

PREŽIVJETI – ZA ŠTO? ODGOVORI NA SUDBINSKA PITANJA

Prije više od četiri milijarde godina na našem planetu usporedno su se odvijala dva životna početka. Tada su se među prvim životnim klicama pojavile i stanice koje su pohranile kemijsku tvar porfirin i stanice bez porfirina. Bilo to slučajno ili ne, posjedovanje porfirina odredilo je sposobnost stanice da izgradi svoju vitalnu energiju iz anorganske materije pod utjecajem sunčeve svjetlosti ili oslanjajući se na postojeću organsku tvar za svoje održavanje. Stanice s porfirinom razvijale su se bez poteškoća jer su im za život bile potrebne samo anorganske tvari, kojih je u to vrijeme već bilo u izobilju. U tim su se stanicama razvili kloroplasti koji obavljaju zadaću fotosinteze u živoj biljnoj stanici i time čine biljke neovisnima o hvatanju i ubijanju drugih živih bića. To „miroljubivo“ počelo života odvija se u životnim okvirima biljnoga svijeta.

Nasuprot tomu, stanice kojima je nedostajala kemijska tvar porfirin, u sebi su nosile prisilu za uništavanjem od trenutka svojega nastanka. Budući da ti prvi živi organizmi nisu mogli iskoristiti energiju sunčeve svjetlosti za svoj metabolizam, mogli su preživjeti samo na tuđi račun, unoseći drugo živo biće kao hranu iz koje su crpili energiju. Životinje i ljudi koji su proizašli iz ovoga staničnog materijala od tada su neizbježno podložni „agresivnomu“ životnom početku: Moraju se hraniti organskom tvari kako ne bi umrli od gladi, a da bi to mogli učiniti, trebaju loviti, uzgajati, ubijati organsku tvar – to jest, živa bića.

Kada bismo ta dva različita životna početka htjeli prosuditi čistim razumom, vjerojatno bismo došli do zaključka da je „agresivno“ životno počelo ne samo biološki nepovoljnije nego i etički strogo nedopustivo. S jedne strane ovisi o postojanju odgovarajuće životne sredine, a s druge strane mora tu sredinu stalno ugrožavati i uništavati. Neovisno o tome, priroda je u svojoj mudrosti uvela drugo pravilo.

Više je unapređivala „agresivno“ životno počelo nego „miroljubivo“, opremila ga je osjetilima i predstadijima svijesti i konačno ga pripremila za osobno sjedinjenje s „duhom“.

Istina je da prisila za uništavanjem još uvijek pritišće nas ljude, jer ni strogi vegetarijanci ne mogu izbjeći prehranu organskim tvarima u svrhu vlastitoga preživljavanja, a u isto vrijeme ljudskom duhovnošću otvorila se jedna sasvim nova perspektiva. Duh može kontrolirati agresiju, može agresiju ublažiti i usmjeriti u podnošljive okvire. Duh svojom stvaralačkom snagom može kombinirati prisilu za uništavanjem s voljom za očuvanjem i razvojem, relativizirajući tako destruktivno nasljeđe svojih staničnih temelja. Na kraju, nije toliko iznenađujuće da je „agresivno“, a ne „miroljubivo“ počelo života dobilo priliku duhovno kontrolirati agresivnost. Možda se u tome razjasni ničušni djelić toga tajanstvenog cilja prema kojemu evolucija teži; čini se da sve negativno nekako i negdje „na kraju“ biva ukinuto.

Priznajem da je promatranje ljudske duhovnosti iz aspekta suprotnosti nasljednomu biološkom početku (uništenja) pomalo neobično. Uvijek smo bili skloni povezivanju duhovnoga s idealiziranom idejom znanja, prosvjetljenja i preobrazbe. Unatoč tomu, postoji mnogo toga što ukazuje na to da duhovna razina u čovjeku nipošto nije uvijek u skladu s drugim razinama postojanja u čovjeku, štoviše da se uvijek iznova sukobljava s fizičkim i duševnim stanjima, tj. da zauzima suprotnu poziciju. Duh je taj koji u nama traži „ne“ kada želimo „da“ i traži „da“ kada želimo „ne“, nešto što nas usporava kada slijepo hrlimo naprijed i što nas potiče kada smo emocionalno ambivalentni, nešto što nas smiruje kada griješimo i što nas jača kada smo slabi.

