LOGOSFERA

ČASOPIS HRVATSKE UDRUGE ZA LOGOTERAPIJU

Godina XI, br. 12, svibanj 2026.



Logos – Hrvatska udruga za logoterapiju: Desetljeće rasta i vizija budućnosti

ISSN 2459-5179

LOGOS

Logos – Hrvatska udruga za logoterapiju: Desetljeće rasta i vizija budućnosti	4
Logopedagogija – put do smiselna života	6
Izazovi suvremenog društva i snaga logoterapije	13
Između praznine i smisla: može li društvo ozdraviti iznutra?	14
Vrijeme slobodnih robova: Logoterapijski put od egzistencijalnog vakuuma do ozdravljenja društva	16
Prostor slobode usred egzistencijalnog vakuuma	18
Strah kod školske djece – logoterapijski pristup školskim izazovima	20
Svjetionik u magli besmisla	24
Osvrt na II. Dane pastoralne logoterapije	26
Pastoralna logoterapija kao putokaz kroz životne krize	28
Pronalaženje smisla na kraju života	30
Smisao u trećoj životnoj dobi – logoterapijski pristup zrelim godinama	32
Burn-out kao egzistencijalni problem, a ne samo radni sindrom	34
Kad tijelo i psiha padnu, duh se uspravi	35
Svjedočanstvo dostojanstva: Čovjek koji je tješio Nagasaki	36
Logoterapeutske teze o ljubavi na primjeru Eliota Mooneya	37
Jači od mržnje	38
Enigmatska stranica	39

LOGOSFERA

Časpis Hrvatske udruge za logoterapiju
Odgovorna urednica: Barbara Pahljina
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
Svoje priloge, komentare i primjedbe možete slati na e-mail: logos.tajnistvo@udrugalogos.hr



Dragi čitatelji Logosfere!

Ovaj jubilarni 12. broj izlazi u trenutku kada obilježavamo desetljeće međunarodnih susreta Udruge Logos. Dok listam program našeg X. međunarodnog kongresa u Stubičkim Toplicama, ne mogu se ne prisjetiti riječi moje majke, dr. sc. Cvijete Pahljine, koja je često isticala da „logoterapija nije samo teorija koju učimo, već život koji se usudi odgovoriti na patnju ljubavlju". Njezina vizija o „odgoju za smisao" danas je prisutnija nego ikada kroz naš rad u školama, bolnicama i svakodnevnim susretima.

Nalazimo se u vremenu koje je Viktor Frankl opisao kao egzistencijalni vakuum — osjećaj praznine koji se često pokušava ispuniti bukom, brzinom ili površnim užitkom. No, kako nas podsjeća Elisabeth Lukas, Franklova najbliža suradnica: čovjek nije bespomoćna žrtva vlastitih stanja; on posjeduje snagu da nadvlada vlastite strahove i tjeskobe. Upravo je ta prkosna moć ljudskoga duha središnja tema našeg jubilarnog susreta i ovog izdanja.

Kroz proteklih deset godina, od onog prvog simpozija 2014. godine, nastojali smo logoterapiju izvući iz predavaonica i učiniti je dostupnom onima kojima je najpotrebnija: kroz razne iskustvene i logopedagoške radionice, kroz podršku učiteljima koji u razredima grade prostore povjerenja, te svakom pojedincu koji se osjeća izgubljeno u svijetu relativiziranih vrijednosti.

Naš kongres pod geslom „Društvo nije zdravo, ali je ozdravljivo" nije samo stručni skup, već svjedočanstvo zajedništva stručnjaka iz Hrvatske, Slovenije, Srbije te Bosne i Hercegovine. Povezuje nas ista misao: ozdravljenje društva započinje onog trenutka kada odlučimo odgovorno odgovoriti na životne zadatke koji su pred nas stavljeni.

Hvala vam što ste dio ove „žive ostavštine" koja nas povezuje. Neka vam tekstovi u ovom broju budu poput onog svjetionika s naše pozivnice na Kongres — putokaz prema autentičnom susretu i smislu koji je uvijek tu, čekajući da bude otkriven.

U službi smisla,

dr. med. Barbara Pahljina

spec. obiteljske medicine, spec. psihijatrije
Predsjednica Udruge Logos i
odgovorna urednica Logosfere

Logos – Hrvatska udruga za logoterapiju: Desetljeće rasta i vizija budućnosti

Od prvog simpozija do desetog jubilarnog kongresa

Barbara Pahljina

Uvod: Korijeni i kontinuitet

Logos – Hrvatska udruga za logoterapiju danas stoji kao vodeća stručna organizacija u Republici Hrvatskoj posvećena promicanju, edukaciji i primjeni logoterapije i egzistencijalne analize prema učenju prof. dr. Viktora E. Frankla. Put Udruge neraskidivo je vezan uz njezinu utemeljiteljicu, dr. sc. Cvijetu Pahljinu, koja je svoj životni vijek posvetila integraciji logoterapijskih principa u medicinsku i društvenu praksu. Put sustavne edukacije započeo je 2012. godine u Zagrebu, u prostorima škole sestara milosrdnica u Gundulićevoj ulici. Danas tu misiju nastavljamo s istim onim žarom koji je ona usadila u temelje udruge, osiguravajući da logoterapija ostane živ i relevantan odgovor na izazove suvremenog čovjeka.

Deset koraka prema smislu: kronika naših susreta

Razvoj i promocija logoterapije na našim prostorima snažno su obilježeni simpozijem u hotelu Panorama u Zagrebu 2014. godine. Taj prvi susret održan je pod naslovom poznate Franklove rečenice: „Društvo nije zdravo, ali je ozdravljivo". Ta je misao postala naša trajna nit vodilja. Već iduće, 2015. godine, naše smo godišnje susrete logoterapeuta naslovili kao „Međunarodni kongres logoterapije" te je tako ostalo do današnjih dana.

Za očuvanje uspomene i povijesnih činjenica donosimo pregled po godinama:

Kronika naših susreta: Put prema smislu

2014. – Simpozij:
„Društvo nije zdravo, ali je ozdravljivo"

2015. – 1. međunarodni kongres:
„Sloboda i odgovornost"

2016. – 2. međunarodni kongres:
„Ljubav"

2017. – 3. međunarodni kongres:
„Život u svojoj raznolikosti"

2018. – 4. međunarodni kongres:
„Povjerenje"

2020. – 6. međunarodni kongres:
„Dostojanstvo čovjeka"

2021. – 7. međunarodni kongres:
„Vrijednosti kao put prema smislu"

2022. – 8. međunarodni kongres:
„Od straha do povjerenja"

2023. – 9. međunarodni kongres:
„Zahvalnost"

2025. – Konkretna primjena logoterapije u palijativnoj skrbi i logopedagogiji kao odgovor na suvremene izazove odgoja i obrazovanja.

Godina 2021. bila je prijelomna zbog odlaska naše utemeljiteljice dr. sc. Cvijete Pahljine potkraj godine. S dubokim pijetetom prema njezinu liku, njezina je vizija ostala živom kroz neprekinuti rad Udruge i sustavnu edukaciju polaznika. Ovaj deseti, jubilarni kongres svjedoči o ustrajnosti u očuvanju puta koji je ona započela.

Današnji trenutak: znanstveni temelji i specifična područja djelovanja

Rad Udruge Logos nije samo teorijski, već duboko praktičan i znanstveno utemeljen, što se očituje kroz nekoliko ključnih stupova:

Logopedagogija

Poseban naglasak stavljamo na područje koje je dr. Cvijeta Pahljina utemeljila kroz svoj doktorski rad. Logopedagoške radionice danas služe kao preventiva krizama u školama, pružajući podršku učiteljima i profesorima, ali i samim učenicima u njihovu odgoju za smisao.

Pastoralna logoterapija

Inicijativom "Dani pastoralne logoterapije" otvorili smo mogućnosti za suradnju, pružajući podršku pastoralnim djelatnicima u njihovom radu, ali i u njihovim osobnim egzistencijalnim krizama.



dr. med. Barbara Pahljina
spec. obiteljske medicine, spec. psihijatrije
Predsjednica Udruge Logos
i voditeljica edukacije u Hrvatskom centru
za logoterapiju i egzistencijalnu analizu

Širenje logoterapije kroz zajednicu i radionice

Uz pomoć naših polaznika, širimo derefleksijske radionice u društvo i zajednicu. Smatramo da je užurbanom i nesigurnom čovjeku današnjice, koji je putem medija često zastrašivan i izložen negativnosti, prijeko potrebno uroniti u sebe i ponovno pronaći mir. Kroz ove radionice potičemo ljude da se susretnu s drugom osobom, pronađu trenutke tišine i povežu se sa svojim Stvoriteljem. Moderno doba nameće ideju da je za svaki događaj ili krizu u životu nužno potražiti stručnjaka. Iako je stručna pomoć dragocjena i korisna, takav pristup često vodi u pretjeranu psihologizaciju društva i stvara nesigurnost. Društvo, osim toga, ne može ponuditi dovoljan broj stručnih osoba za svakog pojedinca u krizi. Stoga je naša želja osvijestiti ljudima važnost povratka korijenima i autentičnom susretu — Ja-Ti odnosu, gdje se dvije osobe uistinu vide i čuju u svojoj biti. Takav dobar i zdrav međusobni razgovor sam po sebi može biti ljekovit i okrepljujući, pogotovo potkrijepljen osnovnim znanjima iz logoterapije.

Umjesto izolacije i straha, potrebno je poticati kulturu zajedništva i povjerenja u članove obitelji i prijatelje, kao i stvaranje manjih grupa koje počivaju na postavkama logoterapije. Vjerujemo da se upravo u tim neposrednim odnosima krije ljudska i topla riječ koja nam je svima potrebna za istinsku ravnotežu.

Poseban most gradimo kroz susret književnosti i logoterapije. Vjerujemo da pozitivna književnost služi kao putokaz za povratak k sebi. Kroz derefleksijske radionice temeljene na čitanju, pomažemo pojedincima – od mladih do osoba u domovima za starije – da skrenu pogled sa svojih tegoba prema trajnim vrijednostima.

Edukacija i međunarodna prepoznatljivost

U suradnji s Hrvatskim centrom za logoterapiju i egzistencijalnu analizu, provodimo sustavnu, četverogodišnju edukaciju. Naš je cilj osposobiti logoterapeute za rad s čovjekom patnikom u stanjima boli, krivnje i gubitka, kao i u svim drugim životnim krizama koje narušavaju osjećaj smisla. Program je formalno priznat od strane Viktor Frankl Instituta u Beču, čime se potvrđuje autentičnost učenja i polaznicima jamči međunarodna prepoznatljivost diplome.

Regionalna suradnja i kultura zajedništva: Povezivanje i zajednički rast

Udruga Logos teži povezivanju i suradnji sa srodnim udrugama u Sloveniji, Srbiji te Bosni i Hercegovini. Naša je misija njegovati kulturu zajedništva i razmjene iskustava, uz duboko poštivanje autonomije i identiteta svakog udruženja. Vjerujemo da kroz ravnopravnu suradnju i zajedničke projekte možemo snažnije odgovoriti na "egzistencijalni vakuum" koji pogađa suvremeno društvo.

Vizija budućnosti: Protiv elitizma, za čovjeka

Naša vizija budućnosti je jasna: logoterapija u svakoj pore društva. Psihoterapija ne smije postati luksuzna roba orijentirana na profit ili elitistička disciplina. Naš imperativ ostaje pristupačnost – logoterapijski razgovor mora biti dostupan svakome tko traži smisao, bez obzira na njegov društveni ili materijalni status.

Poput svjetionika koji ne bira koga će obasjati, nastavljamo put koji nam je zadan. S ljubavlju čuvamo i prenosimo znanje naše utemeljiteljice, sjećajući se njezine topline koja je uvijek bila prožeta dubokim logoterapijskim postavkama o vrijednosti svakog života. Čuvajući uspomenu na nju, istovremeno vjerno bdijemo nad Franklovom baštinom – ne kao nad suhoparnom teorijom, već kao nad živom snagom koju širimo tamo gdje je dostojanstvo najugroženije, uvijek u službi autentičnom čovjeku.

Logopedagogija – do smiselna života

„Čovjek je pozvan da bude cocreator svijeta u kome živi“ *(Viktor Frankl)*

Cvijeta Pahljina

Uvod

Govoriti o pedagogiji na početku novog tisućljeća zapravo je neophodno, ako razmišljamo o budućnosti čovječanstva i o budućnosti ovog našeg prelijepog planeta. Koje vrijednosti ćemo istaknuti kao spasonosne za buduće generacije? Ako se osvrnemo na XX. stoljeće koje je za nama, vidimo da su u prvoj polovici XX. st. vrlo visoko kotirale vrijednosti kao što su rad, red i disciplina. Međutim, one su proizvele totalitarna društvena uređenja, nacizam i komunizam. Pojedinac se podvrgao autoritetu (totalitarizam) i ponašao kao što se ponašala većina (konformizam), odbacujući mogućnost vlastitog izbora, odnosno odričući se vlastite slobode (1/ E. Fromm (1984) Bjekstvo od slobode, Zagreb: Naprijed). Takvo stajalište većine omogućilo je dva svjetska rata. U drugoj polovici XX. st. pa sve do danas, otišlo se u drugu krajnost i sve je postalo dozvoljeno /liberalizam/ Pojedinac može raditi sve što ga ispunjava zadovoljstvom, ako ne dolazi u sukob sa zakonom. Izgubile su se moralne vrijednosti, ništa više nije Sveto, društvo potiče krajnji egocentrizam. Ljubav, Solidarnost, Samopožrtvovanje, su postale vrijednosti koje su izgubile svoje pravo mjesto, dapače izazivaju podsmijeh. Međutim, takav život usmjeren samo na vlastitu osobu doveo je do otuđenja pojedinca u društvu, do osjećaja besmislenosti i pesimizma, te povećanja destruktivnog i autodestruktivnog ponašanja. Svakodnevno možemo pratiti porast maloljetničkog kriminala, bolesti ovisnosti, samoubojstva, te često potpuno nemotiviranog nasilja, čak i ubojstava. Postoji tragična crna kronika školskih ubilačkih pohoda („Amoklauf“ - amok, malajski izraz za bijes i divljanje) u Njemačkoj, SAD i Finskoj. WHO definira „Amok“ kao: proizvoljnu, naoko ničim provociranu epizodu rušilačkog i ubilačkog ponašanja. Razvoj političko-ekonomskih prilika u SAD i Evropi utemeljen je na nevjerojatnom egocentrizmu manjine.

Viktor Frankl (1905–1997) liječnik, psihijatar, psihoterapeut, filozof, lijepo je uočio, da su Amerikanci postavili kip Slobode na istočnoj obali SAD, ali im nedostaje kip Odgovornosti na zapadnoj obali. Jasno je da ne postoji čarobni štapić kojim bi zamahnuli i napravili svijet boljim, ali ako bi nam uspjelo promijeniti sebe na bolje bilo bi to najviše što nam je moguće i ujedno najdjelotvornije. Kada bi svatko napravio barem malu promjenu na bolje u svojoj nutrini, osjećao bi se bolje on sam, a promjena bi zračila u okolinu i tako bi se utjecaj Dobroga širio svijetom.

Vrlo bliska mi je pjesma Franklove učenice Elisabeth Lukas o toj temi:

Ako uzdišem nad zlom,
Zla radi toga ne će biti ništa manje
Ali će se pažnja svih
Usmjeriti prema njemu.

I kada ljudi ugledaju more zla,
Splasnuti će njihova hrabrost
Da bi se borili za dobro.

Ako usmjerim svoju pažnju prema Dobru,
Dobro radi toga ne će porasti
Ali će se nada svih usmjeriti prema njemu.

I već malo Dobrog
Koje opaze
Oduševit će ih
Za borbu protiv Zla.

(Elisabeth Lukas, (1994) Smiselnice, Celje: Mohorjeva družba; slobodan prijevod, Cvijeta Pahljina)

Unoseći u svoju filozofiju pojmove kao što su: Smisao, Sloboda, Odgovornost, Savjest, Duhovna dimenzija, Viktor Frankl je rehumanizirao područja na kojima se ta filozofija može primijeniti. Naglašavajući Duhovnu dimenziju ljudskog bitka ona otkriva čvrsto uporište u nama samima, na koje se uvijek možemo osloniti. Uporište koje nas transcendira i pove-

put

zuje s Apsolutnim. Jedna od teza ljudske ličnost po Franklu glasi: „Čovjek se može razumjeti jedino iz perspektive transcendencije.“ I iz te perspektive postaju jasne vrijednosti koje su nam dane. To je u prvom redu Život sam, kao najviša vrijednost. Životno vrijeme je Dar i Zadatak. Zadaća koju neprestano ispunjavamo je, da u svakom životnom trenutku otkrivamo Smisao toga trenutka uz istovremenu spoznaju da život kao cjelina ima svoj Nad-smisao, te da iz vidika transcendencije sve što radimo, mislimo, želimo, ostaje negdje zabilježeno.

Lik i djelo Viktora Frankla

Viktor Frankl (1905–1997), bio je profesor neurologije i psihijatrije na Bečkom sveučilištu i profesor logoterapije na američkom međunarodnom sveučilištu u San Diegu (Kalifornija), a predavao je također na harvardskom sveučilištu te na sveučilištima u Dallasu i Pittsburghu. Razvio je posebnu psihoterapijsku metodu, logoterapiju. Njegovih 29 knjiga je objavljeno na 25 jezika. Samo njegova knjiga „Man's Search for Meaning“ prodana je u preko 3 milijuna primjeraka. Njegovo židovsko porijeklo koštalo ga je četverogodišnjeg boravka u koncentracijskom logoru. To što ga je preživio nije ga ispunilo ohološću, nego je vrlo skromno govorio: „Najbolji su među nama umrli“. Svoj doživljaj logora i filozofska stajališta je vrlo lijepo opisao u svojoj jedinoj drami: „Sastanak u Birkenwaldu, metafizično savjetovanje“. Drama govori o sastanku Sokrata, Spinoze i Kanta koji iz dimenzije vječnosti promatraju događaje u Buchenwaldu (u koncentracijskom logoru). Djelo je izašlo pod pseudonimom „Gabriel Lion“ u „Brenneru“, sedamnaesti nastavak, Innsbruck 1948 str. 92–125. Napisao je da je „čovjek grozno biće, koje je izmislilo koncentracijske logore i plinske peći, ali isto tako nevjerojatno biće, koje je u tom istom logoru bilo sposobno otići u smrt s molitvom na usnama.“ (Viktor Frankl, 2007, „Život uvijek ima smisla“ VII izdanje, Zagreb: Oko 3 ujutro).

Povijesni okvir logoterapije

U prvoj polovici XX. stoljeća Beč je bio prijestolnica psihoterapije. U njoj su se rodili i razvijali svoje psihoterapijske škole:

1. Sigmund Freud (1856–1939), psihoanaliza, prva psihoterapijska škola, volja za užitkom („Wille zum Lust“)
2. Alfred Adler (1870–1937), individualna psihologija, druga psihoterapijska škola, volja po moći („Wille zur Macht“)
3. Viktor Frankl (1905–1997), logoterapija, treća psihoterapijska škola, volja za smislom („Wille zum Sinn“)

Kao sve mlade discipline tako je i psihoterapija išla u krajnosti. Promijenio se stari pojam duše. Duša je do tada bila religiozni pojam i predstavljala ono besmrtno u čovjeku. Pojavio se pojam psihe, koja je predstavljala unutrašnji svijet čovjeka, njegove nagone, osjećaje, intelekt. Psiha je bila analogna tijelu. Tako kao što se moglo razboljeti tijelo, mogla se razboljeti i psiha. Pojavilo se pitanje, kako izliječiti psihu.

Freudov pristup liječenju psihe bio je, napraviti sve psihičko transparentno, vidno. On se shvaćao psihu mehanicistički, kao i tijelo. Razvio je psihoanalizu gdje je glavna pokretačka snaga čovjekova potreba po uživanju, po zadovoljavanju prije svega seksualnog nagona. Onemogućavanje zadovoljenja seksualnog nagona bi bilo uzrok psihičkih poremećaja. Po Freudu se svjesni sadržaji, koji nisu primjereni potlače u nesvjesno. To je odgovaralo društvenim okolnostima početkom prošlog stoljeća, gdje je područje seksualnog bilo Tabu tema u društvu sa krutim autoritarnim poretkom. Do izlječenja dolazi, kada se potisnuti sadržaji prizovu u svijest. Filozof Max Scheller, koji je na V. Frankla imao velik utjecaj, postavljao je pitanje, koje je ostajalo bez odgovora: Koja instanca u čovjeku odlučuje što će biti potisnuto u nesvjesno, a što ne. Freud je smatrao, da se radi o automatizmu. Za Freuda su Duhovni fenomeni bili shvaćeni kao psihički. Ljubav, koja daje prednost drugoj osobi za Freuda nije postojala. Za njega je to bila samo sublimacija seksualnog nagona. Duhovni fenomeni su bili projicirani na psihički nivo, a tjelesni uzdignuti također na psihički nivo.

Alfred Adler se bavio ljudskim tijelom i zaključivao, da svatko ima neku manu, odnosno organ, koji ima manju vrijednost. Taj osjećaj manje vrijednosti se može proširiti i na psihičke sposobnosti, gdje na pr. netko ima manje sposobnosti od svoga brata. Tako nastaju frustracije, koje čovjek pokušava kompenzirati. Kompenzacija može biti zdrava i nezdrava. Ponovno se postavlja pitanje: Koja instanca u čovjeku određuje što će se kompenzirati i kako. Čovjek neki svoj nedostatak želi prikriti postižući uspjeh na drugom području. Tu se međutim ne radi o ljubavi prema nečemu, nego o želji da se zadobije

Logopedagogija – put do smiselna života

priznanje, odnosno moć. Čovjek se može naučiti i preko bolesti vladati drugima. Adler je smatrao, da su odgoj i uzorak ponašanja u djetinjstvu nepromjenljivi programi, koji određuju kako će netko u životu reagirati.

Zatim se pojavio Viktor Frankl, koji je korigirao svoja dva prethodnika i ustanovio treću bečku školu psihoterapije, logoterapiju (logos, gr. smisao) (Wille zum Sinn). Frankl se odupro automatizmu. Čovjek je ipak nešto više od svojih nagona ili svoga djetinjstva Čovjek je Osoba, koja zauzima stajalište prema svemu što mu se desilo u djetinjstvu. Kao Osoba se može odlučiti pozitivno ili negativno, posjeduje Slobodu izbora.

