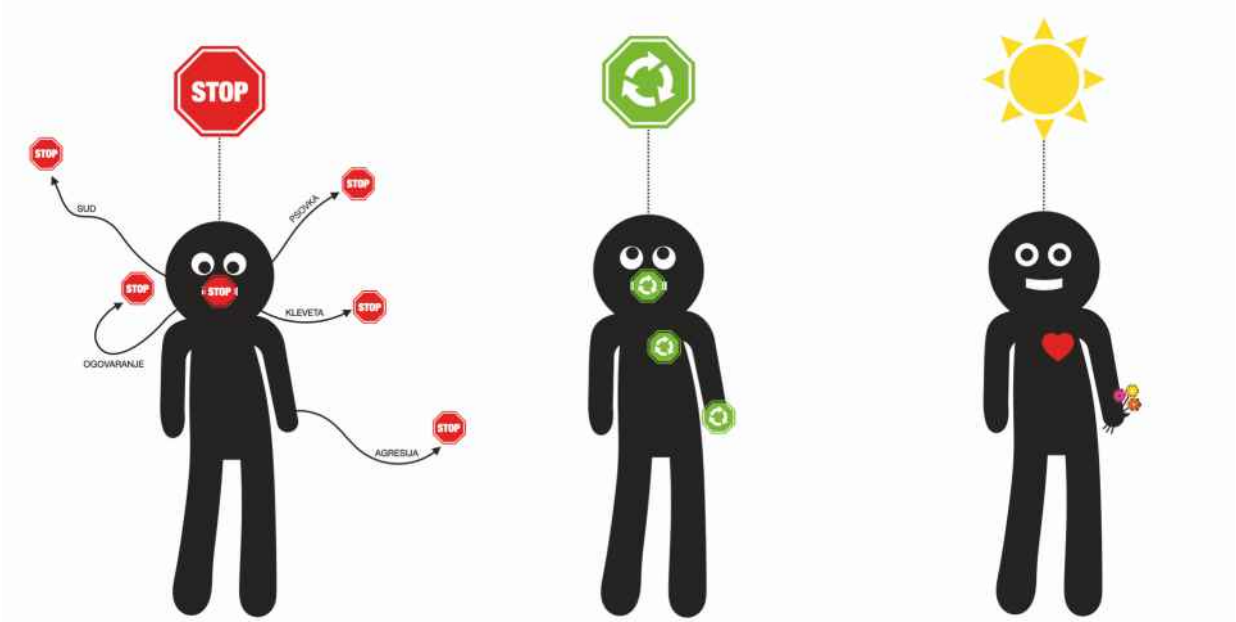
Kod ogovaranja međutim nije takav slučaj. Ogovaranje se odnosi na zlobne, lažne i klevetničke izjave, a "obavlja" se obično u privatnom prostoru. Riječ je najčešće o djelu koje se manifestira tako da dvije ili više osoba govori ružno o trećoj osobi, onoj koja nije prisutna. Upravo u toj činjenici, da osoba o kojoj je spomen nije prisutna, čini ogovaranje destruktivnim činom. Postavlja se naime pitanje poante i cilja - ukoliko osoba o kojoj govorimo loše ne čuje, ona nema priliku sagledati izrečeno i osvijestiti pa eventualno popraviti vlastite mane - dakle, ne koristi joj. Osoba kojoj je pak izrečeno loše o nekoj trećoj osobi, sugovornik i suučesnik u ogovaranju kao i onaj koji govori, ne mogu mijenjati ništa vezano uz treću osobu, mogu ju samo suditi i nastaviti trovati svoj um slušanjem negativnih stvari - dakle ne koristi im.

U svakom slučaju smatram da, ukoliko osobi ne možemo nešto izraziti direktno u lice, takvo što ne bismo trebali ni nikom drugom reći. Tako samo lažemo sebe, priklanjamo se strahu i neminovno u duhovnom pogledu trujemo, kako sebe, tako i okolinu.

2.3. "Brbljanje"

Brbljanje označava aktivnost "govoriti mnogo o nevažnim stvarima". Svakako da bi valjalo razlučiti što su to točno nevažne stvari, međutim brbljanje kao takvo čak i intuitivno se može prepoznati u pojavnom svijetu.

Brbljanje je djelo koje nastaje iz centra straha s obzirom da osobe koje govore samo da govore, tim aktom zapravo izbjegavaju tišinu - boje se tišine. Na taj način, govoreći mnogo i to bez vremenske zadrške, osobe jedna drugu uspješno drže na distanci ne ostvarujući prostor za bliskost, istinsku bliskost.



3. DJELA

3.1. (Ne)preuzimanje odgovornosti

"Prihvaćanje osobne odgovornosti znači preuzimanje kontrole nad vlastitom percipiranom stvarnošću i prepoznavanje da je životni kontekst u kojem se upravo nalazimo posljedica naših odluka. Preuzeti osobno odgovornost znači preuzeti odgovornost za svoje misli, načine nošenja s osjećajima i djelovanje (ponašanje). Odgovorni smo za posljedice svojeg djelovanja (ponašanja) bile one dobre ili loše. Važno je hrabro stati iza svojih pogrešaka i iz njih učiti" (Martina Ferić).

Ukoliko ne preuzimamo vlastitu odgovornost, ostavljamo prostor unutar sebe i van sebe "neurednim" te nismo dobar primjer svima oko nas. Na taj način svakako ne doprinosimo duhu kolektiva. Najbolji način za očuvati okolinu od sebe i za sebe je upravo preuzimanje odgovornosti za sebe.

3.2. Propust

Ne vjerujem kako je bezveze rečeno i tako često izgovarano kao prethodnica stihu "moj grijeh, moj grijeh…" upravo niz riječi koji glasi "mišlju, riječju, djelom i propustom."

Kaže se da svaku prostoriju u koju uđemo, pri izlasku ostavimo malo boljom nego je bila kad smo u nju ušli. Ukoliko to apliciramo na cjelokupnu okolinu, na susrete s ljudima i na naše opće djelovanje u svijetu, zaključak je jasan - trebamo uvijek nastojati biti bolji od prošlosti, neovisno o svim okolnostima koje nas okružuju. Kada djelujemo na takav način, neminovno činimo svijet ljepšim mjestom čime duh zajednice cvate.

Na drugu stranu, ukoliko to ne činimo, događa se nešto što u ekonomskom rječniku nazivamo "oportunitetnim troškom", dok je u kršćanskom izraz "propust" vjerodostojna referenca na isto. Naime, valja u svijesti imati kako se nikad više neće pojaviti ista prilika te kako je baš svaka prilika upravo trenutak pun potencijala da u/kroz svoj duh izlijemo bogatstvo lijepe energije na naše okruženje. Ako zbog manjka odvažnosti ili hrabrosti odbacimo takvu priliku, to je čisto bačeno bogatstvo ili jednostavno propali potencijal momenta.

4. EMOCIJA

Emocija je doslovno prevedeno energija u pokretu. Tek kad je ta energija osviještena i imenovana (osjećaj), a potom i svjesno doživljena, ona može biti propuštena/probavljena.

Čovjek je energetsko biće što znači da svoju energiju širi i zrači tamo gdje jest - u svoju okolinu. Ukoliko nije pažljiv prema svom stanju i ukoliko primjerice dopušta "negativnim mislima" da definiraju njegovo stanje i "spuste" ga na razinu depresije i patnje, ne moramo mnogo diskutirati o tome da li u suštini duhovno onečišćuje svoju okolinu.

Jasno, ono što određuje našu energiju cijeli je niz faktora među kojima su najznačajnije sredstvo upravo naše emocije odnosno način na koji se nosimo s njima - ukoliko se nosimo s njima.

4.1. Kanalizacija emocije

Kanaliziranje emocije je djelovanje putem kojega se oslobađamo emocionalnog pritiska. Ono se može vršiti psihohigijenski / moralno ispravno ili neispravno, kao i svaka druga instanca spomenuta u ovom radu. (Psovke npr. predstavljaju jedan oblik kanaliziranja emocija, posebno onih sa visokim intenzitetom.)

Npr. Otac radi posao koji ga ne ispunjava, na poslu ga šef omalovažava i ljuti. Otac je pun frustracija i kada dođe doma, nesvjesno sa sobom nosi cijeli kufer loše energije. Akumulirana ljutnja mora negdje izaći, a nekako najprikladnije je unutar 4 zida. Otac prebije vlastito dijete i tako kanalizira nakupljeni bijes.

U navedenom primjeru, koji u našoj stvarnosti nije rijedak , radi se o osobi koja je nesposobna nositi se sa svojim emocijama i kanalizirati ih na ispravan način - emocionalno nezrelom pojedincu. Danas postoje brojne tehnike osvještenja emocija kao i nošenja s njima da je teško oprostiti ikome takvo djelo, međutim, gledajući očima ljubavi i širokog umnog horizonta valja imati na umu kako nisu svi ljudi na zemlji u istom momentu svijesti, vremena i evolucije. To dakako ne oduzima odgovornost nikom od njih, ali onima koji su svjesni takve dinamike nameće poziv da, u najmanju ruku - svojim primjerom, pomognu onima kojima je to nužno potrebno - žrtvama.

MJERE DUHOVNE EKOLOGIJE

Kako bismo bili valjani duhovni ekolog, valja pratiti nekoliko koraka;

1. Osvijestiti vlastite misli, osjećaje i djela te kontinuirano kroz život osvještavati sebe u svakom danom kontekstu, u svakom danom momentu; Otpustiti obrasce ponašanja koje smo nadrasli, usvojiti nove.
2. Ne preuzimati tuđe osjećaje, misli i djela na sebe, no ukoliko smo ih nesvjesno već preuzeli valja razlučiti "ono što je moje" (autentično) od onoga što nije te potom otpustiti sve ono što ne pripada našem biću; Reciklirati ono što je u nama, birati ono što ulazi u nas u mjeri u kojoj imamo kontrolu, birati ono što izlazi iz nas.
3. Očistiti vlastite misli, osjećaje i djela te kontinuirano održavati čistoću vlastita postojanja; Širiti dobru energiju, činiti dobra djela, biti svjetlo i primjer, težiti ka vlastitom savršenstvu - biti i ostati budan.

Vjerujem da samo ukoliko se konzistentno, budno i ustrajno vodimo navedenim koracima možemo učiniti naš unutarnji i vanjski svijet sve boljim mjestom za život.

ZAKLJUČAK

Odgovornost svakog pojedinca je posvijestiti svoj unutarnji mehanizam i u najmanju ruku učiniti ga samoodrživim na duge staze. Upravo ta kapljica, doprinijeti će čistoći cijelog oceana. Jer, ukoliko je istina da smo na sliku Božju stvoreni, red je da prema njoj i gledamo; "Kamo gledaš, tamo ideš."

Kako je bilo na putovanju 'Putovima Viktora Frankla'

11. – 13. travnja 2025.

Barbara Pahljina

Kada je prije nekoliko mjeseci došao pozitivan odgovor od prof. Lukas na pitanje bi li bila voljna primiti grupu logoterapeuta iz Hrvatske, bilo je to veliko iznenađenje i radost.

Naime, prilikom posljednjeg susreta s prof. Lukas, 2019. godine, kada su pretežito polaznici generacija F i G otišli na susret s njome pod vodstvom prof. Cvijete Pahljine, dr. Lukas je rekla kako se ona povlači iz aktivnog djelovanja, odlazi u Dom umirovljenika te više neće primati grupe. Ipak, kako se moglo vidjeti i putem društvenih mreža, prof. Lukas je i dalje pozivana na razne događaje te nam se činilo uputnim pokušati poslati joj jedan upit za mogući susret s hrvatskim grupama edukanata iz logoterapije.



Hrvatska grupa



Slovenska grupa



Hercegovačka grupa

Naravno, uz hrvatske grupe, htjeli smo se ovim posjetom povezati i s edukantima slovenske grupe koje su još pod edukacijom „Zavod Žički tabor„ te nove generacije edukanata pod vodstvom gosp. Mire Međugorca iz BIH.

Nakon pozitivnog odgovora, rodila se ideja o povezivanju svih mjesta koja su važna za polaznike logoterapije, a na kojima je boravio Viktor Frankl, ali i šire od toga. Naime, s obzirom na to da su većina naših polaznika edukacije katolici, zamislili smo kako bi navedeno stručno putovanje moglo uključiti i hodočasnički posjet svetištima Ivana Pavla II. i Božjeg Milosrđa, kao i samom Krakowu, gradu koji je poznat po svojoj ljepoti i čaroliji.

Tako su nastale i dvije grupe putnika: jedna grupa od 48 osoba, koja je izabrala kraću varijantu puta, što je uključivalo jednodnevni posjet prof. E. Lukas te posjet grobu V. Frankla, uz šetnju Bečom i vraćanjem za Zagreb te druga grupa od 78 putnika, koja je nastavila svoje putovanje u trajanju od tri dana te, osim navedenog, povezala ovo putovanje i posjetom Auschwitzu, Krakowu i Wadovicama.

U autobusu su se našli polaznici generacija H, I i J generacije iz Hrvatske, generacija H, G i I iz Slovenije te 1. generacija iz Hercegovine. Uz njih, na putovanju nam se pridružilo i nekoliko osoba iz prijašnjih generacija, a koji nisu bili na susretu s E. Lukas ili su bili u pratnji naših logoterapeuta. Bio je tu i predsjednik slovenske Udruge Logos, gosp. Martin Lisec.

S uzbuđenjem i radošću okupili smo se to jutro, 11. 4. 2025. na jednom parkiralištu u zapadnom dijelu Zagreba gdje nas je dočekao voditelj agencije „Smisao života“ gosp. Mijo Rak te njegova supruga Sanjica. Zahvalni smo navedenoj agenciji što je organizirala putovanje prema našim željama, uz što manje stresa za nas te njihov veliki angažman da udovolje svim potrebama naših grupa. Tijekom putovanja, svi smo došli do zaključka kako gosp. Mijo, ne samo da dobro poznaje filozofiju V. Frankla, nego je izvrsno upotrebljava u svojem životu te nas je svojim nagovorima neprestano ohrabrivao. Na kraju, svi



Šetnja Bečom

smo se složili kako bi on slobodno i zasluženo mogao dobiti diplomu logoterapeuta! Evo, zahvalni smo što se je bračni par Rak odlučio da nam pomogne s organizacijom, a i da se oboje pridruže kao vodiči na ovom putovanju. Rado ih, stoga, preporučamo i dalje.

Prva i najvažnija točka toga prvog dana puta bio je susret s prof. Elisabeth Lukas. Došla je u pratnji svoje prijateljice, za koju smo kasnije saznali da je njena prijateljica iz rane mldosti, a s kojom je u međuvremenu, spletom životnih okolnosti, prof. Lukas izgubila kontakt te su se njih dvije ponovno srele u ovim kasnijim godinama. Navedena prijateljica tako je postala i njena osobna trenerica. Zadivljujuće je kako prof. Lukas i s 82. godine brine o svom redovitom vježbanju.

Prof. Lukas je kroz dva sata odgovarala na naša mnogobrojna pitanja (njih 16, koje smo unaprijed pripremili te joj poslali), pri tome pokazujući izuzetnu snagu duha s jasnoćom, mudrošću, sposobnošću da i najkompliciranije sadržaje prikaže na jednostavan način. Na kraju predavanja, profesorica je imala još strpljenja za brojna fotografiranja te potpisivanja svojih knjiga, a pogotovo je bilo zadovoljstvo dati joj na potpis njezinu knjigu Osnove logoterapije koje smo izdali u okviru naše Udruge.

U ime svih logoterapeuta triju naroda, naša logoterapeutkinja Tanja Maleš napisala je prekrasno pismo zahvale koje smo joj izručili *(tekst u okviru)*.

Profesorici smo na kraju uputili i dugi pljesak, zahvalni za sve ono što smo od nje dobili taj dan, ali misleći i na svu onu duhovnu ostavštinu kojom nam je približila logoterapiju kroz svoje brojne knjige.

Prof. Lukas i njezinu prijateljicu smo imali prilike pozvati i na ručak i vrlo smo zahvalni da su obje rado prihvatile taj poziv. Nakon ručka, uputili smo se na grob V. Frankla. Kolega Matic Vidic iz Slovenije, trajni đakon, uputio nam je na tom mjestu kratki nagovor, a potom poveo i kratku molitvu. Na to smo mjesto donijeli i kamenčić s otoka Raba, za što se pobrinula naša polaznica Ervina Krišković Pahljina. Hvala joj za to!

Popodne je bilo slobodno za razgledavanje Beča, kupnju suvenira, obilazak Katedrale sv. Stjepana, a našlo se i vremena probati lokalni specijalitet Kaiserschmarrn (Carski drobljenac) te ispijanje kave na Trgu sv. Stjepana. Dio grupe uputio se nakon toga prema Sloveniji i dalje, prema Zagrebu.

