

gledala televizijo. Vaš dan se torej neha s tem, da ugasite lučko pri svoji postelji?» sem jo vprašala in pritrdila je. Nato sva skupaj izdelali terapevtski miselni vzorec. Vsakič ko ugasi svojo nočno lučko, si bo rekla: »Zdaj bom napravila svojo sobo temno, ti pa boš napravil mojo dušo svetlo!« Pri tem naj nagovor "ti" zamenjuje brezimno skrivnost, za katero ni imela prave besede.

Pacientka je obljubila, da jo bo ta stavek spremljal v spanje vsak večer. Dejansko jo je vedno globlje prežemal in postal njena notranja molitev. Ona, ki ni mogla več moliti, se je kmalu čutila razsvetljena od *Njegove* navzočnosti. Skočila je na slepo in "Oče" jo je prestregel.

Obljuba te zgodbe se navezuje neposredno na tale primer: »Če kdaj ne boš videl nobenega izhoda več, ne pozabi: *nekdo* vidi tebe – in to zadostuje.«

Zajemanje moči iz logoterapije

Alternativna psihoterapija

Viktor E. Frankl je utemeljil novo obliko psihoterapije, ki jo je poimenoval *logoterapija*. Z njo se je poslovil od *aksiomatične osi* tradicionalnih, običajnih psihoterapevtskih usmeritev in oblikoval nove.

Ob slovesu:

Logoterapija ne izhaja iz samodejnih duševnih mehanizmov, ki v človeku delujejo bolezensko in ga kot vijak vedno globlje rinejo v bolezen. In to brez njegovega sodelovanja, vednosti in odgovornosti. To so mehanizmi, ki imajo enega ali več vzrokov (travmatiziranje, napačno pogojevanje ...) ter eno ali več posledic (nevrotiziranje, depresije ...) in so se medtem ustalili kot samodejen pretvornik vzrokov v posledice. Ta koncept "nezavednih tempiranih bomb", ki bi tiktakale v čustvenem življenju prizadetih ljudi, je logoterapija zavrгла.

O novi usmeritvi:

Logoterapija izhaja iz zdravega, transmorbidnega osebnega jedra (iz duhovne razsežnosti) v človeku, ki se vedno znova samo od sebe izraža in prihaja na dan v zgostitvah (zavest, iskanje smisla, etična in religiozna vprašanja...). V njem se združujeta dve specifičnosti: specifično *človeško* – kot razmejitev do nečloveških živih bitij, in *osebno* kot razmejitev do drugih ljudi.

Specifično človeško dopušča, da – čeprav strahansko kratkovidno, pa vendar z vnaprejšnjim vedenjem, polnim slutenj – pokukamo čez ograjo nečloveškega (živalski horizont). Tam se v neskončni širjavi raztezata *smiselnost* in *vrednostnost* stvarstva. Prepleteni vzorci plemenitega, žlahtnega, resničnega in dobrega se kristalizirajo kot znanilci daljnega nadsveta, kjer bi mogli razrešiti vse, kar je na tej zemlji nerazumljivo. Človeškemu pogledu pa je dostopna samo bližnja, znanilcem ustrezna, vendar vedno transsubjektivna in transkonstruktivna stvarnost v obliki avtonomnih vrednot; ki so pa tudi “od nekdanj naše”. Samo ljudje so sposobni ceniti umetniško delo narave v razvejani krošnji drevesa, ljubko veličino antičnega kipa, genialnost znanstvenega odkritja ali socialni dosežek na pomoč pripravljene samarijana – ceniti vse to *samo na sebi kot tako*.

Specifično osebno pa povezuje ta pogled čez ograjo z otipljivimi dejstvi iz lastnega življenja in nam na temelju obojega pomaga pri daljnosežnih odločitvah. Pri tem Viktor E. Frankl ne trdi tako kot Abraham Maslow, »da je človekova narava dobra že zaradi njegove biološke opremljenosti« in se pri nemoteni rasti ustrezno samouresniči, temveč pravi, »da je človek pri normalnem razvoju duhovno opremljen z odpirajočo svobodo« in njej ustrezno osebno odgovornostjo. V osebni se zgosti tisto, kar je “od nekdanj moje”: vse, kar delam, in vse, kar me dela, da sem to jaz – skratka moja edinstvenost in moja enkratnost, moje delovanje in moje dostojanstvo.

