

Je li Franklova na smisao usmjerena psihoterapija i danas još aktualna?

Povodom 20. obljetnice smrti Viktora E. Frankla 2. rujna 2017. godine održala su se brojna događanja, među kojima i TV emisija ORF-a u spomen na ovog "velikog sina Austrije", znanstvenika čija je slava obišla svijet. U ovoj TV emisiji voditelj je povukao zanimljivu paralelu. Naime, 1930-ih godina prošlog stoljeća kada je Frankl osmislio osnove svoje psihoterapije usmjerene na smisao pod nazivom "logoterapija", opće raspoloženje u njegovoj domovini (i šire) nije bilo drugačije od raspoloženja velikog dijela stanovništva danas. Ljudi tada nisu znali što im se sprema, ali su sumnjali u nešto loše - i, kako se ubrzo pokazalo, s pravom. Osjećali su se prepušteni na milost i nemilost golemih političkih i ekonomskih sila. Brzi tehnički razvoj (uostalom, atomska bomba je bila u pripremi) ih je uplašio. Ekstremna zlodjela (u smjeru antisemitizma) proširila su se neobuzdano među takozvanim običnim građanima. Danas postoje drugačija događanja i drugačije grozote (npr. na internetu), ali osjećaj bespomoćnosti i straha među ljudima je isti, a ništa manje nije prisutan ni osjećaj nečega lošeg što bi se moglo spremati na međunarodnoj sceni. S ove točke gledišta, Franklove misli bile su i još uvijek jesu snažna filozofsko-psihološka protustruja "patologiji duha vremena".

Pogledajmo neke od uporišta njegova razmišljanja.

Podržava ljudsko dostojanstvo. Činilo se da tada, kao ni sada, ljudski život mnogo ne vrijedi. I uvijek su iznova određeni ljudski životi bili i bit će klasificirani kao manje vrijedni od drugih. Frankl je, međutim, filtrirao zajednički, specifično ljudski nazivnik koji nas ujedinjuje među rasama, religijama, strankama ili bojama kože iz svih razlika koje nas razdvajaju jedne od drugih. U svom konceptu "duhovne dimenzije" kojom smo mi ljudska bića obdareni, uspio je uvjerljivo objasniti da svi imamo iskonsku čežnju, "volju za smislom", da je ta volja potencijalno slobodna, a da sreća, samoodređenje i mir nastaju samo tamo gdje se slijedi ova volja.

Ovisi o svakom pojedincu. U maloj sredini u kojoj se duhovno kreće i djeluje, svaki pojedinac ima minimalan manevarski prostor koji može koristiti na pozitivan ili negativan način. Važno je skrenuti pozornost s onih sila kojima možemo biti na milost i nemilost prepušteni, i djelovati smisljeno kad god je to moguće. Pri tome se možemo osloniti na asistenciju našeg najdubljeg "glasa savjesti", koji nam pokazuje zdrave načine i pokušava usporiti grozote. Orijentacija prema smislu nadilazi cilj vlastitog interesa i stjecanja užitka, jer u svoje proračune uključuje obazrivo ponašanje prema bližnjima i dobrobit okoline. Ako dovoljno pojedinaca djeluje orijentirano prema smislu, dobre stvari se mogu dogoditi mnogima.

Nije riječ samo o djelima, nego i o stavu. Čovjek može zauzeti stav prema svemu i svačemu po svom izboru. O tim individualnim stavovima ne ovise samo njegove odluke, već i njegovo duševno stanje i njegovo zračenje prema drugim ljudima. Pogotovo kada se tužna situacija ne može (više) promijeniti, pitanje stava, s kojim dotična osoba nosi odnosno podnosi takvu situaciju, ima djelotvorni učinak. Može reagirati svađom i ljutitim udarcima, depresijom i očajem. Ali također se može uzdići do smirenosti i herojskog prihvatanja. Hrabro prihvatanje nepromjenjive patnje čin je najvišeg ispunjenja smislom.