Poštovana dr. Lukas,

S izrazima velikog poštovanja upućujemo Vam ovih nekoliko riječi kako bismo Vam zahvalili za dragocjen susret i vrijeme koje ste nam posvetili. Mi smo polaznici edukacije i logoterapeuti iz Hrvatske, Slovenije te BIH i pred Vama se osjećamo kao učenici koji upijaju Vaša iskustva i znanja kako bismo nastavili na tragovima koje je u naše dvije zemlje ostavila dr. Cvijeta Pahljina, Vaša učenica.

Osjećamo se nastavljačima velikog djela kojega je započeo dr. Viktor Frankl te prenio na Vas, a Vi na našu dr. Cvijetu Pahljinu. Korijen logoterapije iz Beča i dalje nastavlja rasti preko njezine kćeri dr. Barbare Pahljine pod čijim smo vodstvom došli u posjet k Vama. Hvala Vam na svemu što ste marljivo zapisivali i osmislili kroz kurikulum po kojem i mi sada nastavljamo dalje.

Jedna od Vaših knjiga nosi naslov „Što nas u životu pokreće?“ Osim ljubavi koja ima veliku moć, pokreću nas i svjedoci kao istinski ohrabritelji da nismo sami na ovom putu, da je taj put plodonosan u životima mnogih ljudi kojima treba samo pomoći upaliti svjetiljku života snagom ljubavi i dobra. Vi ste nam pokazali što je „psihoterapija sa srcem i dušom“ i hvala Vam na tome!

Od srca, edukanti i logoterapeuti
iz Hrvatske, Slovenije i BIH



Prof. Elisabeth Lukas potpisuje svoju knjigu









Svetište sv. Ivana Pavla II

Svi ostali, iako umorni, ali još uvijek dobro raspoloženi, otišli smo u posjet Hrvatskoj Katoličkoj Misiji u Beču koju vode franjevci Hrvatske franjevačke provincije sv. Ćirila i Metoda te smo tamo imali i slavlje svete mise. Nakon svega, krenuli smo na odmor u Brumm am Gebrige, gdje smo bili smješteni u krasan hotel.

Sljedeći smo se dan uputili na višesatno putovanje prema Krakowu. Iako je put bio dug, gosp. Rak je vodio računa da nam protječe ugodno, uz česta stajanja, s novim informacijama o krajevima kojima prolazimo. Dakako, sve je to bila dobra prilika za druženje polaznika u autobusu.

Prva naša postaja toga dana bilo je svetište Ivana Pavla II. U Svetištu se nalazi posvećena slika nazvana Hrvatski oratorij. To je pozlaćeni mozaik koji predstavlja Majku Božju s djetetom Isusom iz svetišta Marije Bistrice u Hrvatskoj, a do Majke Božje stoje kardinal Alojzije Stepinac i papa Ivan Pavao II. U gornjoj je crkvi izložena i reverenda koju je Ivan Pavao II. nosio na dan svojeg atentata, 13. svibnja 1981. godine. Ganulo nas je što smo mogli biti na ovom milosnom mjestu. Na tom smo mjestu održali svetu misu zahvale za čitavo ovo putovanje te za sve naše potrebe.

Nakon mise, pohodili smo i Svetište Božjeg Milosrđa koje se nalazi u blizini. Mjesto je to na kojem je od 1891. godine bio samostan Družbe sestara Naše Gospe od Milosrđa gdje je živjela i sv. Faustina Kowalska, a od 1966. godine tu se nalazi i njen grob.

Već puni dojmova uputili smo se prema gradu Krakowu, u kojem smo imali večeru.

Grad nas je oduševio i iznenadio svojom ljepotom, toplinom i osjećajem slobode, ležernosti, pristupačnosti. Na žalost, bilo je prekratko vremena da se duže zadržavamo u razgledavanju centra grada. Znamenitosti, brojna događanja na najvećem europskom trgu… Sve je to nešto za što bi trebalo barem nekoliko dana kako bi se u miru slegli dojmovi. Za mnoge će, stoga, to ostati destinacija kojoj se u budućnosti žele vratiti.

Sljedeće smo se jutro probudili s novim iščekivanjem, a pomalo i strepnjom, jer nas je čekao obilazak logora Auschwitz pa smo razmišljali kako ćemo sve to doživjeti. Teško se suočiti s patnjom i uopće mišlju na to što je čovjek čovjeku u stanju učiniti, tj. koja je sve moguća kreativnost u zlodjelima. Pitali smo se o tome gdje je nestala empatija, kako je moguće da su s jedne strane pojedinci mogli tako mučiti skupine ljudi svih dobi, pa i djecu, a potom se mirno vratiti svojoj obitelji na ručak, k

svojoj supruzi i djeci. To su vječna pitanja na koje ni danas nemamo prave odgovore, već su tek opomena na surovo vrijeme i poticaj na odluku da takvo što ne činimo jedni drugima, niti u sadašnjosti, niti u budućnosti.

Kako nam logoterapija poručuje, čovjek svojim odlukama doista može izabrati postati svetac ili vrag. Primjer jednog svetačkog života je i Maksimilijan Kolbe. On je umro u koncentracijskom logoru Auschwitz tijekom Drugog svjetskog rata i zapamćen je kao "mučenik ljubavi" jer je umro umjesto drugog zatvorenika koji je imao ženu i djecu. Krajem srpnja 1941. godine, nekoliko je zarobljenika pobjeglo iz logora pa je zapovjednik logora, Karl Fritzsch, odlučio da će desetoricu prisutnih zarobljenika kazniti smrću od gladi u "bunkeru gladi". Među odabranima bio je mladi narednik Fran Gajownieczek, koji je molio za milost zbog svoje obitelji. Maksimilijan Kolbe je svjedočio ovim događajima i ponudio se zamijeniti narednika. Nakon što je saznao da je Kolbe katolički svećenik, Fritzsch je pristao. Kolbe i ostali su mučeni glađu i žeđu, a Kolbe je predvodio molitve Gospi dok su umirali. Nakon dva tjedna, samo je Kolbe ostao živ te su ga nacisti 14. kolovoza 1941. godine ubili injekcijom fenola. Kolbe je mirno prihvatio smrt. Sutradan, na blagdan Velike Gospe, njegovo je tijelo spaljeno u krematoriju Auschwitza. Fran Gajownieczek umro je prirodnom smrću 13. svibnja 1995. godine, u starosti od 93 godine.

Naša sljedeća postaja bilo je rodno mjesto Ivana Pavla II, Wadovice. Kako je toga dana bila i Cvjetna nedjelja, bili smo posebno sretni s time da smo mogli zastati i imati svetu misu. U svojim molitvama sjetili smo se i prof. Cvijete Pahljine koja je na taj dan slavila svoj imendan. Nakon kratkog razgledavanja grada i ručka krenuli smo prema Zagrebu.

Ovom prilikom zahvaljujem i vlč. Davoru Senjanu i vlč. Kristijanu Krajnoviću za održana slavlja svetih misa.



Logor Auschwitz

Ovaj nas je put obogatio na sve načine. Najprije duhovno, a onda i time što smo se imali prilike iznova ili dodatno međusobno upoznavati i povezivati. Bila je privilegija biti dio ovog događaja i putovanja jer se je puno toga moralo poklopiti kako bi se sve zajedno dobro odvilo. Pitanje je hoćemo li ponovno imati priliku sresti prof. Lukas, a i otići na putovanje u Auschwitz. Zato smo se svi vratili sa zahvalnošću u svojem srcu. Znamo i da su mnogi htjeli poći s nama, ali zbog svojih nekih razloga nisu mogli ići. Bili su s nama u duhu i nosili smo ih u svojim molitvama svugdje gdje smo i sami bili.

Na kraju, važno je spomenuti kako je i svatko je od nas na svoj način doprinio da ovo putovanje protekne ovako lijepo pa hvala i svima koji su bili dio ovog našeg autobusa „Smisao života".



Wadovice

Naglasci iz susreta s dr. Elisabeth Lukas

11. travnja 2025.

Tanja Maleš

Logoterapeuti i polaznici edukacije iz Hrvatske, BiH i Slovenije sredinom ožujka 2025. godine sudjelovali su u studijskom putovanju „Putovima Viktora Frankla“. Središnji događaj bio je susret s austrijskom psihijatricom dr. Elisabeth Lukas (82), najboljom učenicom Viktora Frankla i vjernom prenositeljicom logoterapije diljem svijeta. Danas živi u Brunn am Gebirge nadomak Beča i ondje smo imali prilike osjetiti njezin žar kojim i danas zrači bez obzira što je zapravo umirovljenica koja uživa u svojim hobijima, poput planinarenja ili sviranja klavira. U nastavku donosimo naglaske s njezinog izlaganja:

Uvodni savjeti

„Logoterapija je najbolji način kako dalje predati ono što sam osobno primila“, rekla je uvodno i nastavila sa središnjim geslom svojega rada, ali i savjetom drugima: „Dati najbolje od sebe, ne pod svaku cijenu očekivati dobar rezultat, ali potrebno je napraviti najbolje što mogu. Ako želite postići određeni rezultat i mislite samo na to, u vama će biti prisutan strah, ali ako date najbolje od sebe, tada ćete biti slobodni od straha. Viktor Frankl je to sažeo u poruku: 'Nakana je naša, a rezultat Božji! Neuspjeh me neće zbuniti, a uspjeh me neće zavesti.' Zato nas neuspjesi ne bi smjeli obeshrabriti, ali je potrebno i čuvati se zamke uspjeha.“ Stoga je njezino pravilo izrečeno u tri riječi: stani, gledaj, idi (djeluj). „Važno je zastati i ući u sebe, napraviti određenu zaštitu od tuđih utjecaja, samoočuvanje. Potom pogledati oko sebe, što je moj smisao, koliko sam se ja promijenio, a koliko okolnosti. I nakon toga vidimo svoju zadaću, postavljamo nove ciljeve i idemo tim putem“, objasnila je dr. Lukas.

Koja je uloga terapeuta?

Otvoreno je govorila i o vlastitom terapeutskom radu, te je istaknula rezultate znanstvenih studija koje pokazuju da uspjeh najviše ovisi o klijentu koji ima želju za promjenom. Terapeut usmjerava i vodi, metode se nauče, ali klijent odlučuje. Dakako, treba imati na umu da o terapeutu i njegovoj autentičnosti ovisi mnogo, ali ne sve: „Važna je i karizma terapeuta – ono što on jest, a ne što kaže. Ljudi osjete jesi li autentičan.“ Potom je prepričala Franklovo iskustvo s pacijenticom koja ga je nazvala u ponoć s nakanom suicida. I nakon njihovog noćnog telefonskog razgovora, sljedećeg je dana došla u ordinaciju i rekla kako se od nje odbilo sve što joj je govorio putem telefona, ali ključni poticaj zbog kojeg se nije ubila bilo je to što ju je saslušao. Zadivilo ju je što je u to doba noći izdvojio vrijeme za nju. Spasila ju je njegova osobnost, a ne riječi.

Posebnost antropologije

Kao dodatnu vrijednost logoterapije, dr. Lukas je izdvojila njezinu antropologiju, poštivanje dostojanstva čovjeka. S nama je podijelila iskustvo svojega rada sa zlostavljanim ženama koje su se osjećaje uprljano i nevrijedno: „No, one su osobe, cjelovite, kojima se dogodila rana na duši, ali osoba je zdrava. I kao osobe imaju zadaću iscijeliti te rane duše.“ Ponovila je kako je važno razlikovati osobu od njezinog zlog ponašanja. Navela je i primjer rada s mladićima kradljivcima koji su imali pogrešne uzore u životu te prenijela savjet kako ih je uspjela izvesti na pravi put: „Znate li zašto su piramide u Egiptu poznate? 'Zato što su strme, pa i poznate crkve imaju visoke zvonike.' Ali kad su se piramide gradile, nije bilo bagera, struje, računala da sve to isprogramira. Radnici su sve nosili vlastitim rukama. I naučila sam ih sljedeće: postignuća su ovisna o okolnostima u kojima se događaju. Nitko ne vjeruje u vas – jednom lopov, uvijek lopov. I sada imate priliku izgraditi piramidu svojega života. Nemate bagere niti strojeve, ali ovo možete ostvariti. Najprije potražite pošteni posao, to će biti temelj vaše piramide. Izdržite naporan rad, stisnite zube i piramida će rasti. Ako dođu napasti, kažite da želite ostati na poštenom putu i piramida će doći do pola. Dajte si obećanje da ništa više nećete raditi ilegalno i onda možete biti ponosni. Među mladićima s kojima sam tako radila bilo je onih sa suzama u očima, ali i onih koji su zaista uspjeli izgraditi piramidu života.“

Ovdje i sada!

Za budućnost logoterapije nije zabrinuta, jer „treba samo napraviti dobar posao i ne bojati se budućnosti: samo u sadašnjosti možemo učiniti nešto dobro“, rekla je dr. Lukas. Na pitanje kako su Židovi prihvatili Franklov pravac, rekla je kako je bilo onih koji su mu predbacivali da je pomirljiv prema drugima, no on je znao da je „mržnja u našem srcu i nosimo je sa sobom“, bez obzira kome pripadamo kao narod ili vjernici. Ono najvažnije što je naučila od Viktora Frankla jest: „Uvijek imamo slobodan prostor, a ako ništa ne možemo, možemo barem promijeniti unutarnji stav. I to mi je pomoglo u situ-



acijama kad bih se pitala što još mogu učiniti? Dođu ljudi koji govore o prošlosti, o sudbinskom, o drugim ljudima i stalno su u tome. Slušajući ih, vi kao terapeut razvrstavate ono sudbinsko na jednu stranu, a na drugu ono u čemu klijent ima slobodan prostor. I u tome se krije prilika za izlaz."

Zahvalnost za

Dr. Lukas je s nama podijelila i uspomene iz susreta s Viktorom Franklom, pa tako i zgodu kada je imao krvarenje u oku.

„Došla sam k njemu u bolnicu i nisam znala što bih rekla. A on će meni: 'Gospođo Lukas, ne radite takav izraz lica.' A on me uopće nije mogao vidjeti. I onda mi je dao poučak: 'Ako si u životu dobio toliku milost vidjeti ljude, djecu, prirodu, onda imaš razloga za zahvalnost.' To mi je bila odlična lekcija. Ova zahvalnost te može promijeniti – umjesto da si tužan zbog nečega, budi zahvalan za nešto." Govorila je i o vezi logoterapije i umjetnosti, područja u kojem čovjek može biti kreativan, a u nekim primjerima bila je i osobna kako bi iz vlastitog života pokazala učinkovitost logoterapije. Tako je dr. Lukas spomenula 1972. godinu. U svibnju je njezinoj majci otkrivena teška dijagnoza i najavljeno joj je svega još nekoliko dana života, a u studenom te godine dr. Lukas je trebala imati svoju znanstvenu promociju. Što se dogodilo? Njezina majka, iako težak bolesnik, postavila si je cilj – doživjeti kćerinu promociju. I umjesto nekoliko najavljenih dana, poživjela je još pola godine te umrla dva dana nakon kćerine promocije u studenom. „Živjeti za cilj, za postavljenu zadaću, to je itekako važan pokretač u logoterapiji. Za zadaće koje se od nas očekuju imat ćemo snage. Ako nemamo ni snage ni vremena, onda smo, čini se, obavili sve svoje zadaće koje smo imali ovdje."

Druga vremena, ali isti izazovi

Koliko se logoterapija promijenila kroz protekla desetljeća? „Promijenilo se društvo, izazovi, ali problemi su ostali. Čovjek je graditelj bilo dobrih bilo loših vremena, ali kakva god bila, mora znati njima vladati. Primjerice, i vremena financijske stabilnosti kriju opasnosti egzistencijalnog vakuuma. U dobrom razdoblju čovjek treba biti kreativan, a u ozbiljnim vremenima fleksibilniji i još više tražiti smisao."

Dr. Lukas je govorila i o određenoj granici koja mora postojati između klijenta i terapeuta. To je vanjska distanca, ali unutarnja blizina: „Biti blizu klijenta i moći raspoznati što se u njemu događa, a sebe u tom trenutku zaboraviti. A nakon razgovora vratiti se k sebi, a klijenta pustiti da ode sa svojim temama. To znači predati klijentu njegovu odgovornost. To traži veliku fleksibilnost." Kako bi se terapeut sačuvao i bio kvalitetan u radu, potrebno je između klijenata imati vremena da dođe k sebi.

Govorila je i o primjenjivosti logoterapije u radnim sredinama u kojima je česta pojava burn-outa. „Ako netko vidi smisao u svojem radu, onda je ta osoba visoko učinkovita (npr. vatrogasci). Međutim, ako ne vidi smisao, onda u svemu vidi otpore, a otpori mu crpe snagu i događa se iscrpljenost." Dr.

Lukas je dala savjet i za situacije kada se događa kolizija vrijednosti. Primjerice, kod žena doživljava podijeljenost između posla i obitelji, a kod muškarca između posla i hobija. „Tu je smisao čuvar koji će reći što je u redu. Ljudi imaju puno vrijednosti, ali samo je jedna vrijednost u određenom trenutku u redu. Smisao je taj koji nam govori što je prvo u nizu, a svi drugi neka čekaju svoj red. U trenutku se usmjeriti na jednu vrijednost."

