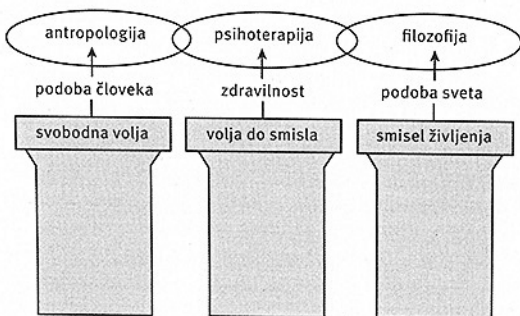


človeškega obstoja, zlasti tista tragična trojka, ki jo sestavljajo bolečina, krivda in smrt, lahko izoblikujejo v nekaj pozitivnega, v dosežek, če jih le sprejmemo s pravo držo in odnosom. (Frankl)

#### LOGOTERAPIJA KOT:



Ta grafikon ponazarja, da vsakemu »stebru« ustreza disciplinarna izoblikovanost logoterapije. »Svobodna volja« je osnova njene podobe človeka in izraža njene antropološke temelje. »Volja do smisla« je središčna in izhodiščna točka njene zdravilnosti in prežema vse njeno psihoterapevtsko delo. »Smisel življenja«, to se pravi vera v brezpogojno dano smiselnost človeškega življenja v vsakršnih okoliščinah, spada v njeno podobo sveta, v njeno filozofijo.

V pričujočem priročniku se bomo predvsem ukvarjali z logoterapijo kot *zdravstvom*. Toda za uspešno uporabo njenih metod je nujno, da vsaj v prebliskih spoznamo njeno podobo človeka; ravno tako kot je nujno, da upoštevamo njeno podobo sveta pri preprečevanju in delu po oskrbi.

Zato bo treba pred opisom logoterapevtskega ravnanja z duševnimi motnjami na hitro predstaviti kratko sistematično antropoloških temeljev logoterapije, da bomo lahko pogledali v njihovo filozofsko učno zgradbo.

Preden začnemo, še pripombo k pogosto postavljenemu vprašanju, kako znanstvena je lahko miselna zgradba, če jo nosita »steber«, ki se upirata dokazni moči empirije, kar velja za prvi in tretji »steber«. No, vsaka oblika terapije ima lastna aksiomatična tla, vendar tudi vsa medicinska znanost potrebuje vsaj en »steber«, da upraviči svoj obstoj, in sicer vero, da je vredno ohraniti človeško življenje. Brez tega aksioma ni vzroka, da bi bolnika zdravniško oskrbeli, ga operirali itn., saj bi ga tudi lahko pustili umreti. Znanstveno ni dokazljivo, da je ohranitev njegovega življenja kakor koli koristna, zlasti glede na sedanjo prenaseljenost na svetu. Bolje bo, da ne majemo predstave, ki odzvanja v naši notranjosti, predstave o načelni vrednosti človeškega življenja, ki jo je logoterapija dopolnila še s komponento smiselnosti.

Še spornejši je problem svobodne volje. Toda tudi v tem pogledu se mora vsa psihoterapija strinjati vsaj v temeljni domnevi, da se pacient lahko spremeni. Saj bi bil brez te predpostavke ves terapevtski trud že vnaprej nesmiseln, in vendar se take spremenljivosti ne da dokazati, če pa že, potem kvečjemu šele pozneje.

*Logoterapija in eksistencialna analiza sicer izhajata iz klinične prakse; vendar neizogibno vodita v metaklinično teorijo, kakršna je implicitno v osnovi vse psihoterapije, teorija pa pomeni prikaz, se pravi prikaz človekove podobe. Tako se krog sklepa še toliko bolj, ker človeška podoba, ki si jo zdravnik, naj bo še tako malo nadzorovano in*

*zavedno, ustvari o svojem pacientu, že tako ali tako najbolj določa klinično prakso in vpliva nanjo. Dejansko vsaka psihoterapija poteka na apriornem obzorju. V njej že od nekdaj tiči antropološka zasnova, pa naj se psihoterapija tega še tako malo zaveda.* (Frankl)

## Koncept dimenzionalne ontologije

Viktor E. Frankl je podobo človeka predstavil v svoji »dimenzionalni ontologiji«. V njej je razgrnil človeško bitje tridimenzionalno, v treh razsežnostih: na telesni, duševni in duhovni ravni. Da to ne pomeni teorije o treh plasteh, ponazarja podobnost s tridimenzionalnostjo prostora. Razsežnosti človeškega bitja se med sabo prežemajo ravno tako popolnoma kakor tri prostorske razsežnosti dolžina, širina in višina. Ne bi mogli na primer trditi, da se prostorska razsežnost »širina« začenja tam, kjer se neha prostorska razsežnost »dolžina«. Podobno je pri človeku: v vsaki »točki« človeškega bitja se srečujejo vse tri razsežnosti. Frankl je govoril o »enotnosti kljub mnogoterosti«.