Dakle, s jedne strane u nama postoji „agresivno“ životno počelo kojemu pripadamo i koje je svojim genetskim korijenima neizbježno koncipirano da bude brutalno i sebično. Dugo se vremena vjerovalo da su životinje tolerantnije od ljudi, barem prema svojoj vrsti, i da nikada ne ozljeđuju jedna drugu namjerno ili bez potrebe. U međuvremenu su ljudi sve manje skloni iznositi takve tvrdnje. Ne samo da su uobičajene borbe za seksualne partnere, teritorij i hranu u životinjskome svijetu ponekad vrlo okrutne, već je kod više od 1300 životinjskih vrsta otkriven i aktivni kanibalizam. Na primjer, tri četvrtine

svih jaja vrana i izležanih pilića usitne odrasle vrane svojim kljunovima, a postoje i živorodni daždevnjaci čiji mladi grizu i jedu ostale mlade dok su još u utrobi. Ribe vrste *Stizostedion*, koje druge ribe svoje vrste gutaju od repa, savršeni su simbol prapočela uništenja. Uočeni su lanci od četiri takve riblje vrste kako jedu i bivaju pojedene u isto vrijeme. Mi ljudi ne trebamo se tomu rugati jer smo povijesno i među sobom zapravo stvorili još duže lance sličnoga ludila. Borba za plijen i zemlju te suparništvo sa srodnicima ukorijenjeni su u svakoj stanici našega tijela od početka ljudskoga roda.

S druge pak strane stoji ono neobično čudo prirode (ili nadnaravno čudo), koje je, sudeći po starosti Zemlje, na Zemlji tek nekoliko trenutaka: ljudski duh. Duhovno ima svoje vlastite zakone, koje su religije, filozofije i naposljetku, ali ne i manje važno – logoterapija, pokušale istražiti. Duhovno se ne temelji na brutalnim, egoističnim motivima i ne zahtijeva ni anorganski ni organski materijal, ni sunce ni tlo kao izvor energije, već „tvar“ sasvim druge vrste: *Duh treba smisao*. A budući da je punina smisla bitka neizmjerena, duhovno je neograničeno; iako je duhovno u obliku koji poznajemo povezano s biološkim temeljima, ipak je slobodno u svojoj biti. „Agresivno“ počelo života, koji je star više od četiri milijarde godina, zamijenjeno je bezvremeniskim početkom smisla.

Razmišljamo li o ovim spoznajama u praktičnoj svakodnevici psihoterapije, na svakom koraku nalazimo tragove jednoga i drugoga. Uz svaku duševnu bolest prijanja dašak prirodnoga uništenja. U nemilosrdnoj borbi za opstanak ono što je slabo treba odvojiti i uništiti. Promatrate li ponašanje emocionalno nestabilnih i bolesnih osoba, morate priznati da često rade upravo ono što im šteti. Kao da su vođeni nekom neshvatljivom prisilom, sami sebe čine nesretnima. Savjetniku, liječniku ili psihoterapeutu gorko je vidjeti koliko nepotrebne patnje na sebe natovare pacijenti koji bi mogli voditi prosječan bezbrižan život da su samo malo stabilniji i opušteniji. S druge strane, u tim je zanimanjima vidljivo i suprotno. Ljudi koje je sudbina teško pogodila, koji pate bez svoje krivnje, duhovno rastu iznad svoje sudbine i stvaraju zadivljujuća postignuća koja ni u kojem pogledu nisu u skladu s njihovom slabošću. Oni vide smisao u svojim životima, a ka-

ko bi ispunili taj smisao, prkose snagama koje im očito uopće ne pripadaju s obzirom na uvjete u kojima žive.