Na pitanje kako gleda sve prisutniju pojavu umjetne inteligencije, dr. Lukas je podsjetila na Franklov stav o tehnici koji vrijedi i u ovom području: „Nikada ne ovisi o tehnici koja se upotrebljava, nego o duhu koji je pokreće." Drugim riječima, i vlastitu inteligenciju možemo upotrijebiti za dobre i loše stvari. Isto vrijedi i za umjetnu inteligenciju.

Govorila je i u o radu s ovisnicima, podsjećajući na Franklov stav da nije bitno o kojoj se vrsti ovisnosti radi, nego u kojem je stanju ovisnik. „Ovisnik koristi sredstva da promijeni svoje unutrašnje stanje, a to nije njegovo izvorno stanje te zato dolazi u sukob sa samim sobom, sa savješću."

Spomenula je i stid kao jedan od vrijednih pokazatelja da osobi treba pomoć zbog nečega što u sebi nosi te je dovesti do kontakta sa svojim unutarnjim glasom.

Savjet za kraj

Na kraju se osvrnula i na rad u grupama te spomenula iskustvo kako je logoterapijske grupe formirala tek nakon individualnog rada u kojem je dobro upoznala klijente. „Uvjet za grupnu terapiju je, ne razgovarati o problemima, nego o sretnim stvarima, o onom pozitivnom. Na početku su se složili s tim, ali su šutjeli, jer nisu znali razgovarati ni o čemu drugom osim o problemima. Kasnije, kad su vodili dnevnik zahvalnosti shvatili su koliko je lijepih stvari moguće doživjeti u samo jednom tjednu."

Naš je susret zaključila iskustvom o kalendaru: „Sve ovisi o tome na što ćemo usmjeriti pozornost. Frankl je imao lijepu usporedbu s kalendarom i kidanjem dana koji je prošao. Na to možemo gledati kao na jedan dan manje, život prolazi i sve je manje dana u njemu. Međutim, na svaki papirić koji kidamo možemo napisati što smo lijepo doživjeli, pa time svakim danom imamo sve više dana vrijednih za pamćenje i zahvalnost." Takav je bio i naš studijski dan s dr. Elisabeth Lukas u Beču.

Osvrt sa Simpozija pastoralne logoterap

Martina Gospić

U organizaciji Hrvatske udruge za logoterapiju „Logos“, dana 7. i 8. ožujka 2025. god. održani su I. Dani pastoralne logoterapije u Pastoralnom centru crkve sv. Leopolda Mandića u Zagrebu. Tema stručnog skupa bila je vezana za predstavljanje dodatnih znanja koja mogu svećenicima, redovnicima i redovnicama pomoći u pastoralnom radu (rješavanje konflikta, krize, bračne terapije, psihopatologija osobe, krivnja, oprost i sl.).

Predsjednica udruge Logos, Barbara Pahljina, u svom je pozdravu i uvodnoj riječi naglasila važnost održavanja ovakvog skupa i tema o kojima će se govoriti kako bi se pastoralne djelatnike osnažilo za traženje i stjecanje znanja i vještina iz područja psihoterapije koja im mogu biti od velike pomoći, kako u osobnom rastu i razvoju, tako i u odgovoru na potrebe drugih ljudi koji svakodnevno traže pomoć u vjerničkim krugovima. Nadalje, predsjednica Pahljina je naglasila kako će se na skupu promišljati o tehnikama te filozofiji logoterapije i egzistencijalne analize u pastoralnoj skrbi i savjetovanju. Istaknula je kako, unatoč terapijskim tehnikama, najljekovitiji učinak ima osoba sama koja vjeruje u ono dobro, ide prema smislu te surađuje u slobodi s glasom savjesti koje je osnovno sredstvo logoterapijskog rada. Pozdravnu riječ dr. Pahljine popratili su milozvučni zvuk klavira i glasa Irene Gobović, edukantice iz logoterapije.

Posebice su me se dojmila četiri predavanja koja bih detaljnije ovdje predstavila, ne umanjujući vrijednost ostalih vrlo korisnih predavanja. Prvo predavanje prvog dana simpozija održao je prof. dr. Josip Bošnjaković na temu „Psihoterapija i njezine mogućnosti u pastoralnom radu.“ Predavač je naglasio važnost istinskog slušanja klijenta u psihoterapeutskom radu, posebice u prvih nekoliko susreta dok je odnos u izgradnji. Svaka terapija započinje uspostavljanjem upravo kvalitetnog odnosa između klijenta i terapeuta. Dojmila me se izjava o tome kako je psihoterapija ujedno i ljubav, u smislu da je terapeut sposoban izaći iz sebe za drugog i uvijek u klijentu vidjeti više nego on to može sam u sebi. Zatim je naglasio važnost empatije i prihvaćanja cijene suosjećanja („mi izranjeni pomažemo ranjenima“). Kao primaran čimbenik koji dovodi do vlastitog oboljenja ili oboljenja druge osobe istaknuo je razočaranje u sebe i u druge. Nadalje, prof. dr. Bošnjaković spomenuo je kako se u psihoterapiji ne smiju zanemariti osnovne stvari vezane za svakodnevnicu klijenta, poput sna, prehrane, rada, odmora, društvenih odnosa i sl. K tome, istaknuo je superviziju kao jako bitnu stavku za osobni razvoj pastoralnog djelatnika i prevenciju nanošenja štete klijentu uslijed osobnog sagorijevanja. Bit psihoterapijskog rada lijepo je prikazao Van Goghovom slikom Samaritanca pored kojeg stoji škrinja čiju je otvorenost lijepo objasnio sljedećom rečenicom: „Pomažući drugom, on je pomogao sebi.“ Cjelokupno predavanje začinjeno je humorom u logoterapijskom tonu te je prof. dr. Bošnjaković upravo vicevima i završio svoje predavanje.



ije



Peto predavanje prvog dana simpozija održala je doc. dr. sc. Sanda Smoljo-Dobrovoljski na temu „Važnost afektivne zrelosti u pastoralnom praćenju: izazovi i poteškoće". Naglasila je pastoralnu djelatnost kao zahtjevno zanimanje i poziv jer su osobe stalno u pozivu formacije, navodeći prigodan citat: „Bog ne poziva sposobne! Bog osposobljava pozvane!". Zapravo, svi smo mi kontinuirano u tom procesu formiranja afektivne zrelosti i trebamo ju integrirati. Afektivnu zrelost poistovjetila je s motorom koji pomaže da nosimo teret ili križ onog što smo dobili u poslanju. Ona podrazumijeva da terapeut ima sposobnost kontrolirati svoje nagone i instinktivna djelovanja. Primjer za to je ljutnja kod terapeuta koja itekako može biti prisutna, ali ju osoba može kontrolirati, odnosno, ima efektivnu slobodu da izabere adekvatne načine reagiranja na ljutnju (npr. sportske aktivnosti, razgovor s prijateljem i sl.). Predavačica je naglasila da je ključno moći vidjeti drugu osobu kako raste, pratiti ju na putu rasta i razvoja, promatrati, osluškivati i tek onda intervenirati. Riječ je o odgojnoj karizmi koja je za terapeuta nužna, neovisno o znanju i edukacijama ("Odgoj nije posao, nego poziv."). Dakako, preduvjet toga jest uspostavljanje odnosa povjerenja s klijentom, za što treba vremena. Doc. dr. sc. Smoljo-Dobrovoljski osvrnula se i na pitanje transfera kao nešto svakidašnje u našem životu. Pri tome je istaknula da je posebice važno osvijestiti samom sebi tko u nama dira erotski dio, tko nam je ugodan, sličan po vrijednostima te u tom slučaju imati dobro pripremljena pitanja kako ne bi došlo do erotizirajućeg transfera. Drugim riječima, važno je dobro poznavati samog sebe, svoje vrijednosti, vlastite načine suočavanja s emocijama i sl. jer upravo takva vrsta osviještenosti čuva nas od sebe samih u terapeutskom radu. Stoga je jako važno da terapeut ima superviziju, duhovno vodstvo, hobije te da minimalno poznaje razvojnu psihologiju. Naposljetku, predavačica je istaknula kako je u terapeutskom radu važno da se terapeut što više povlači, pomažući osobi da se poveže s transcedencijom, slijedeći logiku Ivana Krstitelja: "On mora rasti, a ja se umanjivati!".



Treće predavanje drugog dana simpozija održala je spec. psihijatrije i logoterapeutkinja Barbara Pahljina na temu "Logoterapeutski pristup bračnoj/obiteljskoj terapiji". Predavačica je pojasnila sam koncept ljubavi iz logoterapijske perspektive kao sve ono što radimo za druge te naglasila da ljubav predstavlja prvenstveno odluku prihvaćanja nekoga u svojoj neponovljivosti i jedinstvenosti. Ljubav nije zasluga, već milost i čarolija. Ona daruje svijetu dodatnu vrijednost. Prava ljubav u užem smislu (agape) uključuje ne samo tjelesni nivo (fizičku dimenziju) i emocionalnu privlačnost (psihičku dimenziju), već uključuje duhovnu dimenziju čije je podrijetlo jedan misterij te je upravo to čini nezamjenjivom (prelazi granice groba). Dakle, podrazumijeva da je osoba dirnuta u svojoj duhovnoj dubini drugom osobom (volimo je radi nje same, vidimo dalje od njenih tjelesnih i emocionalnih karakteristika koje su vanjska manifestacija onog, što je skriveno, što je unutra, duhovno). Samci nisu izostavljeni u ovom kontekstu jer upravo oni mogu biti duhovni roditelj nekome ili mogu biti dobre tete, stričevi i sl. Iako je jako važna u životu svake osobe, ljubav je vrlo malo istraživana. Predavačica je istaknula kako smo svi na ovom svijetu na neki način povrijeđeni jer ne možemo dovoljno drugog ljubiti. Naime, voljeti znači moći drugog čovjeka vidjeti kakvog ga je Bog stvorio (Dostojevski). Taj potpuni osjećaj ljubljenosti možemo osjetiti tek na drugoj strani. Dr. Pahljina naglasila je da je u logoterapiji jako važno dodirnuti duhovnu dimenziju. Pojasnila je razliku između žrtvovanja i samonadilaženja na primjeru majke koja se žali da samo čisti, pere, posprema za

svojom djecom i suprugom (žrtva zarobljena okolnostima), a kojoj se može osvijestiti kako je baš lijepo i dobro da ima za kime sve to raditi. Bračna/partnerska terapija odvija se na način da logote-rapeut provede prvo pola sata s jednim partnerom pa pola sata s drugim te, nakon toga, pola sata zajedno s oba partnera. Jako je važno provjeriti da su obje osobe došle svojevoljno na bračnu terapiju te da žele raditi na svom odnosu. Nakon svake seanse, klijenti dobiju dobro osmišljene zadaće čija se izvršenost provjerava na sljedećem susretu. Zadaće su najčešće vezane za odluku o promjeni vlastitog ponašanja za koje znamo da smeta drugoj osobi, što nije tako jednostavno te iziskuje trud i ljubav, uživljavanje u drugu osobu kako bi istinski vidjeli njezine potrebe, boli i čežnje.



Četvrto predavanje drugog dana simpozija održala je realitetna psihoterapeutkinja Maja Jakšić na temu "O pastoralnom izgaranju, emocionalnom radu i moralnoj ozljedi". Pojasnila je kako možemo raditi sa srcem, a da pritom ne izgorimo. Sudionicima simpozija približila je sam pojam burnouta, fenomena sagorijevanja kroz vrlo slikovite primjere na humoristićan način. Osvijestila je početno šaputanje tijela o simptomima (primjerice ponavljanje viroza i sl.) koje prelazi u sve glasniji govor ukoliko izostane adekvatna reakcija. Nerijetko, izdajnički znak sagorijevanja bude ispad bijesa na druge osobe u blizini. Glavna obilježja fenomena sagorijevanja su emocionalna praznina, negativan ili ciničan stav, negativna procjena smisla svog rada, odnosno, osoba ne vidi smisao u svom radu. Pojasnila je kako se pri tome depresija i sagorijevanje ne smiju poistovjećivati. Jedan od glavnih uzroka izgaranja su loši međuljudski odnosi. Upravo se zato visoka razina sagorijevanja najčešće nalazi u djelatnostima gdje je prisutna visoka razina međuljudskih odnosa (medicinske sestre, socijalni radnici, psiholozi, svećenici, časne, itd.). Predavačica je osvijestila prevelika očekivanja našeg naroda od pastoralnih djelatnika zbog kojih lakše dolazi i do razočaranja u njih. Izgaranje kod odgovornih i savjesnih djelatnika može dodatno pojačati zamor od suosjećanja (cijena empatije), emocionalni rad i moralnu ozljedu (kada osoba počini, svjedoči ili ne spriječi djelo koje krši njezina duboko ukorijenjena moralna uvjerenja). Kako bi prevenirali i spriječili ovakva stanja sagorijevanja, važno je priznati problem, prepoznati znakove sagorijevanja, po mogućnosti dok su "tiši", i potražiti pomoć, a što nije znak slabosti, nego snage. K tome, krucijalno je brinuti o sebi onako kako zaslužujemo, znati čime smo ispunjeni, jer to prenosimo i drugim osobama. Odnosnom važno je dobro poznavati samog sebe i proraditi vlastite priče kako bi onda uistinu mogli drugima pomoći. Drugim riječima, nužno je njegovati zdravu ljubav prema samome sebi, odnosno, voljeti sebe kako bismo imali snagu biti dobri prema drugima i voljeti ih. U ovom kontekstu, bitno je raditi na zdravim očekivanjima te se ponekad pozvati i na šutnju koja je tako moćan odgovor u situacijama kada se fizički ne možemo maknuti od drugih ljudi koji nas možda emocionalno iscrpljuju. K tome, jako je važno osvijestiti da ne možemo svima pomoći i da je to sasvim u redu, pri čemu pomaže sljedeći citat: "Postoji samo jedan spasitelj, a to nisam ja." Osim toga, i svaka kriza je kairos, odnosno, u izgaranju trebamo vidjeti rješenje, a ne krizu. Ljubav i vjera su pak one koje pri tome daju temeljnu snagu i potencijal ("Dođite k meni svi koji ste izmoreni i ja ću vas odmoriti.", Mt 11, 28; "Sve mogu u Onome koji me jača.", Fil 4, 13). Predavanje je završeno kratkim primjerom načina života urugvajskog revolucionarnog predsjednika El Pepea (Jose Mujica): "Život je jedina stvar koju ne možemo kupiti novcem." Sloboda znači imati vremena za život.

Zaključno, iako je skup bio namijenjen prvenstveno pastoralnim djelatnicima, jako mi je drago što sam mu kao laikinja i edukantica logoterapije imala priliku prisustvovati. Smatram kako su me spoznaje dobivene na predavanjima obogatile u svakom smislu i osnažile da nastavim kročiti svojom stazom i slijediti put koji sam odabrala. Prekrasan ambijent, blizina crkve Leopolda Mandića iz koje se stalno čuje prekrasna umirujuća glazba te glazba Irene Gobović, pridonijele su lijepom iskustvu. Na neki su mi način ugrijale i oplemenile srce. Podržavam inicijativu nastavka održavanja ovakve vrste skupa jer vjerujem da logoterapija, kao psihoterapijski pravac blizak kršćanstvu, može uvelike olakšati rad pastoralnim djelatnicima i biti im saveznik, kako u osobnom rastu i razvoju, tako i razvoju svih osoba koje ih svakodnevno traže za pomoć.

Priča o zahvalnosti

Martina Halužan

Probudih se jednog jutra, okružena tek nekolicinom predmeta oko sebe. Zamislih se. Gdje su moje stvari, tko ih je uzeo? S nevjericom gledam ono što imam oko sebe. U sobi tek krevet, u kuhinji jedna šalica. I to ne moja najdraža šalica za kavu, već neka sasvim obična. U kupaonici samo ogledalo. Pogledah se malo bolje u to ogledalo i primijetih da nedostaje neki sjaj mome licu, nešto riječima neopisivo. Počinjem se brinuti što se događa. Izaći ću iz kuće kako bih razbistrila glavu.

Na ulici, praznina. Nepoznati ljudi jure amo tamo nepoznatom ulicom. Što je ovo? Gdje je pekara u kojoj kupujem najfiniji kruh, gdje je frizerski salon iz kojeg uvijek izađem najljepše uređena, gdje je park kojim prošetam svaku večer prije spavanja? Pitanja se samo roje, no ne nalazim odgovora. Hvata me strah, nesigurnost, osjećam se nezaštićenom u ovom nepoznatom kaosu. Noge kao da me same nose i počinjem juriti zajedno s tim nepoznatim ljudima. Ali kamo?