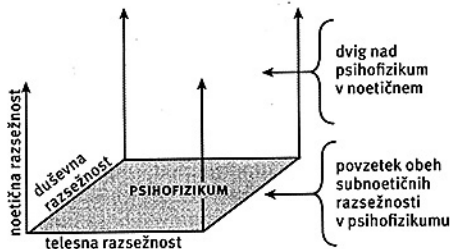
Definicija človekove *telesne* ravni je preprosta: vanjo uvrščamo vse telesne pojave. Obsega organsko dogajanje v celicah in biološko-fiziološke telesne funkcije vključno s pripadajočimi kemičnimi in fizikalnimi procesi.

Pod človekovo *duševno* ravno moramo razumeti njegovo razpoloženje, njegovo ubranost, (nagonska) občutja, instinkte, poželenja, afekte. Tem duševnim fenomenom se pridružujejo še človekove intelektualne nadarjenosti, njegovi pridobljeni vedenjski vzorci in socialno vedenje. Skratka, v duševni razsežnosti so »doma« spoznanja in čustva.

Kaj še ostane za *duhovno* raven? Neskončno veliko! Tisto »pračloveško«, to je svobodno stališče do telesnosti in razpoloženja. Odločitve po lastni volji (»intencionalnost«), stvarni in umetniški interes, ustvarjalno oblikovanje, religioznost in etično občutje (»vest«), vrednotenje in ljubezen – vse to je treba uvrstiti v človekovo duhovnost. Če bi hoteli živa bitja naše Zemlje razčleniti po njihovi udeležnosti v raznih bivanjskih razsežnostih, bi neprisljano prišli do naslednje razvrstitve, pri čemer so vsekakor mogoče minimalne prehodne oblike:

rastline, živali, ljudje → telo  
 živali, ljudje → telo, duševnost  
 ljudje → telo, duševnost, duh

Vidimo, duhovna raven (ki nima nič opraviti z inteligenco ali razumom) je prav človeška, »specifično humana« razsežnost, v logoterapiji se po grški besedi »*nous*« (duh) imenuje tudi »noetična razsežnost«. Drugi razsežnosti, ki sta človeku skupni z živalmi, torej telesna in duševno-socialna razsežnost (tudi živali namreč do neke mere premerejo čustva in spoznanja!) sta v logoterapiji povezani kot »psihofizikum« oziroma kot »subnoetični razsežnosti«.



Ker se logoterapija pretežno ukvarja s človekovo noetično razsežnostjo, je Frankl med drugim uporabljal formulacijo: »Logoterapija je psihoterapija iz duhovnega v duhovno.« V tem pogledu se loči od drugih psihoterapevtskih šol, ki namenjajo več pozornosti človekovi duševni razsežnosti, ko se posvečajo osvetlitvi prikriti nagonskega oz. učenja in razvoja pri človeku. O pri tem doseženih rezultatih, predvsem tistih, ki so eksperimentalno potrjeni, v logoterapiji nikakor ne dvomijo, ampak jih ravno postavljajo na dvorazsežno raven. Franklova zasluga je bila, da je specifično humane aspekte človeške biti vključil v tradicionalno psihoterapijo, ki je bila dotlej dobesedno »brezdušna« psihoterapija.

*Zdaj v okviru te naše dimenzionalne sheme izhaja iz človekove tridimenzionalnosti, da se tisto prav človeško lahko pojavi šele takrat, ko si drznemo seči v razsežnost duhovnega. Človek postane viden kot človek šele tedaj, ko pri njegovem opazovanju upoštevamo to »tretjo« razsežnost: šele takrat bomo zagledali človeka kot takega. Medtem ko se namreč človekovo vegetativno življenje brez nadaljnega še da pojasniti v razsežnosti telesnega, njegovo animalično življenje pa po potrebi še v razsežnosti duševnega, se osebnostno duhovni obstoj v tej dvorazsežnosti ne pokaže, se ne vključi na to »raven« gole psihosomatike. Nasprotno, homo humanus se da na to dvorazsežno raven kvečjemu projicirati. Dejansko je to bistvo tega, čemur pravimo projekcija: da je vsakokrat žrtvovana ena od razsežnosti – da je projicirana v naslednjo nižjo razsežnost.*

*Taka projekcija ima dva nasledka: pripelje 1. do večpomenskosti in 2. do protislovij. Vzrok tega nasledka v prvem primeru je naslednja okoliščina: v eni in isti projekciji se*