Za Franklovu logoterapiju kaže se da je prvi psihoterapijski pravac koji je uključio duhovnu dimenziju u svoj terapijski koncept, ali to je još uvijek blago podcjenjivanje. Logoterapija ne uključuje samo duhovne fenomene, nego joj pripada zasluga što je terapijski razradila *kontrapoziciju* ljudskoga duha⁵, a time i pružila priliku za neutraliziranje destruktivnih snaga duše. Baš kao što je priroda napredovala od „agresivnoga“ počela života do duhovnoga počela smisla, tako i psihički oboljeli pojedinac, koji sam sebi nanosi štetu svojim strahovima i društvenim problemima, osjećajima manje vrijednosti ili depresijom, može prodrijeti do duhovne dimenzije trijumfirajući nad svojim nedostacima kovanjem negativnoga u sebi u nešto pozitivno. „Takozvano zlo“ (Konrad Lorenz) prisutno je u svijetu i u srcima svih nas, ali otkako je čovjek postao čovjekom, „takozvano dobro“ također je postalo ostvarivo: nastaje i oblikuje se u borbi za smisao, što istovremeno znači i borbu sa samim sobom.

Prikaz slučaja

Dugo sam se brinula o pacijentici koja je patila od potpuno neuteemeljenoga, vrlo intenzivnoga straha od raka – kancerofobije. Nekoliko puta tijekom dana pomno bi pregledavala svoje tijelo tražeći znakove raka; a od stalnoga pregledavanja i provjeravanja život joj se sve više „razvodnjavao“. Strah od raka njome je potpuno dominirao. Pacijentica je bila religiozna, ali je zbog bolesti zaboravila na molitvu, što joj je pak izazvalo dramu savjesti zbog pomisli da će ju Gospodin Bog zbog nijemosti kazniti rakom.

Nakon što mi je to ispričala, dala sam joj neočekivani prijedlog. Preporučila sam joj da svaki dan nakon buđenja izmoli kratku jutarnju molitvu koja glasi: „Dragi Bože, hvala ti što sam zdrava i što mogu

⁵ Međutim, već je Max Scheller definirao čovjeka kao „nijekalca“ (usp. „Philosophische Weltanschauung“, Bern, 1985., 124).

ustati!“ Potresena subjektivnim strahom od raka, trebala bi zahvaliti što je objektivno pošteđena od raka. Što je pacijentica izvijestila nekoliko tjedana kasnije? Otkako se počela moliti, mogla je započeti dan s puno više poleta i pouzdanja nego prije. Ovo je kontrapozicija ljudskoga duha: na iracionalan osjećaj da je osoba bolesna moglo se odgovoriti zahvalnom spoznajom da je osoba zdrava. Strah kao sudbina mogao se ublažiti povjerenjem u dublji smisao. Naravno, ovo je bio samo mali element u procesu oporavka te žene, ali može predočiti putove kojima se logoterapija usuđuje ići.

Drugi je put ova žena naučila ismijati svoj strah od raka. Stala je pred ogledalo, pogledala svoje tijelo i, slijedeći upute, rekla samoj sebi: „Što, trebala bih imati *jedan* rak? To uopće nije dovoljno! S mojom naklonošću prema ovoj bolesti, morala bih imati najmanje *deset* rakova da bih bila zadovoljna, jedan sâm mi je predosadan!“ I sama se morala nasmijati ovoj besmislici, a time je i prisila prekinuta. Što je češće mogla tako prevariti svoj strah, strah je imao sve manju moć nad njom i rjeđe ju je spopadao.

Došlo je vrijeme kada je anksiozni poremećaj bio na izdisaju što je zahtijevalo intenziviranje zdravoga života. Međutim, da bi se to postiglo, (simboličko) zrcalo u kojemu je žena godinama zabrinuto gledala sebe i svoje tijelo moralo je postati sve prozirnije dok se nije pretvorilo u, da tako kažemo, prozorsko staklo koje omogućuje pogled na vanjski svijet. Samo onaj tko može prestati neprestano se ogledati i promatrati i tko ima u vidu druge smislene sadržaje života osim sebe, izliječen je. Nasuprot tomu, onaj tko nastavi razmišljati o sebi i svojim (nepostojećim) problemima, ugrožen je kao i uvijek, jer povratak u neurozu ovisi o *egu* i kolika se važnost *egu* pridaje.