Odjednom se preda mnom pojavi crkva. No, ni ta crkva nije ona u koju odlazim svake nedjelje na svetu misu. Ovu crkvu još nikada do sada nisam vidjela. Gdje sam to ja? Nesigurno ulazim kroz bogato urešena vrata i ugledam jedan jedini križ. Skroman, pomalo ofucan, no sjaji neobičnim sjajem. Kleknem pred taj križ. Misli su mi prazne, ne znam što moliti, što reći. I kao da čujem: „Zahvali!“. Da zahvalim, ali na čemu? Pa ništa još nisam tražila da bih trebala na tome zahvaliti. A onaj sjaj s križa kao da dira moje lice, kao da me nježno miluje. Riječi dolaze same od sebe. Bože, hvala ti jer sam tu. Hvala ti što si me stvorio. Hvala ti na mojoj obitelji. Hvala ti na svim divnim ljudima oko mene. Hvala ti jer si mi dao predivan dom. Hvala ti na poslu koji radim. Hvala ti na pekari u kojoj je najfiniji kruh i na frizerskom salonu gdje me najljepše urede. Hvala ti na parku prepunom zelenila, cvrkutu ptica i žuboru vode. Hvala ti na mojoj najdražoj šalici za kavu. Hvala ti za život. I tada, kao kad zora budi pospanu noć, ja bivam probuđena novim sjajem. Odjednom postanem svjesna gdje sam.

Izlazim iz crkve u kojoj svake nedjelje sudjelujem na svetoj misi i jurim prema svome domu. No, opažam poznate ljude, poznata mjesta, poznate ulice. Gledaj, moja najdraža pekara s najfinijim kruhom. O, vidi, i frizerski salon je tu, ali i park. Poslušaj kako ptičice lijepo cvrkuću. Kao da su i one zahvalne što mogu biti baš tu. A u mome domu baš sve na svome mjestu. Na stolu moja najdraža šalica za kavu čeka da ispijem svoj prvi gutljaj. Osjećam mir. Stanem pred ogledalo kako bih se pogledala i tada primijetim da moje lice sjaji onim sjajem s križa. Osjećam se radosno, ali osjećam još nešto. Neki novi osjećaj, nešto što do sada nisam osjetila ili nisam obraćala pažnju na taj osjećaj. Što je to što me budi novim životom? Kako da to opišem? I tada, baš kao pred sjajem onoga križa dolazi mi riječ „Zahvalnost. Osjećaš zahvalnost!“.

Tko sam? Od kuda dolazim? I kamo to idem?

Irena Gobović

Koliko puta smo istinski osjetili i iskusili da smo dovoljno na ovome svijetu, da nismo ni previše ni premalo?

Jesam li se ikad osjećao kao da ne pripadam ovome svijetu, kao da me rijetko tko istinski razumije, kao da su najiskreniji dijelovi mene sakriveni, neprepoznati?

Vratimo se na početak i zamislimo nad sljedećim - nismo li već svojim dolaskom na ovaj svijet, samom činjenicom da je netko u nas udahnuo život, poželio baš tebe, baš mene, upravo sad u ovome vremenu, u ovoj točki karte svijeta i dao nam priliku da ispisujemo poglavlja svojega života, da ostavljamo kamenčiće na svome putu, postali svjedoci vlastitoj posebnosti?

Jer, nesumnjivo, svakome od nas dane su mnoge uloge i zadaće, a s njima su nam podareni i alati – razni darovi i talenti. Kojim ulogama ćemo se odazvati, koje darove i posebnosti ćemo u svojemu životu prepoznati, njegovati, razvijati i u konačnici upotrijebiti, ostaje na nama. Kako piše Elisabeth Lukas u knjizi „Sudbina vlada čovjek stvara“, što je čovjeku više darovano, od njega se i intenzivnije „traži“ da se njome služi.

Gdje sam trenutno? Koji talenti su mi darovani? Koje čežnje su utkane u moje srce? Što želim ovjekovječiti u svojemu životu?

Kako bih mogla pronalaziti odgovore na ova složena životna pitanja, potrebno mi je povremeno bivati u tišini. Potrebni su mi takvi trenuci samoće, vrijeme u kojemu buka svijeta utihne, vrijeme u kojemu se da naslutiti, a možda i jasnije čuti kamo me to Onaj, koji mi je sam život podario, zove. Jer bitno je poznavati i upoznavati sebe. Bitno je čuvati i njegovati svoju jedinstvenost i neponovljivost.

Još je i Sokrat vjerovao kako svaki čovjek u sebi nosi malu iskru Logosa. On to naziva „dušom“, našim „unutarnjim kompasom“, i zato je smatrao da je briga o duši najvažniji zadatak u životu, jer se samo tako možeš pobrinuti da tvoje postojanje bude iskreno, dobro, lijepo i smisleno.

I za kraj, ne zaboravimo: „Svatko je pozvan da čini ili bude nešto za što nitko drugi nije pozvan!“ (John Henry Newman)

Logoterapija i sakrament pomirenja

Svećenik u službi "ljubavi koja sve vjeruje i svemu se nada" (1 Kor 13,7)

vlč. Kristijan Krajnović

Ovo predavanje želim posvetiti prvenstveno pokojnoj dr. Cvijeti Pahljini, osobi koja me je „ugurala" u logoterapiju, i pokojnom dr. Tomislavu Ivančiću preko kojega sam na neki način upoznao logoterapiju.

Prije svega, želim se zahvaliti dr. Barbari Pahljini na dodijeljenom povjerenju i časti da ovdje održim jedan vid predavanja, zapravo, svoje iskustvo promišljanja i primjenu logoterapije u sakramentu pomirenja.

Ovo vrijeme koje mi je dano za govor ili predavanje ne želim koristiti za ponavljanje nama svećenicima što je sakrament pomirenja – što on jest, što nije, što bi trebao što, a što ne bi trebao biti itd. Svi znamo koliko su ova pitanja široka, koja su ograničenja svećenika u sakramentu pomirenja i kolika su zapravo polja promišljanja vezana za ovu tematiku ili problematiku.

Ono što želim ukratko prenijeti jest konkretnu primjenu logoterapije, određenih tehnika u datom momentu, a moment je, konkretno ovdje, sakrament pomirenja. Naravno da se sada zajedno i s pokojnim utemeljiteljem Viktorom Franklom, a i s raznim teolozima koji su promišljali nad ovom tematikom možemo dati u raspravu, promišljanje i razmišljanje, svrstavanje u "razne tabore" nad ovim pitanjem: Spada li logoterapija u ispovijed? Je li joj tamo mjesto? Je li svećenik i terapeut? Treba li on to biti? Znači li svećenik isto što i terapeut? Uči li se to ili se dobiva direktno po ređenju… **Mnoga se pitanja mogu postaviti, a znamo da su ih i postavljali, a zasigurno će se i postavljati dokle god budemo radili i djelovali u korist čovjeku ili, još bolje reći, služili.**

Ako ostanemo u duhu ove zadnje riječi služiti i ako svoj poziv shvatimo i prihvatimo kao služenje, bez obzira jesmo li svećenici pa čak i redovnici i redovnice; nezaređeni (usput neka bude rečeno da su oci pustinje bili većinom nezaređeni protoredovnici koji su itekako vršili jedan vid terapije nad opterećenim ljudima, bilo opterećenim grijehom, krivnjom ili bolešću), onda možemo odvažno reći kako je psihoterapija itekako sastavni dio svećeničkog služenja pa i dio nečega tako svetoga kao što je sakrament pomirenja.

Nekako, kada se pred nas postavi konkretan primjer, cijeli ovaj uvod možda i ne bi bio potreban, ali je itekako potreban kako bi se problematika istaknula.

Budući da sam svećenik već preko deset godina, mogu reći kako imam ponešto iskustva u ispovijedanju ljudi. Također, mogu reći da nekada i nisam bio dorastao određenim penitentima. Opet moram reći da mi, sve što čitam i učim pa tako i studij logoterapije, pomaže da određenim penitentima i određenim situacijama mogu i znam odgovoriti u korist penitenta, koji je u nekim slučajevima više pacijent nego penitent. Pacijent gledan pod vidom onoga koji trpi određenu bol, u ovom vidu duhovnu pa, posljedično tome, i duševnu.

Konkretan primjer gdje mi je logoterapija itekako pomogla da odgovorim i pomognem penitentu/pacijentu je sljedeći:

Naime, na jednim božićnim ispovjedima kada su redovi jako dugi, bio sam stavljen pred jednu izazovnu ispovijed. Rekao bih da sam prvo odradio terapiju pa ispovijed i slobodno mogu reći to, da nisam odradio terapiju dobro, ne bi bilo niti ispovjedi ili bi ona bila onakva kakve su mnoge u to doba, površna ili nedorečena.

Općenito, kada dolaze takve ispovjedi (božićne, uskrsne, krizmene i prvopričesničke) jedino što molim Boga je to da mi da svjesnost da, kada dođe osoba koja se stvarno došla ispovjediti i olakšati dušu, budem budan, svjestan i da je čujem; da imam otvoreno uho. Jednostavno, molim za dar slušanja.

Tako je i toga dana došla na ispovijed jedna mlada djevojka, godištem mlađa od 18 godina. Na prvi je pogled moja misao bila: "Ide brza ispovijed. Nisam ovo, nisam ono i idemo dalje." Moja je praksa u takvim situacijama da ne ispitujem mlađe osobe previše, pogotovo tada kada su velike ispovjedi da ih ne zbunim i ne proizvedem neki vid ispovjedne jatrogene neuroze. To je samo moja praksa.

Naravno, možemo zaključiti kako nije bilo tako. Bilo je skroz obrnuto. Zapravo, bilo je onako kako nisam mogao zamisliti niti jedan početak ispovijedi. Djevojka je došla s klasičnim osmjehom. Sjela i odmah, ali odmah počela plakati. Plakati, u stilu da se ne zaustavlja jedno pola minute/minutu. Ja sam bio malo zatečen, ali brzo sam se pribrao i pustio. Pustio da se isplače. Nakon što se smirila, moje je pitanje bilo: "Što se dogodilo? Zašto plačeš, djevojko?"

Nakon toga, ona je krenula u suzama iznositi svoju bol duše. Krivnju koja nema veze s njom, ali krivnju koju je ona

doživljavala kao svoju. Naime, pred dvije se godine njezina prijateljica bacila pod tramvaj i oduzela sebi život. To je bila njezina bliska prijateljica i taj je događaj toliko utjecao na njezin život da se ona počela kriviti za tu njezinu smrt.

U tom trenutku, jedino čega sam se sjetio bila je profesorica Barbara koja nam je više puta ponavljala **da nismo mi odgovor, kako ne trebamo imati uvijek odgovor i kako na teške sudbinske udare nemamo pravo, već odgovornost kazati kako ne znamo zašto su se te stvari i situacije dogodile**.

Tako da su moje prve riječi bile da mi je jako žao što to čujem i da ne znam odgovoriti zašto se to dogodilo. Na kraju krajeva, nisam joj mogao odgovoriti zašto je Bog dopustio da se to dogodi.



Rekao sam joj, ipak, ono što znam, počevši primjenjivati metodu promjene stajališta, kazavši joj kako njezina prijateljica zasigurno ne bi bila sretna da nju vidi nesretnu i depresivnu i kao osobu koja se krivi za njezinu smrt. Bilo joj je to malo čudno za čuti, ali kao da se njezino srce i uho otvorilo za vježbu koju sam odmah počeo primjenjivati zajedno s njom. Dobivši njezinu pozornost, rekao sam joj sljedeće:

"Hajdemo napraviti jednu malu vježbu. Hajdemo zamisliti da si ti bila na mjestu tvoje prijateljice, a da je tvoja prijateljica danas tu ispred mene. Bi li ti bila sretna dok gledaš svoju prijateljicu koja tu ispred mene plače, tužna je, krivi se i nije joj do života?" Njezin automatski odgovor bio je: "Ne!" te da ona to ne bi mogla gledati i ne bi dopustila! Zatim sam je vratio u njezinu ulogu i „imaginarno" postavio njezinu prijateljicu pored nje. Zapitao sam je: Bi li tvoja prijateljica sada kada te vidi i kada ti može nešto reći rekla sljedeće: **"Draga moja prijateljice! Ja želim da u svakom sjećanju na mene budeš tužna i bezvoljna, štoviše, depresivna i da ti nije do života!?"** Djevojka je živo rekla da to nije njezina prijateljica i da to ona njoj nikada ne bi rekla!

Zatim sam se vratio u svoju ulogu i rekao joj: "Naravno da ti ona to ne bi nikada rekla niti poželjela jer je ona tvoja prijateljica. Isto tako, i ti trebaš od sada raditi upravo suprotno od onoga što ti se nalazi u mislima. Trebaš biti radosna upravo zbog nje, živjeti upravo za nju i ona će zasigurno biti sretna i zadovoljna zbog toga. Isto tako, i ti bi htjela da i ona živi za tebe i da bude radosna zbog tebe da se slučajno dogodilo da je ona ostala na životu i da su vaše životne uloge zamijenjene. Mi ne znamo zašto je Bog dopustio da se to dogodi, ali znam da tvoja prijateljica živi, ne samo u tvojemu srcu, već i u Bogu, a u Bogu i ti živiš zajedno s njom."

Nakon toga, sa smješkom i radošću, ali jednom toplom radošću, djevojka se ispovjedila i, oslobođena krivnje, otišla s ove ispovjedi. Tada sam iskreno zahvalio Bogu na naučenim stvarima i tehnikama iz logoterapije.

Zašto naša vjera ne bi išla uvijek dalje? Sveti Pavao kaže u poslanici Korinćanima da: *"Ljubav sve vjeruje i svemu se nada!"* (1 Kor 13,7) Zašto mi kao vjernici ne bi mogli, kako Pavao kaže na drugome mjestu u poslanici Hebrejima, *"smjelo – odvažno – pristupiti Prijestolju milosti da primimo milosrđe i milost nađemo za pomoć u pravi čas!"* (Heb 4, 16)

Vjeruj u Gospodina Isusa i bit ćeš spašen, ti i tvoja kuća" (Dj 16, 32). Josip Egipatski: *"Tada je Josip poslao da se k njemu pozove njegov otac Jakov i sva njegova rodbina, sedamdeset i pet duša."* (Djela 7, 14).

Mi doista možemo zbog Velikog svećenika odvažno pristupati prijestolju milosti, ne samo za sebe, već i za sve koji su u našemu srcu. Postoji jedna zanimljiva scena iz filma Kraljevstvo nebesko gdje mladi Balian nad grobom svoje supruge koja se ubila u postporođajnoj depresiji i nakon smrti djeteta, izgovara riječi ljubavi koja sve vjeruje i svemu se nada: **"Kako možeš biti u paklu kada si u mome srcu?"** Naravno da je ovo samo slika i umjetnička sloboda, ali donekle nam približava ovaj tip ljubavi – koja sve vjeruje...

Možemo ovdje spomenuti i primjer župnika Arškog koji je također bio veliki pastir duša i ispovjednik. On se sam našao u sličnoj situaciji gdje je ženi samoubojice dao upravo riječ ljubavi koja sve vjeruje i svemu se nada, a to je da je njezin muž spašen, da se u trenutku bacanja s mosta pokajao i da nije propao za vječnost. Što je to ako ne govor ljubavi koja sve vjeruje i svemu se nada jer niti sam ja, niste ni vi i nije ni župnik Arški dao svoj život kao pomirnicu za naše grijehe, već, kako Pavao kaže, Veliki, Veliki svećenik Isus Krist.

Evo, ovim bih riječima završio ovaj primjer/predavanje i još jednom zahvalio Bogu na logoterapiji te potaknuo sve na što veće proučavanje i primjenjivanje metoda i tehnika logoterapije.

Samonadilaženje

na primjeru lika i djela fra Slavka Barbarića

Iva Međugorac

Viktor E. Frankl (1905.-1997.), profesor neurologije i psihijatrije, psihoterapeut, utemeljitelj i profesor logoterapije, smatrao je autotranscedenciju ili samonadilaženje, jednom od čovjekovih ključnih težnji, vrlina i sposobnosti. Autotranscedencija, naime, označava čovjekovo djelovanje iz ljubavi prema nekome ili nečemu, pri čemu čovjek zaboravlja sebe, nadilazi svoje vlastite potrebe, te se, oslobođen od sebe, sav stavlja u službu cilja kojem iz ljubavi služi. Čineći tako, čovjek ipak pronalazi sebe, biva ispunjen te proslavlja Boga koji ga je učinio sredstvom svoje milosti za druge.

Isus o tome govori ovako: *"Zaista, zaista, kažem vam: ako pšenično zrno, pavši na zemlju, ne umre, ostaje samo; ako li umre, donosi obilat rod."* (Iv 12,24).

Pojam autotranscedencije (ali i transcendencije, prapovjerenja, agape ljubavi, snage duha, vrijednosti stava), odmah me asocirao na lik i djelo velikog čovjeka, franjevca i svećenika, pok. fra Slavka Barbarića (1946. - 2000.). Čovjeka koji je prošao svijetom kao apostol Božje ljubavi, neumorno čineći dobro i nesebično služeći dušama koje su mu bile poslane i povjerene. Znakovito je i njegovo ime – Slavko, jer je životom zaista proslavio Boga.