Zato je v na novo urejeni *aksiomatični osi logoterapije* odkrita instanca, ki “tikta” v človeku. Ne zavedna časovna bomba, ki lahko eksplodira v duševno bolezen, ampak vnaprejšnje vedenje, polno slutenj o poklicanosti, da življenje sooblikujemo v svobodi in krepitvi vrednot. Kdor to zavrne, je, kakor da se “pred ograjo” obrne nazaj; ta ne izpolnjuje svoje človečnosti in svoje osebe; ta tvega, da bo izgubil duševno zdravje.

Še do konca dvajsetega stoletja so se ti v krogih kolegov posmehovali, če si pri pacientih s psihičnimi motnjami dopuščal, da so tudi sami udeleženi pri nastajanju svojih problemov. Fantazijska tvorba o

“enkrat-za-vselej-ukalupljenem, negativno obremenjenem otroštvu” še ni bila preživeta. Medtem so longitudinalne raziskave potrdile teze Viktorja E. Frankla. Raziskave dojenčkov so npr. prinesle na dan, kako samostojni in ustvarjalni so že malčki. Hilarijon Petzold iz neke mednarodne skupine raziskovalcev je o tem pisal:

»Psihoanalitiki morajo premisliti in popraviti svojo sliko o človeku. Malčki so neverjetno prilagodljivi, opremljeni z veliko obnovljivih moči, že od prvega dne so visoko komunikativni. Razpolagajo z varovalnimi dejavniki, na mnogih področjih se lahko tudi sami ščitijo. Preveriti je treba teoreme o “zgodnjih motnjah” – vedno bolj diferencirano se namreč kaže, da zgodnje travme ali deficiti nikakor ne povzročijo nevrotičnih ali celo psihotičnih motenj neposredno. Kaže, da gre za podoben razvoj kot v medicini: Strokovnjaki so se začeli čuditi, zakaj je toliko ljudi zdravih, ki taki brez pomoči tudi ostanejo ali spet postanejo. Ravno v longitudinalnih študijah, ki trajajo več let, odkrivajo, da se ljudje 1) trajno razvijajo (in nikakor s koncem pubertete njihove možnosti niso zapečateni za naslednjih 70 let) in da 2) sami usmerjajo svoj razvoj – da so sposobni dosti močnejše oblikovati svojo usodo, kot bi bilo komu vseh ... Ideološko prepričanje o tem, da so dokončno določeni, pa ne brenči le v glavah terapevtov, ampak

ga lahko zaznamo tudi v jadikovanju petdesetletnikov, ki še vedno očitajo svojim staršem, ne zavedajo pa se, da se onemogočajo sami.« (*Psychotherapie und Babyforschung, Paderborn: Junfermann Verlag, 1995*)

Vprašajmo se, kako je lahko zasnovana psihoterapija, ki se je – tako kot logoterapija – odmaknila od kavzalno travmatskih bolezenskih vzrokov in namesto tega v središče postavlja transmorbidno osebno jedro, v katerem se pojavi moment svobode in spoznavanja smisla – ta se seveda pojavi skupaj z možnostjo lastnega zanemarjanja in blokiranja samega sebe. Kje in kako zastavi taka psihoterapija?

Odgovor, ki ga je v povezavi s svojim spoznanjem dal Viktor E. Frankl leta 1949, drži danes bolj kot kdajkoli: »Ugovarjali boste, da predstavlja logoterapija zgolj simptomatično ali paliativno terapijo, ne pa terapije vzrokov. V resnici pa je ravno obratno. Premislimo, kaj smo izjavili: psihofizična zasnova in – poleg vitalne zasnove – socialni položaj skupaj tvorijo človekovo naravno stanje, ki pa ni dokončno odločilno. Nasprotno, dokončno odločilna je duhovna oseba – osebno stališče do naravnega stanja. Kjer pa gre za stališče, je vselej možna tudi bivanjska “prestavitvev”. Logoterapija se posveča predvsem temu. Torej se ne ukvarja s prvimi vzroki, ampak z *zadnjim* vzrokom trpljenja. Ne zanimajo je vzroki, ki