Logoterapija se nije razvila iz psihologije nego iz filozofije. Ona se naslanja na učenja egzistencijalista. Egzistencijalizam (fr. l'existence) je filozofski pravac koji se bavi pitanjem čovječjeg bitka. Početke tog filozofskog razmišjanja je moguće pronaći već kod Sokrata, sv. Augustina, Pascala. Kao utemeljitelj uzima se danski filozof Søren Kierkegaard. Za egzistencijalistički način razmišljanja je karakteristično, da se ne bavi problemima spoznaje objektivne stvarnosti i društvenih zbivanja, nego se posvećuje čovjekovom bitku i njegovim individualnim odnosima. Na egzistencijalizam su se nadogradili tzv. krščanski egzistencijalisti, kao što je Karl Jaspers, te ateistični egzistencijalisti, Martin Heidegger, Jean-Paul Sartre. Kierkegaard je smatrao, da pravi predmet istraživanja treba biti egzistencija pojedinca, pojedinca, koji odlučuje o tome da egzistira, pri čemu su mogućnosti za svakog individualno različite.

Ludwig Binswanger (1881–1966), švicarski psihijatar je u svom djelu: „Grundformen und Erkenntnis menschlichen Daseins" („Osnovni oblici i spoznaja ljudskog bitka") pokušao združiti ideje egzistencijalizma s psihoterapijom. Ljudi su se u XIX. stoljeću osjećali nemoćni, kao pijesak među kotačima. Uzrok su bila velika otkrića beskonačnosti univerzuma. Čovjek je postajao svjestan svoje malenkosti. Tome je doprinio i razvoj tehnike. U mnogim poslovima čovjeka su zamijenili strojevi. I sociologija je doživjela sličan pomak. Razvijalo se stajalište kako smo ovisni o društvenim strukturama. Pojavile su se poslovice, kao: „Novac je vladar svijeta". U tom trenutku je nastala egzistencijalistička filozofija, koja je bila reakcija na osjećaj bespomoćnosti i prepuštenosti sudbini.

Razvila su se dva pravca egzistencijalističke filozofije:

1. Pozitivan, optimističan: Kierkegaard, M. Scheller, Heidegger, Jaspers, Binswagner
2. Ciničan, vrlo kritičan pravac: J.P. Sartre, Camus, koji govori o apsurdnosti bivanja. Tamo gdje je sve apsurdno je besmisleno pitati za Smisao.

Pitanje Smisla smatralo se nerješivim. Pojavila su se stajališta da „čovjek nije ništa drugo" nego biokemijski stroj, kog pokreće proces oksidacije, koji opet daje moć vrlo zapletenom moždanom računalu, koje na čudesan način upisuje kodirane informacije. (citat iz seminara E. Lukas, 2001) Logoterapija ima svoje korijene u pozitivnoj egzistencijalističkoj filozofiji.

O ČEMU SE ZAPRAVO RADI KOD LOGOTERAPIJE?

"Ona želi utrti put koji vodi k smislenomu životu. Ona je okrenuta zdravima i bolesnima, mladima i starima, jer u sebi sadrži filozofske, medicinske, pedagoške, psihoterapijske, dušobrižničke i druge vidike, ali je nju samu najbolje moguće okarakterizirati kao „missing link" između svih tih puzzli različitih znanosti, kao uistinu cjelovit sinopsis o čovjeku i njegovom „potraživanju" prema svijetu." (E. Lukas, 2001, Duhovna psihologija, str. 7, Đakovo: UPT)

„Živimo u vremenu sve izraženijeg osjećaja besmislenosti. U ovom našem vremenu mora odgoj biti upravljen ne samo na puko prenošenje znanja, nego prije svega na izgrađivanje Savjesti u svrhu da čovjek ima dovoljno izoštren sluh, kojim može prodrijeti do unutrašnjih zahtjeva u svakoj pojedinačnoj situaciji. U ovom našem vremenu, koje se po svemu sudeći ne obazire na deset zapovijedi i ne pridaje im nikakvu vrijednost, mora čovjek stalno biti u stanju preuzeti 10.000 zapovijedi, koje su zaključane u 10.000 situacija sa kojima se njegov život suočava... Budna Savjest čini ga „pobunjenički" sposobnim, te se ne će priklanjati konformizmu ili totalitarizmu... Sve u svemu odgoj mora biti više nego ikada, odgoj za Odgovornost. Živimo u nekoj „affluent society", prepravljeni nadražajima od strane masovnih medija. Živimo u eri pilula. Ukoliko ne želimo nestati u poplavi svih tih nadražaja, u jednom totalnom promiskuitetu moramo se naučiti razlikovati bitno od nebitnoga, Smisao od besmisla, na što se može odgovoriti, a što ostaje bez odgovora. Svaki dan, svaki sat čeka sa svojim novim smislom i svakog čovjeka čeka smisao koji pripada samo njemu i nikome drugome. Prema tome za svakoga od nas postoji smisao i to za svakoga njegov poseban smisao." (V. Frankl, 1998, Patnja zbog besmislena života, Đakovo: UPT)

LOGOTERAPIJA KAO PSIHOTERAPEUTSKI SISTEM

Gianbatista Torello je ustvrdio da je logoterapija zadnji potpuni psihoterapeutski sistem. I doista, ona počiva na tri stupa koji dotiču područje antropologije, medicine i filozofije. Gledajući iz antropološkog stajališta bitna je slika čovjeka, kao bića koje posjeduje slobodnu volju, te se na taj način uzdiže, transcendira životinjski svijet. Iz medicinskog stajališta dragocjen je doprinos logoterapije u liječenju psihičkih smetnji ali i kao pomoć u terapiji somatskih, ističući volju za smislom odnosno potrebu čovjeka, da u svakoj životnoj

situaciji a posebno teškoj, pronađe zadovoljavajući odgovor na pitanje smisla. Isto je tako bitno za čovjekovu životnu motivaciju saznanje da njegov život kao cjelina ima smisao. Treći stup povezuje logoterapiju s filozofijom i govori da život uvijek ima smisao, bez obzira na uvjete u kojima živimo i bez obzira da li smo taj smisao otkrili ili ne. Smisao u životu možemo naći na tri područja: smisao u doživljavanju Ljepote (priroda, umjetnost, voljena osoba); Ljubav prema profesionalnom radu ili hobiju; prihvaćanje i otkrivanje smisla u Patnji. „Per asperam ad astram" latinska poslovica, „Nije sve zlo za zlo", hrvatska narodna poslovica. To su mudrosti koje potvrđuju, da su ljudi oduvijek znali da najljepše ruže rastu na trnju, odnosno da patnja može u čovjeku potaknuti ono najplemenitije i najbolje. Često bolesnici od teških bolesti naprave nevjerojatan duhovni preobražaj i sami imaju osjećaj kao da su postali „drugi ljudi" „da su se ponovo rodili" da su otkrili „što je u životu bitnije a što manje bitno". O patnji zbog besmislenog života govorio je Frankl u brojnim predavanjima i knjigama (Viktor Frankl, 1998, Patnja zbog besmislena života, Đakovo: UPT) a provodio je i istraživanja među njemačkim i američkim studentima, koja su pokazala da visoki postotak jednih i drugih pati zbog pomanjkanja životnog smisla. Viktor Frankl je to stanje opisao kao noogenu neurozu za koju je karakterističan egzistencijalni vakuum, odnosno osjećaj da ništa nema smisla. Noogenu neurozu ubrojio je među masovne neuroze današnjeg vremena (pored pandeterminizma, fatalizma, provizorizma i kolektivizma). Noogenom neuroom je objašnjavao i stanje današnje omladine, koja jednim dijelom pripada grupi „non future generation", dakle generaciji, koja ne želi odrasti. Za razliku od mladih iz prva polovice XX. stoljeća, koji su željeli čim prije odrasti i preuzeti pozicije svojih očeva današnja „non future generation" ne želi preuzeti te uloge, jer ne vidi u njima vrijednosti niti ne pronalazi smisla. Osobe koje ne pronalaze smisao imaju pesimističan odnos prema životu i ugrožene su mogućnošću samoubojstva.

Pitanje slobode i odgovornosti u logoterapiji

Mlada majka tri djevojčice ustanovljava, da je zatrudnjela. Dolazi na razgovor jer razmišlja o pobačaju. Svi susjedi imaju jedno ili dvoje djece i prema njoj se ponašaju podcjenjivalački. Ključno pitanje je da li je za nju vrjednije mišljenje susjeda ili život djeteta, koji ovisi samo o njoj. U toku razgovora dolazi do zaključka, da je doista ona odgovorna za život tog djeteta. Osim toga odgovorna je i za primjer koji će dati svojim djevojčicama, za ulogu oca, koju bi onemogućila svojemu mužu, za poštovanje same sebe, koje bi nakon pobačaja sigurno bilo bitno smanjeno. Odlučila se za to da očuva život djetetu i rodila je sina, koji je danas student na koga je ponosna i ona i cijela obitelj. Dakle izabrala je život kao najvišu vrijednost i preuzela odgovornost za svoju odluku.

Žena srednjih godina dolazi na razgovor jer je u dilemi, da li da preuzme iz bolnice oca koji ima još približno 3 mjeseca života ili da to odbije. Otac je bio nasilni alkoholičar i ona je s njime prekinula sve kontakte nakon svoje srednje škole. Usprkos tome odluči da će preuzeti brigu za oca i odlazi svaki dan u njegov stan, njeguje ga, donosi mu hranu, ali ne razgovara. Približno tjedan dana prije smrti otac joj se obrati: „Znam sve što sam ti napravio i čudim se kako mi možeš pomagati nakon toga. Ipak, molim te da mi oprostiš, ako možeš". Oboje su se rasplakali, zagrlili i našli svoj mir. Rekla mi je: „Moj otac je po duši bio dobar čovjek, ali ga je alkohol uništavao." U ključnom trenutku je shvatila, da zadaću pomoći ocu na samrti ne može preuzeti nitko umjesto nje i odlučila se za. Time je otvorila mogućnost da dođe do pomirenja, oproštenja i unutrašnjeg mira, koji ju je rasteretio bremena, koje je sve te godine nosila, a ocu je priznavanje krivnje i molba za oproštenje vratila osjećaj samopoštovanja.

Mlađi bolesnik od shizofrenije došao je na kontrolu u pogoršanom stanju, koje ipak nije zahtijevalo hospitalizaciju. Molio me da zajedno izmolimo „Oče naš". Iza toga mi je objasnio da je svoju bolest izmolio. Molio je Isusa da mu pošalje bolest, koja će biti njegova žrtva za svijet.

U svojoj psihijatrijskoj praksi sam više puta ostala bez riječi, sa osjećajem udivljenja za osobe, koje su znale usprkos teškim životnim situacijama izabrati prave vrijednosti. Ostavili su mi duboki osjećaj divljenja i zahvalnosti, da sam im mogla pomoći u dijelu njihovog životnog puta. Po Franklu Sloboda nije sloboda od nečeg nego sloboda za nešto. Sloboda postoji uvijek u odnosu na neki cilj. Ako ne bi postojalo ništa na kraju puta, čovjek ne bi znao kamo da krene, nalazio bi se u vakuumu. Sloboda ima svoju moć jedino u odnosu prema nekom željenom cilju. Ona ima smisla samo ako možemo birati. Ona je suprotnost sudbinsko uvjetovanim situacijama. Sudbinsko je ono što ne možemo promijeniti. Tu spada sva naša prošlost. Ta se ne može promijeniti, kao ni naše tjelesno i psihičko stanje u sadašnjosti, te vanjske okolnosti. Ali ono što možemo promijeniti je naše stajalište prema tom sudbinskom. Tu smo slobodni. Odlučujemo se između optužbi i opraštanja, između mržnje i ljubavi, bijesa i mira, odlučujemo između očaja i nade u teškim životnim situacijama, koje se ne mogu promijeniti, između pasivnosti i djelovanja u situacijama gubitaka, kada nas preplavi žalost. Odlučujemo što sa svojim talentima, odlučujemo o svojem odnosu prema prirodi i prema Bogu...

Frankl: „Čovjek nije slobodan od životnih okolnosti, ali ima slobodu davati odgovore na te okolnosti." Sloboda podrazumijeva također i Odgovornost koju preuzimam. Odgovornost i Sloboda su dva lika iste medalje. Ljudi često dolaze k terapeutu upravo sa problemima, koje su pohranili u sudbinsko. Jednostavno ostanu zarobljeni u sudbinskom. Zadaća je terapeuta (u školi, učitelja) da ih odvede u područje Slobode. Tu postoji cijelo zvjezdano nebo mogućnosti. Svaka zvjezdica

Logopedagogija – put do smiselna života

predstavlja neku smislenu mogućnost, neke su svjetlije neke manje. Koju ćemo izabrati ovisi o nama. Izbor je naravno uvijek povezan s rizikom. Da li je izbor zvjezdice najsmisleniji, da li će se kada ponovo pojaviti mogućnost izbora druge zvjezdice, koja u određenom trenutku nije bila izabrana, to ne znamo. Izbor je povezan i s Odgovornošću i Smislom. Najsmislenije nije to što meni u tom trenutku najviše odgovara, nego to što je najsmislenije za sve ostale i za situaciju u kojoj se nalazim.

U procesu traženja odgovora u nekoj kriznoj situaciji postoji pet bitnih koraka:

1. Odrediti: Što je moj problem?
2. Gdje je moj slobodan prostor? Za što sam sve slobodan? Sloboda nije bijeg pred nečim nego otkrivanje mogućnosti u meni i oko mene. Tu su različiti talenti, različite nove životne zadaće, različite osobe koje me trebaju i slično. Slobodan prostor djeluje na ljude kao otkriće nove zemlje.
3. Koje su mogućnosti izbora? To je vježba mašte. Potrebno je pronaći što više mogućnosti čak i besmislenih ili smiješnih, čak i negativnih. Potrebno se pitati kojih mogućnosti nema. Ne treba prebrzo ocjenjivati, prije nego dobijemo dovoljno širok spektar mogućnosti. Treba se potruditi i naći čim više mogućnosti. I terapeut ili pedagog sudjeluju u traženju.
4. Jedna mogućnost je najsmislenija. Ta mogućnost nije obavezno i najudobnija ili najlakša, međutim ona je najkonstruktivnija u rješavanju problema. Način izbora je vrlo subjektivan i zato praćen s mogućnošću pogreške. U odlučivanju nam pomaže Savjest, koja djeluje kao unutrašnji kompas. Ako smo u poziciji terapeuta ili pedagoga ne smijemo preuzeti odlučivanje. Svoju Savjest čovjek čuje bolje nego što njen glas čuje terapeut.
5. To što sam izabrao želim realizirati. Sloboda dopušta da se netko odluči i protiv svoje savjesti. Tu ne možemo učiniti ništa. Odgovornost je uvijek individualna.

Put u logoterapiji je: Problem analiziraj, oplakuj, ali napravi nešto pozitivno. Donesi jednu sunčevu zraku u svoj život. Ako čovjek govori: želim, ali ne mogu. Odgovor je: A što možete? Ako se osoba ne može odlučiti pitanje je: Da li će to što stojite na mjestu promijeniti situaciju? Ako netko misli da ne može, potrebno je vidjeti koje stvari može i tu nastaviti. U vođenju razgovora služimo se Sokratovim dijalogom, što znači, da se trudimo postavljati ključna pitanja. Odgovore mora pronaći klijent sam.

Ako netko smatra da je determiniran svojom sudbinom neće ju biti sposoban nadvladati. Takav čovjek uopće ne će pokušati istraživati granice svoje Slobode. Međutim postoje prekrasni primjeri gdje se teško invalidne osobe uzdignu nad svoju sudbinu. Ima ljudi koji se cijeli život bore protiv nekog hendikepa, no postoje i osobe, koje od svog hendikepa mogu napraviti veličanstveni spomenik. Samoodgoj nije lak. Često osobe ostanu na poziciji, optuživanja drugih za svoje vlastite probleme. Činjenica je da u svakom trenutku postoji barem malo slobode kojom se može nešto učiniti.

Viktor Frankl bio je pozvan da održi govor osuđenicima na smrt u nekom američkom zatvoru. Ponudio im je mogućnost da prihvate svoju Krivnju i pokaju se te tako u zadnjem trenutku dosegnu Samopoštovanje. Ako čovjeku oduzmemo Krivnju osiromašimo ga, onemogućimo ga, da preuzme Odgovornost i vrati Dostojanstvo ljudske osobe. Sve što u određenom trenutku radimo je u slijedećem trenutku naša prošlost koja se ne može mijenjati. Zbog toga je važno da zauzmemo stajalište kao da ponavljamo domaću zadaću i sa vremenom u kome jesmo napravimo nešto bolje nego nam je to prvi puta uspjelo. „Živi tako kao da si prvi puta napravio puno pogrešaka, pa ćeš sada napraviti sve bolje.“ (V. Frankl)

Krizne situacije u životu nisu nepravda koja nam se dešava nego šansa da iz njih napravimo najbolje što se da. Kada prebrodimo krizu, ostaje nam dobar osjećaj, da smo svladali u prvom redu sami sebe, svoje unutrašnje neprijatelje, kao što su strah, žalost, malodušje. Strah koji je danas vrlo raširen i gura ljude u malodušje ne možemo pobijediti bježeći od straha, nego samo pronalazeći cilj, radi kojega ćemo ga pobijediti. Dakle iz ljubavi prema nekome ili nečemu zaboravit ću svoj strah i pokušati ću ostvariti zadaću, koja mi se u tom trenutku čini nemoguća. Ta magična riječ „iz ljubavi prema...“ može činiti čudesa. Vrlo poticajna je i Franklova konstatacija, da je čovjek biće koje treba uvijek novi cilj, biće koga pokreće noodinamika (nous-duh). Taj Nous treba Logos, odnosno duh traži Smisao. I zaista iz vlastitog iskustva svatko može reći da se nakon mature, diplome, obavljenog projekta, našao u nekom stanje nelagode, koje je trajalo sve dok nismo ugledali novi vrh koji treba doseći. Ako bi dulje ostali u stanju vakuuma, s vremenom bi postali potpuno bezvoljni, apatični, depresivni, ukratko pojavili bi se znaci noogene neuroze. Zato možemo mirno reći, da je smislena zadaća najbolja preventiva za održavanje tjelesnog i duševnog zdravlja.

Logoterapija primijenjena u odgoju

Egzistencijalistička filozofija Viktora Frankla, koja promatra ljudsko biće kao Duhovnu osobu, koja je jedinstvena, neponovljiva i ima svoju neprocjenljivu vrijednost, može preko roditelja i odgojitelja djelovati već u najranijoj životnoj dobi. Radi se o filozofiji koja među najveće vrijednosti postavlja sam Život, Smisao svakog njegovog trenutka, te našu Slobodu i Odgovornost da taj smisao otkrivamo. Smisao će tek tada uroditi plodom odnosno

osjećajem zadovoljstva kada budemo pronašli, za čiju ljubav ćemo preuzeti svoj životni put ili barem njegov uvijek novi odsječak. Vrlo je zanimljiv kurikulum logopedagogije /logopedagogija-pedagogija bazirana na slici čovjeka Viktora Frankla/ usvojen na Koruškoj Pedagoškoj visokoj školi Viktor Frankl u Klagenfurtu.

Koruška Pedagoška visoka škola Viktor Frankl u Klagenfurtu je 19. veljače 2009. odredila osnove za formiranje kurikula, za prateći Visokoškolski tečaj pedagogije-Logopedagogije. Zajednički cilj ovog visokoškolskog predmeta je proširivanje kompetencija u odnosu na izazove profesionalne, posebno pedagoške svakodnevnice s pomoću logoterapijskoga, smislu orijentiranoga cilja u međuljudskim posebno u pedagoškim interakcijama. Centralno očekivanje je senzibilizacija studenata za poštivanje svake osobe, koje je utemeljeno u Duhovnoj dimenziji. U toj dimenziji, koja se nikada ne gubi, se preko njenog posvješćivanja oslobađa nevjerojatan potencijal za osobu samu i za društvo u cjelini. S pomoću prikladnih radnih oblika i sredstava primjenjujemo tu osnovnu misao. Tokom studija se nude samostalne mogućnosti izrade vlastitog rada, mogućnosti grupnog rada, timskog rada i diskusijske grupe, čime se potiče vještina i kreativnost. Vođenje istraživalačkog dnevnika omogućava razmišljanje o prostorima duhovne slobode, o mogućnostima zauzimanja stava prema vlastitom položaju unutar procesa obrazovanja i potiče odgovoran, prema smislu orijentiran odnos. Pomoću istraživalačkog dnevnika se uviđaju pogrešni stavovi i pronalaze rješenja koja ih mijenjaju i djeluju primjereno situaciji. Jedan učesnik je to vrlo dobro opisao: Radi se o transformaciji „frustriranog krotitelja u kreativnoga žonglera".

Uvjeti studiranja

Obrazovanja je utemeljeno na završenom pedagoškom obrazovanju, odnosno obrazovanju za vrtić, za dom, socijalno pedagoškom obrazovanju sa petogodišnjim iskustvom, za osobe koje žele primijeniti specifična pedagoška znanja. Osobe, koje ne ispunjavaju te uvjete ne mogu upisati studij. Studij također nije dio obrazovanja za logoterapeuta.

Ciljna grupa studenata

Obrazovanje je namijenjeno osobama, koje su u radnom odnosu, dakle pedagozima zaposlenim u svim vrstama škola i na različitim nivoima. Namijenjeno je osobama koje žele proširiti svoje kompetencije i područje djelovanja, osobama koje traže drugačije pedagoške paradigme. U slučaju, da bi bilo previše prijavljenih, prednost imaju kandidati koji su se prijavili ranije.

Ciljevi i sadržaj obrazovanja:

brazovanje je utemeljeno na Franklovoj egzistencijalističnoj slici čovjeka, kako ju je predstavio u svojih „10 teza o ličnosti". Analogno tome je u visokoškolskom obrazovanju razvijeno „10 pedagoških teza". Te opisuju kako može uspjeti preventiva na pedagoškom polju. Centralno ishodište koje može dovesti do kvalitativne promjene u školi i na radnom mjestu je logoterapeutska slika ličnosti u kojoj pored fizičke i psihičke dimenzije postoji i duhovna. Ta omogućava čovjeku da zauzme vlastiti stav, vlastiti stav prema životnim pitanjima, te ga vodi k najboljim mogućim odgovorima. Ti moraju biti najbolji mogući ne samo za njega osobno nego i za druge. Iz toga se razvija cjelovita, nedeterministička slika čovjeka, slika samoga sebe i slika svijeta.

Kurikulum je dopunjen i obogaćen igranim filmovima koji budu izabrani na osnovu egzistencijalističkih stajališta, odgovarajući sadržajno pojedinim obrazovnim cjelinama. Oni su predmet diskusije i seminarske obrade. Studenti se moraju u prvom redu upoznati sa sadržajem logoterapije i egzistencijalne analize, tako kao što je predstavljena u djelima Viktora Frankla i njegove učenice Elisabeth Lukas. Potrebno je proširiti znanje i s drugom odgovarajućom literaturom, kao napr. Boglarka Fadinger. Potrebno se je upoznati i sa modernim istraživanjima mozga na osnovu literature Manfreda Spitzera, Joachima Bauera, Geralda Huntera i drugih.