Fra Slavko Barbarić rođen je 11. ožujka 1946. u Dragićini u blizini Međugorja, a preminuo 24. studenog 2000. na brdu Križevcu iznad Međugorja. Pokopan je na groblju Kovačica, u blizini Međugorske crkve, podno Križevca. Mjesto na kojem počivaju njegovi zemni ostaci postalo je jedno od ključnih mjesta molitve, za brojne hodočasnike koji traže njegovu djelatnu pomoć i zagovor.

Za svećenika je zaređen 1971. godine. Filozofiju i teologiju studirao je u Sarajevu i Schwazu (Austrija), a 1973. je magistrirao u Grazu (Austrija). Nakon 5 godina pastoralnog djelovanja u Hercegovačkoj provinciji, 1978. je otišao na daljnje studije u Freiburg (Njemačka) gdje je 1982. godine postigao doktorat iz područja religiozne pedagogije i titulu psihoterapeuta. Na jednom mjestu sam navodi da se bavio logoterapijom. „Budući da sam se uz redoviti studij bavio i psihoterapijom, osobito logoterapijom, pomislio sam da bi bilo korisno iznositi iskustva i razmišljanja ljudi koji imaju što za reći, a ne javljaju se."

Budući da sam kao student bila stipendist Fonda talenata koji nosi njegovo ime, jedne od brojnih inicijativa i projekata koje je pokrenuo fra Slavko Barbarić, koristim ovu malu mogućnost da mu iskažem svoju zahvalnost za darovano dobročinstvo. Isto tako, budući da se i on, kako sam navodi, bavio logoterapijom, svoje korake na tom putu povjeravam njegovom zagovoru.

Fra Marinko Šakota, subrat i učenik fra Slavka Barbarića, u svojoj knjizi ŽIVJETI SRCEM, Lik i djelo fra Slavka Barbarića, ovim riječima govori o fra Slavkovom životnom usmjerenju na drugoga, a koje se napaja na izvoru transcendentnoga: „U novicijatu se uči da se franjevaštvo ne iscrpljuje u samome sebi, nego da je usmjereno na druge. Da bi to uspjeli, franjevci moraju crpsti svoju snagu iz vrela Evanđelja kroz molitvu kako bi živjeli za druge."

Njegova je sposobnost autotranscedencije upravo dolazila iz transcendencije i (pra)povjerenja u Boga. Na jednom mjestu je zapisao: „Naša ljudska ljubav je kratkog daha, ako se ne hrani Božjom ljubavlju, koja se dobiva u dubokoj povezanosti duše s Bogom. Naša strpljivost će se lako istrošiti, ako se ne bude hranila strpljivošću koju Bog ima sa svakim od nas. Naša nada neće moći izdržati iskušenja beznađa, ako ne bude hranjena svakodnevno onom nadom koja dolazi po vjeri u Boga koji se objavio kao dobri, milosrdni i strpljivi Otac. Naša mudrost će zakazati i neće donijeti plodove, ako ne bude obasjavana božanskom vječnom mudrošću. Naša jakost će biti naša slabost, ako ne bude utemeljena na božanskoj jakosti koju daruje Duh Sveti. Po dubokoj svijesti nas odraslih, da je povezanost s Bogom uvjet za naš sretan i osmišljen život i rad, djeci će biti lakše sve to shvatiti i prihvatiti. Dug je to proces i težak, ali jedini ispravan."

Fra Marinko Šakota to potkrepljuje riječima iz svoga vlastitog iskustva: „U maglovitosti moga životnog trenutka, u fra Slavku sam tražio rješenje i razrješenje, ali on to nije bio. On je upućivao na rješenje. Od sebe je upućivao na nešto drugo, bolje rečeno na Nekoga drugog, koga su mnogi, a među njima i ja, počeli otkrivati u Kući mira, za vrijeme tečaja posta i molitve."

Na jednom drugom mjestu, govoreći praktično o fra Slavkovoj autotranscedenciji, fra Marinko navodi: „Kod fra Slavka se nisu mogli primijetiti znakovi egocentričnosti, sebeljublja ili navezanosti na sebe. Slobodan od sebe mogao je biti potpuno slobodan za druge."

Zbog poznavanja više stranih jezika i svoje stručne



naobrazbe, ali, nadasve, zbog ljubavi prema potrebitom čovjeku koju je od djetinjstva gajio, a za koju ga je pripremilo odrastanje u nemilosrdnim uvjetima poraća, neimaštine, bolesti i općenito teškog preživljavanja na hercegovačkom kršu i kamenjaru, fra Slavko je bio predodređen za prihvaćanje, razumijevanje i pomaganje ljudima u njihovim duhovnim i materijalnim potrebama. Njegovo podrijetlo, obrazovanje i talenti koje je posjedovao dobili su smisao u njegovom pastoralnom radu na području župe Međugorje. Od povratka sa studija 1982. godine, primao je hodočasnike, s njima razgovarao, slavio svete Mise, predvodio brojna euharistijska klanjanja, molitve i pobožnosti. Činio je sve kako bi prepoznao čovjekove potrebe i na njih adekvatno odgovorio. U središtu njegova djelovanja bio je čovjek.

„Krasile su ga izvanredne osobine: poznavanje jezika, lakoća komuniciranja s ljudima, naobrazba, jednostavnost, briga i skrb za čovjeka u potrebi, nepresušna energija za koju je čak bilo teško i vjerovati da je jedan čovjek može posjedovati, marljivost, a iznad svega pobožnost, poniznost i ljubav. Mnogo je molio i postio, a Gospu je ljubio djetinjom ljubavlju. To je zapravo bila i srž njegova života: molitvom i postom ljudske duše dovoditi Bogu po Mariji - Kraljici mira."

Pored pastoralnog rada, bavio se i spisateljskim radom pišući knjige duhovnog sadržaja koje su prevedene na brojne jezike i tiskane u desecima milijuna primjeraka diljem svijeta. Organizirao je i vodio brojne seminare, za razne skupine polaznika. Bio je osnivač, pokretač i podupiratelj brojnih projekata i inicijativa. Neki od njih su: Majčino selo – ustanova za djecu i mlade bez roditeljske skrbi, u koju je integrirao Dječji vrtić sv. Male Terezije i Dom sv. Ane za hendikepiranu djecu; zajednica Cenacolo; zajednica Milosrdni Otac; Festival mladih „Mladifest" koji godišnje okuplja na tisuće mladih ljudi iz cijeloga svijeta; Fond prijatelji talenata; Fond za djecu poginulih branitelja; Fond za obitelji bogate djecom i brojni drugi.

Fra Svetozar Kraljević, njegov subrat, o njemu je zapisao: „Poticaje Duha i srca uvijek je radikalno slijedio. Živeći u disciplini svakodnevnoga redovničkoga života nije dozvoljavao da umor, želja za snom, želja za ugodnim životom, glad, bilo kakav luksuz ili obična potreba za odmorom zaustave ono što je trebao i shvaćao da treba činiti." Fra Slavko Barbarić svojim je postojanjem snažno obilježio relativno kratko vrijeme koje je proveo na zemlji. Čovjek običan, a neobičan; malen, a velik. Skromni franjevac velikog srca, kojeg je resio žar svetog Franje u djelatnoj ljubavi prema Bogu i svemu stvorenome.

Svoj je ovozemaljski život završio nakon pobožnosti Križnog puta u petak, 24. studenog 2000. godine, na brdu Križevcu iznad Međugorja, prešavši tako izravno sa svoga „radnog mjesta" u vječnost. Njegovo beživotno tijelo spustili su s brda Križevca momci iz Cenacola kojima je bio duhovni otac i položili na blagovaonski stol u samostanu te je na taj način znakovito i slikovito završio svoj ovozemaljski život, kao janje položeno na Božji oltar. Ispunio je svoj zadatak, izgorio za Boga i čovjeka, i vratio se u Očev dom.

Fra Marinko Šakota o fra Slavkovoj smrti piše ovako: „Sada, kada promišljam o tim trenucima, shvaćam da je fra Slavko umro već prije smrti. Sebi je umro kako bi mogao živjeti za druge. Našavši sebe, sebe je ostavio, pomažući tolikim zalutalima i izgubljenima da sebe pronađu."

Danas, 25 godina nakon njegove smrti, fra Slavko je i dalje živ u srcima ljudi koji mu se i danas utječu tražeći njegov zagovor kod Boga, u projektima koje je pokrenuo, u riječima koje je zapisao i primjeru koji je ostavio. Za svoju župnu zajednicu i za hodočasnike bio je, i ostao, Božji dar preko kojega se izlijevaju Božje milosti.

Kao jednostavni i ponizni fratar prošao je zemljom u svom skromnom franjevačkom habitu, meni tako dragom, za koji su se ljudi hvatali, kao nekoć za Isusove haljine, a on je kao pastir skupljao svoje stado i nosio ga u naručju prema Isusu i Mariji.

„Svako sutra, svaki novi dan nosi sa sobom nove prilike da se čini dobro, a nikad ne možemo biti tko dobri da ne možemo postati bolji".

Fra Slavko Barbarić

Život sv. Male Terezi primjer autotransce

Mislava Bišćan

Autotranscendencija je temeljna "antropološka činjenica da biti čovjekom uvijek upućuje na nešto izvan njega sama, što opet nije on sam – na nešto ili na nekoga: na neki smisao koji čovjek ispunjava ili na drugo ljudsko biće koje susreće. I samo u mjeri u kojoj na taj način sam sebe transcendira, čovjek ostvaruje i sama sebe: u službi neke stvari – ili u ljubavi prema drugoj osobi! Drugim riječima: čovjek je posve čovjek zapravo tek tamo gdje se posve predaje nekoj stvari, gdje se posve posvećuje nekoj drugoj osobi. I posve on sam postaje tamo gdje ne vidi i zaboravlja sama sebe." (Liječnik i duša, 144. str.)

Koliko je velika i važna ova poruka za čovjeka, za ljudski život, toliko aktualna danas, ali i u svim vremenima – jer kada čovjek nije želio ostvariti sama sebe. U posljednjim stoljećima, čini mi se, posebno, jer se samoostvarenje postavlja kao imperativ, kao vrhunac ljudske egzistencije koji treba postići. Čovjek se tako trudi na sve načine oko svojeg fizičkog, psihičkog i duhovnog samoostvarenja, a ono mu sve više izmiče. Što je prazniji, a time i nesretniji, to se više trudi, no ispunjenost i zadovoljstvo životom ne dostiže pa tu prazninu pokušava ispuniti na različite načine. Logoterapija mu svojim psihoterapijskim pristupom može, i želi pomoći.

Suvremenom čovjeku, često istrgnutih korijena iz vjerskih tradicija i praksi, gdje je donekle još dolazio u dodir s transcendentnim, život je izgubio smisao i poticaj da se 'život svoj preda za drugoga' što je, i prema logoterapiji, način za osobnu sreću. „Hoće li tko za mnom, neka se odrekne samoga sebe, neka danomice uzima križ svoj i neka ide za mnom. Tko hoće život svoj spasiti, izgubit će ga; a tko izgubi život svoj poradi mene, taj će ga spasiti." (Lk 9, 22-25). Taj je paradoks Evanđelje izreklo na ovaj način, a Viktor je Frankl, tu istu stvarnost stavljanja svojega života u službu nekog drugog ili nečega drugog što nije čovjek sam, nazvao autotranscendencijom, samonadrastanjem ili samonadilaženjem. Važno je reći kako u logoterapiji, pa niti u Evanđelju, ostvarenje samoga sebe nije cilj, već posljedica služenja nekom ili nečem izvan sebe samoga. Samoostvarenje je posljedica preuzimanja odgovornosti za zadatke koje život pred nas postavlja, ostvarivanje



onoga što prepoznajemo kao vlastiti smisao i poziv. To je, prema Franklu, put ka ispunjenom i sretnom životu.

Na tome putu samonadrastanja, poput mnogih svetaca, herojski je hodila i sv. Mala Terezija (sv. Terezija od Djeteta Isusa i Svetog Lica). Mala je Terezija tim putem išla od djetinjstva jer je cilj njezinih, također, svetih roditelja, bio odgojiti svoju djecu za nebo. Svoj su posao, kao što je poznato, odradili više nego odlično, a najpoznatija, iako ne jedina redovnica i svetica u obitelji, upravo je sv. Mala Terezija (1873. - 1897.), karmelićanka iz francuskog Lisieuxa.

No, zašto sam odabrala baš ovu temu ili je možda sv. Mala Terezija odabrala mene? Možda zato da me nauči autotranscendenciji, u čemu je ona bila heroina, a ja ona kojoj "stega ne prija" (Ps 50, 17). Prebogat je i predubok život ove svetice za ovo malo stranica, no usvojiti od nje i nešto malo za mene je dobar početak...

Poput svojih sestara osjećala je poziv za život u Karmelu, ali je za to bila premlada te je s ocem otputovala u Vatikan tražiti dopuštenje od Pape. "Učinila sam sve što sam mogla, dala sam sve od sebe da uđem u Karmel jer me Isus tamo zvao", rekla je tada. Bio je to samo početak života potpuno predanog Bogu za spas duša, početak avanture koja ju je učinila najomiljenijom sveticom 20. stoljeća, najmlađom naučiteljicom Crkve i, najvažnije od svega, duhovnom majkom mnogih duša koje je povela u nebo. To je bio njezin cilj, smisao njezina života, pokazati kako se 'malim putem', putem ljubavi, potpunog

je kao ndencije

predanja i poniznosti može doći u nebo.

Ipak, vratimo se logoterapiji čije principe (autotranscendencija, noodinamički luk, prkosna moć duha, paradoksalna intencija, smisao patnje, sloboda zauzimanja stava prema danim okolnostima i druge) prepoznajem u mnogim situacijama njezinoga kratkog, ali izrazito intenzivnog života, iako se odvijao iza zidina klauzurnog samostana.

Ako autotranscendencija upućuje čovjeka na nešto izvan njega samog, na nešto ili na nekoga: na neki smisao koji čovjek ispunjava ili na drugo biće; kao karmelićanka, sv. Mala Terezija bila je pozvana da bude suotkupiteljica, da molitvom i žrtvom svoga života potpuno predanoga Bogu sudjeluje u djelu spasenja. To je bio njezin poziv, njezin smisao. Ako autotranscendencija upućuje čovjeka da sve čini iz ljubavi prema nekom drugom biću – u njezinom je životu to bio Isus Krist i duše kojima je željela pomoći. "Ljubiti znači dati sve i dati sebe sama". (pjesma 'Zašto te volim, Marijo').

Sv. Mala Terezija je već s četrnaest godina pisala svojoj sestri Agnezi: "Jako bih te željela vidjeti, no to je još jedna žrtva više koju mogu ponuditi Isusu. Ne želim mu ništa odbiti." (Moja mala naučiteljica, Henoc Tailleau, 97. str.) Održala je što je rekla i to je bio plan njezina predanja – njezina velikodušnost, odgovoriti Isusu na sve što je tražio od nje u svakom trenutku. Nije li to savršeno ispunjavanje smisla života? Učiniti sve da ispuniš ono na što si pozvan. Poznata je njezina misao: "Ja nemam drugog sredstva da Ti dokažem svoju ljubav, nego da bacam cvijeće, to jest da ne propustim nijednu malu žrtvu, nijedan pogled, nijednu riječ, da iskoristim sva najmanja djela i da ih činim iz ljubavi." Nije li ovo vrhunac autotranscendencije, herojstvo, da svakoga dana žrtvuje sve što može Bogu za ljubav i za spas duša? Latice ruža s kojima se uvijek prikazuje samo su lijepa slika iza koje stoji velika svakodnevna žrtva, snažna i odlučna volja da samu sebe pobijedi u svakoj stvari i da si uskrati svaku ugodu, čak i onu duhovnu. "Odlučnost da ne propustim učiniti nijednu stvar koju smatram većom savršenošću i koja bi više ugodila našem Gospodinu". (Moja mala naučiteljica, Henoc Tailleau, str. 105.).

Veliko herojstvo u samonadilaženju pokazivala je posebno u trenucima kada je sebi uskraćivala rijetke prigode da vidi članove svoje obitelji. "Kada je riječ o njezinoj obitelji, koju je toliko voljela, nije si dopuštala ni najmanji ustupak. Odricala se svih radosti kojih je ljudsko srce željno. (....) Uvijek je pronalazila neku izliku da ne ode u govornicu ako bi vidjela da će joj taj posjet uzrokovati zadovoljstvo." (Moja mala naučiteljica, Henoc Tailleau, 183. str.)