Baveći se pitanjem smisla povećava se svjesnost osobe. Nema sumnje da tu leži eminentna važnost Franklovihi misli za današnja vremena. Za obrazloženje najprije treba razjasniti što se podrazumijeva pod svjesnošću. Ne misli se na to da nešto nesvjesno (o sebi samom) koje bi drijemalo u čovjeku, te iznenada ili postupno postao svjestan toga. Franklovi prethodnici, prije svega Freud i Adler, intenzivno su se bavili takvim procesima "otkrivanja". Kod fenomena svjesnosti, međutim, riječ je o spoznajama (o vrijednostima) koje još ne drijemaju ili ne drijemaju dovoljno u čovjeku. Riječ je o spoznajama koje bi trebale ući u čovjekovu svijest.

Pogledajmo nekoliko jednostavnih primjera:

Dijete je neraspoloženo i udara kućnu mačku. Je li dijete svjesno boli koju uzrokuje (neuključenoj) mački? Muškarac u pauzi za ručak proguta dvije porcije brze hrane i popije bocu piva. Je li muškarac svjestan koliko opterećuje svoj organizam? Žena je ljubomorna na kompetentnu radnu kolegicu i krije joj važne informacije. Je li žena svjesna koliko se nepravredno ponaša?

Primjeri se također mogu nastaviti u drugom smjeru. Dijete odrasta zaštićeno u intaktnoj obitelji. Je li dijete svjesno da je dobilo privilegiju koja nedostaje bezbrojnoj djeci? Muškarac uživa u opuštajućem odmoru na svojoj jahti. Je li muškarac svjestan da se milijuni ljudi moraju neizrecivo izmučiti za nekoliko zalogaja kruha? Žena slavi 80. rođendan. Je li žena svjesna kakva je milost doživjeti toliko godina?

Primjeri pokazuju da svako povećanje razine svjesnosti stvara reference na postojeće vrijednosti, čini čovjeka pažljivim i zahvalnim te potiče na odgovoran život. Nikada prije ovo nije bilo potrebnije nego danas u našem gusto naseljenom, užurbanom, pulsirajućem svijetu. Jer čim se vrijednosti svjesno percipiraju, klija intrinzična naklonost prema njima – čovjek im se duhovno priklanja, ne želi im više nauditi, želi ih sačuvati i poticati; pod njihovom čarolijom osjeća čudnu obvezu prema njima, kao da su vezane za njegovu dušu i zapisane u njegovom srcu. Dijete koje cijeni kućnu mačku ne udara je. Muškarac koji poznaje vrijednost zdravlja suzdržava se od velikih količina brze hrane i konzumacije piva. Žena koja se iskreno divi sposobnosti svoje kolegice ne izdaje je.

Zahvalne osobe, pak, znaju da nemaju svi takve razloge za zahvalnost. Tko je kao dijete bio zaštićen ima suosjećanje prema zanemarenoj djeci i daje sve od sebe da im pomogne. Tko živi u materijalnom blagostanju velikodušno podržava one u potrebi. Tko doživi visoku starost ne kuka i ne žali se... ali samo uz dovoljnu svjesnost o vrijednostima, a to, nažalost, često nedostaje.

Taj se nedostatak može otkloniti baveći se pitanjem smisla, kako je Frankl otkrio i poučavao. Svakodnevno si postavljamo pitanja i moramo na njih odgovoriti. Od banalnih pitanja poput: „Što da obučem danas?“ „Da se provozam biciklom?“ ili „Da pogledam kasnu kriminalističku seriju?“ do ozbiljnih pitanja poput: „Da kažem svojoj majci u lice koliko mi ide na živce?“ „Da si priuštim skupi auto i za njega dignem kredit?“ ili „Da odustanem od izobrazbe koju sam započeo jer mi se ne sviđa?“ - neprestano se borimo pronalaženjem odgovora na život. No, naši odgovori dobivaju pravu kvalitetu samo ako se uzme u obzir i pitanje smisla. Tada i samo tada, kako je objašnjeno, svjesnost o vrijednostima raste i usmjerava naše odgovore u smislene smjerove kao što su: "Bilo bi pametno sada se toplo obući", "Vožnja na biciklu bila bi odlična", "Spavanje bi bilo bolje od gledanja kriminalističke serije", "Preporučuje se otvoren, ali prijateljski razgovor s majkom", "Skupi auto nije potreban" ili "Izobrazbu radije treba provesti do kraja". Odgovori pod horizontom pitanja smisla nisu stalno ugodni odgovori, ali su u svakom slučaju odgovori koji ne riskiraju vrijednosti, već ih poliraju do visokog sjaja, što je korisno za cijelu okolinu.