*različne reči kažejo enako; v drugem primeru tiči vzrok spet v naslednjem dejstvu: v različnih projekcijah se eno in isto kaže različno. (Frankl)*

V psihoterapiji z njenimi različnimi usmeritvami ni malo večpomenskosti in protislovij ... Če se sklicujemo na Franklove besede, lahko domnevamo, da še naprej trpi zaradi posledic nedopustnih projekcij. Kar je najbolj človeškega pri človeku – njegova vrednostna zgradba ali njegovo prirojeno hrepenenje po smislu – se ne sme izgubiti v džungli psiholoških interpretacij. Logoterapija si prizadeva, da bi se izogibala tej napaki, ker duhovnost pojmuje kot lastno – in pravo, čeprav tudi ne edino – človekovo razsežnost in se ukvarja z vprašanjem, ali je v zdravstvene namene mogoče izkoristiti vpliv duhovnega na drugi dve razsežnosti. Zato ne zanemarija duševno-socialnega in telesnega, ampak si je v raziskovanju zastavila jasn cilj, da želi dognati, v kolikšni meri je mogoče mobilizirati duhovne moči v človeku,

- a) za odpravo duhovnih frustracij,
- b) za korekcijo duševnih motenj,
- c) za blažitev (psiho)somatskih bolečin,

in v tem pogledu se lahko ozira na dobrih sedemdeset let raziskovalnega dela, ki je obrodilo nekaj zelo pomembnih rezultatov. Tradicionalna psihologija v bistvu odkriva »duševne odvisnosti«, logoterapija pa spravlja na dan »duhovne neodvisnosti«, in kjer uveljavljena psihologija razčlenja »nevrotične aranžmaje«, logoterapija beleži »bivanjski angažma«. To je dopolnitev brez primere, dodaten vstop, ki ga sicer dosega samo pastoralno duševno skrbstvo, vendar to bolj dosega izbor vernih in konfesionalno vezanih ljudi.

Samo po sebi se razume, da je vsakemu pacientu treba pomagati na tisti ravni njegovega bivanja, na kateri je njegova motnja. Zato se uporabljajo zdravila (in tudi psihofarmaki) ali po potrebi elektrošoki na telesni ravni, na duševni ravni pa je treba poseči po katarzičnem lajšanju, vedenjsko terapevtskih vajah, kognitivnih strategijah za reševanje problemov itn. oziroma po »vmesnih postopkih«, kakršne so sprostilne tehnike (avtogeni trening, joga), in sugestivnem postopku na telesno-duševnem področju. Da je psihoterapevt povsem pripravljen za celovito obravnavo, potrebuje tudi zdravilne metode, ki segajo v človekovo noetično razsežnost; to vrzel pa zapolnjuje logoterapija, ki jo je sicer najbolj mogoče kombinirati s pomočmi na subnoetični ravni. Da ne omenimo njenih odličnih kombinatornih možnosti na »enaki« ravni s pastoralnim duševnim skrbstvom ali z vsemi oblikami umetnosti (umetnostne terapije) in omike (in z njeno oporo).

Dosedanje pojasnjevanje jasno kaže, kako pomembno je, da lahko človekovo duševno in duhovno razsežnost ločimo drugo od druge in ju ne mešamo med sabo. (V telesni razsežnosti je v tem pogledu manj zmede.) Kdor se hoče globoko naučiti logoterapije, se mora vključiti v njen miselni tok »noo-psihičnega antagonizma«, ki s svojimi tezami naravnost odlikuje človeško bivanje. Pri tem gre za nič manj kakor priložnost, da pride v osebi do plodne razprave med »dušo« in »duhom«.

*Človek je sečišče, križišče treh bivanjskih plasti: telesne, duševne in duhovne. Teh bivanjskih plasti ne moremo dovolj čisto ločiti drugo od druge. Kljub temu bi bilo napačno, če bi rekli, da je človek »sestavljen« iz telesnega, duševnega in duhovnega: saj je vendar enotnost in celost – ampak v*

*tej celosti in enotnosti se duhovno v človeku »sprijema« s telesnim in z duševnim v njem. V tem je tisto, kar sem nekoč poimenoval noo-psihični antagonizem. Medtem ko je psihofizični paralelizem obvezen, je noo-psihični antagonizem fakultativen: vedno je samo možnost, gola mogočnost – vsekakor mogočnost, na katero se je zmeraj znova možno sklicevati, in sicer se nanjo mora sklicevati zdravnik: zmeraj znova velja priklicati »kljubovalno moč duha«, kot sem jo poimenoval, in sicer proti le navidezno tako mogočnemu psihofizisu. (Frankl)*