U seminarskim grupama trebaju studenti s jedne strane produbiti pedagoške stavove i radnje na osnovu teoretskog materijala, koji zajedno proučavaju i koji ih dovodi do promjena i produbljenja pedagoških stavova. S druge strane trebaju otkriti snagu Franklove preventivne misli koja stoji nasuprot duhu vremena, koji se manifestira u nasilju, ovisnosti i depresiji. Studenti trebaju prepoznati da logopedagogija nudi velike mogućnosti primjene na osnovu svog temeljnog koncepta volje do smisla, kao specifično humanog potencijala: Šalje poticaje za otvorenu diskusiju o vrednotama, koja bi dala filozofske odgovore na egzistencijalni vakuum današnjeg vremena. Šalje impulse za etičnu globalizaciju, koja bi promovirala Smisao i Odgovornost, kako potporne stupove našoj Slobodi. Potiče vlastitu odgovornost za svoj život. Ona dotiče čovjeka u njegovom određenju, da se izrazi umjetnički, životno i odgovorno i na taj način potiče razvoj unutrašnjeg bogatstva, interesa i vizija i u životnim izazovima. Potiče Toleranciju i pažnju prema drugačije mislećima, te jača sposobnost za održavanje mira. Potiče sposobnost za rješavanje konflikata i dobre odnose u partnerskim vezama, obiteljima, različitim zajednicama, na radnim mjestima, školama, kao doprinos stabilnosti društva.

Cilj visokoškolskog tečaja:

- Da pomoću Franklove predodžbe o čovjeku vlastita životna perspektiva postigne kvalitetnu promjenu.
- Da se ta kvalitativna promjena odrazi na području vlastitog zvanja posebno na području školstva, te da se paralelno razvija spoznaja o vlastitoj Slobodi i Odgovornosti kojom se mijenja klima u razredu i

Logopedagogija – put do smiselna života

pronalaze nove vrednote.

- Da posreduje znanje, kako se može odnositi prema današnjoj sljepoći za vrijednosti, da bi se ostvarila čežnja svakog pojedinca za ispunjenjem smisla u vlastitom životu.
- Općenito se radi o produbljenju i duhovnom rastu: Pratiti i podupirati komunikativne i socijalne kompetencije studenata u njihovom traženju životnog smisla uz uvažavanje njihovih specifičnih problema.
- Sposobnost promatranja samoga sebe i sa psihohigijenskog stajališta, da bi se mogao izbjeći burn-out sindrom, dok si osoba ne pronađe put za vlastitu promjenu ponašanja i pogleda na svijet.
- Školske i izvanškolske timske sposobnosti.
- Pedagoške, psihološke i dijagnostičke kompetencije, uključujući sposobnost rješavanja konflikata, posebno s obzirom na ulogu savjetnika u odgoju mladih i radu s roditeljima.

10 TEZA PREVENTIVNE PEDAGOGIJE – LOGOPEDAGOGIJE

1. Preventivna pedagogija ostvaruje prostor mladome čovjeku, za pronalaženje vlastitog smisla bivanja.
2. Preventivna pedagogija jača sva tri pedagoška stupa jednakomjerno, kako bi omogućila ravnotežu /stupovi: sposobnosti, odnosi, svladavanje životnih izazova/
3. Preventivna pedagogija otvara pogled u svijet kako bi vlastite zadaće dobile jasno mjesto.
4. Preventivna pedagogija razvija istovremeno „korijenje u zemlji", tj. pomaže naći smjer i postaviti granice, te pomaže razvoju „krila".
5. Preventivna pedagogija potiče Slobodu i iz nje izrastajuću Odgovornost.
6. Preventivna pedagogija pokazuje mnoge načine transformacije agresivne energije u situacijama ispunjenim agresivnošću.
7. Preventivna pedagogija podcrtava život kao zadaću i uči pronalaziti vlastite odgovore na životna pitanja.
8. Preventivna pedagogija vidi u svakom čovjeku neuništivu i zdravu Duhovnu jezgru s pomoću koje aktivira ponekad skriti potencijal.
9. Preventivna pedagogija izoštrava pogled na vlastiti slobodni prostor, pokazuje mogućnosti izbora, te vodi k smislenim odlukama.
10. Preventivna pedagogija očišćuje osobu, povezuje ju s Logosom i suočava sa vizijama i vrijednostima.

Zaključak

U vremenu u kome živimo, prisutna je kriza vrednota, raste osjećaj nemoći, da se bilo što učini, kako bi se stvari promijenile na bolje. U porastu je egocentrizam, destruktivno i autodestruktivno ponašanje. Koliko god govorili o štetnosti takvog ponašanja ne dolazi do njegovih promjena. Ako uzdišemo nad Zlom, ne će ga radi toga biti ništa manje (E. Lukas). Čovjek, kao Duhovno biće treba cilj, koji ga nadrasta, cilj izvan njega samoga, čezne za ostvarivanjem nečeg lijepog i dobrog što će ostati kao svijetli kamenčić mozaika iza njega. Čovjek treba pronaći Smisao svakog svog trenutka i Nad-smisao života kao cjeline, da bi mogao ići po svom životnom putu naprijed.

A nije li i A. B. Šimić pjevao:

Čovječe pazi
da ne ideš malen
ispod zvijezda!

Pusti
da cijelog tebe prođe
blaga svjetlost zvijezda!

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

Na svom koncu
mjesto u prah
priđeti sav u zvijezde!

(*A.B. Šimić (1971) Opomena, Zlatna knjiga hrvatskog pjesništva, Zagreb: Nakladni zavod Matice Hrvatske)*

Dakle, potrebno je na zvjezdanom nebu različitih mogućnosti otkriti onu koja je za naš život najsmislenija, što znači da ima smisla ne samo za mene nego i za lude oko mene i svijet u kome živim. O toj najsmislenijoj mogućnosti šapuće nam naša Savjest, koja je najsigurniji kompas, koji posjedujemo. Zadaća je roditelja i učitelja, da pomognu djeci osluškivati svoju Savjest, tražiti Smisao, koji je sasvim individualan, dakle samo meni dan. Nema nikog drugoga, koji bi taj smisao mogao ostvariti. U društvu u kome se neuspješno pokušava zakonskom regulativom postići poštovanje ljudske osobe, potrebno je djecu odgajati tako da nađu put do Samopoštovanja i poštovanja Života u svim njegovim dimenzijama. Na taj način će mlada osoba shvatiti i svoju Odgovornost da bude suostvaritelj (cocreator – V. Frankl) svijeta u kome živi. Logopedagogija, kao slika o čovjeku Viktora Frankla je vrlo dobra metoda koja može dovesti do temeljitih duhovnih promjena kod pojedinaca, te u društvu kao cjelini.

Izazovi suvremenog društva i snaga logoterapije

Žedni vode s Izvora: Pronalaženje vlastitog poslanja u automatiziranom svijetu

Antonia Kožić

UVOD

Društvo današnjice možemo opisati kao društvo koje žuri, gubi fokus, a povezanost sa živim čovjekom doživljava kao nepotrebnu, štoviše, opterećujuću. Primjećuje se velika razlika između duha prošlog vremena i sadašnjega. Očekuje se da će razlike postojati jer je napredak ključan za budućnost, no kako se poboljšao društveno-ekonomski položaj, tako se nametnulo i pitanje smisla. U prošlosti su ljudi vodili svakodnevnu borbu za opstanak, dok danas svjedočimo zadovoljenju brojnih potreba, obilju slobodnoga vremena i materijalnoj neovisnosti.

Promatrajući simptome današnjeg društva, možemo se slobodno zapitati od koje bolesti boluje ljudski rod. Stvoreni smo na sliku Božju, stoga smo u svojoj nutrini dobri i težimo ka dobrome. Ipak, simptomi koji opterećuju ljudsku dušu često dolaze iz želje za vodstvom, dok nam smisao izmiče. Viktor Frankl koristi pojam egzistencijalnog vakuuma kao praznine koja ispunjava ljudsko postojanje. Čovjek se pita: radi čega treba opstati? Prema Franklovoj teoriji, egzistencijalnu prazninu čine tri ključna simptoma koja naziva neurotičnom trijadom: potištenost, agresivnost I besmisao.

S obzirom na to da velik broj ljudi danas osjeća barem jedan od ova tri simptoma te ih veže uz pojam frustracije smisla, možemo govoriti o kolektivnim neurozama. One svoj izvor imaju u nemogućnosti zamjećivanja smisla vlastitog postojanja i djelovanja. Čovjek je, za razliku od životinje, oslobođen djelovanja isključivo prema nagonu. Darovana mu je slobodna volja kojom može djelovati prema vlastitim prosudbama. No, u današnjem društvu uočavamo izostanak autentičnog mišljenja – čovjek često ne zna što zapravo želi. Zbog takvoga stanja nailazimo na konformizam, totalitarizam i difuziju odgovornosti. Čovjek kao da je indoktriniran prema egoizmu, čime se reducira na nagon i izbjegavanje odgovornosti, a upravo je odgovornost ona karakteristika koja čovjeka čini posebnim bićem.

DIJAGNOZA: Društvo kao masa

Zdravlje se kroz prizmu zdravstvene njege definira kao stanje potpunog fizičkog, psihičkog i socijalnog blagostanja, a ne samo kao izostanak bolesti. Prema toj definiciji, biti bolestan ne znači nužno imati medicinsku dijagnozu. Svijet danas nema jednu unikatnu dijagnozu, ali uviđamo sve češće izlaganje obrascima ponašanja koji vode u izopačenost I izolaciju.

Živimo u vremenu svojevrsnog totalitarizma u kojem se čovjek često ponaša kao dio mase, gubeći autentičnost povodeći se za svijetom. Darovana sloboda često se odbacuje radi prilagodbe uvjetima okoline. Dok se nekada o totalitarizmu govorilo kao o političkom režimu koji ukida slobodu radi ideologije, danas možemo govoriti o totalitarizmu koji zahvaća duhovni dio čovjeka.

Marketinški stručnjaci svakodnevno serviraju sadržaje koji se prikazuju kao potreba, a ne kao želja. Potrebitost je postala krinka pod kojom se više nitko ne razlikuje. Društvene mreže dodatno uniformiraju ljudski rod; one diktiraju kakav je život "vrijedan", a ako se pojedinac ne uklapa u te izmišljene mjere, sam počinje sumnjati u vrijednost vlastitog postojanja. Živimo u vremenu s puno informacija, a malo istine; puno stručnjaka, a malo istinskog znanja. Čovjek današnjice gubi osjećaj zašto se ujutro budi. Servira mu se kratkotrajno zadovoljstvo, a empatija zakržljava zbog socijalne izolacije pod maskom virtualne povezanosti.

TERAPIJA: Prkosna moć duha

Navedeni simptomi mogu stvoriti bolesnu masu, ali kao što ljudska tkiva imaju sposobnost regeneracije, tako i društvo posjeduje mehanizme ozdravljenja. Frankl je utemeljio pojam prkosne moći duha koja nadilazi psihofizičko i djeluje ozdravljujuće. Ta moć promiče ljubav kojom se čovjek odmiče od sebe i vlastitih potreba radi nečeg višeg ili nekog drugog.

Iz čovjekove slobodne volje proizlaze odluke koje nose težinu odgovornosti. Jačanjem povezanosti s drugima jača se i moć derefleksije, kojom prestajemo biti robovi vlastitih želja. Radost u tom procesu mora biti posljedica, a ne primarni cilj. U otuđenom svijetu lijepa riječ i otvorenost postaju presudni mehanizmi sanacije rana. Nismo stvoreni da budemo automatizirani ili sami. Svaki mali čin dobrote pokreće lanac. Danas su ljudi, više nego ikada, žedni vode s Izvora.

Budući da smo slobodna bića s odgovornošću za vlastita djela, upravo u toj odgovornosti leži naša najveća snaga. Toliko smo važni Gospodinu da nam je povjerio druge ljude kao zadaću. Naša uloga u nečijem životu – pa makar to bio samo prolaznik – ne smije biti zanemarena. Darujemo li sebe, lijepu riječ, pogled podrške ili šalu, napravili smo puno. Ljubav rađa ljubav.

ZAKLJUČAK

Ukoliko sagledamo današnje društvo, vidimo brojne nedostatke koje tehnologija, iako korisna, ponekad produbljuje zarobljavajući čovjekov potencijal. Logoterapija, sa svojom usmjerenošću na jačanje svijesti o smislu, vrhunski je vodič na tom putu. Svatko od nas posjeduje resurse kojima može obogatiti zajednicu.

Kao što prispodoba o izgubljenoj ovci kaže – ako se jedna vrati, svi se raduju. Vratimo se onim temeljnim postavkama jer ćemo tako moći širiti dobrotu koja je, srećom, zarazna.

„Ono što mi 'zračimo' u svijet, ti 'valovi' koji proizlaze iz našega bitka – to je ono što će ostati od nas kada naše postojanje prestane."

— V. E. Frankl

Između praznine i smisla: može li društvo ozdraviti iznutra?

Društvo nije zdravo, ali čovjek uvijek može birati

Gordana Matković

Nikada nismo imali više mogućnosti, a rijetko smo se osjećali izgubljenije. U vremenu obilja čovjek se sve češće suočava s onim čega ima najmanje – smislom. Unutarnja praznina ne dolazi zbog nedostatka izbora, nego zbog gubitka orijentacije. Upečatljiv paradoks našeg znanstveno-tehnološkog doba jest taj da su gotovo svi aspekti materijalnog života olakšani, dok je ono unutarnje, tiho i nevidljivo ostalo zapostavljeno. Čovjek danas zna upravljati složenim sustavima, ali sve teže ostaje nasamo sa sobom. Kao da smo naučili živjeti prema van, a zaboravili slušati iznutra.

Takvo stanje ne ostaje samo u čovjeku, ono se prelijeva u društvo. Društvo u kojem dominiraju besmisao, konformizam i gubitak osobne odgovornosti teško možemo nazvati zdravim. Jer ondje gdje se gubi osjećaj za smisao, postupno slabi i osjećaj za dobro, za onu tihu, ali temeljnu humanost koja nas čini istinski ljudima. Ipak, ni društvo ni čovjek nisu konačno određeni tim stanjem. U njima uvijek postoji mogućnost povratka onome što je temeljno.

Živimo u vremenu koje izvana djeluje kao napredak, a iznutra često nosi tiho raslojavanje. Posljedice se ne vide uvijek, ali se osjećaju: u nemiru, nesigurnosti i osjećaju da nešto važno izmiče. Posebno je osjetljivo stanje mladih. Između anksioznosti i usamljenosti, između potrebe da pripadaju i osjećaja da nigdje ne pripadaju u potpunosti, mnogi pokušavaju pronaći sebe u svijetu koji im stalno govori kakvi bi trebali biti. Identitet se tada ne gradi, nego preuzima.

Tehnologija je ubrzala naš život, ali nije nužno produbila naše odnose. Problem ne nastaje u tehnologiji samoj, nego u trenutku kada čovjek izgubi sposobnost da njome upravlja, pa ona počne oblikovati njega. Sve je više onih koji znaju upravljati sustavima, ali ne znaju zastati, ne znaju ostati u tišini bez potrebe da je ispune. U takvom okruženju lako se razvijaju i obrasci koje možemo prepoznati kao konformizam, prilagođavanje bez propitivanja ili, s druge strane, potreba da drugi misle i odlučuju umjesto nas, što otvara prostor različitim oblicima suvremenog „tišeg" totalitarizma.

Istodobno, vrijednost čovjeka sve se češće mjeri onim što je vidljivo. U takvom svijetu lako je zaboraviti da vrijednost ne proizlazi iz uspjeha ni priznanja, nego iz onoga što jesmo kada nas nitko ne promatra. Na dubljoj razini riječ je o gubitku unutarnje orijentacije. Kada čovjek izgubi dodir s onim što ga iznutra vodi, počinje tražiti smjer izvana. A tamo ga često ne pronalazi.

U takvom pomaku ne gubi se samo unutarnji oslonac, nego i sposobnost da u drugome prepoznamo čovjeka. A bez tog prepoznavanja teško je govoriti o humanosti. Tako nastaje začarani krug: društvo oblikuje nesigurne pojedince, a ti isti pojedinci, nesvjesno, nastavljaju graditi društvo u kojem je teško pronaći oslonac.

Unatoč svemu, mogućnost promjene ne nestaje. Ona ne dolazi izvana, nego iz jednog tihog, ali neporecivog prostora u čovjeku, prostora u kojem još uvijek može birati. Upravo u toj sposobnosti izbora očituje se i ono što bismo mogli nazvati prkosnom moći duha, sposobnošću čovjeka da, unatoč okolnostima, ne odustane od smisla, dostojanstva i onoga što prepoznaje kao dobro.

Čovjek nije samo tijelo i psihički procesi. U njemu postoji i dublja dimenzija iz koje proizlazi potreba da život bude smislen. Smisao zato nije nešto što nedostaje, nego nešto što često ostaje neprepoznato, prekriveno bukom, žurbom i očekivanjima. Život nam ne daje gotove odgovore. On nas, naprotiv, neprestano pita. Svaka situacija nosi tiho pitanje: kako ćeš odgovoriti, što ćeš izabrati, tko ćeš biti u ovom trenutku? I upravo kroz te odgovore, korak po korak, oblikuje se smisao.

Nažalost, ne vidimo uvijek cjelinu. Ponekad razumijemo tek kasnije, a ponekad nikada u potpunosti. No svaka situacija ima svoje mjesto, kao dio šire slike koja se gradi kroz vrijeme jer sve što se događa uvijek se događa s nekim razlogom. U svakom čovjeku postoji potreba da njegov život ima vrijednost,

ne samo za njega, nego i za nešto izvan njega. Ta potreba djeluje tiho, ali snažno. Ona nas pokreće da ostanemo vjerni onome što smatramo ispravnim, čak i kada je to teže. Upravo u toj usmjerenosti prema nečemu ili nekome izvan sebe čovjek pronalazi dublji smisao i izlaz iz zatvorenosti u vlastitu prazninu.

Povratak smislu zato nije samo pitanje razumijevanja, nego i pitanje izbora. To je povratak savjesti, dostojanstvu i sposobnosti da prepoznamo dobro i da ga izaberemo. Upravo u toj sposobnosti izbora očituje se humanost, ne kao velika riječ, nego kao svakodnevna praksa: u načinu na koji gledamo, slušamo, razumijemo i djelujemo. Suvremeni čovjek ima slobodu kakvu ranije nije imao. No sloboda sama po sebi ne daje smjer. Bez odgovornosti ona lako postaje teret ili praznina. Tek kada preuzmemo odgovornost za vlastite izbore, sloboda dobiva značenje.

Postoje stvari koje ne možemo promijeniti. Ali uvijek možemo birati kako ćemo se prema njima postaviti. U tom prostoru izbora nalazi se ono najdublje ljudsko, sposobnost da, unatoč okolnostima, ostanemo vjerni onome što smatramo dobrim. Svaka životna situacija, koliko god bila zahtjevna, nosi u sebi i mogućnost. Ona traži odgovor, ali istovremeno daje priliku da kroz taj odgovor rastemo i približimo se onome što možemo postati.

Društvo u kojem živimo suočeno je s dubokom krizom smisla. No svaka kriza, koliko god bila teška, u sebi nosi i mogućnost promjene. Možda je jedan od paradoksa našeg vremena i to što se, unatoč velikom znanstvenom napretku, pitanja smisla, duha i unutarnjeg života često guraju na rub, kao da su postala svojevrsni tihi tabu, iako su upravo ta pitanja oduvijek bila u središtu ljudskog promišljanja. Promjena ne dolazi kroz velike riječi, nego kroz male, svakodnevne odluke. Kroz način na koji gledamo druge ljude. Kroz ono što biramo kada nitko ne gleda. Kroz sprem-nost da ne živimo samo kako je lakše, nego kako je ispravno.

Sigurno je da ne možemo promijeniti sve okolnosti u kojima živimo. Ali uvijek možemo birati hoće li naš odgovor biti vođen ravnodušnošću ili svjesnim izborom dobra. U tom prostoru izbora nalazi se i uloga logoterapeuta, ne kao onoga koji daje odgovore, nego kao onoga koji pomaže čovjeku da ih sam pronađe. Radeći s pojedincem, logoterapeut ne mijenja samo njegov život, nego posredno utječe i na društvo, vraćajući mu ono što mu najviše nedostaje, a to je osjećaj smisla.


Foto: Ivana Gaurina Krtalić

I upravo u toj mogućnosti izbora, koliko god bila tiha i nevidljiva, leži nada, ne samo za pojedinca, nego i za društvo u cjelini. Jer dok god postoji čovjek koji traži smisao i bira dobro, i u tome ostaje vjeran svojoj humanosti, ništa nije izgubljeno.

Vrijeme slobodnih robova: Logoterapijski put od egzistencijalnog vakuuma do ozdravljenja društva

O paradoksu suvremene slobode, digitalnoj izolaciji i snazi malih koraka prema smislu

Tihana Vučić

Danas često kažemo da živimo u vremenu slobode. Imamo više izbora nego ikada prije – u načinu na koji živimo, radimo, razmišljamo... Sve djeluje otvoreno i dostupno. Ipak, što više razmišljam o toj slobodi, to mi se češće nameće jedno jednostavno pitanje: ako imamo toliko mogućnosti, zašto se često ne osjećamo sigurnije nego, baš naprotiv, izgubljenije? Ako smo toliko snažno povezani društvenim mrežama i svim dostupnim kanalima komunikacije, kako to da su nam stopa anksioznosti i problem socijalizacije djece i mladih u stalnom porastu? Kao da nam upravo ono što bi nas trebalo osloboditi ponekad otežava da se uopće pomaknemo s mjesta i paradoksalno – paralizira pojedinca, a posljedično i čitavo društvo.

Dijagnoza: društvo sa simptomima patologije – vremena slobodnih robova

Kad je riječ o „nezdravom društvu", u tu se nelagodnu istinu suvremenog društva vrlo lako može uklopiti i ideja Viktora Frankla o egzistencijalnom vakuumu – stanju u kojem čovjek ima slobodu, ali nema jasan osjećaj smisla. Ono što mi je zanimljivo jest koliko je ta ideja lako prepoznatljiva u svakodnevnim situacijama, izuzevši pritom situacije nekih velikih životnih kriza. To je vidljivo u trenucima kada imamo puno vremena i gotovo nikakvih obaveza. To bi, barem u teoriji, trebalo biti vrijeme prilike za odmor i slobodu. Ali baš tada često vrlo lako skliznemo u distrakcije poput pretraživanja društvenih mreža, mahnitog skrolanja po mobitelu u potrazi za lajkovima i nekim novim informacijama koje će barem nakratko u nama izazvati mali „dopaminski udar".