U skladu s tim, Franklov rad, koji se vrti oko čovjekove "sposobnosti spoznaje smisla", danas je aktualniji nego ikad. Velika pitanja koja se trenutno postavljaju nadilaze svaki prethodni okvir. Od svakog pojedinca se traži da na njih odgovori sam za sebe – po mogućnosti smisljeno. Kako smo čuli, ovisi o svakom pojedincu, o njegovim djelima i o njegovom stavu. O svakom pojedincu ovisit će koju će "zemlju" i koje će "naslijeđe" pronaći sljedeće generacije: nezamislivu masovnu katastrofu ili funkcionalnu ljudsku obitelj. Navedimo nekoliko ključnih riječi:

Ključna riječ "Klima":

Pitanje smisla potiče svjesnost da smo biološka bića ovisna o klimatskim uvjetima. Potiče materijalno samoograničenje i zaštitu klime.

Ključna riječ "Priroda":

Pitanje smisla potiče svjesnost da su čist zrak, čista voda, biljke i životinje neusporedivo blago. Potiče pažljivo rukovanje ovim blagom.

Ključna riječ "Ljudi":

Pitanje smisla potiče svjesnost da smo vrsta s jednakim dostojanstvom i jednakim pravima. Potiče međusobno poštovanje, toleranciju i miran suživot.

Ključna riječ "Posao":

Pitanje smisla potiče svjesnost da se dobro obavlja samo posao koji se obavlja mirno i sa zadovoljstvom. Potiče odricanje od izrabljivanja, suparništva i jurnjave.

Ključna riječ "Obitelj":

Pitanje smisla potiče svjesnost da nema ništa bolje za rastuću djecu od zaštićenosti obitelji. Potiče primanje ljubavi, vjernost i postojanost.

Ključna riječ "Potrošnja":

Pitanje smisla potiče svjesnost o tome da vitalnost ima veze s mjerom onoga što „trpate“ u sebe i svoj dom. Potiče razboritost i skromnost.

Ključna riječ "Korištenje vremena":

Pitanje smisla potiče svjesnost da je vrijeme dragocjen resurs s rokom dospijeca. Potiče na oprez kod razbibrige i koncentraciju na bitno.

Ključna riječ "Patnja":

Pitanje smisla potiče svjesnost da i u patnji još uvijek postoje mogućnosti za uspješan život. Potiče unutarnji rast i kreativno prevladavanje frustracija.

Ključna riječ "Radost":

Pitanje smisla potiče svjesnost da je prava radost nuspojava svakog dodira vrijednosti. Potiče otpor prema artificijelnim amajlijama i opasnostima od ovisnosti.

Ovih nekoliko ključnih riječi može biti dovoljno da istaknu aktualnost Franklovih misli. Daleko izvan izvornog medicinskog i psihoterapijskog prostora, Franklove spoznaje sve više stječu pristaše u 21. stoljeću. Davno uspostavljene tradicije se raspadaju, društva su u previranju, stara kulturna i moralna stajališta izgaraju, ali u ruševinama i pepelu ovih krhotina, smisao blista poput neprolaznog kristala. Sve dok ga ljudi traže i pronalaze (i uvijek će zahvaljujući svojoj duhovnosti), pozitivne inovacije mogu nastati i budućnost će imati priliku.

Da nam je Frankl samo na to skrenuo pozornost, već bi zaslužio da ga nazivaju genijem.

Copyright © 2017 Elisabeth-Lukas-Archiv