Samonadilaženje sv. Mala Terezija nije napuštala niti kada je bila vrlo bolesna, što ju je stajalo još više napora, još većih žrtava. Kada je već bila teško bolesna od tuberkuloze, bolničarka joj je savjetovala da prošeta po vrtu četvrt sata. Srela ju je jedna sestra kako mučno korača na rubu svojih snaga i upozorila da joj u tom stanju šetnja ne može koristiti, nego da ju samo dodatno iscrpljuje. Terezija joj je odgovorila: "Istina je! No, znate li što mi daje snagu? Koračam za jednog misionara! Mislim kako je tamo daleko iscrpljen u svojim apostolskim pohodima pa prinosim Bogu svoje napore da bi smanjila njegove." Znala je da njezini napori koje prinosi, imaju odjek negdje daleko i da po njima sudjeluje u misijskom djelu. Nije li to 'prkosna moć duha' u svojem najljepšem svjetlu? Sudjelovanje u misijskom djelu bio je još jedan od njezinih poziva u Crkvi i zato se danas smatra zaštitnicom misija.

Za one koji nisu vjernici, njezin život nije imao smisla te i mnogi vjernici teško razumiju takav način života, ali gledajući na njega sa stajališta logoterapije, odnosno Viktora Frankla, ovakav način života sukladan je Franklovoj misli kako "ne postoji životna situacija koja bi stvarno bila besmislena. I to zbog naizgled da se negativne strane ljudske egzistencije, pogotovo tragična trijada – patnja, krivnja i smrt – mogu pretvoriti u nešto pozitivno ako im se pristupi s pravim stavom." (Osnove logoterapije, E. Lukas)

Mala je Terezija to dokazala čineći svaku, i najmanju stvar, iz ljubavi i za Ljubav. Dala je smisao i otkupiteljsku vrijednost svakom trenutku koji je provela unutar zidina Karmela. Nije li na savršen način dokazala da, kao što Frankl uči, čovjek ima slobodu zauzeti stav prema uvjetima s kojima se suočava? Zato se nikada nije žalila, sve je prihvaćala, a najviše ono što je od nje tražilo veće odricanje, veću žrtvu pa je, primjerice, uvijek tražila društvo jedne sestre koja joj je bila vrlo neugodna, kako bi mrtvila samu sebe. Nije li to paradoksalna intencija?

Viktor Frankl kaže da se patnja i smrt mogu pretvoriti u nešto pozitivno ako im se pristupi s pravim stavom – taj stav bio je način života sv. Male Terezije, sve do konačne žrtve teške bolesti koju prinosi za duše.

Sveta Terezija je dar od Boga za nas, male i slabe duše, piše Henoc Tailleau u knjizi 'Moja mala naučiteljica'. "Bog je u njoj želio proslaviti poniznost, odricanje, zaborav same sebe, način na koji umrijeti sama sebi", jedan je od citata na kraju knjige koji još jednom potvrđuje da je sv. Mala Terezija svojim životom posvjedočila da, potpomognut Božjom milošću, samonadrastanjem, čovjek može postići sve ono što u dubini duše priželjkuje, smisao koji duboko u sebi prepoznaje.

Logoterapijska na u odgoju i obrazo

Tomislav Bišćan

UVOD

Znanje i količine informacija u našem društvu eksponencijalno rastu. Svijet napreduje i mijenja se. Informacije su sve brže i dostupnije. U takvom društvu, čovjek u "šumi informacija" sve teže prati tempo i često zapada u egzistencijalni vakuum. Najosjetljivija skupina u našem društvu su djeca i mladi koji još nisu u potpunosti formirani te se stoga puno teže snalaze u „filtriranju" siline informacija koje ih svakodnevno zasipaju. Odgoj je postojao u početcima čovječanstva kao oponašanje odraslih i stjecanje vještina odraslih, a prvi učitelji su bili stariji članovi plemena i roditelji. (Bilić, V., Matijević, M., Opić, S., 2016. Pedagogija za učitelje i nastavnike, Zagreb: Školska knjiga). Možemo reći da se čovječanstvo razvijalo razvojem obrazovanja. Danas, razvojem tehnologije, osim učitelja u školama, učitelji su postali i svi oni koji postavljaju sadržaje na društvene mreže, a možemo primijetiti da su to često sadržaji koji razvoj mladog čovjeka vode u krivom smjeru.

„Ako pođemo od teorije da je odgoj neminovno isprepleten međudjelovanjem nasljeđa, socijalnim okruženjem i slobodnom odlukom pojedinaca u njegovoj jedinstvenosti na vlastiti odabir, može se zaključiti koliko je odgoj kao predmet pedagoške djelatnosti kompleksan." (Plaza Leutar, M., 2020., Odgoj kao izazov i ponuda smisla - povijest, perspektive i logoterapija, 393.)

Učenici kao važan čimbenik u svom obrazovanju navode osobu učitelja zbog čega možemo zaključiti da učitelj osim stručnih kompetencija koje je stekao na svom studiju mora raditi na razvoju sebe kao osobe. (Pahljina, C., Miljković, D., 2022. Utjecaj logopedagoške edukacije učitelja na neke aspekte njihovog profesionalnog i osobnog života). Viktor Frankl kroz svoj rad kao psihijatar prestaje čovjeka gledati kao na biće koje je sastavljeno od niza uvjetovanih funkcija, već gleda na čovjeka kao biće koje se ističe sposobnošću korištenja savjesti i slobode koji su temeljna razlika između čovjeka i drugih bića.

LOGOTERAPIJA I LOGOPEDAGOGIJA

Logoterapija nastaje na radu Viktora Frankla. Viktor Frankl se složio sa svojim prethodnicima (Adler i Freud) da je čovjek biće koje teži užitku i ima potrebu da vlada, ali ono osnovno što ga pokreće je osjećaj da njegov život ima smisla.

Riječ "logopedagogija" predstavlja implementaciju logoterapeutskih načela i vještina u radu s djecom i mladima. Povijesno gledano, sami temelji logoterapije su nastali na promatranju mladih ljudi. Viktor Frankl je već kao mladi student medicine, a kasnije i kao liječnik, promatrao mlade ljude oko sebe. U razdoblju političkih previranja, između dva svjetska rata, mladi su lako zapali u krizu. Oko 20% mladih koji su mu dolazili nisu bolovali od psihičkih bolesti, već je primijetio postojanje unutarnje praznine u njima koju je on nazvao „egzistencijalni vakuum". Do rješenja dolazi kada je mlade uputio da se okrenu od sebe drugima. Kao misao vodilju im je ponudio pitanje „Tko ili što me treba?" Mladi počinju volontirati s potrebitima u domovima za starije i institutima za napuštenu djecu. Time su mladi dobili dokaz da su potrebni drugima i da njihov život ima smisla (Pahljina, C., Miljković, D., 2022. Utjecaj logopedagoške edukacije učitelja na neke aspekte njihovog profesionalnog i osobnog života).

„Logoteorija počiva na 3 stupa: Čovjek je biće koje ima potrebu za smislom; Čovjek je biće koje posjeduje slobodnu volju; Život uvijek ima smisla.

U skladu s time, logopedagogija:

1. ostvaruje prostor mladome čovjeku za pronalaženje vlastitog smisla bivanja
2. istovremeno razvija korijenje u zemlji, tj. pomaže naći smjer i postaviti granice, ali i pomaže razvoju krila
3. podcrtava život kao zadaću i uči pronalaziti vlastite odgovore na životna pitanja
4. vidi u svakom čovjeku neuništivu i zdravu duhovnu jezgru s pomoću koje aktivira ponekad skriveni potencijal
5. očišćuje osobu, povezuje ju s Logosom i suočava s vizijama i vrijednostima." (Pahljina. C. 2018. Suvremeno djetinjstvo i logopedagogija, 319.)

Implementacija logoterapije u obrazovanje zapravo ne zahtijeva nikakve velike promjene u niti jednom obrazovnom sustavu. Ona traži promjene u osobnom pristupu pojedinaca kao što su učitelji, učenici i roditelji. Potrebno je samo usvojiti

ačela vanju

temeljne pojmove logoterapije koji nam mogu promijeniti pogled na svaki problem s kojim se možemo suočiti u tijeku odgoja i obrazovanja. Učitelji trebaju biti svjesni da njihov pristup poslu može biti presudan faktor u odrastanju i budućnosti mlade osobe. Mladog čovjeka je važno upoznati s moćima duše koje posjeduje kao što su: autotranscedencija, prapovjerenje i prkosna moć duha. Također je važno mladog čovjeka naučiti na ispravan način živjeti sa svojom slobodom i savjesti.

NEKI OD TEMELJNIH POJMOVA LOGOPEDAGOGIJE

Autotranscendencija

Prema Viktoru Franklu, autotranscendencija je sposobnost pojedinca da se izdigne iznad vlastitih potreba, interesa i ograničenja kako bi pronašao smisao u služenju nečem većem od sebe sama. Jedna od ključnih karakteristika autotranscendencije je usmjerenost na druge. „Biti čovjek znači uvijek biti usmjeren i okrenut prema nečemu ili nekomu, predano se posvetiti svojem djelu, čovjeku koga se voli ili Bogu komu se služi". (Frankl, V. E., 2021., Liječnik i duša, 42.)

Također, Viktor E. Frankl smatrao je kako su sloboda izbora i odgovornost temeljni elementi čovjekove egzistencije. Čovjek je svojom vlastitom sudbinom djelomično uvjetovan. No unutar tog svakog uvjeta, čovjek dolazi pred pitanje odluke kako će se on postaviti prema svom životu. Čovjek slobodnom odlukom sebe oslobađa od onoga čime je određen. On transcendentira sve te određenosti i postaje slobodan. (Frankl, V. E., 2021., Liječnik i duša). Kao izvrstan primjer možemo pogledati Nicka Vujičića. Čovjek koji ima tetra-amelia sindrom s kojim bi njegov život morao biti smješten u strogim okvirima i isključivo uz pomoć drugih, on je u svojoj slobodi transcendentirao svoja ograničenja. Nick Vujičic je naučio puno samostalnije živjeti nego što bi to itko očekivao, osnovao obitelj, pokrenuo mnoge poslove, bavi se sportom i, što je možda najvažnije, svoje je iskustvo podijelio s milijunima ljudi u svijetu i time im pomogao da i oni izađu iz svojih ograničenja.

Autotranscendencija je pojam o kojem možemo govoriti na vrlo složen način, ali, također, možemo ga vrlo jednostavno približiti djeci u nižim razredima osnovne škole. Djeca su u stanju usvojiti ovaj pojam uz igru s balonima i imenima.

Prapovjerenje

Život često čovjeka suočava s patnjom, kaosom i apsurdom pred kojima čovjek teško može razumom čvrsto stajati. Prapovjerenje je intuicija u čovjeku koja mu govori da će u konačnici sve biti dobro. Ono je intuitivan osjećaj zaštićenosti od nečega što nadilazi čovjeka. Prapovjerenje nam u korijenu svoje riječi govori da ono zahtijeva povjerenje, točnije rečeno, vjeru. Dokaz o duhovnoj dimenziji čovjeka pronalazimo upravo u prapovjerenju koje nije odgojno uvjetovano u čovjeku, već je utemeljeno u njegovom duhovnom nasljeđu. Djeca su zapravo nosioci prapovjerenja. Djeca su oni koji imaju povjerenje da će sve biti u redu tako da ih tom pojmu zapravo i ne moramo učiti, već trebamo održati njegov plamen u njima.

Prkosna moć duha

Koncept prkosne moći duha označava mogućnost da se čovjek odupre najtežim životnim okolnostima i nadvlada patnju. Ono je unutarnja sloboda u čovjeku koju mu nitko i ništa ne može oduzeti. Fizička je sloboda samo dio ljudske slobode koja je podložna patnji. Unutarnja sloboda je ono što je u potpunosti u čovjekovoj vlasti i nitko mu je ne može oduzeti. Vrlo destruktivno utječe na mladog čovjeka kada mu netko narušava snove. Prkosna moć duha je snaga u čovjeku koja ga može dovesti bilo kamo. Prkosna moć duha je jedan od temeljnih koncepata u odgoju i obrazovanju jer učenika svakodnevno vodi naprijed prema pomicanju granica (Frankl, V. E., 2021., Liječnik i duša).

Obrazovanje bez temeljnih vrijednosnih postavki koje možemo usaditi u čovjeka kroz odgoj jest materija bez forme. Logopedagogija, koja je nastala na logoterapijskim načelima Viktora Emanuela Frankla, donosi nam alate koji nas usmjeravaju na cjeloviti razvoj mladih. Pozivaju učitelja, roditelja i mladog čovjeka da si odgovore na pitanje: "Gdje sam ja potreban ovome svijetu?" Takvim pristupom, učitelj shvaća važnost svoje uloge u napredovanju ovog društva i pristupa joj odgovorno i radosno. Učitelj koji se transcendentira, budi prkosnu moć duha u svojim učenicima. Autotranscendencija, prapovjerenje i prkosna moć duha ključni su pojmovi koji pomažu mladima u suočavanju s izazovima suvremenog društva. Učitelji, roditelji i učenici trebaju usvojiti nove perspektive koje odgoj i obrazovanje ne vide samo kao prijenos znanja, već kao put prema izgradnji cjelovite osobe. Primjena logoterapije u obrazovnom sustavu od nas ne zahtijeva izgradnju novog sustava obrazovanja. Ona od nas traži promjenu našeg pogleda na već postojeće obrazovanje, točnije rečeno, usmjeravanje pogleda na drugog pojedinca, a to je u ovom slučaju učenik. Takva orijentacija učitelja čini ga inspiracijom koja svojim primjerom potiče učenika na rast. Obrazovni sustav koji na ovakav način pristupa odgoju i obrazovanju, učenika priprema na sve izazove budućnosti koji su pred njim.

Logopedagogija u

Ana Kralj Duka

Motivacija, bilo da je riječ o školskim obvezama, fakultetskim izazovima ili svakodnevnom radu, neodvojivo je povezana sa smislom. Što nam se određeni zadatak čini smislenijim, to ćemo ga radije i lakše riješiti. Kada znamo **zašto** nešto radimo, vrlo lako ćemo pronaći i način **kako** to učiniti. Upravo zbog toga, već više od 10 godina, koristim logoterapiju prilikom poticanja motivacije kod polaznika programa Logos učiteljice i rješavanje školskih zadataka.

Motiviranje učenika za školsko učenje iznimno je izazovna zadaća. Učenje za školu često nije nešto što djecu oduševljava u svakom trenutku. Ponekad im se jednostavno ne da učiti, ponekad im je prepreka spoznaja da je učenje nešto što **moraju** raditi, a ne nešto što su sami odabrali. Često ne prepoznaju smisao u učenju podataka čiju vrijednost ne razumiju. Djeca su suočena sa situacijom koja im je određena – moraju pohađati školu jer je osnovno obrazovanje obavezno, a ta situacija može biti izrazito teška. Neka djeca se ne mogu nositi s rješavanjem školskih zadataka, što može dovesti čak do razvoja psihosomatskih smetnji. Primjerice, tijekom radnog tjedna mogu se javljati glavobolje, dok su tijekom vikenda ili praznika potpuno zdrava.

U takvim situacijama može pomoći **logoterapija** kao psihoterapijski pristup koji se usredotočuje na pronalaženje smisla u životu. U kontekstu korištenja logoterapije iz perspektive pedagogije, razvila se logopedagogija. Kako bih koristila logopedagogiju pri poticanju motivacije za učenje, osmislila sam vježbe za poticanje motivacije za učenje, koje uz pomoć logoterapijskih tehnika pomažu djeci pronaći smisao u školskim obvezama. Te su vježbe u praksi pokazale rezultate. Također, u praksi koristim kombinaciju vježbi i logoterapijskog razgovora, što mi omogućuje da doprem do djeteta, prepoznam njegove težnje i odredim koje će vježbe i tehnike biti najučinkovitije. Iznimno su važni individualni pristup i ustrajnost.

Budući da je svako dijete jedinstveno, neće sve vježbe odgovarati svima. Neka djeca će odlično reagirati na određenu vježbu, dok druge tehnike možda neće biti prikladne za njih. Važno je prepoznati na što pojedino dijete reagira i izbjegavati nametanje tehnika koje mu ne odgovaraju, jer bismo time mogli postići suprotan učinak i izazvati nepotreban otpor prema radu.

Jedan od temeljnih koraka u buđenju motivacije jest **postavljanje ciljeva**. Ciljevi i planovi proizlaze iz **nesklada** (diskrepancije) između situacije u kojoj se trenutno nalazimo i one u kojoj bismo željeli biti. Taj nesklad motivira nas na djelovanje kako bismo ga uklonili. U logoterapiji se ovaj proces naziva **noodinamikom** – dinamikom čovjekova duha koji neprestano teži pronalaženju smisla. Za razliku od Freudove psihoanalize, koja teži homeostazi i eliminaciji napetosti, Viktor Frankl u logoterapiji ističe da je određena doza napetosti neophodna za smislen i ispunjen život. Bez te napetosti, čovjek upada u dosadu i krizu. Naravno, važno je naglasiti da je iz perspektive logoterapije napetost potrebna na duhovnoj razini i ona se očituje u smislenom cilju koji imamo ispred sebe.