Paradoks je u tome što to vrijeme pritom naizgled brižno ispunjavamo sadržajem, slikama i riječima, a zapravo ga ne živimo. Kao da stalno nešto gledamo, a rijetko što doista vidimo. I što ga više pokušavamo ispuniti, to u nama ostaje veći neobjašnjivi manjak. Minuta po minuta, sadržaj po sadržaj – i odjednom prođe sat, dan, a ostane osjećaj da nismo nigdje stvarno bili. Kao da smo cijelo vrijeme bili negdje „između". I to umara na neki drugačiji način – ne tijelo, nego nutarnji prostor u kojem inače nalazimo mir.

Često se to počne prelijevati i u naše odnose. Sjedimo jedni pored drugih, a svatko je u svom svijetu. Kao da smo svedeni na tijela ispod čijih je naslaga duboko zakopano ono istinski ljudsko. Razgovori se prekidaju notifikacijama, pažnja odlazi i vraća se, ali nikad potpuno. Čujemo riječi, ali nam promiču nijanse, pogledi, tišina između rečenica. Kao da gubimo strpljenje za ono najvažnije – biti uz nekoga bez žurbe, bez potrebe da se odmah ide dalje. Zamjenjujemo susrete kratkim porukama, prisutnost reakcijama, dubinu brzim dojmovima. I iako smo stalno u nekoj vrsti kontakta, često čujemo da se ljudi nikada nisu osjećali usamljenije. Ne zato što nema drugih oko njih, nego zato što nedostaje onaj stvarni dodir, pogled koji ostaje, riječ koja se sluša do kraja, trenutak u kojem smo doista tu. Možda upravo zato što smo vrijeme počeli doživljavati kao nešto što stalno treba nečime ispuniti, a ne kao prostor u kojem se susrećemo sa životom, s drugima i sa sobom.

U sjećanje mi tako dolazi jedan slobodan dan kada nisam imala gotovo nikakvih obaveza. Cijeli dan bio je samo moj. Budući da sam majka troje školaraca, uz puno radno vrijeme i edukaciju iz logoterapije i propedeutike psihoterapije, dani mi često budu dinamični i turbulentni pa mi je u početku mogućnost slobodnog dana bez obaveza zvučala kao pravi luksuz. No kako je dan odmicao, počela sam prelaziti s jedne stvari na drugu bez stvarne svrhe i smisla. Fizički odmor nije izostao, ali duh kao da se dodatno opteretio i umorio. Na kraju dana nisam bila ni umorna ni zadovoljna. Samo nekako prazna.

S druge strane, postoje dani kada sam pretrpana obavezama, kada nemam puno prostora za razmišljanje i kada jednostavno radim ono što trebam i moram. Kao što to lijepo i često u svojim knjigama naglašava poznati psihijatar i psihoterapeut, Irvin D. Yalom – prisutna sam ovdje i sada. Za svoju

obitelj, djecu, supruga. Takvi dani znaju, doduše, biti naporni, ali uvečer često donesu osjećaj mira, zadovoljstva, ispunjenosti, svrsishodnosti. Kao da imaju neku unutarnju logiku. I tu dolazim do onoga što mi se čini ključnim: nije stvar u tome koliko slobode imamo, nego što radimo s njom.

Logoterapija nas uči da smisao možemo pronaći kroz ono što stvaramo, kroz odnose koje gradimo i kroz način na koji se odnosimo prema onome što ne možemo promijeniti. To znači da smisao nije nešto daleko ili apstraktno. On je često vrlo blizu – u malim stvarima koje radimo, u načinu na koji smo prisutni, u odgovornosti koju prihvaćamo. Možda je zato najvažnije zapitati se: što ovdje i sada ima smisla učiniti? I upravo je to ono što nam danas najviše nedostaje – ne još više slobode, nego više smisla unutar nje. Upravo je u tome i jedan od najvećih izazova današnjice: ne samo imati slobodu, nego naučiti kako u toj slobodi pronaći putokaz i smjer – u stvarnom životu, u stvarnim međuljudskim odnosima, u istinskoj prisutnosti, a ne tek u ispraznim virtualnim prolaznostima i obmanama.

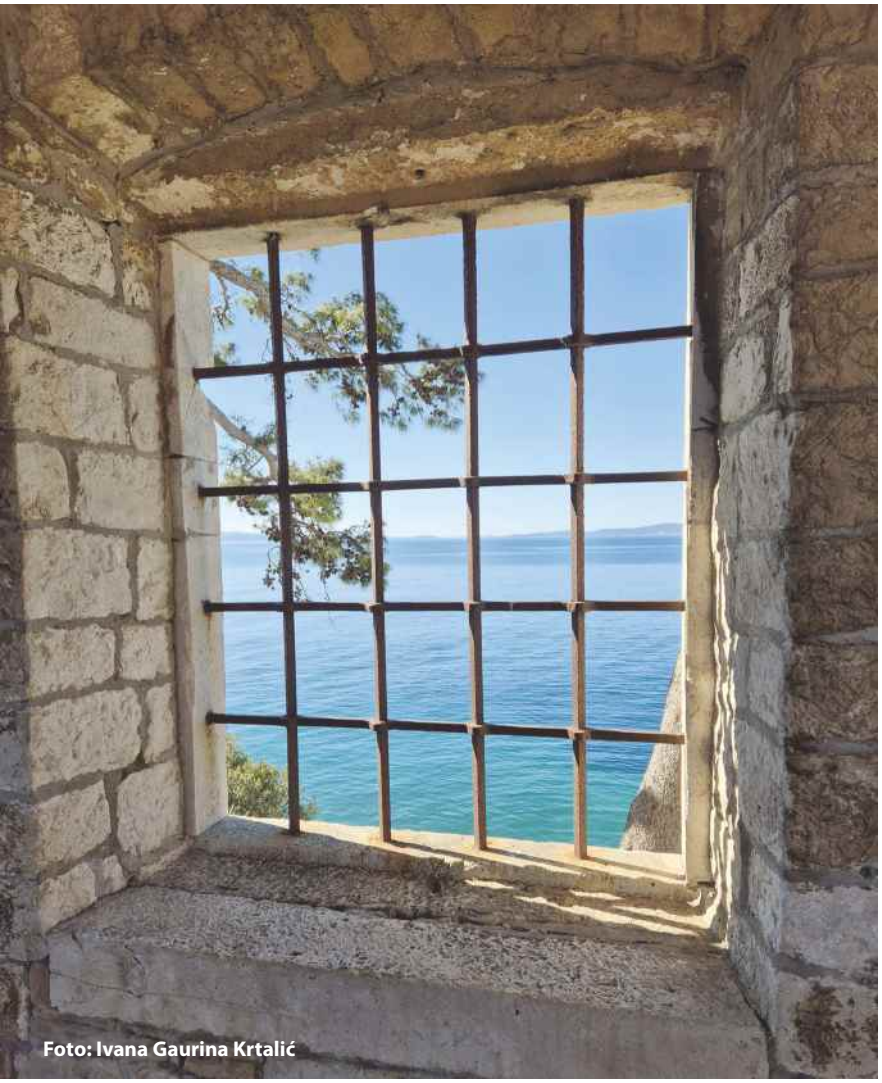


Foto: Ivana Gaurina Krtalić

Društvo je više od svoje dijagnoze!

Viktor Frankl je neumorno naglašavao da čovjeka ne smijemo svoditi na njegovu dijagnozu. Čovjek nije svoja bolest. U svakoj ljudskoj dubini postoji zdrava, netaknuta dimenzija koja ostaje sposobna za smisao. Upravo iz te dimenzije osoba može iznova birati svoj stav i svoj smjer. Ako to vrijedi za pojedinca, možda vrijedi i za širu sliku društva u kojem živimo. Logoterapija nas podsjeća da čovjek nije primarno usmjeren na sreću, nego na smisao. Smisao se ne nalazi u tome da imamo sve opcije otvorene, nego se ponekad rađa upravo u trenutku kada jednu opciju zatvorimo i odlučimo biti prisutni ovdje i sada. Na kavi bez mobitela, u pažljivom slušanju bez notifikacija, bez skrolajućih pretraživanja i distrakcija; tek utišanih zvukova na mobitelima i stvarnoj prisutnosti. U osjećaju za drugoga. U odnosima koje njegujemo. To najčešće nisu nekakve spektakularne i grandiozne, već male, gotovo neprimjetne situacije. Ali upravo tu život dobiva svoju ljepotu, svoju svrhu, ispunjenje, svoj puni smisao. I možda baš tu, u tim malim svakodnevnim odlukama počinje ozdravljenje društva.

Terapija – malim koracima protiv beznađa i besmisla

Kad danas promišljam o tome je li društvo zdravo, odgovor mi se ne čini ni jednostavnim ni jednoznačnim. U mnogim aspektima ono doista pokazuje jasne znakove kaosa, raspršenosti i gubitka smisla. Ali istovremeno, nemamo ga pravo nazvati beznadnim. Jer dok god postoji čovjek koji se pita, koji traži i koji pokušava živjeti smisleno, postoji i mogućnost ozdravljenja. Možda nam u tome pomaže i jedan ključan pomak u perspektivi. Kao što nam je Viktor Frankl uvijek naglašavao da čovjeka ne smijemo svoditi na njegovu dijagnozu, možda ni društvo ne bismo smjeli svoditi samo na njegove simptome jer to ne znači da u njemu nema nečega zdravog. Ako u čovjeku postoji dimenzija koja ostaje netaknuta i sposobna za smisao, tada možemo i moramo vjerovati da i društvo, unatoč svojim slabostima, nosi nešto što ga nadilazi – nešto humano, nešto živo. I dok god od toga polazimo, postoji nada. Ne kao velika ideja, nego kao svakodnevna mogućnost da svatko od nas u vlastitom životu napravi mali pomak. Možda upravo ti mali pomaci, gotovo nevidljivi izvana, polako promijene i širu dijagnostičku sliku. Na kraju krajeva, društvo koje imamo – jedino je koje postoji. I upravo ga zato vrijedi uvijek iznova, strpljivo i odgovorno – pokušavati ozdravljati.

Prostor slobode usred egzistencijalnog vakuuma

Duhovna ekologija i obnova ljudskosti prema misli Viktora Frankla

Zorica Meaški

Društvo nije zdravo, ali je ozdravljivo. Društvo današnjice, suvremeno društvo, obilježeno je ubrzanjem, fragmentacijom odnosa, vrijednosnim sustavom koji je isprazan, manjkom empatije i krizom smisla. Sve veći porast anksioznosti, depresije i osjećaja praznine ukazuje na dublju kolektivnu neravnotežu koja upućuje na destruktivnost međuodnosa i manjak ljudske solidarnosti. Frankl takvo stanje naziva egzistencijalnim vakuumom, naglašavajući kako je „egzistencijalni vakuum fenomen dvadesetoga stoljeća". (Viktor E. Frankl, Volja za smislom, 23.) Fenomen egzistencijalnog vakuuma očigledna je realnost današnjeg čovjeka koji vapi za smislenim postojanjem u današnjem vremenu.

Kada društvo izgubi vrijednosti smisla, ono može ostati tehnički razvijeno, ali duhovno dezorijentirano i isprazno. Ipak, temelj nade nalazi se u antropološkoj istini koju Frankl jasno izražava: „Čovjeku se može oduzeti sve osim jednoga: posljednje od ljudskih sloboda – izabrati svoj stav u bilo kojim okolnostima". (Viktor E. Frankl, Bog kojega nismo svjesni, 2001., 87.) Ova tvrdnja pobija današnje uvjerenje o nepopravljivosti društva i poprima društvenu dimenziju: ako je čovjek sposoban birati stav, tada ni društvo nije osuđeno na trajnu duhovnu bolest. Budući da čovjek u svojoj duhovnosti i slobodnoj volji može živjeti svoj multiplex unitas, time se obvezuje njegovati područje duhovne ekologije kojom doprinosi iscjeljenju bolesti suvremenog društva.

Duhovna ekologija podrazumijeva obnovu svijesti o cjelovitosti čovjeka – o njegovoj tjelesnoj, psihičkoj i duhovnoj dimenziji koje čine jedinstvo, ali nisu svodive jedna na drugu. U suvremenom kontekstu, obilježenom snažnim razvojem znanosti i tehnologije, postoji trajna opasnost redukcionizma: tendencije da se čovjeka objasni isključivo kroz biološke mehanizme, neurokemijske procese ili psihološke obrasce ponašanja. Čovjek posjeduje sposobnost zauzimanja stava prema vlastitim uvjetima. Redukcionizam i pandeterminizam zanemaruju tu dimenziju slobode, svodeći osobu na skup funkcija ili reakcija.

Kada se čovjek reducira na „stvar", gubi se svijest o njegovu dostojanstvu. Ako je čovjek tek biološki organizam, tada su i njegove odluke samo rezultat kemijskih procesa; ako je tek psihološki mehanizam, tada su njegovi odnosi tek igra nagona i potreba. U takvom okviru pojam odgovornosti slabi, a na savjest se gleda kao na nešto irelevantno. Društvo tada postaje učinkovito, organizirano i tehnološki napredno, ali i hladno i dehumanizirano.

Duhovna ekologija može dati odgovor na takvu pojavu u društvu. U odnosu na prirodnu ekologiju koja se bori protiv zagađenja okoliša, duhovna ekologija suprotstavlja se zagađenju smisla i redukciji osobe. Ona gleda na čovjeka koji nije zatvoren sustav nagona i impulsa, nego biće otvoreno transcendenciji, vrijednostima i odgovornosti. Obnova duhovne ekologije znači vraćanje istine o čovjeku kao subjektu, a ne objektu; kao nositelju slobode, a ne samo rezultatu uzroka. U tom smislu, duhovna ekologija ne odbacuje znanstvene uvide, nego ih smješta u širi antropološki okvir. Biologija i psihologija objašnjavaju mnogo toga o čovjeku, ali ne iscrpljuju njegovu cjelinu. Cjelovitost osobe ostvaruje se u noetičkoj dimenziji – sposobnosti savjesti, ljubavi, autotranscendencije i traženja smisla.

Duhovna ekologija nije ideja, nego nužna antropološka korekcija suvremenog društva. Ona poziva na ravnotežu: priznati uvjetovanost, ali ne zaboraviti slobodu; prihvatiti ograničenja, ali ne zanijekati dostojanstvo; koristiti znanost, ali ne izgubiti čovječnost. U toj ravnoteži leži mogućnost ozdravljenja suvremenoga društva – društva koje će biti ne samo funkcionalno, nego istinski humano.

Kako Franklova antropologija svoje utemeljenje iznalazi u intaktnosti osobe, on ističe: „Duhovna osoba ostaje netaknuta čak i iza psihoze". (Viktor E. Frankl, Liječnik i duša, 1990., 29.) Ova tvrdnja ne negira težinu psihičkih poremećaja, nego naglašava kako jezgra osobe – njezina noetička dimenzija – ostaje očuvana. Čovjekova intaktnost označava onu nutarnju jezgru osobe koja ostaje očuvana unatoč vanjskim pritiscima,

krizama i ranama. U logoterapijskom razumijevanju to je noetička dimenzija – duhovna razina postojanja – koja ne može biti u potpunosti narušena ni bolešću, ni društvenim okolnostima, ni osobnim neuspjesima. Upravo ta dimenzija omogućuje čovjeku da i u suvremenom društvu ostane zdrav, samostalan i smislen.

Intaktnost znači da identitet osobe ne počiva isključivo na društvenim ulogama, postignućima ili priznanju drugih, nego na dubljoj ontološkoj stvarnosti. Čovjek nije tek funkcija sustava, nego osoba koja posjeduje slobodu stava i sposobnost zauzimanja odnosa prema vlastitim uvjetovanostima. Ta nutarnja netaknutost čuva psihičko zdravlje jer omogućuje distancu prema vlastitim simptomima, emocijama i krizama. Čovjek koji je svjestan svoje duhovne jezgre zna da smisao ne ovisi isključivo o povoljnim okolnostima. On može pronaći smisao i u izazovu, i u patnji, i u odgovornosti prema drugima. Upravo ta sposobnost pronalaženja smisla unatoč okolnostima predstavlja temelj otpornosti suvremenog čovjeka.

Možemo reći kako ozdravljenje društva započinje očuvanjem i buđenjem čovjekove intaktnosti. Kada pojedinac prepozna da u sebi nosi neuništivu jezgru slobode i odgovornosti, postaje sposoban živjeti zdravo, autonomno i smisleno – ne bježeći od svijeta, nego ga iznutra preobražavajući. Analogno tome, društvo može biti zahvaćeno krizama, ali dok postoji savjest i sloboda odgovora, postoji i mogućnost ozdravljenja.

Jedna od najpoznatijih Franklovih misli izražava dinamiku slobode: „Između podražaja i odgovora postoji prostor. U tom prostoru nalazi se naša moć izbora odgovora. U našem odgovoru leži naš rast i naša sloboda". (Viktor E. Frankl, Zašto se niste ubili?, 2007., 112.) Iz navedenog citata zaključujemo kako čovjek nije zatvoren u lanac podražaj–reakcija, nego posjeduje nutarnji prostor koji nije podložan potpunoj determinaciji. Taj prostor presudan je za ljudsko dostojanstvo. Tu se očituje čovjekova noetička dimenzija gdje posjedujemo sposobnost da zastanemo, promislimo i odlučimo. Ta distanca nije bijeg od stvarnosti, nego svjesno zauzimanje odnosa prema njoj.

Suvremeno društvo potiče brze reakcije: trenutačne komentare, nagle osude, impulzivne odluke. Kultura trenutka slabi sposobnost refleksije. U takvom kontekstu nutarnji prostor slobode postaje ugrožen, ali upravo zato i dragocjen. On je mjesto tišine usred buke, savjesti usred relativizma i odgovornosti usred kolektivne impulzivnosti. Frankl slobodu ne gleda kao produkt čovjekove proizvoljnosti, već je povezuje s odgovornošću. Sloboda stava znači da čovjek može izabrati kako će odgovoriti na nepravdu, patnju ili provokaciju. Može uzvratiti agresijom ili dostojanstvom; može pasti u očaj ili pronaći smisao; može postati žrtva okolnosti ili njihov svjesni sugovornik.

U toj točki započinje obnova društva. Društvene strukture jesu važne, ali one se oblikuju kroz pojedinca. Ako pojedinac u svom nutarnjem prostoru izabere odgovornost umjesto impulzivnosti, tada mijenja ne samo sebe nego i mrežu odnosa u kojoj živi. Svaki slobodan i odgovoran odgovor postaje čin duhovne ekologije – čin koji pročišćava ozračje zajednice. Ako duhovnu ekologiju shvatimo kao brigu za nutarnju ravnotežu čovjeka i zajednice, tada je sloboda stava njezin temeljni mehanizam. Zagađenje društva ne počinje samo u ideologijama, nego i u nepromišljenim reakcijama – u riječima izgovorenima bez odgovornosti. Obnova društva stoga započinje u malim, nevidljivim trenucima kada pojedinac bira odgovor koji je u skladu sa savješću.

Sloboda stava zahtijeva zrelost. Ona pretpostavlja sposobnost podnošenja napetosti između onoga što jest i onoga što bi trebalo biti. Upravo ta napetost, koju Frankl naziva noogenom napetošću, potiče rast. U tom svjetlu, nutarnji prostor nije praznina, nego dinamično polje susreta između čovjeka i smisla, što rezultira egzistencijskom zrelošću. Društvo se ne mijenja naglo, nego kroz bezbroj takvih nevidljivih odluka. Svaki put kada čovjek izabere odgovoran stav umjesto impulzivne reakcije, nastaje mali, ali stvarni pomak prema zdravijem i humanijem društvu. Upravo zato sloboda stava ostaje temelj duhovne ekologije – prostor u kojem se rađa smisao, raste dostojanstvo i započinje obnova. Ozdravljenje društva započinje u nutarnjem prostoru gdje pojedinac odlučuje odgovoriti odgovorno.

Viktor Frankl naglašava kako se čovjek ostvaruje tek onda kada nadilazi sebe: „Što se više čovjek zaboravlja – predajući se nekoj stvari ili drugoj osobi – to je više čovjek". (Viktor E. Frankl, Čovjekovo traganje za smislom, 2010., 133.) Misao izražava dinamiku ljudske egzistencije: čovjek nije okrenut sebi, biće je usmjerenosti na drugoga i Drugoga. Njegova bit nije u kruženju oko vlastitih potreba, nego u izlasku iz sebe prema vrijednosti, drugoj osobi ili Bogu. Samotranscendencija tako nije moralni dodatak ljudskoj naravi, nego njezina strukturalna oznaka.

Suvremena kultura često promovira ideal samodostatnosti u pozivima „ostvari sebe", „budi najbolja verzija sebe", „misli na sebe". Iako takve poruke imaju svoju legitimnu dimenziju, postaju problematične kada se apsolutiziraju. Čovjek tada postaje projekt samousavršavanja bez dubljeg uporišta u odnosu s drugim ljudima. Rezultat nije sloboda, nego izoliranost; ne ispunjenje, nego egzistencijalna praznina. Živimo u kulturi koja nas usmjerava isključivo na užitak i samopotvrđivanje te zatvara čovjeka u krug vlastitih potreba. U takvom okviru drugi postaje sredstvo, a ne cilj; odnos postaje razmjena koristi, a ne darivanje. Posljedica je gubitak dubine odnosa i slabljenje zajedništva.

Nasuprot suvremenom shvaćanju užitka, Franklova dijalektika orijentacije prema užitku i prema smislu jasno upozorava da se smisao ne može pronaći u pukoj potrazi za ugodom. Smisao je uvijek vezan uz vrijednost koja traži odgovor. Samotranscendencija predstavlja terapijski odgovor

Prostor slobode usred egzistencijalnog vakuuma

na kulturni narcizam. Ona vraća čovjeku svijest da je njegovo postojanje dar i zadatak. Nadilaženje sebe ne znači negiranje vlastitih potreba, nego njihovo stavljanje u širi kontekst smisla. U tom shvaćanju autotranscendencije možemo govoriti o kolektivnoj duhovnoj obnovi društva. Duhovna obnova ne započinje programima, nego promjenom usmjerenosti. Kada pojedinci počnu živjeti za vrijednosti koje ih nadilaze, mijenja se i ozračje zajednice. Samotranscendencija stvara kulturu povjerenja jer osoba više ne djeluje iz straha ili natjecanja, nego iz svijesti o smislu. Ona vraća ravnotežu između „imati" i „biti", između uspjeha i smisla.

Društvo jest ranjeno egzistencijalnim vakuumom i redukcionizmom, ali je ozdravljivo jer čovjek ostaje slobodno i odgovorno biće. Dok god postoji mogućnost izbora stava, postoji i mogućnost obnove. Konačni smisao nadilazi ljudsko razumijevanje, ali to ne znači da ne postoji. Društvo možda ne razumije sve svoje krize, ali to ne znači da su one lišene smisla. Otvorenost nadsmislu daje temelj ontološkoj nadi. Duhovna ekologija tako postaje konkretna antropološka nada – nada da smisao nije nestao, nego čeka da bude ponovno otkriven.