Noo-psihični antagonizem torej pove, da človekova duševna in duhovna razsežnost nista nekako preprosto druga ob drugi, ampak sta v medsebojnem razmerju in sta si včasih celo v nasprotju. Zato si v naslednjih poglavjih zelo natančno pogledimo merila za razlikovanje med tema plastema in tako izkoristimo velikansko priložnost, da si razjasnimo pomen njune »antagonistične mogočnosti« za psihoterapijo. Gre za štiri razločevalna merila: *usoda ali svoboda, neodpornost ali intaktnost, usmerjenost v uživanje ali usmerjenost v smisel ter značaj ali osebnost*. Kjer tega ne upoštevajo in namesto tega vse duhovne fenomene razlagajo iz duševnosti, kar je enako projekciji tretje razsežnosti v drugo, se kažejo človekove popačene podobe, pred katerimi je upravičeno svaril Frankl. Popačene podobe so konkretno:

**PANDETERMINIZEM** → Kdor zanika človekovo duhovno svobodo, mora človeka dosledno definirati kot nekoga, ki je prepuščen usodi.

**PSIHOLOGIZEM** → Kdor izgubi izpred oči nedotakljivost duhovnega obstoja, kmalu vidi v človeku le še neodporen duševni aparat.

REDUKCIONIZEM → Kdor spregleda človekovo usmerjenost v smisel, pride v skušnjava, da bo vsak motiv razlagal kot izraz (skrivne) nagonske potrebe.

KOLEKTIVIZEM → Kdor se ne zmeni za posameznikovo osebnost, ga je hitro pripravljen presojati samo po njegovem značjskem tipu.

Proti tem napakam je v logoterapevtski antropologiji treba zapahnniti vrata, saj so toliko kot »grehi proti duhu«, iz katerih ne izvira nič dobrega.

	Človekova 2. razsežnost: »duševnost«	Človekova 3. razsežnost: »duh«	Napačna izpeljava 3. v 2. razsežnost pelje v:
A	usoda	svoboda	<i>pandeterminizem</i>
B	neodpornost	intaktnost	<i>psihologizem</i>
C	usmerjenost v uživanje	usmerjenost v smisel	<i>redukcionizem</i>
Č	značaj	osebnost	<i>kolektivizem</i>

## Dialektika usode in svobode

Mlada znanstvena disciplina psihoterapije se je rodila na začetku 20. stoletja s predstavo, da kakovost otroštva usodno soodloča o vsem človekovem življenju in ga določa že vnaprej. Vzrok tega determinističnega pojmovanja je treba iskati v naturalizmu iztekajočega se 19. stoletja, sméri, ki je ljudem (predvsem v evropskem kulturnem krogu) posredovala občutek prepuščenosti na milost in nemilost. Takrat si je sledilo veliko odkritij, zaradi katerih

je pognal ta občutek odvisnosti in »majhnosti«. Zaradi napredka v astronomiji je zrasla zavest o neskončnosti kozmičnega vesolja, v katerem je Zemlja nepomembno peščeno zrno. Zaradi spoznanj o povezanosti družbenega reda in gospodarske socialne strukture se je zdelo, da je posameznik drobcen zobnik v neustavljivem kolesju. Hiter razvoj tehnike je še dodatno podžgal ta občutek prepuščenosti, nastali so robotski miselni modeli, s katerimi so se ljudje istovetili. Imeli so se za »programirane«, češ da jih uravnavajo avtomatično naloženi vplivi.

Kot nasprotno gibanje je nastala bivanjska filozofija, ki pa se je razcepila na dva tabora: v enega, ki je bolj pritrjeval življenju, in enega, ki je gledal na življenje bolj skeptično. Človeka je pojmovala kot »vrženega v življenje«, lastno bistvo naj bi našel sam, lahko pa bi tako rekoč spet usvojil princip delovanja. V tem gibanju, zlasti v tisti obliki bivanjske filozofije, ki pritrjuje življenju, ima logoterapija svoje logične korenine.

Med pionirji psihoterapije se je šele Frankl ponovno zavedel elementa človekove duhovne svobode, ki pa seveda ni svoboda »pred« nečim, pred kakršnimi koli vplivi, ampak je svoboda »za« kaj, in sicer svoboda, da se lahko ponovno postavi na stališče do vseh danih vplivov, jim pritrdi ali jih zanika, jim sledi ali se jim upre.

*Nikakor ne zanikamo nagonskega življenja, nagonskega sveta v človeku. Ravno tako, kot ne zanikamo zunanjega sveta, ne zanikamo notranjega sveta, ... vendar poudarjamo dejstvo, da se človek kot duhovno bitje ne samo vidi postavljenega proti svetu – tako zunanjemu kot notranjemu – ampak si do njega tudi ustvari odnos, da se vedno lahko nekako »postavi na stališče«, se lahko*