Kako bismo bolje razumjeli motivaciju, zanimalo me kako se ona odražava u mozgu. Prema sveučilišnom udžbeniku Razumijevanje motivacije i emocija Johnmarshalla Reevea, motivacija se u mozgu svodi na strukture usmjerene na **približavanje** i **izbjegavanje**. Na primjer, kada učenik dobije zadaću iz matematike, u njegovom mozgu mogu se aktivirati strukture usmjerene na približavanje (što ga motivira na rješavanje zadataka) ili strukture usmjerene na izbjegavanje (što ga navodi na odgađanje). Ključne moždane strukture uključuju hipotalamus, medijalni snop prednjeg mozga, amigdalu, hipokampus i prefrontalnu moždanu koru. Svaka od ovih struktura ima svoju ulogu u regulaciji emocija, motivacije i donošenju odluka. Važno je istaknuti kako se promjene u moždanim strukturama, prema logoterapiji, zbivaju kao pratnja našega duhovnog zbivanja. Mi nismo determinirani neurofiziološkim aktivnostima mozga, nego vlastitom odlukom koja se odražava na neurofiziološkoj razini.

Također, prema logoterapiji, ugoda nije cilj, već posljedica ispunjenja smislenog zadatka. Stoga je važno poticati djecu na to da teže pronalaženju smislenog cilja, a kad pronađu smisleni cilj, sreća će biti posljedica.

Vježba "Projekt škola"

Jedna od vježbi koje koristim za poticanje motivacije jest **Projekt škola**. Ova vježba potiče djecu da promisle o tome koji smisao za njih ima postizanje određenih rezultata u školi tj. dobivanje željene ocjene te stimulira prefrontalni korteks, dio mozga odgovoran za postavljanje ciljeva. Cilj vježbe je potaknuti djecu na osvješćivanje vlastite slobode i

praksi

mogućnosti djelovanja. Vježba se sastoji od pet stupaca:

1. **Trenutna situacija** - Dijete upisuje predmete i ocjene koje je imalo na kraju prošle školske godine.
2. **Ciljevi** - Dijete definira predmete i ocjene koje bi željelo postići do kraja školske godine.
3. **Koraci za postizanje ciljeva** - Dijete odgovara na pitanje što može učiniti kako bi ostvarilo ciljeve, s konkretnim primjerima (npr. redovito rješavanje zadaća, aktivno sudjelovanje na nastavi).
4. **Prepreke i načini prevladavanja** - Dijete razmišlja o mogućim preprekama i planira kako će ih svladati.
5. **Smisao** - Dijete odgovara na pitanje koji smisao za njega ima ostvarivanje tih ciljeva.

Ova vježba pomaže djetetu da osjeti vlastitu kompetenciju i odgovornost za svoje rezultate. Važno se redovito vraćati na vježbu, pratiti napredak i prilagođavati korake prema potrebi.

Motivacija za učenje nije samo pitanje volje ili discipline, već i pronalaženja smisla u onome što radimo. Kroz logoterapijske tehnike i vježbe, poput Projekta škola, djeca mogu naučiti kako postavljati ciljeve, prevladavati prepreke i pronaći smisao u školskim obvezama. Važni su individualni pristup, ustrajnost i podrška koja potiče djecu na razmišljanje o vlastitim težnjama i vrijednostima. Na taj način, ne samo da će postati uspješniji u školi, već će i razviti unutarnju motivaciju koja će im služiti cijeli život.

Snaga izgovorene riječi

Radionica razvojne biblioterapije implementirane u logopedagogiju

Tihana Vučić

U početku bijaše Riječ, i Riječ bijaše u Boga, i riječ bijaše Bog. (Iv 1,1)

Rijetko si posvješćujemo veličinu ovih evanđeoskih misli. Riječ je doista ta koja je bila u početku, prije svega.

Upravo su mi ovo jedni od najupečatljivijih redaka u Bibliji u kojima se tako usko isprepliću ljudsko i božansko – u snazi i veličini Riječi, o jednakosti Riječi i Boga.

One Riječi koja je, s jedne strane, postala božanskim otkupiteljskim Tijelom i riječi – one ljudske koja nam je darovana da nam služi kao moćno oruđe, ali i kao oružje.

U svakodnevnim životnim situacijama često nismo svjesni težine koju izgovorena riječ ima.

Rad u razredu u današnje je vrijeme više nego izazovan, što se većim dijelom odnosi na odgojno-socijalni aspekt. Permisivni odgoj i sveobuhvatna problematika odrastanja gotovo svakodnevno pred nas srednjoškolske nastavnike stavljaju primjere mladih ljudi koji su se našli u egzistencijalnom vakuumu, odnosno koji pate od noogenih neuroza/depresija.

Iskustvo rada s djecom poučilo me kako u izazovnim vremenima kojih smo dio, upravo riječi koje upućujemo toj djeci često mogu pomoći da se vinu u visine i prepoznaju sfere svoje duhovne slobode, ali jednako tako mogu biti razorni alati kojima ćemo podrezati njihova krila i onesposobiti ih da prepoznaju ljepotu duhovne dimenzije svog života u svom njezinom sjaju.

Iako bi obitelj trebala biti ona jezgra u kojoj bi se poticajne i životno motivirajuće riječi trebale najviše upućivati i izmjenjivati, danas se u odgojno-obrazovnim institucijama nažalost susrećemo s, usudila bi se reći, većim brojem djece čija je jezgra razorena i onom djecom koja nemaju sigurno i zaštitničko okružje u svojim obiteljima. Često sam se pitala kako ih ohrabriti? Čime? Čime im pokazati da se ciglice potrebne za njihov duhovni ljudski rast ne moraju nužno tražiti unutar obitelji (pogotovo onih razorenih, problematičnih i za suživot teških), već i u bližnjima oko sebe – u školi, na praktičnoj nastavi koju pohađaju, na izletima, na školskim dvorištima, na kraju krajeva – u razredu. Oduvijek svoje učenike poučavam kako oslonac koji

možda ne nalaze unutar svojih domova mogu pronaći u svojim prijateljima, nastavnicima, pa čak i poznanicima. Ali jednako tako da to i njih obvezuje da isti takav oslonac, podrška i poticaj budu oni sami – nekome drugome. Volim im posvješćivati kako to ne moraju biti velika djela, da za doprinos kvalitetnijem i čovječnijem društvu ne trebamo dati ništa što već nemamo – tek ono što je oduvijek u nama po Stvorit-elju, ono što bismo trebali odašiljati kao sustvaratelji, a to je poticajna, topla, podržavajuća ljudska riječ.

Kroz svoje radno iskustvo profesorice književnosti oduvijek sam težila nastavu oplemenjivati metodama koje uključuju praktične, opipljive životne situacije. Stoga mi je otkriće biblioterapije (uporabe biranih književnih tekstova za vođeno čitanje, gdje tekst služi kao predložak za pomno osmišljeni razgovor o osjećajima i poteškoćama likova te se putem identifikacije s likovima i njihovim problemima čitateljima/sudionicima omogućuje lakše suočavanje s vlastitim poteškoćama, kao i mogućnostima njihova rješavanja u vlastitom životu) i implementiranje njezinih elemenata u logoterapiju omogućilo pomicanje granica u ostvarivanju ishoda nastave književnosti, ali i otvaranje novih mogućnosti pružanja uvida učenicima u suvremene izazove ljudskih vrijednosti te njihovo prepoznavanje. Mišljenja sam kako svijest da su sustvaratelji svijeta i društvene stvarnosti te razvijanje spoznaje da je svatko od njih neponovljiv i jedinstven, možemo u djecu i mlade usađivati samo sustavom nastave koja ih preko književnih tekstova stavlja u stvarne, opipljive životne situacije iz kojih lako mogu iščitati svoje iskustvo, probleme, poteškoće, ali i pronaći riješenja i najvažnije – smisao.

Osmišljavanje radionica razvojne biblioterapije obogaćenih logoterapijskim metodama pomoglo mi je ne samo da više doprem do svojih učenika, osobito onih koji su povučeni i introverti, već i da ih jače motiviram za druge oblike nastave jer ovakve radionice ne samo da im proširuju vidike i pomažu pronaći smisao, nego i često izvlače iz egzistencijalnog vakuuma te omogućuju veću socijalnu koheziju među učenicima, ohrabruju i osnažuju za daljnje životne izazove.

Na ovu me radionicu, koja je bila spremna i samo čekala pravi trenutak realizacije, zapravo najviše nenamjerno potaknula jedna učenica koja je slučajno, dok sam otvarala vrata učionice i ulazila u razred, opsovala svog razrednog kolegu. Vjerojatno bez nekog ozbiljnijeg povoda i više iz šale, no bio je to znak za nužno djelovanje.

Radionica se odnosila na logoterpijski (logopedagoški) pristup temi o kojoj mladi rijetko razmišljaju, a ima veliki utjecaj na kvalitetu osobnog duhovnog i emocionalnog života, kao i suživota u zajednici (razredu, obitelji).

Kroz primjenu biblioterapijskih tehnika i metoda (predložaka i kratkih priča) na radionici se razgovaralo o snazi ljudske riječi kroz perspektivu prema kojoj izgovorena riječ može biti oruđe, ali i moćno oružje.

Pritom se naglasak s tradicionalno važne, tzv. literature informacije i kognitivne interpretacije književnog teksta (priče), stavio na tzv. literaturu snage i afektivnu interpretaciju kojoj je naglasak na emocijama i empatiji koja tekst pretvara u posredno životno iskustvo, vodeći se načelom shvaćanja književnosti kao moćnog sredstva u rješavanju mnogih stvarnih problema.

Također, s logoterapijske se strane pokušalo učenicima ukazati na sveprisutno duhovno zagađenje (duhovna ekologija) te u kojoj mjeri ono utječe na kvalitetu naših života i naše međuljudske odnose. Negativne informacije koje nas okružuju i kojima se često „hrani" naš duh, zapravo nas jako osiromašuju.

Učenicima sam također pokušala ukazati kako često nismo ni zahvalni, a niti svjesni svih blagoslova koji nam se dogode na dnevnoj bazi. Skloni smo jedni druge gledati kroz prizmu negativnog jer su baš riječi te koje su takav pogled stvorile. Iz tog razloga ljude često i prosuđujemo temeljem onoga što smo o njima čuli, napose onog negativnog. Pokušali smo osvjestiti kakvu štetu možemo nanijeti bližnjemu ukoliko se priklonimo duhovnom zagađenju (negativnim kritikama, tračevima, ogovaranjima), a što se može dogoditi ukoliko se svjesno odlučimo drugima upućivati riječi koje pomno biramo po načelu "nemoj drugome činiti (govoriti) ono što sam ne bi htio da drugi čini (govori) tebi.

Radionicu sam započela kratkim poučnim citatom o snazi izgovorene riječi u kojem, među ostalim, stoji kako „nas riječi mogu učiniti zdravima, ali i bolesnima"

Nakon toga smo komentirali tu misao kao i misao kako su riječi jedno od najmoćnijih ljudskih oružja, ali i oruđa. Osobito mi je bio simpatičan komentar jednog učenika: „Da, to je istina, riječi su oruđe jer njima gradimo, ali i oružje jer njima možemo rušiti."

Uslijedila su kratka pitanja koja sam podijelila učenicima i na koja su anonimno pisano odgovarali. Prokomentirali smo ih i pročitali odgovore onih koji su to željeli:

Sjeti se situacije u kojoj te netko riječima jako povrijedio….?

Kako si se pritom osjećao?

Što si napravio? Jesi li nekako/nečim uzvratio? Zašto?

Koga ti sam/sama riječima najviše povređuješ?

Ponavlja li se to i zašto…?

Na koga se u svojim životima najlakše otresamo?

Neki od meni osobno najupečatljivijih nepročitanih odgovora bili su:

„Najviše me povređuje tata kad mi svaki dan govori da nisam kćer kakvu bi htio imati…"

„Najviše su me povrijedili kad su mi rekli da nisam dovoljno pametna"

„Jako me povrijedilo kad su mi u osnovnoj školi govorili da sam debeli konj"

Bilo je i onih odgovora kojima smo se nasmijali – jedan je učenik napisao kako se ***„najlakše otresa na svoj ormar"***

Nakon toga učenicima sam pročitala kratku poučnu priču **ŠUPLJA OGRADA** koja ima moćnu poruku – kad nekoga riječima povrijedimo – ožiljci ostaju, neki zauvijek. Priča govori o dječaku loše naravi koji nije mogao kontrolirati svoje nasilno i agresivno ponašanje. Otac mu je savjetovao da svaki put kad

osjeti navalu bijesa, zabije jedan čavao u drvenu ogradu. Malopomalo, dječak ih je zabijao sve manje sve dok konačno nije prestao iz razloga što je svoj bijes uspijevao kontrolirati. Otac mu je nakon toga zadao zadatak da izvadi sve zabijene čavle. Dječak je to s veseljem napravio. Tek kad je izbio zadnji, otac mu je ukazao kako to više nije ista ograda kao na početku i da „ožiljci" na njoj ostaju trajno.

Učenici su bili oduševljeni pričom nad kojom su se jako zamislili.

Uslijedila su nova kratka pitanja, ovog puta o onoj ljepšoj strani učinka ljudskih riječi:

Sjeti se situacije kad te netko ohrabrio/pokušao ojačati ili rekao nešto lijepo što ti je podiglo samopouzdanje?

Sjeti se situacija ili situacije u kojoj te netko riječima podržao i stao na tvoju stranu dok drugi nisu i bili su protiv tebe… kako si se tada osjećao, opiši ukratko svoje emocije

Kako si reagirao i zašto?

Kao i u prethodnom nizu pitanja, učenici su nekoliko minuta anonimno pisali svoje odgovore, a nakon toga smo ih komentirali. Vrlo su zanimljivi, izdvajam meni najdojmljivije:

„Bio sam jako sretan i pun samopouzdanja kad me mama konačno došle gledati kako igram utakmicu"

„Baš kad sam bio na granici da odustanem od rukometa, trener me pohvalio pred svima. To nikad neću zaboraviti. Jako ga volim i već treću godinu treniram kod njega"

„Moja prijateljica me uvijek nekako raspoloži kad sam tužna jer mi kaže nešto lijepo taj dan"

Ipak, najsimpatičniji odgovor bio je: ***„Bio sam jako sretan kad mi je u pekari falilo 20 centi za burek, a teta iz pekare se smilovala, dala mi je ne samo jedan nego i još jedan ekstra burek i rekla – dobar tek!"***

Došli smo do zaključka kako nam samopouzdanje ne moraju nužno podizati roditelji i članovi obitelji, već ponekad i posve nepoznate osobe ili tek poznanici. I to svojim riječima.

Također smo zaključili da te osobe jednako tako drugome pored sebe možemo biti i mi sami.

Uslijedilo je čitanje priče **VI JAKO DOBRA, VI JAKO BRZA** koja nosi poruku kako je potpuni neznanac svojim loše gramatički posloženim riječima podigao samopouzdanje jednoj ženi dok ju je vlastita majka upravo nesmotrenim riječima bacala u ponor lošeg samopouzdanja i gubitka motivacije za ostvarenje ciljeva. Naime, mlada žena počela se baviti trčanjem i san joj je bio otrčati maraton. Njezina majka rekla joj je kako ona ne vidi smisao u tome, osim toga, otac joj je umro od srčanog udara vrlo mlad – to bi se uz fizičke napore moglo dogoditi i njoj. Već kad je na jednom od jutarnjih treninga umalo odustala, jedan joj se Kinez koji je šetao njenom rutom obratio riječima – „Vidim svaki dan, Vi jako dobra, vi jako brza". To ju je toliko ohrabrilo da je istrčala pet maratona u budućnosti.

Također, za kraj smo, nakon razgovora o velikoj moći i utjecaju izgovorenih riječi, pročitali priču **CIPELE** koja govori o siromašnom, poniženom dječaku kojem je društvena osjetljivost i moć prepoznavanja teškoća njegovog ravnatelja i njegovih riječi apsolutno i iz temelja preokrenula život i status u razredu. Dječak je živio u najvećem siromaštvu u priprostoj obitelji koja je preživljavala od donacija odjeće i cipela. Bio je tako primoran nositi neke šiljaste čizme na petu koje mu je poslala starija sestra iz Colorada. S grčem u želucu je išao u školu u kojoj je bio ismijan od strane razrednog huligana. Cijelu je situaciju uspio „detektirati" stari i pomalo omraženi ravnatelj koji je ušao na sat povijesti i krenuo pričati priče o kaubojima, Indijancima i njihovoj popularnosti u Oklahomi gdje i sam je ranije živio. Namjerno se zaustavio kod dječaka koji je posramljen pokušavao svoje čizme podvući ispod klupe što je dalje mogao i upitao gdje je uspio nabaviti prave kaubojske čizme te nadodao: „Ljudi, pa on ima prave kaubojske čizme!!" Ubrzo su ga svi promatrali s najvećim oduševljenjem i divljenjem. Postao je omiljen, čak ga je i huligan počeo gledati drugačijim, zadivljenim očima i prestao s maltretiranjem.