Logoterapija nudi nadu; društvo je ozdravljivo jer je čovjek ozdravljiv. U središtu nade nalazi se ono što Frankl naziva „prkosna moć ljudskog duha" – sposobnost čovjeka da se unatoč svojim uvjetovanostima zauzme za stav prema vlastitoj situaciji. Iz svog slobodnog prostora čovjek se opredjeljuje i uzdiže na duhovnu razinu iz koje se opredjeljuje za životni zadatak ovdje i sada. Čovjek nije potpuno određen okolnostima. I u najtežim uvjetima zadržava minimum slobode – slobodu da izabere svoj odgovor. Upravo u toj slobodi leži mogućnost promjene. Ako pojedinac može promijeniti svoj odnos prema stvarnosti i ponovno otkriti smisao, tada i društvo, koje je sastavljeno od pojedinaca, može krenuti putem ozdravljenja.

Logoterapija ne pita što čovjek očekuje od života, nego što život očekuje od njega. Time se fokus premješta s pasivnosti na aktivno traženje i ostvarivanje smisla. Smisao se ne izmišlja, nego otkriva – u radu, ljubavi i dostojanstvenom nošenju patnje. Društvo nije zdravo jer je izgubilo dodir sa smislom, ali je ozdravljivo jer čovjek nikada ne gubi sposobnost da ga ponovno pronađe. U tom procesu posebnu ulogu ima logoterapeut – ne kao onaj koji „popravlja" društvo, nego kao onaj koji pomaže pojedincu da otkrije vlastiti smisao. Radeći s pojedincem, logoterapeut zapravo djeluje na razini društva jer svaka osoba koja pronađe smisao postaje nositelj promjene. Takav čovjek više ne živi u konformizmu niti podliježe beznađu, nego svjesno i odgovorno oblikuje svoj život.

Strah kod šk logoterapijs školskim iza

Od egzistencijalne tjeskobe do prkosne m

UVOD

Strah kao negativna emocija jedan je od temeljnih ljudskih osjećaja koji prati čovjeka kroz cijeli život. Počinje se javljati u djetinjstvu, intenzivnije u školskom razdoblju, pa zato poprima posebnu važnost. Škola je mjesto velikih promjena, ulazaka u nove situacije, velikih očekivanja, intenzivnih zahtjeva, procjenjivanja i socijalnih odnosa, zbog čega kod djece često dolazi do pojave različitih oblika straha. Iako je strah u određenoj mjeri normalan i razvojno očekivan, dugotrajni i intenzivni strahovi mogu značajno utjecati na emocionalni razvoj, školski uspjeh, psihofizičko zdravlje i cjelokupnu dobrobit djeteta.

Logoterapija, kao egzistencijalno-analitički pravac, nudi specifičan pogled na strah. Ona ne polazi prvenstveno od uklanjanja simptoma, nego od čovjekove duhovne dimenzije i njegove temeljne težnje za smislom. U tom kontekstu strah se ne promatra isključivo kao psihološki simptom koji treba ukloniti, već kao egzistencijalni fenomen koji nosi poruku o čovjekovu odnosu prema smislu, slobodi i odgovornosti. Viktor E. Frankl, utemeljitelj logoterapije, naglašava da strah često proizlazi iz pretjerane usmjerenosti na sebe, vlastite simptome i moguće negativne ishode, što dovodi do pojačavanja tjeskobe i osjećaja nemoći. Logoterapijski pristup školskim izazovima naglašava važnost smisla u učenju, razvijanja odgovornosti i prepoznavanja osobnih vrijednosti djeteta. Takav pristup ne doprinosi samo smanjenju straha, nego i cjelovitom razvoju djetetove osobnosti.

STRAH KOD ŠKOLSKE DJECE

Dječji strahovi podrazumijevaju subjektivne osjećaje nelagode i popratne fiziološke promjene koje se pojavljuju kao reakcija na određenu prijeteću pojavu. Čest način odgovora na strahove je izbjegavanje situacija koje izazivaju strah. Osjećaj koji se javlja kada je izvor straha nespecifičan, ali konstantan i utječe na neprestano očekivanje nepoznate prijetnje, naziva se anksioznost. Kao i u odrasloj, tako i u školskoj dobi strah se može pojaviti u različitim oblicima i intenzitetima. Manja doza

olske djece – ki pristup zovima

noći duha u učionici

Ervina Krišković Pahljina

straha uvijek je prisutna, pa čak i poželjna, jer nas štiti od potencijalnih opasnosti. Strah postoji s razlogom da nam omogući brzu procjenu situacije; ako je ugrožavajuća, strah nas priprema za adaptivno ponašanje (borba ili bijeg). Kao takav, strah je sastavni dio ljudskog iskustva i ne može se u potpunosti eliminirati iz života. Strah se intenzivira ovisno o djetetovim razvojnim karakteristikama, obiteljskom okruženju i školskom sustavu. Važno je razlikovati razvojno očekivane strahove od onih koji postaju prepreka djetetovu funkcioniranju.

Najčešći strahovi kod školske djece uključuju strah od separacije (primjerice pri polasku u prvi razred), strah od školskog neuspjeha, strah od ocjenjivanja i ispitivanja, strah od javnog nastupa, strah od autoriteta učitelja te socijalne strahove povezane s vršnjačkim odnosima. Djeca se često boje pogreške jer pogrešku doživljavaju kao prijetnju vlastitoj vrijednosti. Takav strah može dovesti do izbjegavanja školskih obveza, povlačenja, somatskih simptoma poput glavobolja i bolova u trbuhu te smanjenog samopouzdanja. U psihološkom smislu važno je razlikovati strah od tjeskobe. Strah je obično usmjeren na konkretan objekt ili situaciju, dok tjeskoba često nema jasno prepoznatljiv izvor i očituje se kao trajno stanje nesigurnosti i napetosti, što uvelike utječe na opće stanje djeteta.

Strah u razrednom okruženju može značajno utjecati na djetetovo ponašanje, emocionalno stanje i sposobnost učenja. Razred je prostor u kojem je dijete neprestano izloženo procjenjivanju od strane učitelja, ali i vršnjaka – što kod mnoge djece izaziva osjećaj nesigurnosti i pritiska.

Pri polasku u prvi razred djetetu se razvijaju osjećaji straha od novoga koji uključuju strah od odvajanja od roditelja, strah od nepoznatog školskog prostora, strah od učitelja kao nove autoritetne figure te strah od neuspjeha i pogreške. Dijete se suočava s gubitkom poznate sigurnosti i ulazi u svijet u kojem se od njega očekuje poštivanje pravila i ispunjavanje zadataka. Ovaj strah često nije jasno verbaliziran, već se očituje kroz plač, odbijanje odlaska u školu, somatske tegobe ili povlačenje. Taj strah se umanjuje relativno brzo u školskom okruženju, no može se produžiti na nekoliko mjeseci pa čak i na čitavo razdoblje prvoga razreda. Dijete koje je emocionalno nezrelo ima veću predispoziciju osjećaja pojačanog straha pri dolasku u prvi razred. Takva djeca otežano odgovaraju na školske zahtjeve. Na kognitivnoj razini, strah smanjuje koncentraciju, otežava pamćenje i sposobnost povezivanja informacija. Dijete koje se boji pogreške ili neuspjeha često „blokira“ tijekom odgovaranja ili pisanja ispita, iako gradivo poznaje. Takvo stanje može dovesti do začaranog kruga: lošiji rezultat pojačava strah, a pojačani strah dodatno narušava uspjeh.

Strah od usmenog ispitivanja često se očituje kroz pojačanu tjeskobu, blokadu mišljenja, zaboravljanje naučenog gradiva te izbjegavanje sudjelovanja u nastavi, što u konačnici rezultira slabijim uspjehom. Kod pisanih ispita strah može dovesti do poteškoća u koncentraciji, sporijeg rada ili pretjeranog perfekcionizma. U oba slučaja dijete može pokazivati znanje slabije nego što ga zaista posjeduje; to dodatno pojačava osjećaj nesigurnosti i neuspjeha, što u konačnici može dovesti do odustajanja i „bijega“ od učenja gradiva. Škola postaje mjesto tjeskobe, dosade i općenito negativnih osjećaja.

Poseban oblik straha u školi javlja se u situacijama javnog izlaganja, poput recitiranja, glume, prezentiranja ili čitanja pred razredom. U tim okolnostima dijete nije izloženo samo procjeni znanja već i osobnom izražavanju, izloženosti većoj skupini ljudi što povećava ranjivost. Strah se tada često povezuje sa sramom, strahom od ismijavanja, strahom od pogreške te gubitka prihvaćenosti u skupini. Neka djeca reagiraju povlačenjem i izbjegavanjem, dok druga mogu pokazivati otpor ili somatske simptome poput mučnine i ubrzanog rada srca.

Podržavajući stav učitelja i razreda ima ključnu ulogu u smanjenju ovih strahova. Djetetu dajemo do znanja da je prihvaćeno i voljeno zbog njega sama, a ne zbog uspjeha koji postiže. Dajemo mu do znanja da uvijek može postići više i da niti jedan neuspjeh nije konačan. Malim koracima uključujemo dijete u aktivnosti, kroz igru i zabavu kada uglavnom ni ne shvaća da je izloženo. Kada dijete osjeti da je

Strah kod školske djece – logoterapijski pristup školskim izazovima

pogriješiti normalno, da pogreška nije prijetnja njegovoj vrijednosti, suočavanje s ovim strahovima jača prkosnu moć duha, samopouzdanje i osjećaj smisla, a ne postaje izvor trajne nesigurnosti.

STRAH IZ PERSPEKTIVE LOGOTERAPIJE

Viktor E. Frankl polazi od pretpostavke da je čovjek, bez obzira na životne okolnosti, biće obdareno slobodom zauzimanja stava prema životnim okolnostima, vlastitim emocijama, pa tako i prema strahu. Strah sam po sebi nije problem, već je problem način na koji se osoba prema njemu odnosi.

Prema logoterapijskom shvaćanju, strah često nastaje kada je pažnja pretjerano usmjerena na sebe i vlastite simptome, što Frankl opisuje kao hiperrefleksiju. U takvom stanju osoba se počinje bojati samoga straha, čime ulazi u začarani krug tjeskobe i izbjegavanja. Problem tada više nije izvorni strah, nego gubitak unutarnje slobode i povjerenja u vlastitu sposobnost suočavanja sa situacijom.

Logoterapija strah dovodi u vezu s frustracijom volje za smislom. Kada osoba ne vidi smisao u onome što proživljava ili kada izgubi kontakt s vlastitim vrijednostima, strah može postati dominantan doživljaj. Umjesto da se pita kako izbjeći strah, logoterapijski pristup postavlja pitanje: što je smisleno učiniti unatoč strahu? Time se fokus pomiče s emocije na odgovorno djelovanje. Zato na strah ne odgovaramo bijegom i izbjegavanjem stresnih situacija, već zauzimamo stav i uz prkosnu moć duha na njega odgovaramo. Bez obzira na strah, ulazimo u tu situaciju i to učinimo. Kada nešto uspijemo ostvariti, ne samo da dolazi do dobrog osjećaja, već smo učinili mnogo na izgradnji vlastitog samopouzdanja. Time smo umanjili strah i obezvrijedili ga, možemo reći pobijedili ga. To ne znači da je strah nestao i da se neće u nekoj sličnoj situaciji ponovno pojaviti, ali znači da smo osvijestili da unatoč strahu možemo djelovati i učiniti ono što se od nas traži. Tako pomičemo svoje granice na izgradnju emocionalne otpornosti na strah.

LOGOTERAPIJSKI PRISTUP U RADU SA ŠKOLSKOM DJECOM

TRI TEMELJNE VRIJEDNOSTI

„Zamisli kakvi bismo bili da se manje bojimo.“
(C. Mackesy)

Viktor E. Frankl polazi od postavke da je volja za smislom temeljna ljudska motivacija kako kod odraslih tako i kod djece. Od ove postavke možemo logoterapiju ukomponirati u rad s djecom koja osjećaju strah od izazova u školi. Ovaj pristup može biti posebno koristan za jačanje emocionalne otpornosti, odgovornosti i unutrašnje motivacije učenika.

Učinkovit logoterapijski okvir kod djece koja osjećaju strah od ispita je primjena Franklovih triju vrijednosti: stvaralačke, doživljajne i stajališne vrijednosti.

Stvaralačke vrijednosti odnose se na ono što dijete čini, stvara, koliko uči, koliko truda ulaže u zadatak neovisno o ishodu. Kod straha od ispita važno je preusmjeriti fokus s ocjene na smisao truda i osobnog zalaganja. Važno je da dijete shvati da svako uporno zalaganje, trud i rad donose bolji uspjeh, što onda u konačnici dovodi do lakšeg nošenja sa strahom. Rezultat je da se strah smanjuje kad smo sigurniji u svoje znanje. Djetetu pomažemo napraviti plan učenja



Foto: Ivana Gaurina Krtalić

(vrijeme, način, tempo), rascijepkati gradivo na manje dijelove, sažeti gradivo primjerice kroz umne mape. Logoterapijskim pitanjima možemo osvijestiti djetetu je li zadovoljno količinom i načinom uloženog truda, je li moglo dati više ili je doista uložilo svoj maksimum. Dijete uči da njegova vrijednost ne ovisi isključivo o uspjehu, nego o uloženom naporu.

Doživljajne vrijednosti omogućuju djetetu da u stresnoj situaciji prepozna pozitivna iskustva i odnose koji postoje unatoč strahu. Strah se time ne negira, ali se stavlja u širi kontekst. Dijete koje osjeća snažnu anksioznost potiče se da uoči:

učitelja koji ga podržava i razumije, prijatelja s kojim može ponavljati, roditelja koji mu pruža podršku bez pritiska. Na taj način dijete ne doživljava ispit samo kao prijetnju nego i kao iskustvo zajedništva i podrške.

Stajališne vrijednosti ključne su kada se strah ne može u potpunosti ukloniti. Dijete tada uči da ima slobodu odabrati stav prema strahu, čak i kada on ostaje prisutan. Može mu se reći: „Možda je strah s tobom, ali ti odlučuješ hoćeš li se predati ili pokušati." Na taj način dijete uči da je hrabrost učiniti ono što se od njega zahtijeva unatoč strahu. To je važna priprema za nove životne izazove u odrastanju i teške emocionalne situacije koje ga u životu potencijalno čekaju.

Stvaralačke, doživljajne i stajališne vrijednosti zajedno omogućuju djetetu da ispit doživi kao životnu situaciju u kojoj može rasti, učiti i jačati svoje samopouzdanje te tako pomicati vlastite granice.

METODA DEREFLEKSIJE

„Naučila sam kako biti u sadašnjosti. Kako? – upitao je dječak. Pronađem neko mirno mjesto, sklopim oči i dišem. To je dobro, i onda? Onda se usredotočim. Na što se usredotočiš? Na tortu – rekla je krtica." (C. Mackesy)

Derefleksija je jedna od temeljnih logoterapijskih metoda koju je razvio Viktor E. Frankl. Polazi od pretpostavke da se strah i anksioznost često pojačavaju zbog pretjerane usmjerenosti osobe na sebe, vlastite simptome i mogući neuspjeh (hiperrefleksija). Što se dijete više pita „Hoću li zablokirati?", „Što ako pogriješim?" ili „Što će drugi misliti?", to strah postaje jači. Time je pažnja usmjerena na sebe i strah, čime se pojačava anksioznost. Umjesto fokusiranja na strah, primjerice pri rješavanju ispita, učitelj može reći učeniku: „Dok pišeš ispit, tvoj zadatak nije da razmišljaš o tome kako se osjećaš, nego da objasniš gradivo mlađem učeniku tako dobro da ga razumije." Fokus sa straha pomiče se na fokus na zadatak.

Na sličan način pristupa se učeniku koji se boji javnog izlaganja. Učitelj može pomoći tako da postavi zadatak učeniku i kaže: „Tvoj cilj danas nije savršeno izlaganje, nego da razred nakon tvog izlaganja shvati jednu novu stvar o ovoj temi." Fokus sa straha (drhtanje, crvenilo, znojenje, glas) pomiče se na fokus na poruku i publiku. Rezultat će biti taj da će učenik opuštenije govoriti zato što se manje pokušava kontrolirati.

PARADOKSNA INTENCIJA

„Pitam se postoji li škola odučivanja naučenog." (C. Mackesy)

Paradoksna intencija (suprotna namjera) je metoda logoterapije u kojoj se učenika potiče da namjerno „pretjera" u onome čega se boji, ali na siguran, kontroliran i često humoristični način. Djetetu koji se boji rješavanja ispita možemo reći: „Ako osjetiš tremu, pokušaj se tresti najviše što možeš." Ili: „Namjerno se blokiraj na prvom zadatku i pokušaj ne napisati ništa." Ovakav pristup problemu dovodi do ismijavanja istog, što dovodi do smanjenja napetosti. Može se čitavom razredu prije ispita primijeniti aktivnost paradoksne intencije na način da im se da zadatak da nacrtaju svoj strah koji imaju od ispita. Neka ga nacrtaju onako kako ga vide i neka mu dodaju neke smiješne dodatke, neka mu se malo narugaju. Potičemo humor čime obezvrijedimo strah, što dovodi do smanjenja napetosti. Kod paradoksne intencije važno je metodu objasniti učenicima prije njezine primjene, da ju pogrešno ne shvate. Učitelj treba koristiti humor i toplinu, a ne pritisak.

TERAPEUTSKE PRIČE

„Nije li to čudesno. Možemo vidjeti samo svoju vanjštinu, a skoro se sve događa u nutrini." (C. Mackesy)

Terapeutske priče omogućuju djetetu da se identificira s glavnim likom koji prolazi kroz slične izazove, čime se smanjuje osjećaj usamljenosti i izolacije. Dijete u sigurnom kontekstu priče promatra razvoj događaja i uči da su strahovi normalan dio odrastanja te da postoje načini njihova prevladavanja. Posebno kod straha od škole, priče mogu pomoći djetetu da postupno promijeni negativne asocijacije vezane uz školsku okolinu te da razvije osjećaj sigurnosti i pripadnosti. Priča mora imati pouku i obećanje. Pouka poučava dijete kakav stav vodi ka prevladavanju strahova, a obećanje podrazumijeva da će zauzimanjem stava i svojim djelovanjem sve izići na dobro. Važnost terapeutskih priča očituje se i u njihovoj preventivnoj ulozi. Redovitom primjenom u školskom i savjetodavnom radu moguće je razvijati emocionalnu pismenost djece, poticati empatiju te jačati otpornost na stres. Osim toga, terapeutske priče mogu poslužiti kao most u komunikaciji između djeteta, roditelja i stručnjaka, olakšavajući razumijevanje djetetovih unutarnjih doživljaja.

ZAKLJUČAK

„Što misliš, što je uspjeh? – upitao je dječak. Voljeti – rekla je krtica." (C. Mackesy)

Budući da strahovi školske djece predstavljaju čestu i prirodnu pojavu koja može značajno utjecati na njihovo emocionalno funkcioniranje, školski uspjeh i opće zadovoljstvo boravkom u školi, primjena logoterapijskih metoda može biti vrlo učinkovita osobito kad je integrirana u svakodnevni pedagoško-psihološki rad učitelja i stručnih suradnika. Primjena Franklovih logoterapijskih metoda kod djece sa strahovima od škole pomaže da se strah ne potiskuje nego integrira u smislen odgovor djeteta na stresnu situaciju, čime se jača otpornost, odgovornost i unutarnja sloboda. Zaključno, logoterapijski pristup obogaćuje školski rad sa strahovima djece jer ne nudi brza rješenja, već potiče dugoročan razvoj otpornosti i osobnog smisla. Posebno je važno istaknuti ulogu ljubavi i prihvaćanja u radu s djecom, jer upravo odnos u kojem se dijete osjeća viđeno, shvaćeno i vrijedno neovisno o uspjehu predstavlja temelj na kojem može razviti hrabrost za suočavanje sa strahom. Primjena logoterapije kroz empatiju, prihvaćanje i ljubav doprinosi stvaranju sigurnijeg i podržavajućeg školskog okruženja u kojem dijete može rasti ne samo obrazovno nego i kao cjelovita osoba.

Svjetionik u magli besmisla

Učitelj kao logoterapeut u iscjeljivanju patologije duha vremena

Ružica Lulić

Suvremeno društvo, premda tehnološki naprednije no ikad, suočava se s velikim poteškoćama i izazovima. Društveni krajobraz obilježen prevladavajućom površnošću, osjećajem otuđenja i gubitkom dubljih veza među ljudima, svjedoči dubokoj praznini. On plovi kroz nemirno more današnjice; valovi podjela silovito se sudaraju, kultura dijaloga gubi dah poput mornara u oluji. Grči se pod teretom kolektivne neuroze, dok se pojedinačne duše suočavaju s egzistencijalnim vakuumom, ledenom prazninom koja nastaje kada volja za smislom zamre. Mentalno zdravlje ljudi puca kao jarbol na vjetru. Društvo obilježeno sve izraženijim podjelama, isključivošću, atrofiranom kulturom dijaloga, emocionalnom i psihološkom neotpornošću, nesnošljivošću, beznađem i strahom, postaje naša nova, zabrinjavajuća zbilja. Iz te oluje besmisla strahoviti porast svih vrsta nasilja i ovisnosti izranjaju poput morskih nemani, kao očajnički bijeg od nepodnošljive težine praznine postojanja.

Svjetovi, ti golemi brodovi, opasno se naginju, gubeći vjeru u sustave koji bi ih trebali voditi, dok ledene sante negiranja, nepoštovanja, omalovažavanja i nepovjerenja skrivene prijete ili, ako su vidljive, postaju nepremostive prepreke između roditelja, učitelja i učenika. U sve češćim duhovnim brodolomima učitelji ostaju sami, izloženi agresiji onih koji bi im trebali biti saveznici, dok žrtve gube nadu da će ikada dosegnuti sigurnu luku pravde. Osobito vidljiva erozija obrazovnog sustava, gdje autoritet nastavnika, koji je jedan od ključnih temelja društva, biva zamijenjen agresijom i nepravdom, jasno ukazuje na ruiniranje humanih vrijednosti.

Kada se učitelj logoterapeut suoči s tim razaračkim olujinama koje potapaju brodove svjetove, samoodržavanje mu postaje imperativ koji mu zapovijeda i način kako da nemoć preobrazi u moć. Logoterapija ga poziva da se makne sa spruda svoje bespomoćnosti, prepliva preko sebičnih tjesnaca vlastitih neuroza i posveti se nečemu većem od njega samog – služenju drugome, stvaranju životnog djela, pronalaženju smisla u pomaganju. Umjesto hiperrefleksije nad hladnom stijenom otuđenja i institucionalne blokade koja se prijeteći nadvija nad njim, pozvan je da preusmjeri pogled, a time i brod, da pronađe smisao u podršci učenicima i njihovim roditeljima.