Još prije nego što je terapija uspješno završila, naši su se razgovori već odavno prestali vrtjeti oko bolesti, raka i tjeskobe. Razgovarale smo o prijateljstvima, izletima i umjetničkoj fotografiji, pletenim darovima, učenju stranoga jezika i putovanju u Svetu zemlju. Njezina se mimika lica opustila, pokreti su joj postali opušteniji, oči su joj se ponovno počele sjajiti. Postavila je nove ciljeve i stekla nove interese. Terapijska joj je gimnastika također pomogla da razvije zdrav odnos sa svojim tijelom.

Na kontrolnome pregledu nakon završetka terapije povjerala mi je malu zgodu. Naime, prije nekoga vremena često joj je padala na pamet misao da bi mogla dobiti začepljenje crijeva od nekih mesnih jela. Na to je sama sebi rekla: „Čekaj malo, tjeskoba se želi usredotočiti na moju utrobu sad kad je strašna priča o raku nestala. Tomu ću odmah stati na kraj!“ Nakon toga je, u inat, jela sve što joj se činilo opasnim – a strah od crijevne opstrukcije nikada se više nije pojavio. Možete zamisliti koliko sam bila sretna zbog svoje pacijentice, jer kod takve „prkosne moći duha“ ne nastaje nikakav simptom i nikakav zamjenski simptom, ta je moć jamstvo stabilnosti.

Ukratko sam se dotaknula ove povijesti bolesti kako bih prikazala spoznaje logoterapije, prema kojima u čovjeku djeluju duhovne snage koje mogu biti u kontrapoziciji sa psihičkim i somatskim čimbenicima u istome čovjeku. Metafizička je misterija kako tijelo, duša i duh čine jedinstvenu cjelinu, a ipak se duh može distancirati od toga jedinstva u zajedništvu i, ako je potrebno, djelovati izvan toga jedinstva. Nije primjer u ovome navedenom slučaju, ali u mnogim bolestima organski nalazi i emocionalno stanje odgovaraju jedno drugomu. Ako je tijelo bolesno, psihičko raspoloženje pada; ako je psiha bolesna, tijelo sudjeluje i manifestira sve zamislive simptome. Međutim, duhovne snage u čovjeku ne moraju se prikloniti bolesti, mogu se bolesti suprotstaviti. I sposobnost *samodistanciranja* i sposobnost *samonadilaženja*, obje duhovni potencijali koje je Viktor Frankl otkrio i uključio u terapijske programe, u osnovi su kontraponirajuće snage jer mogu prkositi raspoloženjima, afektima i zbunjenosti svojega nositelja.

Kada je moja pacijentica ironizirala svoj (stalni) strah od raka poželjevši dodatnih deset karcinoma umjesto jednoga, duhovnom je snagom uništila neurotični proces bolesti. Dok je, unatoč svojemu hendikepu, učila napamet engleski vokabular i proučavala putne brošure, (uglavnom) ignorirajući svoje strahove, duhovno se protivila svojoj bolesti. Primijenjene, imanentne logoterapijske metode „paradoksalna intencija“ i „derefleksija“, koje nisu ništa drugo doli oplodnja duhovne snage otpora u ljekovite svrhe, nikada ne bi tako funkcionirale i postigle tako nevjerojatne rezultate da temeljna mogućnost

„kontraponiranja“ ne bi od samoga početka bila kodirana u onome što nazivamo duhovnim.