Za sam završetak radionice učenici su dobili zadatak izvući iz kuverte jedno ime iz razreda i toj osobi napisati neku lijepu misao, poruku ohrabrenja, nešto pozitivno, a zatim to anonimino ostaviti na jednoj klupi u razredu. Kasnije su nasmješeni te poruke uzimli i čitali, a zadovoljstvo je bilo vidljivo na njihovim licima.

Objasnila sam im da je svrha ovoga što smo čitali i radili da malo pripazimo ubuduće kakve riječi upućujemo jedni drugima, da budemo oprezni prilikom potencijalnog izgovaranja onih neugodnih i ružnih, kao i da ne propustimo drugome uputiti neku poticajnu, lijepu, motivirajuću riječ koja ohrabruje i pomiče nečija brda.

Jer svaka je osoba vrijedna i dužni smo paziti na dostojanstvo svakoga.

Na kraju su učenici ispunili upitnik o zadovoljstvu radionicom i onome što im je bilo najkorisnije, najljepše, kako su se osjećali prilikom sudjelovanja u radionici.

Iznosim neke od zapažanja što im se najviše svidjelo:

„Žao mi je da nastava književnosti nije više prožeta ovakvim korisnim radionicama"

„Najviše su mi se svidjele priče koje su me podsjetile na neke situacije iz mog života…"

Ipak, najviše ih je napisalo da im se svidjelo to da su ***„jedni drugima pisali nešto lijepo i podržavajuće."***

Zanimljivo je kako učenici zaista vole ovakav način rada. Nitko se nije žalio, nikome ništa nije bilo teško, svi su vrlo aktivno sudjelovali, slušali, a iz njihovih evalvacijskih odgovora vidljivo je koliko žude za radom na tekstu koji aktivno uključuje razgovor o životu, o ljudima, o sebi samima – o smislu.

I svjetlo u tami svjetli
I tama ga ne obuze.
Iv 1,5

Neka naše riječi svijetle – ljudima pored i oko nas, a posebno onima kojima je njihov sjaj najplodonosniji – djeci.

Duhovna ekologija u eko-školi međunarodnoga statusa

Ružica Jureta-Mrganić

Duhovna je ekologija neizmjerno važna za kvalitetu života mladih ljudi na svim razinama: tjelesnoj, psihološkoj i duhovnoj.

Generacije koje dolaze i na kojima svijet ostaje potrebno je podučavati u smjeru duhovnosti. Zato smo, nakon predavanja o duhovnoj ekologiji u I. OŠ Dugave, u okviru nastave Hrvatskoga jezika, odlučili povezati taj logoterapijski pojam sa sadržajima koje provodimo u 5. i 6. razredima.

Heurističkim razgovorom učenici su imali slobodu odgovarati na polazna i poticajna pitanja:

Možeš li se suzdržati dok se svađaš? Zašto drugi izgovaraju jedni drugima ružne riječi? Što ti činiš kad ti navru ružne riječi? Utvrdi kada ti se to događa i pokušaj utjecati na to da se takve situacije ne ponavljaju. Prisjeti se situacije kada si upotrijebio/upotrijebila neprimjerenu riječ. Kada si se uspio/uspjela suzdržati pa ti je bilo drago zbog toga? Imaju li riječi moć? Koja i kolika je moć riječi? Svjestan/svjesna si da se u razrednom odjelu nazivate pogrdnim imenima. Može li se to promijeniti?

Slijedio je zadatak da na ljepljivi papirić napišu jednu ružnu riječ ili izraz koju često čuju u razredu, na školskom hodniku ili u školskom dvorištu. Napisane riječi lijepe na školsku ploču, čitaju, komentiraju i objašnjavaju kako bi se osjećali da su upućene njima.

Učenici su se potom podijelili u radne skupine koje su dobile zadatak da na plakatu, u obliku u kojemu žele, napišu riječi koje: vole čuti i izgovarati, ne vole čuti i izgovarati, riječi koje ih ispunjavaju i potiču, ali i riječi koje ih čine tužnima ili sretnima. Na osnovi provedenih aktivnosti i postignutih spoznaja, učenici su objasnili pojam duhovna ekologija i povezali ga sa statusom svoje škole. Naime, I. OŠ Dugave obnovila je status međunarodne eko-škole i time stekla Dijamantni status 3 (najviši dijamantni status) međunarodne eko-škole. To je rezultat dvadesetogodišnjeg predanog rada na osmišljavanju i provedbi cijelog niza ekološki usmjerenih aktivnosti s ciljem ugradnje odgoja i obrazovanja za okoliš u svakodnevni život učenika, roditelja i svih djelatnika naše škole te promicanja brige za okoliš kao trajne vrijednosti i načina življenja.



Projekt duhovne ekologije status škole je podigao na još višu razinu. U korelaciji s ostalim nastavnim predmetima (Vjeronauk, Glazbena i Likovna kultura, Informatika, Sat razrednika), iznjedrio je predivne individualne likovne i literarne radove učenika, koji su objedinjeni u prekrasne virtualne, zvučne duhovne razglednice i objavljeni na web-stranicama Škole.

Učenici su bili suradljivi, motivirani i stvaralački raspoloženi. Ovakav način rada prihvatili su s velikim veseljem i on će sigurno doprinijeti njihovom osobnom rastu i razvoju tijekom daljnjeg školovanja i u životu. Tako su dobili nova pomoćna sredstva; vještine i kompetencije koje im mogu pomoći da im život bude smisleniji, ljepši i lakši; da se učinkovitije nose sami sa sobom i svijetom oko sebe. U ova teška vremena, da ga učine boljim mjestom za sve nas. **A mi, njihovi učitelji, pomažući njima, u prilici smo pomagati i osnaživati i sebe i cijeli svijet.**

Eksperiment s rižom

Marina Čaljkušić

Tijekom drugog semestra prve godine izobrazbe iz logoterapije, na preporuku profesorice Barbare Pahljine, nekolicina nas odlučila je napraviti čuveni eksperiment s rižom koji je osmislio dr. Masaru Emoto, japanski istraživač. On se bavio istraživanjem vode, na način da ju je izlagao pozitivnim i negativnim riječima, mislima, različitoj vrsti glazbe, ignoriranju i slično. Otkrio je kako voda koja je bila izlagana pozitivnim utjecajima stvara prekrasne kristale, dok voda izložena negativnim utjecajima stvara deformirane kristale.

Mi smo odlučili napraviti eksperiment s rižom da vidimo možemo li potvrditi rezultate koje je dobio dr. Emoto. Naime, kuhanu rižu stavile smo u tri staklenke (ili plastične čaše). Jednoj staklenci ili čaši s rižom obraćali smo se lijepim riječima, drugu smo ignorirali, a trećoj smo se obraćali negativnim riječima. Nekima su staklenke bile poklopljene, a neki su ih ostavili otvorene. Kod nekih od nas posude su bile u različitim prostorijama, kod nekih unutar jedne prostorije, ali na različitim mjestima, dok ih je dio nas stavio jedne kraj drugih. Također smo na različite načine obilježili, odnosno, označili naše staklenke. Tako smo na njih nalijepili riječi "ljubav" i "mržnja", ili smo stavili prikladne emotikone, ili smo, pak, stavili rižu u čaše različitih boja koje su imale svoju simboliku. Eksperiment je trajao deset dana. U eksperimentu su sudjelovale edukantice samostalno ili s djecom te jedan školski razred i jedna vrtićka grupa. Djeca su bila vidno angažirana oko riže i zasigurno su dodatno doprinijeli dobivenim rezultatima.



Na početku eksperimenta neki od nas bili su skeptični, drugi, pak, rezervirani, dok je dio nas pristupio eksperimentu otvoreno, bez ikakvih očekivanja. Rezultat nas je, čini mi se, ostavio bez teksta. Kod većine nas, riža kojoj smo se obraćali pozitivno ostala je nepromijenjena ili gotovo nepromijenjena. Različite rezultate dobili smo kod preostale dvije staklenke. Riža kojoj smo se obraćali negativnim riječima kod jednih je potpuno promijenila boju (bilo je tu crvene boje, crne, zelenkaste) te je pri tome ignorirana riža, na koju tih dana nismo uopće obraćali pozornost, bila puna bijele plijesni i požutila. Kod drugih je riža koja je bila ignorirana najviše promijenila boju. Nevjerojatno je da je riža kojoj smo se obraćali pozitivno kod svih bila s najmanje promjena, a nekima je čak ostala gotovo potpuno bijela.

Naravno da nitko nije osporavao snagu pozitivnih riječi prema ljudima, ali nakon provedenog eksperimenta, to zasigurno još više ističemo. Ako na riži možemo vidjeti takve promjene, onda je sigurno da se i kod ljudi javljaju velike unutarnje promjene prilikom izloženosti pozitivnim ili negativnim riječima, odnosno, ignoriranju, a posebice kod najranjivijih, a to su djeca. Pomoću ovoga eksperimenta možemo si predočiti koliko trpe djeca koja se nalaze u negativnom okruženju, jednako tako i ona koja su ignorirana. Svi mi moramo biti oprezni u današnje vrijeme pametnih telefona koji često, onako usput, kradu dragocjeno vrijeme.

Riječi ohrabruju, podižu, liječe, ali riječi i ranjavaju, ubijaju samopouzdanje. Riječima se može omalovažiti drugu osobu. Iako, koliko god riječi mogu povrijediti, po riži bi se dalo zaključiti da podjednako, ili još i više, boli kad te ignoriraju, odnosno, kad si važnim osobama nevidljiv. Jer više od uvreda boli neviđenost. Prema tome, moramo biti oprezni prema sebi što slušamo i „čime sebe hranimo" te prema drugima što govorimo i „čime njih hranimo", pogotovo djecu koja tek oblikuju sliku o sebi i sliku svijeta.

Kaos kao okvir za pronalazak smisla

Gordana Matković

Kaos, iako na prvi pogled označava nesigurnost, može postati izvor unutarnje snage i smisla ako ga doživimo kao izazov, a ne prijetnju. U trenutku kada se suočavamo s nesigurnostima i globalnim krizama, gubi se osjećaj stabilnosti, no upravo tada otkrivamo prilike za osobnu transformaciju. Istinska snaga leži u sposobnosti da se adaptiramo i pronađemo unutarnji mir unatoč vanjskim turbulencijama. Kaos nije nužno neprijatelj smisla; on je okvir u kojem možemo oblikovati vlastite vrijednosti, pronalazeći stabilnost unutar sebe. Kroz suočavanje s nesigurnostima života, otkrivamo snagu da nađemo smisao čak i u onim trenucima kada se čini da je sve izvan kontrole. Najbolje tome svjedoči Viktor Frankl koji ističe kako smisao možemo pronaći čak i u najtežim okolnostima.

Kaos u filozofskom i psihološkom kontekstu

U filozofiji i psihologiji kaos se često odnosi na stanje nesigurnosti, nereda ili zbunjenosti koje proizlazi iz nemogućnosti da se pronađu jasni obrasci ili smisao u životu. To je stanje u kojem su ljudi suočeni s nepredvidljivim situacijama ili emocionalnim zbrkama koje ometaju njihovu sposobnost da donose razumne odluke ili da se osjećaju povezani s vlastitim životima.

Kaos u kontekstu egzistencijalne filozofije (logoterapija)

Kada se gleda kroz prizmu logoterapije Viktora Frankla, kaos može biti viđen kao izazov u kojem pojedinac mora tražiti smisao i odgovor na pitanja o vlastitoj patnji i gubicima, čime se stvara prilika za osobni rast i transcendenciju. Kaos može postati mjesto u kojem ljudska volja za smislom, iako suočena s nesigurnostima, pokazuje svoju snagu.

Prkosna moć duha u doba kaosa

U vremenima kaosa, kada se čini da svijet oko nas gubi svaki temelj, prkosna moć duha postaje snaga koja nas održava. **To je ona nevidljiva, ali nezamjenjiva snaga koja ne dopušta da se potpuno slomimo pred valovima nesigurnosti i patnje.** U srcu svakog čovjeka nalazi se kapacitet da se, unatoč svemu, uzdigne iznad okolnosti i traži dublji smisao. Ta moć ne dolazi iz vanjskih faktora, već iz unutarnje čvrstine, vjere u vlastitu sposobnost da preživimo, da se odupremo zlu i da pronađemo smisao u najmračnijim trenucima. I dok kaos preplavljuje svijet, ljudski duh i dalje pronalazi snagu u svojoj prkosnoj volji da se ne predaje, već da stvara novo, da izdrži i iz toga izađe snažniji, dublje povezan sa sobom i s onim što je važnije od samih nevolja. Prkosna moć duha, koja uključuje sposobnost da se suočimo s patnjom, transformiramo negativne okolnosti i iz njih izvučemo osobni rast, omogućava nam da ostanemo slobodni – slobodni od osjećaja bespomoćnosti I nesigurnosti.

Frankl je svjedočio situacijama u kojima su ljudi, iako izloženi užasnim uvjetima, zadržavali svoju unutarnju snagu i dostojanstvo, pomažući jedni drugima i njegujući osobnu nadu. Ovi ljudi su prepoznavali da ni u najgorem scenariju nisu potpuno bespomoćni jer su imali moć da biraju svoj unutarnji odgovor.

Franklov pogled na odgovornost prema vlastitom životu također nas poziva da ne budemo pasivni prema okolnostima, već aktivno preuzimamo odgovornost za našu sudbinu. Smisao života proizlazi iz sposobnosti da oblikujemo vlastiti život i reagiramo prema životnim izazovima na način koji je utemeljen na našim unutarnjim vrijednostima.

Kroz svoje iskustvo u nacističkim logorima, Frankl je shvatio da prkosna moć duha nije u fizičkoj snazi, već u sposobnosti da se pronađe smisao čak i u najtežim okolnostima. Patnja, ako je shvaćena kao izazov i prilika za otkrivanje dubljeg smisla, može postati izvor unutarnje snage. Osobe koje su u logoru zadržale unutarnju slobodu, pomagale su jedni drugima i nalazile smisao u malim, svakodnevnim gestama, poput ljubavi, nade i pomoći. Bile su psihološki otpornije i emocionalno stabilnije. **Duhovna snaga i otpornost su ključni za preživljavanje i prevladavanje patnje, a to je temeljna misao logoterapije.**

Smisao nije uvijek nešto što nam je "dano", već nešto što moramo aktivno tražiti i oblikovati kroz naše reakcije na kaos. Kada više ne možemo promijeniti situaciju, izazvani smo promijeniti sebe. Ova moć da se transformiramo iznutra, da se usmjerimo prema unutrašnjem miru i stabilnosti unatoč vanjskim turbulencijama, osnažuje nas u trenucima krize.

Tako, kaos nije neprijatelj smisla, već okvir u kojem možemo oblikovati vlastite vrijednosti, pronaći unutarnju snagu i smirenost. Prkosna moć duha nije samo reakcija na vanjski svijet, već svjesni čin unutarnje slobode.

U konačnici, smislena reakcija na kaos i nesigurnost, utemeljena na osobnoj odgovornosti i izboru stava, omogućava svakom pojedincu da postane autor vlastite životne priče. Kroz prkosnu moć duha i potragu za smislom, postajemo sposobni preživjeti, a potom i rasti u uvjetima koje bismo inače smatrali nepodnošljivima.

Prkosna je moć duha ključ ljudske slobode, a logoterapija pruža alat za ostvarivanje te slobode.

Logosmjerka

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

Pronađite i zaokružite sljedeće pojmove:

ANALGETIK
DEHIDRACIJA
EMPATIJA
HOSPICIJ
KONSTIPACIJA

Premetaljke

AVAJ, PATI LI
ALI NE BOL, NE TA SMRT

Kviz

Palijativna skrb nastoji ublažiti bol i podići kvalitetu života neizlječivih bolesnika. Koliko znate o njoj?

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

1. Osnivačicom suvremenog pokreta palijativne skrbi smatra se…
a) Cicely Saunders, b) Sandra Olivia Sisley, c) sv. Majka Tereza

2. Ustanova u kojoj se najčešće provodi palijativna skrb naziva se...
a) azil, b) hospicij, c) karantena

3. Prva suvremena ustanova u svijetu ciljano namijenjena neizlječivim bolesnicima utemeljena je...
a) 1941., b) 1967., c) 1980.

4. Osnovnu jedinicu palijativne skrbi predstavlja...
a) stručno medicinsko osoblje, b) specijalizirani volonterski tim, c) obitelj bolesnika

5. Kad je riječ o troškovima za društvo, izračuni pokazuju da ih palijativna skrb…
a) ne poskupljuje, nego racionalizira, b) tek neznatno poskupljuje, c) uvelike poskupljuje, ali opravdano

Rješenja premetaljki: 1. PALIJATIVA, 2. TERMINALNA BOLEST
Točni odgovori kviza: 1a, 2b, 3b, 4c, 5a

Osmislio: Darko Beljan


LOGOSFERA