Sada već jasno možemo vidjeti učitelja koji, umjesto jadikovanja nad sramotom i nepravdom napada, kapetanski preusmjerava pogled i logoterapijski pronalazi smisao u podršci svojim učenicima. Kroz promjenu stava, humor i paradoksalnu namjeru siguran, spreman i sa smiješkom ide ususret poteškoćama koje su ga pokušale blokirati. Jer smijeh jest iskonski lijek koji rastapa tjeskobu. Uz pobuđivanje prkosne moći duha, sposobnosti da se čovjek uzdigne iznad patnje, baš onako kako je Frankl težio humanizirati društvo, učitelj će darovati svojim učenicima najjače oružje za život: noodinamički luk koji će ih poticati da izađu iz stanja homeostaze i prijeđu put od onoga što su sada do onoga što bi željeli postati, jer samo tako mogu postati „promjena koju žele vidjeti u svijetu".

Učitelj je, stoga, poput Meštrovićevog „Strijelca"; zateže luk između onoga što spava u učeniku i onoga što on može postati. Svjestan je da vodi u neizvjesno, nedovoljno vidljivo, ali s čvrstom vjerom, prapovjerenjem, da će strijelica koja vodi u nepoznato, naoružana mentalnom otpornošću, nepogrešivo pogoditi cilj koji je on oblikovao. Naučit će ih kako da uspješno napnu tu vatrenu žicu između onoga što tavore i zvijezda koje bi trebali dosegnuti. Jer dobar učitelj praiskonski razumije tu drevnu tajnu: u najdubljem mraku se zvijezde najljepše vide. Kada se pred učenikom rasklopi bezdan očaja, on postaje taj sjaj, ta zvijezda vodilja. Kroz takav susret on ne samo da pruža znanje, već daruje ogledalo zvijezda koje učeniku probijaju tamu i pomažu osvjetljavati put da bi napokon jasnije vidio sliku svoje snage.

Njegov posao nije mjerljiv pukim brojkama, već se mjeri u srcima i plemenitosti njegovih učenika, učeći ih od malih nogu da poštuju mudrost, starije i univerzalne vrijednosti – ljepotu, dobrotu, skromnost, suosjećajnost, poniznost, hrabrost, poštenje, odgovornost. U tom stalnom pregnuću učitelj im na raskrižju djetinjstva, pretvarajući stranputice u staze rasta, pokazuje smjerokaz prema skrivenom smislu, osposobljavajući ih da svjesno smjeraju prema boljoj budućnosti.

Poput vještog, neumornog kovača u učeniku, koje je pritisnuto teškim bremenom, prekaljuje samozatajno u gorući štit kojim će se braniti od otrovnih strelica besmisla, učeći ga kako prekovati strah u mentalno oružje za životne bitke. Umjesto sebične vrtnje u neurotičnim krugovima, usmjerava ga preobraziti svoje poteškoće skretanjem pogleda na zviježđa tuđih potreba, pronalazeći lijek za depresiju u pomaganju drugome. Kroz takav zagrljaj u oluji učeničke tjeskobe postaje oslonac, usmjeravajući promjenu stava u čvrstu volju za životom.

On postaje stijena onomu tko vrluda bespućima emocionalne neotpornosti. Umjesto formule nudi prisutnost, umjesto prijekog suda pruža ruku. U tišini sluša neizrečenu bol učenika, prepoznajući patnju koja se krije iza zatvorenih vrata obiteljskog doma. Kroz takav susret učitelj pokazuje put prema vlastitoj vrijednosti, prema onom samonadrastanju gdje se patnja mijenja u svrhu, a egoistična izolacija u suosjećajnu povezanost sa svijetom.

Stoga je pozvan da bude kipar duša koji u učeniku pritisnutom teretom ovisnosti, bilo to ovisnost o ekranima, potvrdi vršnjaka ili nečemu gorem, strpljivo oblikuje slobodu u odgovornosti. On pokazuje kako nadmašiti samoga sebe, kako izaći iz začaranog kruga nepovoljnosti i nevoljkosti i pronaći smisao u skrbi za drugoga, pomažući slabijima ili se posvećujući nekom stvaralačkom radu. Zamislite učitelja koji s djetetom sklonim nasilju, umjesto ustrajavanja nad strogoćom, pronalazi onu tanku nit ljudskosti, budeći suosjećaj. On je taj koji kroz humor i blagost oprašta dužnicima, učeći ih da se suoče sa strahovima i ne podlegnu agresiji. Onaj je koji pali svjetlo u najdubljoj tami, vjerujući da ljubav, praštanje, jednostavnost i ljubaznost mogu preobraziti i najtvrđe srce.

Pomažući učeniku sagraditi most prema stabilnijoj slici sebe, arhitekt je dječje samospoznaje. U svijetu koji ga bombardira površnim idealima, on mu pruža ogledalo koje reflektira vrline, a ne samo prolazne trendove. Taj proces nije ništa drugo doli preobrazba neurotične hiperrefleksije u smirenu samosvijest, gdje učenik spoznaje da oružje za životne bitke ne leži u vanjskom sjaju, već u unutarnjoj čvrstoći. Kroz takav stalni odgoj prema vrijednostima osposobljava ga da postane otporniji i svjesno smjera prema boljoj budućnosti.

Poput vještog staklara ili kintsugi majstora, u krhotinama učeničkog samopouzdanja nazire čitav vitraj budućnosti ili remek-djelo. Strpljivo, plemenitim šavovima, spaja zlatom ozlijeđene, slomljene djeliće u nadu i plemenite šavove. Pomaže da u ulomcima samospoznaje ugledaju blistavu sliku sebe, ne više kao ranjene, oštećene žrtve okolnosti, već kao čvrste junake vlastite priče. Tiha je voda koja polako, ali sigurno probija tvrdu stijenu otuđenja, dubeći prolaz ravno prema srcu. Vrtlar je koji u svakom učeniku, osobito onom opterećenom sumnjom i nesigurnošću, vidi tajnu rascvjetanu ružu smisla, zalijevajući je rosom empatije. Preoblikujući tužaljku u radosnu pjesmu biva mirna luka. U oluji patnje postaje čudesno, veličanstveno uporište, potporanj za učeničko mentalno oružje kojim će se boriti s valovima života, naoružan neprobojnim prslukom emocionalne otpornosti pomoću kojega će biti sposoban preplivati preko svih svjetskih mora nedaća.

U njemu leži mudri tkalac koji u zamršenim nitima dječje zbunjenosti vješto pronalazi osnovu za raskošan uzorak, tkajući plašt samopouzdanja. Blista poput kipara svjetlosti koji u svakom sivom, teškom, neprobojnom kamenu učeničkih poteškoća vidi skriveni lik potencijala. Svjetlosnim ga mačem empatije neumorno i s radošću kleše i oslobađa u najblistavije učeničke snove.

On je taj koji učenika, izgubljenog u magli površnih ideala, s ljubavlju okreće prema vrijednostima – stvaralačkoj radosti, doživljajnoj spoznaji ljepote i nepokolebljivoj snazi stava. Slikar je srca koji u svakom djetetu, osobito onom ozlijeđenom i potrebitom, kistom vrlina oslikava blistavu sliku sebe. Čistoća, plemenitost, pravednost, istinoljubivost, odanost, odgovornost – to su postavke kojima u učenike utvrđuje unutarnju utvrdu, oružje kojim će se boriti sa životnim nedaćama.

Sve kulture svijeta slažu se da učiteljski poziv nije puko prenošenje znanja, već sveto poslanje humanizacije. Učitelj je, kako smo već zborili, sam po sebi, svojim pozivom i poslanjem, logoterapeut koji u svakom učeniku, osobito onom ranjenom nasiljem, osjećajem nedostatnosti ili pritisnutom sumnjom, prepoznaje neugasivu iskru smisla. On ne pristaje na svijet kakav jest, na te opustošene poljane otuđenja i patnje, već s ljubavlju sije sjeme razumijevanja, budeći uspavano pouzdanje.

Bez njegovog, svemu usprkos, stremljenja, društvo tone u močvare ravnodušnosti ili eruptira u lomače destrukcije. Škola bi, stoga, trebala postati prostor susreta, ali i nadilaženja samoga sebe, onog autotranscendiranja pomoću kojeg se pojedinac uzdiže k višim vrhuncima, pomažući drugom putniku pokraj sebe ili klešući svoje životno djelo, umjesto sebičnog utapanja u simptomima patologije duha vremena.

Dakle, ipak ima nade! Premda se čini da se društvo muči i životari u najdubljoj tami, Franklova filozofija nas uči da je ljudski duh poput nesalomljive trstike koja se podiže i nakon svake oluje. Uloga učitelja, tog neumornog kovača ljudskosti, svjetionika na uzburkanom moru otuđenja, jest pomoći društvu da ponovno otkrije vlastitu stazu, onaj egzistencijalni logos koji svodi stranputicu sadašnjosti na tihu slutnju ispravljanja. U svakom će učeniku — toj svježoj, zdravoj klici budućnosti na kojoj svijet ostaje — zapaliti iskru smisla koja će znati, htjeti i moći prkositi životnim burama – jer ozdravljenje društva leži upravo u tim novim, čestitim, stabilnijim generacijama koje stasaju pod njegovim okriljem.

I eto nam puta u obliku učiteljske vizije tkanja logoterapijskih ideja u humaniju sutrašnjicu koja počiva na pomaganju učenicima, novoj nadi čovječanstva! Tako učitelj zapravo ulaže u oporavak cijeloga društva, pretvarajući mračnu patologiju sadašnjosti u blistavu zoru zdravije ili barem zacijeljene budućnosti.

Osvrt na II. Dane pastoralne logoterapije

Snaga duha u vremenima neizvjesnosti

Tihana Vučić

U vremenu obilježenom nesigurnošću i ubrzanim promjenama, II. Dani pastoralne logoterapije ponudili su prostor za dublje promišljanje o smislu, patnji i unutarnjoj snazi čovjeka, podsjećajući iznova na važnost duhovne dimenzije u razumijevanju ljudskog života.

U organizaciji Udruge Logos, kroz suradnju s Hrvatskim centrom za logoterapiju i egzistencijalnu analizu (HCLEA), 6. i 7. ožujka 2026. godine održani su II. Dani pastoralne logoterapije u Pastoralnom centru sv. Leopolda Mandića u Zagrebu. Ovogodišnja tema „Snaga duha u vremenima neizvjesnosti" otvorila je prostor za dublje i slojevitije promišljanje o tome kako Franklova prkosna moć duha može postati konkretna pomoć ne samo u pastoralnom radu nego i u osobnim životnim okolnostima obilježenima krizom, nesigurnošću i traženjem smisla. Već pri samom dolasku mogla se osjetiti posebna atmosfera bliskosti i otvorenosti koja nije bila usmjerena samo na primanje informacija nego i na dublje razumijevanje i osobno promišljanje, pa je cijeli susret od početka imao obilježje prostora u kojem se ne traže samo odgovori nego i poticanje na propitkivanje sebe samih. Dodatnom otvaranju sudionika prema prostorima duha na samom je početku kongresa pridonio i glazbenik g. Damir Topić s grupom Noa, čije su nas izvedbe duhovnih skladbi dodatno obogatile.

„Čovjeku se može oduzeti sve osim jedne stvari: posljednje od ljudskih sloboda – da izabere svoj stav u bilo kojim okolnostima."

Upravo se ova Franklova misao, iako neizrečena u svakom predavanju, osjećala kao temeljna podloga cijelog susreta, kao unutarnja nit koja povezuje različite teme i pristupe u jedno zajedničko razumijevanje čovjeka.

Prvo predavanje doc. dr. sc. Luke Janeša pod naslovom „Primjena ignacijanske i franklovske duhovnosti u kontekstu pristupa suvremenim noogenim neurozama" otvorilo je temu povezivanja duhovnosti i psihoterapijskog pristupa, pri čemu je predavač naglasio kako ignacijanska i franklovska duhovnost nisu odvojeni svjetovi, nego se susreću u razumijevanju čovjeka kao bića koje ne može biti shvaćeno bez svoje duhovne dimenzije. Njegovo izlaganje potaknulo je na promišljanje o tome koliko se u suvremenom pristupu čovjeku često zanemaruje upravo ta dimenzija, iako ona može imati ključnu ulogu u suočavanju s egzistencijalnom prazninom. Nastavljajući u tom smjeru, Matej Čuljak u svom je predavanju „Temeljno ljudsko pitanje" otvorio temeljna pitanja ljudskog postojanja – pitanja smisla, identiteta i svrhe života – te kroz konkretne primjere pokazao kako krize, iako bolne, mogu postati mjesta preokreta i rasta, pri čemu je posebno snažno odjeknula Franklova misao da „onaj tko ima zašto živjeti, može podnijeti gotovo svako kako". Ova perspektiva otvorila je prostor za dublje razumijevanje krize ne kao kraja, nego kao mogućeg početka.

Predavanje „Logoterapijske smjernice u pastoralu adolescenata" predavačice Ane Sarić usmjerilo je pozornost na pastoral adolescenata i na važnost stvaranja sigurnog prostora u kojem mladi mogu tražiti, propitkivati i graditi vlastiti identitet, pri čemu je naglašena potreba da im se pristupa s razumijevanjem i strpljenjem, a ne s gotovim odgovorima. U tom kontekstu postalo je jasno koliko je važno biti pratnja, a ne samo autoritet, osobito u vremenu koje mladima često nudi mnogo mogućnosti, ali malo sigurnosti. Prof. dr. sc. Miro Jakovljević u svom je izlaganju pod nazivom „Empatizirajuća kognitivno-emocionalno-bihevioralna psihoterapija iz logoterapijske perspektive" dodatno produbio razumijevanje odnosa kroz temu empatije, naglašavajući kako terapijski odnos nije prvenstveno tehnika nego susret dviju osoba, pri čemu empatija postaje „umijeće ulaska u svijet drugoga", uz očuvanje vlastite stabilnosti. Ova misao snažno se nadovezuje na Franklovo razumijevanje smisla kao nečega što se pronalazi u odnosu prema drugome, ali i u stavu koji zauzimamo prema životu.

Zaključno predavanje prvoga dana, „Pružanje potpore u kriznim situacijama – Biti tu kad je najteže", koje je održala Maja Jakšić, donijelo je vrlo konkretan i životan pogled na pružanje potpore u kriznim situacijama, pri čemu je naglašena važnost prisutnosti, slušanja i nenametanja, a posebno je odjeknula njezina jednostavna, ali moćna misao da je „ponekad najviše što možemo učiniti – ostati u tihoj prisutnosti". Ta jednostavnost pokazuje kako potpora i pomoć ne proizlaze iz potrebe da rješavamo tuđe probleme, nego iz spremnosti da budemo tu za drugoga.





Foto: Ivana Gaurina Krtalić

Drugoga dana kongresa posebno su se otvorila pitanja obiteljskog života i međuljudskih odnosa u suvremenom društvu. Izv. prof. dr. sc. Katarina Aladrović Slovaček u svom je izlaganju „Izazovi obiteljskoga života – očuvati brak i odgojiti djecu – je li to danas uopće moguće?“ govorila o izazovima očuvanja braka i odgoja djece u vremenu ubrzanih promjena u kojem su obiteljski odnosi često izloženi brojnim pritiscima i očekivanjima. Njezine riječi potaknule su nas na dublje promišljanje o tome koliko se stabilnost obitelji ne gradi u velikim i izvanrednim trenucima nego upravo u svakodnevnim, često neprimjetnim izborima, u strpljenju, ustrajnosti i spremnosti na ulaganje u odnos.

U tom kontekstu nastavilo se i predavanje „Formiranje duha u neizvjesnosti: od gubitka pozicije do slobode oprosta“ dr. sc. Eddyja Rota, koje je otvorilo pitanje slobode stava i unutarnje snage čovjeka, podsjećajući kako i u najtežim okolnostima čovjek zadržava mogućnost izbora, što se jasno povezuje s Franklovom tvrdnjom da „život nikada ne prestaje imati smisla, pa ni u patnji“.

Prof. dr. sc. Križo Katinić kroz svoje je predavanje pod naslovom „Postmoderno vrijeme i pitanje smisla“ upozorio na površnost i fragmentiranost suvremenog života, pri čemu je naglasio potrebu za povratkom dubljim vrijednostima koje omogućuju stabilnost i orijentaciju. U nastavku programa s. Meri Muše govorila je o „Snazi duha u krizama“, pri čemu je posebno istaknula razliku između pobune i prkosa, naglašavajući kako pobuna reagira protiv nečega i često je vođena bijesom, dok prkos stoji za smisao, odgovornost i dostojanstvo unatoč okolnostima.

Ana Zukan u svom je izlaganju „Prkosna moć duha u pastoralnom djelovanju“ govorila o važnosti autentičnosti u pastoralnom djelovanju, naglašavajući kako čovjek najviše svjedoči vlastitim životom, a ne samo riječima. Na kraju, kroz predavanje „Konkretna primjena logoterapijskih metoda u dušobrižništvu“, don Kristijan Krajnović kroz konkretne primjere pokazao je kako se logoterapijski pristup može primjenjivati i u sakramentalnom životu, čime je jasno pokazano da logoterapija nije samo teorijski okvir nego i konkretan način susreta s čovjekom.

Zaključno, II. Dani pastoralne logoterapije ponovno su bili iznimno vrijedno i duboko obogaćujuće iskustvo koje je nadilazilo razinu stručnog skupa. Predavanja su nas potaknula da se ponovno vratimo temeljnim pitanjima o načinu na koji pristupamo drugome čovjeku, pri čemu sam sebi na poseban način osvijestila koliko je duhovna dimenzija neizostavna u razumijevanju čovjeka, osobito u vremenima nesigurnosti.

Ono što nosim sa sobom s Kongresa nije tek znanje nego i poticaj na promjenu perspektive – pomak prema većoj prisutnosti, pažnji i odgovornosti. U vremenu koje često donosi nemir i ubrzanost, ovakvi susreti djeluju kao dragocjen podsjetnik na ono bitno, ostavljajući trag ne samo u razumijevanju nego i u načinu življenja, jer kako nas podsjeća Viktor Frankl: „Smisao se ne može dati, on se mora pronaći“.

Pastoralna logoterapija kao putokaz kroz životne krize

Izlaganje održano u sklopu II. dana pastoralne logoterapije

don Kristijan Krajnović

Budući da sam kao svećenik trenutačno u službi Vojnog ordinarijata u RH, na početku ovog mog drugog predavanja na temu pastoralne logoterapije spomenuo bih jednu zanimljivu uzrečicu vojnog karaktera – koju bih ja, naravno, prerekao i upotrebljavao na ovim ili ovakvim susretima.

„Ceterum censeo Carthaginem esse delendam" – u prijevodu: „Uostalom, smatram da Kartagu treba razoriti". Ovo je slavna rečenica koju je rimski senator Marko Porcije Katon Stariji ponavljao na kraju svakog izlaganja. Iskoristio bih je u svojoj preradi te ju ponavljao kad god imam predavanje vezano za logoterapiju ili dušobrižništvo ili, kao danas, kada su te dvije teme i stvarnosti ujedinjene. Moja rečenica koju želim ponavljati glasila bi: Uostalom, smatram da logoterapiju u pastoralu treba primjenjivati.

Naravno, ova rečenica je toliko široka i može se i točno i netočno i shvatiti i primjenjivati. O tome sam malo šire i dublje progovorio u predavanju koje sam imao prošle godine. Gdje su granice logoterapije, a gdje sakramenata? Je li svećenik i terapeut ili su terapeuti zamijenili ulogu svećenika? Naravno da su se ova i ovakva pitanja postavljala još u vrijeme dr. Frankla, a smatram da se i danas trebaju postavljati. Nadam se da će i ova naša predavanja doprinijeti jasnoći pogleda i misli kako bismo jasno uvidjeli odgovor koji se možda i sam po sebi nazire ili nameće. Mi, kao terapeuti ili dušobrižnici ili kao i jedno i drugo, možemo pomoći da pri tim mogućim zaključcima ubrzano ne donesemo neki olaki ili – ne daj, Bože – krivi. Smatram da i mi predavači, koji smo očito i svojevrsni logoteoretičari, moramo biti obazrivi na ono što i kako promišljamo i pišemo jer zasigurno i mi svojim tekstovima ili govorima usmjeravamo logoterapiju u jednom ili drugom smjeru.

Kao dušobrižnik uključen u razne stvarnosti Crkve, također sam i logoterapeut na jedan način. Ne zato što bih htio biti, već zato što znanje koje sam dobio i situacije koje mi se nameću zahtijevaju primjenu logoterapijskih metoda u samom konkretnom dušobrižničkom radu ili služenju – nazovimo to kako želimo. Kao što sam prošle godine iz konkretne situacije progovorio o temi i problematici, tako bih i ove. Mislim da će iz samog primjera sve biti jasnije.

Najprirodnije i najčešće mjesto susreta dušobrižnika i vjernika je ispovjedaonica. Same ispovjedaonice danas su i građene kao mjesto gdje čovjeka možeš i čuti i vidjeti. A i da nisu takve, ljudi danas često dođu ne samo ispovjediti svoje grijehe – što je bit sakramenta pomirenja – već i, kako mi to u narodu kažemo, „olakšati dušu". To „olakšavanje duše" najčešće bude iznošenje određene boli koju ta osoba ima. Određena situacija, bol, krivnja, nepravda učinjena ili doživljena, kompleksi... Svašta se može staviti pod tu kapu „olakšavanja duše". Dušobrižnik, naravno, ovisno o vremenu i mjestu, može odlučiti ima li „uho" i vremena za tu osobu. Ovisno o njegovu vremenu kojega ima ili nema i sposobnosti slušanja ovisi i to penitentovo „olakšavanje duše". Osobno, nakon desetljeća ispovijedanja i slušanja ljudi, mogu reći da samo uho i vrijeme još uvijek ne mora značiti da je to dovoljno za određeni slučaj. Tu bih naglasio važnost poznavanja logoterapije ili barem logoterapijskih metoda kako bi to slušanje bilo obogaćeno određenom kvalitetom i na taj način bilo više ili manje uspješno.

Nakon sve ove teorije ili promišljanja, dao bih opet jedan primjer koji govori tisuću riječi i sažima ovo moje razmišljanje, a na neki način i pokazuje put. Budući da sam bio pozvan kao ispovjednik na jednoj vrsti duhovnih vježbi, odazvao sam se i doživio razna iskustva. Između ostalih istaknut ću jednu ispovijed koja je konkretan primjer onoga o čemu smo do sada razmišljali.