Ovim spoznajama pridružuje se još jedna. Snage i sposobnosti čovjekove duhovnosti, koje se mogu suprotstaviti i nasljednomu biološkom principu destrukcije i individualnim bolesnim procesima, nisu uvijek dostupne. One zahtijevaju budnu svijest i već spomenuti izvor energije posebne vrste, naime *percepciju smisla*. Stara poslovice kaže: „Možeš, ako hoćeš“, ali nije to tako jednostavno, potvrdit će svaki liječnik i psiholog. Sama volja nije dovoljna. Poslovice bi se, međutim, mogla preoblikovati kako bi se približila pravim činjenicama: „Možeš, ako znaš *za što* bi trebao (u svoje ime)“. To znači da možeš ako iza volje stoji onaj *za što*, ako je to doista „volja za smislom“ (Frankl) koja teži cilju koji se tebi osobno čini toliko važnim i vrijednim da taj cilj za sebe svakako želiš postići. Tada izvorni duhovni potencijal izbija kao snaga koja ipak prevlada poneko *ne mogu* ili *ne mogu vjerovati da mogu*.

Mnogi različiti primjeri dokazuju *za što* su ljudi, uključujući bolesne i stare ljude ili osobe s invaliditetom, sposobni kada imaju u vidu sadržaj koji daje smisao korištenju njihove snage. Primjeri se kreću od majki koje kod kuće imaju malu djecu i jednostavno se ne razbole ako ne smiju biti odsutne, do kriminalaca koji odbacuju cijelu svoju prošlost iz ljubavi prema čovjeku. Među njima su slijepe i gluhe osobe koje unatoč nemoći svojih organa postižu velika djela, kao i mnoge osobe koje su nakon neuspjeloga pokušaja samoubojstva otkrile svoju misiju, svoj cilj koji žele ostvariti, pa ponovno svim srcem mogu reći „da“ svojem životu.

S obzirom na to koliko jednostrano izgledaju konvencionalna psihosomatska istraživanja, jer neumorno nastoje utvrditi koliko je zastupljen psihički udjel u tjelesnoj bolesti, a praktički nikada nisu došla na ideju da provjere koliko je zastupljen duhovni udjel u ljudskome zdravlju, samo zahvaljujući logoterapijskim istraživanjima danas možemo naslutiti goleme mogućnosti za očuvanje zdravlja stanovništva koje se otvaraju kada se skretnice usmjere prema osobnoj orijentaciji na smisao ili kada se te skretnice barem ne blokira, kao što se nažalost često događa u visoko industrijaliziranim zemljama. O negativnome

utjecaju opterećujućih emocija na organizam ispisane su cijele biblioteke – ali gdje su enciklopedije u kojima bi se moglo pročitati kakav blagotvoran utjecaj na tijelo i psihu imaju duhovna snaga volje i unutarne ispunjenje smislom? Dovoljno smo upoznati s duševnim okidačima bolesti; krajnje je vrijeme da i duševna prevencija bolesti postane središtem znanstvene pozornosti.⁶

U nastavku bih željela opisati slučaj u kojemu i jedno i drugo ima određenu ulogu.

Drugi prikaz slučaja

Liječnica koja je cijeli život radila u bolnici došla mi je zbog dugotrajne depresije. Prije dvije godine oboljela je od želučanih tegoba, dugo se mučila i naposljetku je morala biti podvrgnuta teškoj operaciji, jer je bilo pitanje života i smrti. Nakon operacije poslodavac joj je dao otkaz i otišla je u prijevremenu mirovinu. Od tada su joj stalno prepisivali antidepresive, ali unatoč tomu postajala je sve bezvoljnijom i depresivnijom. Njezina je volja za životom jedva tinjala i prijetila je da se ugasi.

Imala sam s njom samo jedan razgovor i pritom uspjela postići „kopernikanski obrat“ u njezinoj duši, što je i mene iznenadilo, jer je rezultiralo ne samo psihičkim nego i fizičkim pozitivnim učinkom. Ne samo da su od tada nestale sjene depresije, već je i njezino zdravlje postalo znatno bolje nego što je bilo davno prije. Budući da sam snimila naš razgovor (uz njezin pristanak), mogu prenijeti isječak koji pokazuje da već samo osvjetljavanje mogućnosti smisla pokreće duhovne snage koje su prije bile zatomljene. To su snage koje pružaju otpor očaju i rezignaciji i koje pomažu čovjeku da stekne imunitet i da bude manje podložan raznim vrstama bolesti.

⁶ Viktor E. Frankl, *Theorie und Praxis der Neurosen*, Reinhardt, München, 2007., 88.