Žena srednjih godina dolazi u ispovjedaonicu. Nakon što se uredno ispovjedila i nabrojala grijehe, spontano se dotakla jedne boli koja ju očito proganja godinama. Naime, imala je oca i s njim je imala, možemo tako reći, kaotičan odnos. Nekad malo bolji, nekad malo lošiji – uglavnom, nije bio idealan. U jednoj svađi mu je rekla: „Dabogda umro!" Nije prošlo ni

tjedan dana, a otac joj je umro i to se pretvorilo u jednu veliku bol u njoj. Toliko stvari koje nisu razriješene, ispričane, pomirene... Opet se u njezinoj glavi vrti sumnja je li ona bacila prokletstvo na oca i na taj način „prouzročila" njegovu smrt.

Znači, ispred mene je bilo jedno klupko krivnje, žalosti, tuge te, naravno, i loših riječi, pomalo malodušja i neke doze krivovjerja koje kao dušobrižnik trebaš na neki način raskopati i dovesti u red – ili barem pokušati. Ne moram govoriti o tome da je žena plakala i bila pomalo izvan sebe. Morao sam ju pustiti da dođe k sebi i nakon toga krenuli smo redom.

Prvu stvar koju sam htio učvrstiti u njoj bilo je prapovjerenje i vjera u Boga koji je dobar. Rekao sam joj da mi je žao što joj je otac preminuo i da mi ne možemo znati zašto je to Bog dopustio i zašto baš u tom trenutku. Znači, staviti i sebe i nju u poziciju stvorenja, a stvorenju su i znanje i spoznaja ograničeni – stoga nije sramota reći da NE ZNAŠ. Podsjetio sam ju da je



naš nebeski Otac dobar i da sigurno ne sluša i ne uslišava naše nepromišljene govore i izjave. Zatim sam ju pitao – da se može vratiti vrijeme, bi li rekla ili ponovila tu istu izjavu. Rekla je: NE! I to sam htio da izgovori i zatim sam joj naglasio da to što sada govori je njezina istina, a ne ono što je u svojoj ishitrenosti rekla pa se pokajala. Znači, podcrtali smo prapovjerenje i povjerenje u Boga koji je dobar i koji će sve opet na kraju učiniti dobro jer vjerujemo u uskrsnuće mrtvih i u ponovni susret s našim voljenima. Kod ovih riječi se malo oraspoložila. I tu mogu reći da su granice dušobrižništva kao pomoći.

Budući da sam i logoterapeut, a očito i pomalo logoteoretičar, pokušao sam s njom jednu vježbu u daljnjem razgovoru. Vježba se zove metoda promjene stajališta ili pozicije. Rekao sam joj sljedeće: „Ajmo sada pokušati zamisliti ovo – da je Vaš tata sada ovdje i vidi Vas u ovom trenutku te Vam može progovoriti dok sluša ovaj naš razgovor i ispovijed, bi li on bio sretan što Vas vidi ovako uplakanu i tužnu dok mislite na njega i na vaše zadnje trenutke koji su bili pomalo nesmotreni i nepromišljeni? Bi li bio sretan što još uvijek stojite tamo negdje u tim mračnim rečenicama? Bi li njegove rečenice sada iz perspektive vječnosti bile ove: 'Draga kćeri! Meni je tako drago vidjeti te što si tužna i uplakana i što kad god se sjetiš mene, sjetiš se samo tih ružnih riječi koje si mi uputila. Meni je tako drago što jedna određena tama obavija naš odnos i našu prošlost. Ostani tako u tami i bez nade dok misliš na mene i takva tužna vrati se svojoj obitelji i djeci – mojim unucima.'"

Ona me je pogledala s određenim upitnikom i već s poluosmijehom jer je odmah znala da to ne bi bio njezin otac. To je i potvrdila s jednom dozom hrabrosti i prkosa u svojemu glasu što je jasno očitavalo njezinu prkosnu moć duha koju sam probudio ovom vježbom.

Nakon toga sam nastavio sljedeće: „Zar ne bi Vaš otac glasio upravo ovako: 'Draga kćeri! Žao mi je što se ono zadnje dogodilo među nama, ali to je samo jedno zrno prašine koje ne može prekriti našu prošlost i sve ono dobro i lijepo što smo proživjeli, a niti će odrediti ono što tek dolazi u vječnosti. Želim da živiš za mene ovaj život i da budeš još hrabrija i odvažnija. Želim da se taj duh hrabrosti protegne na cijelu tvoju obitelj – mamu koja je još živa, na tvoga supruga i na moju unučad – tvoju djecu. Zašto se sve to dogodilo znat ćemo jednoga dana u vječnosti, a ovo izvana loše sada će biti samo predmet i instrument naše još veće povezanosti i oprosta.'"

Vidio sam da je žena prihvaćala ove riječi kao svoju novu stvarnost i njezine suze radosnice bile su potvrda da krivnja i bol koje su postojale više nisu neizlječive i da je pitanje vremena kada će otići od nje ili, još bolje, kada će se na kraju krajeva transformirati u nešto dobro, vrijedno i korisno.

Eto, iz ovog primjera i ovim primjerom zaključio bih ovo predavanje, to jest svjedočenje. Gdje su granice dušobrižništva i logoterapije – ne znam. Znam samo da mogu primijeniti logoterapiju u dušobrižništvu kada za to dođe vrijeme, a isto tako i logoterapiji donijeti neke stvarnosti o kojima ona i s razlogom šuti poradi većeg dobra egzistiranja na znanstvenom nebu.

Na kraju ću ponoviti još jednom: Uostalom, smatram da logoterapiju u pastoralu treba primjenjivati.

Pronalaženje smisla na kraju života

Izlaganje održano u sklopu IX. međunarodnog kongresa Udruge Logos 2025. godine

Heidi Schönfeld

Nalazim se u Bambergu, u Arhivu Elisabeth Lukas i šaljem vam veliki pozdrav u Zagreb! Most logoterapije lako premošćuje granice različitih država. Velika mi je čast što na početku mogu kazati nekoliko riječi o svojoj učiteljici, profesorici dr. Elisabeth Lukas.

Elisabeth Lukas je 1968. godine prvi put čula za predavanja Viktora Frankla na Sveučilištu u Beču. Već je pri prvom susretu s njim bila fascinirana. U njezinu području prevladavali su pokusi na životinjama i statistike kojima se trebalo objasniti ljudsko ponašanje. Kod Viktora Frankla bilo je to posve drugačije. Govorilo se dostojanstveno o ljudima. Elisabeth Lukas je doktorirala na temu iz logoterapije kod Giselhera Gutmanna i Viktora Frankla. U svojim je istraživanjima mogla dokazati kako je Franklova filozofska koncepcija empirijski dokaziva. Pokazala je povezanost između unutarnjeg osjećaja ispunjenosti smislom i psihičkog zdravlja. Iz toga nastaje Logotest, koji je dugo bio jedina metoda za dokazivanje ispunjenosti smislom kod pacijenata i šire.

Zajedno sa suprugom preselila se u Njemačku i u početku je ponajprije radila s obiteljima. Radila je s problematičnim obiteljima i djecom, a kasnije sa svim drugim pacijentima. Primijenila je Franklovu logoterapiju na konkretne ljudske probleme i otkrila kako je logoterapija dostojanstvena, učinkovita i vrlo proaktivna grana psihoterapije koja donosi izvanredne rezultate.

Osim svog hvalevrijednog djelovanja kao logoterapeutkinja, održala je bezbrojna predavanja, predavala na brojnim sveučilištima u raznim državama i napisala više od 200 knjiga u različitim izdanjima i jezicima. Elisabeth Lukas razvila je terapiju za parove usmjerenu na smisao, kakvoj do danas nema ravne. Na sveučilištu Santa Clara uručili su joj medalju za izvanredna postignuća na području psihologije. Ono što je najviše oduševilo slušatelje bila je stvarnost u kojoj se nije postavljalo pitanje kako netko može ispuniti potrebe drugoga ili kako netko može promijeniti drugoga tako da mu odgovara. Na temelju Franklova transsubjektivnog pojma smisla, postavila je pitanje: Kako netko može u bezizlaznoj situaciji učiniti nešto dobro da svima bude bolje – partneru, djeci i drugima?

Također, razvila je višedimenzionalni terapijski koncept za ovisnike. Frankl, koji do tada nikada nije radio s ovisnicima, bio je oduševljen njezinim konceptom i s radošću je blagoslovio njezine prijedloge kao izvorno logoterapijske. Elisabeth Lukas uvijek je polagala veliku važnost na jednu stvar: nikada nije „dalje razvijala“ Frankla niti ga je mijenjala. Sistematizirala je njegovo veliko djelo i razvila njegovu primjenu za različite skupine ljudi. To je, u osnovi, i naš zadatak: na temelju Franklovih izvornih ideja pronaći konkretne smjernice za praksu onih ljudi s kojima radimo.

Elisabeth Lukas je klasificirala Franklovo djelo pod četiri glavne teme: antropologija (teorija ličnosti), prevencija kriznih stanja, intervencija (pomoć) u krizama i liječničko dušobrižništvo. Edukacija iz logoterapije diljem svijeta odvija se po tim istim temama. Danas se edukacija iz tog terapeutskog dijela, zbog njegova proširenja, provodi kroz pet semestara.

Osnovala sam Arhiv Elisabeth Lukas kako bih predstavila njezino veliko pisano djelo i učinila ga dostupnim svijetu. Drugi korak bilo je osnivanje Akademije za logoterapiju ovdje u Bambergu. Iz našeg rada proizlaze i prikazi slučaja iz stvarnog života, objavljeni u mojim trima knjigama zajednički napisanima s Elisabeth Lukas. Ja sam opisivala primjere iz prakse, a ona je dodavala teorijsku podlogu. Danas nastava logoterapije ima tri usmjerenja: klasična nastava uživo u

Bambergu, edukativni videozapisi na njemačkom jeziku koje sam osmislila s Alexanderom Veselyjem Franklom (unukom Viktora Frankla) te globalni program na engleskom jeziku sa studentima iz cijelog svijeta.

Naslovno na moju temu – pronalaženje smisla na kraju života. Palijativna skrb je međunarodni izraz za sveobuhvatnu njegu osoba koje boluju od neizlječive bolesti. Medicina ima svoje granice kada su u pitanju utjeha i smisao života, i tu je logoterapija pozvana dati svoj doprinos. Istraživanja pokazuju da 67 % teško bolesnih ljudi razmišlja o samoubojstvu zbog besmislenosti patnje koja ih tjera u očaj. Smisao je temeljni stup; dokle god netko doživljava svoj život smislenim, može ga prihvatiti, čak i ako je težak.



Dr. sc. Heidi Schönfeld istaknuta je njemačka logoterapeutkinja, autorica i bliska suradnica Elisabeth Lukas. Doktorirala je u području humanističkih znanosti (dr. phil.), a njezino je djelovanje primarno usmjereno na primjenu Franklove logoterapije u suvremenom savjetovanju.

Franklov „model protoka vremena“ (Zeitflussmodell) pomaže nam razumjeti prolaznost. Budućnost je neizvjesna, sadašnjost je tek prolazna sekunda, ali jedino što je u našem životu potpuno sigurno jest naša prošlost. Frankl kaže: „Mi ljudi često gledamo samo na polja prolaznosti našega života i pritom zanemarujemo prepuna skladišta u koja smo već pohranili žetvu svoga života“. Ono što smo činili, voljeli i pretrpjeli, to je sigurno pohranjeno u vječnosti istine. Smrt nam može oduzeti budućnost, ali pred prošlošću mora zastati.

Iz ove misli izvlačimo tri važne točke za praćenje teško bolesnih osoba:

1. Retrospektiva (pogled unatrag):

Ljudi često tuguju nad malom preostalom budućnošću, zaboravljajući bogatstvo u žitnici svog života. U životu se ne radi o „imanju“ (koje se može izgubiti), nego o „bivanju“ (koje je neotuđivo). Frankl to uspoređuje s planinskim lancem: planine se imenuju po najvišim vrhovima, a ne po dolinama. Tako i ljudski život treba mjeriti po najvećim postignućima, najljepšim doživljajima i hrabro izdržanim patnjama.

2. Sadašnji zadaci:

Duboke „doline“ ili štete koje smo počinili možemo naknadno ispuniti oprostom ili molbom za oprost. Jedno od remek-djela života jest transformirati ljutnju u otpuštanje. Stariji i bolesni imaju i zadatak ostaviti uzoran stav onima koji dolaze poslije njih. Biti hrabar unatoč patnji posljednji je i najveći dar koji stariji mogu dati mladima. Čak i osoba s demencijom ima smisao – ona upućuje poziv za smisao svijetu oko sebe, dajući drugima priliku da učine nešto smisleno brinući o njoj.

3. Pogled unaprijed:

Čak i u sićušnom odsječku preostalog vremena možemo izvući najvrednije: poslati dobru misao, pružiti lijep oproštaj ili tihu molitvu.

To je osmišljen život sve do posljednjeg trenutka.

Smisao u trećoj životnoj logoterapijski pristup zrelim godinama

Između gubitaka, slobode i novih životnih mogućnosti

Aleksandra Zoe Krušelj

Treća životna dob često se u suvremenom društvu promatra kroz prizmu gubitaka. Odlazak u mirovinu, promjene društvenih uloga, smanjenje fizičke snage, zdravstveni izazovi ili gubitak bliskih osoba mogu otvoriti brojna pitanja o vrijednosti i smislu vlastitog života. Mnogi ljudi u tom razdoblju počinju se pitati što sada daje smisao mom životu, jesam li još uvijek potreban i ima li moj život i dalje vrijednost.

Logoterapija, psihoterapijski pravac koji je razvio Viktor E. Frankl, polazi od temeljne pretpostavke da je potraga za smislom najdublja ljudska motivacija. Smisao nije rezerviran samo za mladost ili razdoblje aktivnog rada. Naprotiv, upravo zrele godine mogu postati vrijeme dubljeg razumijevanja života, integracije iskustava i otkrivanja novih izvora smisla.

Treća životna dob kao vrijeme promjena

Ulazak u treću životnu dob često donosi niz promjena koje mogu potaknuti egzistencijalna pitanja. Odlazak u mirovinu znači i gubitak profesionalnog identiteta koji je godinama davao strukturu svakodnevnom životu. Djeca odrastaju i odlaze svojim putem, društveni krugovi se mijenjaju, a mnogi ljudi prvi put imaju više vremena za sebe.

Za neke osobe ovo razdoblje može donijeti osjećaj praznine ili gubitka smjera. Uloga koju su godinama imali, roditelja, zaposlenika ili stručnjaka, odjednom se mijenja. No upravo u tom prostoru promjene može se otvoriti i nova mogućnost promišljanja života.

Logoterapija nas podsjeća da čovjek nije definiran samo onim što radi, nego i načinom na koji se odnosi prema životnim situacijama. Čak i kada se okolnosti promijene, čovjek zadržava svoju unutarnju slobodu, slobodu da pronađe novi smisao.

Između gubitka i nove slobode

Treća životna dob nalazi se između dva važna iskustva, iskustva gubitka i iskustva slobode. S jedne strane, čovjek se može suočiti s gubitkom zdravlja, energije ili bliskih osoba. S druge strane, pojavljuje se i prostor nove slobode, slobode od mnogih obveza koje su ranije određivale svakodnevni život.

U logoterapijskom pristupu posebno je važna sposobnost čovjeka da pronađe smisao čak i u situacijama koje su teške ili bolne. Frankl je naglašavao da čovjek ne može uvijek promijeniti okolnosti, ali može izabrati stav prema njima. Upravo u toj unutarnjoj slobodi nalazi se prostor za smisao.

Smisao ne odlazi u mirovinu

Jedna od čestih zabluda o starijoj dobi jest uvjerenje da smisao života pripada samo razdoblju produktivnosti i rada. Međutim, logoterapija pokazuje da se smisao može ostvarivati na različite načine tijekom cijelog života.

Frankl govori o tri puta prema smislu: stvaralačke vrijednosti, ono što dajemo svijetu kroz svoj rad i doprinos zajednici; doživljajne vrijednosti, ono što primamo iz života kroz ljubav, prirodu i odnose; te stavovne vrijednosti, način na koji se odnosimo prema patnji i životnim teškoćama.

Susret s gubitkom partnera

Jedno od najtežih iskustava u trećoj životnoj dobi jest gubitak životnog partnera. Takav gubitak može donijeti duboku prazninu i osjećaj usamljenosti. Logoterapija ne pokušava umanjiti bol gubitka, nego priznaje da je tuga prirodan izraz ljubavi. Prisjećanje zajedničkih trenutaka i zahvalnost za proživljeni život pomažu da odnos s voljenom osobom ostane živ u sjećanjima.

Rad sa starijim osobama – prostor novih otkrića

U radu sa starijim osobama često se pokazuje koliko je važno stvoriti prostor u kojem ljudi mogu ponovno otkriti vlastitu vrijednost. Kroz rad na Pučkom otvorenom učilištu u susretima s polaznicima treće životne dobi često vidim kako je ponekad potrebno samo malo ohrabrenja da bi ljudi ponovno uočili koliko i danas mogu dati drugima.

Jedna polaznica je tijekom radionice rekla kako je nakon

dobi –

umirovljenja mislila da više nema što ponuditi svijetu. Nakon nekog vremena počela je pomagati susjedi koja je ostala sama, odlaziti s njom u šetnju i donositi joj namirnice. „Shvatila sam“, rekla je, „da možda ne mogu promijeniti cijeli svijet, ali mogu učiniti da nečiji dan bude lakši.“

Primjer života – Cvijeta Pahljina

Poseban primjer takvog pristupa životu predstavljala je dr. sc. Cvijeta Pahljina, pionirka logoterapije u Hrvatskoj. Ona je često govorila da ne odlazi u mirovinu, nego u „penziju“, jer za nju mirovina nije značila mirovanje niti povlačenje iz života.

U zrelim godinama nastavila je predavati, učiti i širiti logoterapijsku misao. Upravo tada posvetila se i znanstvenom radu te je doktorirala, pokazujući kako potraga za smislom ne poznaje dobne granice.

Susret misli – Frankl i Hebbel

U promišljanju o smislu života nezaobilazna je misao Viktora Frankla. U pripremi ovoga rada otkrila sam i misli njemačkog književnika Friedricha Hebbela, čiji zapisi u dnevnicima nose duboka promišljanja o životu i ljudskoj odgovornosti.

Jedna njegova misao kaže: „Čovjek se ne mjeri po onome što je postigao, nego po onome čemu teži.“

U toj rečenici prepoznaje se bliskost s logoterapijskom idejom da čovjek nije određen samo svojim okolnostima, nego svojim usmjerenjem prema smislu.

Zaključna poruka

Treća životna dob ne mora biti promatrana samo kao razdoblje gubitaka. Ona može postati vrijeme životne mud-rosti, integracije iskustava i otkrivanja novih izvora smisla.

Možda upravo tada, kada život uspori, čovjek ima više prostora čuti ono najvažnije pitanje koje mu život postavlja: gdje danas mogu živjeti smisao?



Burn-out kao egzistencijalni problem, a ne samo radni sindrom

Logoterapijski pristup iscrpljenosti i gubitku smisla u suvremenom društvu

Marija Ivandić

U suvremenom društvu burn-out se sve češće prepoznaje kao ozbiljan psihosocijalni problem koji pogađa pojedince u različitim profesionalnim i životnim kontekstima. Najčešće se opisuje kao stanje emocionalne, mentalne i tjelesne iscrpljenosti uzrokovane dugotrajnim stresom i kroničnim pritiskom na radnom mjestu. Iako se burn-out u literaturi najčešće povezuje s radnim uvjetima, takav pristup često zanemaruje njegovu dublju, egzistencijalnu dimenziju.

Iz perspektive logoterapije Viktora Frankla, burn-out se može razumjeti kao posljedica gubitka smisla, odnosno kao oblik egzistencijalne frustracije u kojoj osoba više ne doživljava vlastiti rad i napor kao smislen doprinos životu. Frankl ističe da čovjek nije prvenstveno motiviran težnjom za užitkom ili moći, već potragom za smislom, te da njegovo odsustvo može dovesti do psihičke i duhovne iscrpljenosti. U tom kontekstu burn-out ne predstavlja samo problem preopterećenja, već i znak narušenog odnosa prema vlastitim vrijednostima.

Menadžerska bolest i gubitak smisla

Zanimljivo je da Viktor Frankl još početkom 1970-ih opisuje ovaj fenomen koristeći pojam „menadžerska bolest“. Time je ukazao na stanje iscrpljenosti kod osoba koje su često visoko angažirane i uspješne, ali koje postupno gube doživljaj smisla vlastitog rada. Burn-out se u okviru logoterapije stoga ne promatra isključivo kao posljedica vanjskih uvjeta, već prvenstveno kao frustracija "volje za smislom". Kada rad prestane biti povezan s osobnim vrijednostima, javlja se stanje unutarnje praznine.

Egzistencijalna frustracija nastaje kada se život svede isključivo na funkcionalnost i učinkovitost. Osoba može biti objektivno uspješna, ali subjektivno prazna. Burn-out se tada javlja kao signal da je došlo do udaljavanja od autentičnog življenja vrijednosti. On može biti i poziv na promjenu životnog stava – upozorenje da živimo u neskladu sa svojom potrebom za smislom.

Paradoks opterećenja: Premalo i previše

Logoterapija nas uči da čovjeku nije štetna sama aktivnost, već napor koji je lišen smisla. Burn-out se može razviti u oba ekstrema opterećenja:

- Previše opterećenja: Osoba se iscrpljuje pod trajnim zahtjevima bez osjećaja osobnog ispunjenja. Rad postaje izvor pritiska, a ne prostor realizacije vrijednosti.
- Premalo opterećenja: Dovodi do stanja dosade i osjećaja beskorisnosti. Ova egzistencijalna frustracija nastaje kada osoba nema priliku ostvarivati vlastite potencijale, što dugoročno može biti jednako iscrpljujuće kao i stres.

Zajednički nazivnik oba stanja jest gubitak smislenog odnosa prema djelovanju.

Metoda derefleksije kao put oporavka

Središnje mjesto u logoterapijskom radu s burn-outom zauzima metoda derefleksije. Kod osoba koje pate od iscrpljenosti često se razvija hiperrefleksija – pojačano samopromatranje u kojem osoba neprestano analizira vlastitu umornost i učinkovitost. Što se osoba više kontrolira, to se osjeća iscrpljenijom.

Derefleksija podrazumijeva svjesno odvraćanje pažnje s vlastitih simptoma i usmjeravanje prema smislenim sadržajima izvan sebe. Umjesto pitanja „Kako se osjećam?“, osoba se potiče da se usmjeri na ono što život u tom trenutku od nje traži. To nije ignoriranje problema, već promjena fokusa koja omogućuje oslobađanje od stalne unutarnje kontrole.

Teorijski temelj ovog pristupa je autotranscendencija – sposobnost čovjeka da nadiđe sebe u službi nečega ili nekoga. Čovjek se ostvaruje upravo onda kada zaboravi na sebe u službi smisla. Logoterapijski pristup ne isključuje potrebu za odmorom, ali naglašava da trajni oporavak zahtijeva promjenu unutarnjeg stava. Na taj način burn-out postaje egzistencijalni izazov koji može potaknuti osobni rast i dublje razumijevanje vlastitih vrijednosti.

Kad tijelo i psiha padnu, duh se uspravi

Svjedočanstvo o slobodi čovjeka unatoč sudbini

Sanja Matijaš

Već sam dugo željela pisati o njemu i njegovu putu kroz stanje koje je preživio. Kada sam ga nazvala i rekla mu to, prvo mu nije bilo jasno što bih ja to točno pisala, ali mu ni objašnjenje nije trebalo – znao je da je to za neku od mojih škola jer „ja ću uvijek biti đak“ i to mu je bilo dovoljno. Ne zamara se više nepotrebnim informacijama.

Drugo što mi je rekao bilo je: „O-ho, može, može (glumi da se pravi važan)... recite mi samo hoću li biti na televiziji jer onda moram ići u shopping da si kupim novu glavu“. Ova šala na račun dijela lubanje koji mu je rekonstruiran plastikom nasmije me do suza, ali bome i pozove na poniznost. Jer ako čovjek koji je preživio sve to ima ovako vedar duh, otkud meni „pravo“ da se žalim, koja nisam preživjela ni djelić težine koju je preživio on?

Sljedeće što mi je rekao potvrdilo mi je da od ovog čovjeka mogu učiti kako se živi logoterapija: „Samo još jenu stvar prije nego krenemo u intervju godine, da ja tebe pitan: Ča ćeš vraga pisati o onen ča je bilo?! Piši to ča je sad, glej me! Ča je bilo, bilo je, oramai, ne rabi sad plakati, za naprid se gre“. (Samo još jednu stvar: Čemu pisati o onome što je bilo?! Piši o onome što je sada, pogledaj me! Što je bilo, bilo je, gotovo je, ide se prema naprijed). To je moj tetak. Drugo mu je ime prkosna moć duha.

Od nezaustavljive energije do bolničke postelje

Tetak je oduvijek bio pun života, majstor za humor, sportaš i čovjek nevjerojatne energije. Ljeto 2018. godine sve je promijenilo. Završio je u bolnici zbog zlatnog stafilokoka i gnoja u mozgu. Preživio je 23 dana kome i brojne hitne operacije, unatoč tome što su mu liječnici davali tek 2 % šanse za preživljavanje. Po buđenju je rekao: „Pamtit ću dobro, radi dobrog i u inat ružnom sam preživio“.

Prkosna moć duha

U bolnici se ponekad osjećao dehumanizirano, no unatoč tjelesnoj nemoći i narušenoj psihi, njegova je duhovna dimenzija ostala očuvana. Duh je ostao slobodan čak i kad su tijelo i psiha bili razoreni. Frankl kaže: „Čovjeku se može oduzeti sve, osim jedne stvari: posljednje ljudske slobode – da izabere svoj stav u bilo kojim okolnostima“. Tetak je pokazao tu moć koja je nadjačala nove uvjete. Po dolasku kući ponovno je naučio hodati, čitati i govoriti. Nije na razini na kojoj je bio prije, ali njemu je dovoljno – on je uspio.



Volja za smislom i autotranscendencija

On se nije borio samo za preživljavanje, nego za način života. Njegov humor i ironija na račun plastične „glave“ znakovi su da njegova motivacija nije puko izbjegavanje smrti, nego dostojanstven život. Frankl bi rekao da je to dokaz kako je volja za smislom jača od volje za životom.

Preživio je, kaže, i zbog svoje obitelji: „Kako se ne bih trudio živjeti kad ste me svaki dan dolazili vidjeti?! A čuj, i kako bi teta živila bez mene, tko bi joj kuhao i čistio češnjak?“. To je autotranscendencija – sposobnost čovjeka da izađe iz vlastite boli i usmjeri se prema nečemu izvan sebe. Bolest ga nije odredila; on živi misao da se čovjek ostvaruje tek kada se posveti drugima.

Stav prema nepromjenjivom

Postoje situacije koje ne možemo promijeniti, ali uvijek možemo birati stav. Tetak ne gradi identitet na svojoj bolesti, već na onome tko je postao unatoč njoj. Iako ne piše kao prije i sporije govori, to za njega nije definicija onoga tko on jest. On odgovorno bira iz svog polja slobode.

Danas hoda svakodnevno 10 – 15 kilometara, bere gljive i kuha. Kaže: „Iman dela više nego prije!“. To je derefleksija – skretanje pažnje s vlastitih rana prema životu i zadatku. Njegova me vedrina često posrami; podsjeća me da nas ne određuje ono što nam se dogodilo, nego odgovor koji smo dali na to. Njegov život mi je stalna korekcija perspektive – podsjetnik da uvijek imamo odgovornost prema vlastitom stavu.

Svjedočanstvo dostojanstva: Čovjek koji je tješio Nagasaki

Logoterapijski elementi u životu i djelu dr. Takashija Nagaija

Mihaela Bartolome

Ponekad se događaji u životu slože kao puzzle u cjelinu koja ima smisla. Već sam dugo razmišljala o ovoj temi i željela pisati upravo o knjizi Paula Glynna „Čovjek koji je tješio Nagasaki". Pročitala sam je uoči vlastitih izazovnih trenutaka, a ona mi je postala jasan primjer kako se nositi s teškim životnim situacijama i kako graditi stav zahvalnosti. U ovom radu analizirat ću misli, stavove i uvjerenja dr. Takashija Nagaija koji su zadivljujuće bliski logoterapiji Viktora Frankla.

Otkriće duhovne dimenzije

Takashi Nagai rođen je u obitelji šintoista, a kroz obrazovanje za liječnika bio je usmjeren isključivo na tijelo, dok je postojanje duha bilo isključeno. Trenutak njegove promjene bila je smrt majke. Iako nije mogla govoriti, njezine oči su mu poručile: „Tvoja majka sada odlazi u smrt, ali njezin živi duh bit će uvijek uz njezina malenoga Takashija". Taj trenutak čiste intuicije (chokkan) poljuljao je njegovo uvjerenje da duh ne postoji. Bilo je to otkriće transcendentalnog koje ga je potaknulo na petogodišnju potragu za smislom života. Zaključio je da život mora imati smisao upravo onomu tko ga traži, što je srž logoterapijskog razmišljanja – svatko od nas ima jedinstven i neponovljiv smisao.

Elastičnost vrijednosti i dostojanstvo pacijenta

Nakon preboljenog meningitisa Nagai ostaje nagluh, što mu onemogućuje korištenje stetoskopa i usmjerava ga prema tada novoj grani medicine – radiologiji. Ovdje prepoznajemo „elastičnost vrijednosti": iako mu je prvotni plan propao, on svoje stvaralačke vrijednosti preusmjerava u nove mogućnosti. Kao liječnik, Nagai je bio izuzetno osjetljiv na dostojanstvo pacijenata. Zabilježio je: „Pomoć je prava tek onda kada čovjeku pomogne vratiti njegovo dostojanstvo". Čak i u trenucima vlastite bolesti, njegov duh ostaje miran, vođen idejom da, ako si ujutro pronašao put istine, uvečer se možeš mirno susresti sa smrću.

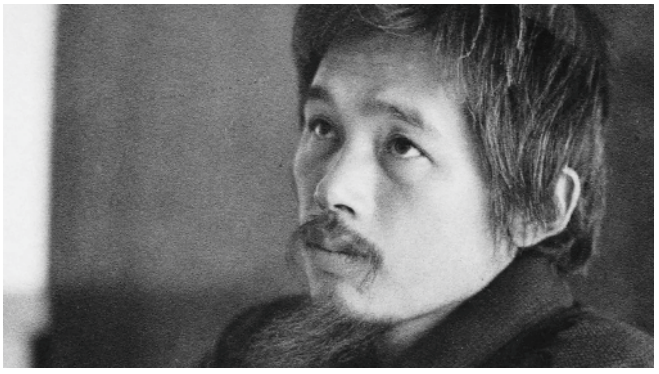
Rat kao polje sudbine i polje slobode

Takashijevo polje sudbine bio je rat u kojem je mobiliziran, ali njegovo polje slobode bila je odluka da kao liječnik pomaže svima – i Japancima i Kinezima. Njegovo kršćanstvo, koje je prihvatio nakon dugog traženja, bilo je prožeto japanskim duhom. Molio je kratke biblijske rečenice na način budističkih molitvi (nenbutsu), pronalazeći u njima „spokojno Sada" i duboki mir. Čak i kada je zbog prirode posla obolio od neizlječive leukemije, vijest je primio s radošću koja dolazi od potpunog prepuštanja. Odlučio je svoj preostali život, unatoč teškim okolnostima, i dalje posvetiti drugima.

Atomska pustoš i trijumf smisla

Kada je 9. kolovoza 1945. na Nagasaki bačena atomska bomba, Nagai je izgubio ženu i dom, a sam je bio teško ranjen. Iako su mu djeca preživjela jer su bila izvan grada, smrt supruge i uništenje svega što je poznavao doveli bi mnoge do očaja, no on u tragediji vidi „otajstvo Božje providnosti". Govorio je sugrađanima da je Nagasaki izabrana žrtva paljenica radi okajanja grijeha rata i uspostave mira. Time je pomogao drugima da svojoj patnji daju puni smisao.

Iako ga je bolest prikovala za krevet u maloj kolibi od svega nekoliko kvadratnih metara (Nyokodo), Nagai nije prestao raditi. Napisao je brojne knjige, uključujući slavna „Zvona Nagasakija". Naglašavao je da nitko, pa ni bolestan čovjek, nije beskoristan: „Svatko od nas, čak i bolestan, može nešto učiniti". Njegova prošlost, pohranjena u „žitnici života", bila je neotuđiva i smrt mu je nije mogla oduzeti.



Zaključak

Dr. Takashi Nagai utjelovio je logoterapijski stav jednostavnosti, smirenosti i zahvalnosti. Nije htio mijenjati svijet, već je samo pokušavao iz dana u dan biti što bolji liječnik, a kroz prihvaćanje patnje izgradio je nešto puno veće. Njegov život nas uči da bježanje od patnje ne donosi sreću, već je smisao ono što nam omogućuje da prihvatimo život čak i kada je najteži. Baštinu koju je ostavio najbolje sažimaju riječi Daga Hammarskjölda: „Za sve što je bilo, hvala; svemu što će tek biti: da."

Logoterapeutske teze o ljubavi na primjeru Eliota Mooneya

Analiza svjedočanstva „99 balona“ kroz prizmu logoterapije

Tatjana Tomičić Geršić



Ovaj rad bavit će se logoterapeutskim tezama o ljubavi na primjeru svjedočanstva prikazanog u videu 99 balona. Video prikazuje 99 dana života malenog Eliota te žrtve i posvećenost Eliotovih roditelja djetetu s Edwardsovim sindromom. Kao što navode na internetskoj stranici organizacije koju su roditelji osnovali, „99 balona rođeno je iz duboke radosti i dubokog gubitka kada su Matt i Ginny Mooney poželjeli dobrodošlicu svome sinu Eliotu na ovaj svijet” (vlastiti prijevod, nap. a.). Ova i beskrajna radost i duboki gubitak kojima je Eliot obogatio svoje roditelje omogućit će nam prikazati ljubav kao stav, kao odluku, kao ljubav prema samome sebi i kao samonadilaženje. Ovdje ćemo ljubav promatrati kao Agape.

Edwardsov sindrom

Edwardsov sindrom jedan je od tri najpoznatije trisomije; ostale su dvije Patauov i Downov sindrom. Kod njega se na 18. paru kromosoma umjesto dva nalaze tri kromosoma. Trisomija podrazumijeva da postoji višak kromosoma u nekim ili svim stanicama djetetova tijela, zbog čega će razvoj djetetovih organa biti drugačiji. Osobe s trisomijom 18 često imaju spor rast prije rođenja i nisku porođajnu težinu, a mogu imati i srčane mane te abnormalnosti drugih organa. Djeca s potpunom trisomijom najčešće umiru u utrobi majke i ne dožive porod, a statistike pokazuju da tek jedan posto djece s potpunom trisomijom 18 doživi prvi rođendan. Za ovaj sindrom ne postoji lijek, stanje se razlikuje od djeteta do djeteta s najčešće teškim simptomima, a samo je liječenje tek simptomatsko.

Eliot

Eliot je možda najpoznatije dijete rođeno s Edwardsovim sindromom. Imao je oblik potpune trisomije 18, a njegovi su roditelji kamerom bilježili svaki dan njegova života, koji je trajao 99 dana. O Eliotovu su životu snimili kratak video koji su nazvali 99 balona prema 99 balona koje su pustili u zrak na dan njegova pokopa. U videu život prikazuju kao slavlje: ne znajući kada će doći trenutak njegova prelaska u vječnost, svaki su dan slavili Eliotov rođendan uz tortu, balone i punu kuću prijatelja. Potaknuti Eliotom, roditelji su osnovali organizaciju 99 balona sa željom pokretanja izgradnje inkluzivnih zajednica koje će okupljati osobe s invaliditetom i bez njega radi povezivanja i međusobne pomoći.

Ljubav na Eliotovu primjeru

Logoterapija nas uči da je ljubav prvenstveno stav, a ne samo osjećaj; ona je svjesna odluka koja podrazumijeva da je ljubav prema drugome istodobno i ljubav prema samome sebi, dok je sam proces samonadilaženja zadaća koja traje čitav život.

U trenutku kada saznaš da ti je dijete bolesno i kažeš da se veseliš njegovu rođenju kao da je potpuno zdravo, zauzimaš stav. Ovo potvrđuje prvu tezu i dokazuje da je ljubav stav. Kad se zauzme stav, onda on neminovno povlači za sobom odluku. Eliotovi roditelji donijeli su odluku da će oni biti ti koji će svojem djetetu omogućiti najkvalitetniji mogući život, da će ga voljeti i o njemu skrbiti sve dok njegov život bude trajao. Tako je i bilo svih 99 dana njegova života.

Ljubav prema Eliotu iziskivala je bocu s kisikom, sonde za hranjenje, neprospavane noći i umor. Roditelji su sve to radili jer ih je ta ljubav oplemenjivala. Ako ljubav oplemenjuje onoga tko je pruža, onda onaj koji je pruža zaista mora voljeti sebe, jer da ne voli sebe, ne bi činio djela ljubavi. Za osobu je dobro da razvija sposobnost za voljeti.

Ljubav u svojoj punini potiče na samonadilaženje. Stoti dan, nakon Eliotove smrti, bio je trenutak za nadilaženje boli u kojoj su se našli. Vjerom u to da će biti dobro jer ima Netko tko za njih brine, počeli su pomagati drugim ljudima sa sličnim životnim situacijama, osnivajući organizaciju koja je prerasla u velik institut podrške.

Zaključak

Ljubav zaista potvrđuje sve četiri logoterapeutske teze. Svaki Eliot ovome svijetu daje smisao: odmiče nas od našeg ega i pokazuje kako je život krhak, a istovremeno izuzetno značajan i veličanstven. Eliotovo tijelo bilo je potpuno nesavršeno. U doba kad je savršeni izgled postao religija, gledamo u dijete koje je nesavršenog izgleda i bolesno, ali savršeno voljeno. Tako nesavršen, Eliot je mnogima pokazao savršenstvo u ljubavi i dokazao da apsolutno svaki život ima smisla.

Jači od mržnje

Svjedočanstvo o neuništivosti ljudskog duha i pobjedi ljubavi

Ivan Ostojić

Životna ispovijest Tima Guénarda u knjizi „Jači od mržnje“ ostavila je snažan i dubok dojam na mene. Čitajući je, znao sam da je to jedna od najboljih knjiga koju sam pročitao. Prije svega jer je istinita. Otima se od svih teorija, metoda i tehnika i priča nam stvarnu životnu priču. Priču s ulice, priču zlostavljanog i napuštenog dječaka.

Otkada sam postao roditelj, često izbjegavam filmove ove tematike. Kao da sam senzibilniji na djecu jer dok gledam ili čitam o tuđim teškim sudbinama, neminovno se događa određena projekcija na moj vlastiti život. Volim učiti novu teoriju, svladavati nove metode, no ništa me ne može više inspirirati kao nečiji život. Ovo književno djelo, ova životna ispovijest podsjetila me na mnogo vrednota koje često zaboravljamo i naučila poneku novu. Prije i iznad svega podsjetila me na vrednotu poniznosti i vrednotu zahvalnosti.

Poniznost pred surovošću života i sudbine. Koliko je čovjek samo u zabludi kada pomisli da je veći od života. Premda ga je život, do sada, možda poštedio, smije li smetnuti s uma njegovu potencijalnu surovost i nemilosrdnost? Nad sudbinom dječaka i čovjeka poput glavnog lika ove knjige, ne mogu ništa doli biti ponizan. Ponizan pred tmurnom rukom koja se nadvila nad nama i prijeti da će nas udariti. Poput oca koji bešćutno udara svoje dijete, svoj blagoslov i dar. Udara kako bi izbio svu ljubav iz plahog dječjeg srca i na njeno mjesto ustoličio gospođu mržnju. I u većini slučajeva to tako i bude. To tako i uspije. O tim slučajevima poraza humanosti i roditeljstva rijetko se govori. No, nažalost oni su mnogobrojni i često skriveni od pogleda. I nama samima je nekada lakše okrenuti pogled na drugu stranu.

Slava im i hvala za svaki udarac koji su primili, a nisu se slomili. Slava im i hvala na snazi da zadrže plamen ljubavi usprkos svemu. Slava i hvala onima koji to nisu uspjeli. Mnogi među nama i sada pate. I sada hodaju ivicom života i smrti. Mnogi od nas su ranjeni. I takvi ranjeni ranjavaju druge. Jer najteže je voljeti one kojima je ljubav najpotrebnija.

Poznajem čovjeka koji je hodao tom stazom uz ponor druge strane. Prijatelj mi je. Poslao sam mu ovu knjigu da mu ispriča priču bolje nego bih ja to mogao. I neka mu ta priča podari snagu i ljubav. Čovjekov duh je neuništiv! Ova knjiga je spomen tog duha i upravo o takvom humanom potencijalu potrebno je glasno govoriti. Zašto, pitamo se? Pa upravo da ga probudimo i ojačamo u nama samima i drugima. Heroja nam nedostaje. Hrabrosti nam manjka. Hrabrosti da se odupremo napasti koja ima za cilj da nam slomi zube i uništi neuništivi duh. Zlu koje želi ubiti ljubav kako bi mržnja zavladala. E pa neće ići!

Zahvalnost je druga vrednota čije bilo glasno otkucaje u mojim njedrima. Zahvalnost da nisam morao proći crnim hodnicima zlostavljanja kojima je prošao Tim. Zašto sam ja pošteđen? Na to pitanje nemam odgovora i ne ufam se da će mi ga itko dati. Mogu samo biti glasno zahvalan da me takvo breme zaobišlo. No, nije me život u potpunosti čuvao od zlokobnih pogleda. Ima rana i u mojem srcu, no nešto mi ih je lakše njegovati znajući da sam imao malo više sreće.

Često razmišljam o onoj ogradi pod naponom u koncentracijskom logoru koja je nudila izlaz iz pakla poniženja Viktoru Franklu i svima koje je zadesila takva sudbina. Razmišljam i o udarcima koje je Tim dobio od onih koji su ga trebali ljubiti, razmišljam o pasjoj kućici u kojoj je bio stjeran od zle maćehe, o tržnici siročadi, o popravnom domu, nemi-losrdnosti djece i skrbitelja, te o mračnim ulicama Pariza. Razmišljam bih li ja imao snage sve to podnijeti ili bih se jutarnjom zorom zatrčao u prijeteći spas smrti. Kakve su to životne okolnosti u kojima čovjek vidi smrt kao milosrđe, kao spas i nadu? Ne znam. Mogu o njima samo čitati i promišljati i tek nevješto sanjati da bih bio dovoljno hrabar za život. Ali, ne znam.

Kako ja to mogu znati? Ja koji sam imao i mamu i tatu. Koji još uvijek imam i mamu i tatu koji su puni ljubavi za mene. No, Tim ih nije imao. Naprotiv, imao je sjećanje na majku koja ga je napustila i ostavila. Sjećanje na oca koji to nije bio. Na oca koji ga je umalo ubio svojim vlastitim rukama. Sjećanje na zvuk udaraca koje mu je otac poklonio „iz ljubavi“. Svi su se preduvjeti ispunili da stoluje mržnja. Svi ti nemilosrdni, okrutni udarci sudbine morali su pobijediti i nadvladati svaku ljudskost koja je Timu, naočigled, mučki ukradena.

No nisu uspjeli! I neće uspjeti! I onda kada naočigled uspije, nisu. Jer postoji nešto jače od mržnje. Postoji Netko jači od nas samih. Postoji Ljubav koja ne uzmiče nad prijetnjama. Postoji Hrabrost koja stameno korača ususret smrti.

Timov život je podsjetnik za sve nas. Podsjetnik na beskrajnu snagu ljudskog duha. I sve tmine, sve pakosti ljudske naravi, sve zlokobne sudbine, ne mogu i neće uništiti taj duh. Duh koji živi u nama i čeka da ga probudimo. Neka nam ova knjiga bude inspiracija da je moguće!

Još ćemo mi pasti. Još ćemo mi sumnjati. Još ćemo mi plakati. No, u nama je odgovor. Mi smo predodređeni i stvoreni s odgovorom. U nama je iskra spasenja koja čeka da se zapali. Ne boj se, prijatelju – vjera će te tvoja spasiti. Jer jači si od mržnje!

Logosmjerka

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

Pronađite i zaokružite sljedeće pojmove:

DOSTOJANSTVO
HUMANIZAM
LOGOPEDAGOGIJA
SUDBINA
VRIJEDNOSTI

Premetaljke

PREDATI POUKE

GLADIJATOROV SI SKOK

Kviz

Opsesivno-kompulzivni poremećaj (OKP) spada u skupinu anksioznih poremećaja. Koliko znate o njemu?

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

1. Opsesivno-kompulzivni poremećaj je...
a) sindrom pretjerane pedantnosti, b) kronični mentalni poremećaj, c) osobina hirovite ličnosti

2. U kontekstu OKP-a, opsesije su…
a) nametljive, neugodne misli, b) simptomi kroničnog umora, c) pokazatelj pojačane intuicije

3. U sprezi s opsesijama, kompulzije su...
a) nagle promjene raspoloženja, b) panični napadi, c) ponavljajuće, zaštitne radnje

4. Postotak svjetske populacije s dijagnozom kliničkog OKP-a iznosi...
a) 2-3%, b) oko 54%, c) više od 90%

5. Klinički OKP je...
a) samoprolazan vremenom, b) neizlječiv, ali ublaživ, c) težak, ali izlječiv

Rješenja premetaljki: 1. PROPEDEUTIKA, 2. SOKRATOVSKI DIJALOG
Točni odgovori kviza: 1b, 2a, 3c, 4a, 5c

Osmislio: Darko Beljan


LOGOSFERA