



- UVODNI ESEJ** • Tamara Griesser Pečar: Konec druge svetovne vojne pred 80 leti
in miti v slovenski zgodovini
- SMER LITERATURA** • Urban Šifrar
- POEZIJA** • Erika Fornazaric
- PROZA** • Mirana Likar
- LITERATOVA BESEDA** • Tina Arnuš Pupis • Mojiceja Bonte
- NEPOVEDANE ZGODBE** • Z Mohorjevimi knjigami med Brioni, Parizom in Celjem
- POGOVOR** • Alenka Puhar • Elisabeth Lukas
- PORTRET** • Papež Leon XIV.
- IN MEMORIAM** • Papež Frančišek • Martina Terezija Orožen
- IZ SLOVENSKE KULTURNE DEDIŠČINE** • Gregorio Lazzarini • Gorica
- JEZIKOVNA KRIŽPOTJA** • Ter ali in?
- VAJE V SLOGU** • Polet z balonom
- MUZIKOLOGIJA** • Lucijan Marija Škerjanc • Ženski lik v svetu meščanske glasbene
kulture 19. stoletja
- SEDMA UMETNOST** • Simfonija groze
- IZ LITERARNE ZAPUŠČINE** • Urška Perenič • Igor Grdina
- ESEJ** • Bernard Goršak • Sabina Fras Popović • Ernest Petrič • Veronica Snoj •
Vlasta Pacheiner Klander in Luka Repanšek



Dr. Elisabeth Lukas

Non frustra vixi – **Nisem živela zaman**

Pogovor sta pripravili Saška Ocvirk in Barbara Žnideršič.

Foto: arhiv Celjske Mohorjeve družbe

POGOVOR

Dr. Elisabeth Lukas (1942) je študirala psihologijo na Dunajski univerzi, kjer se je seznanila z logoterapijo in eksistencialno analizo Viktorja E. Frankla. Kot prva je doktorirala iz tega področja in že kot doktorandka na podlagi Franklovih tez razvila tako imenovani logotest, psihološki vprašalnik, ki je bistveno zaznamoval raziskovalno delo na tem področju širom po svetu. Od leta 1973 je v Nemčiji delovala kot klinična psihologinja in psihoterapevtka, nato pa prevzela strokovno vodenje Južnonemškega inštituta za logoterapijo in eksistencialno analizo v Fürstenfeldbrucku pri Münchnu, ki sta ga leta 1986 ustanovila skupaj z možem. Predavala je na več kot 50 univerzah po svetu in zastavila temelje logoterapevtskega izobraževanja v Evropi, ZDA pa tudi širše. Izjemno številčna bera njenih knjig je med bolj prevajanimi na svetu. Za svoje izjemne dosežke je prejela tudi številna priznanja.

Če je Viktor E. Frankl logoterapiji dal filozofsko utemeljitev, jo utrdil v globino in ji odprl prostor za rast v višino, je Elisabeth Lukas tista, ki je njegove včasih težko razumljive in zapletene misli prevedla v jezik slehernika. Iz miselnih konceptov je ustvarila konkretne korake za reševanje težav, s katerimi se tako ali drugače srečujemo v vsakdanjih odnosih. Logoterapevtski pristop je z delom v praksi še nadgradila in Frankl jo je upravičeno cenil ter izpostavljaj kot svojo najboljšo učenko in duhovno naslednico.

Lukasova je tesno sodelovala tudi s pionirji logoterapevtske misli na Slovenskem; med drugimi z dr. Antonom Trstenjakom, dr. Jožetom Ramovšem in nenazadnje z dr. Cvijeto Pahljina, ki je pri nas študij logoterapije tudi širše zastavila. Slednja je svoje specializante ob koncu izobraževanja vedno peljala tudi na Dunaj, po poteh Viktorja Frankla in na obisk k dr. Lukasovi. Cvijeta Pahljina je konec leta 2021 preminila, Lukasova pa se je že pred časom upokojila in iz javnega življenja bolj ali manj umaknila. Da bi bila srečanja z njo deležna tudi zadnja generacija Cvijetinih študentov, ki izobraževanje v tem letu končuje pod vodstvom njene hčere Barbare Pahljina, skoraj ni bilo mogoče pričakovati. A se je vseeno zgodilo. V spomin svoje drage pokojne prijateljice je Lukasova aprila 2025 izjemoma sprejela večjo skupino hrvaških in slovenskih logoterapevtov. Drobna gospa z navdihujočo vitalnostjo in pozitivno energijo je nadvse potrpežljivo odgovarjala na vprašanja prisotnih, ob koncu pa si prijazno vzela čas tudi posebej za bralce revije *Zvon*. Ta zapis je preplet obojega.

Kaj vas je spodbudilo k študiju logoterapije in kaj se vam zdi njena največja vrednost za vas osebno?

Bilo je leta 1968, ko sem se po naključju znašla na predavanju profesorja Frankla in se takoj navdušila. Pred tem sem spoznala celo vrsto motivacijskih teorij, ki so se vrtele okrog egocentrizma – kako biti uspešen, kako doseči družbeno priznanje, kako se »samozgraditi in opolnomočiti«.

Vse se je začinjalo in končevalo z besedo »jaz«. Frankl pa je govoril nekaj povsem drugega. Poslušalce je vabil izven tega vase zaverovanega stališča, k pogledu na drugega, poudarjal je ljubezen do sočloveka, češ da je to pomembnejše od vsega drugega. Ob koncu študija sem logoterapijo dokončno prepoznala kot svojo smiselno nalogo. Kaj je logoterapija dala meni osebno? Imela sem zelo lepo

otročvo. Čeprav smo živeli zelo skromno, skoraj siromašno, sem bila deležna veliko ljubezni svojih staršev in starih staršev. In kot je nekoč nekdo rekel, smo ljudje, ki smo v otroštvu dobili veliko ljubezni, to v življenju dolžni dajati naprej. Jaz sem to počela skozi logoterapijo. Seveda pa to ne pomeni, da tisti, ki je bil v otroštvu prikrajšan, pozneje nima česa dati. Razlika je le v tem, da je njegovo razdajanje v dobrem velik dosežek osebne rasti, za tiste, ki so bili ljubezni deležni, pa obveza.

Ali ste se kdaj srečali z dvomom glede svoje poklicne poti? Kaj vam je pomagalo vztrajati?

Moje deklishe sanje so bile, da bi postala pianistka. Ker si moji starši niso mogli privoščiti, da bi mi omogočili študij na dunajskem konservatoriju, so te sanje hitro splavale po vodi. Danes vem: »namenjeno« mi je bilo drugo poslanstvo. Po dolgih in deloma dramatičnih ovinkih mi je vendarle uspelo zaključiti študij psihologije. Odtlej nikoli več nisem podvomila, da sem na tem temelju našla pravo pot zase. Specializirala sem se za psihoterapijo in prav vsak pacient, vsaka pacientka, ki sem jima lahko bila v pomoč, sta me utrdila v odločitvi, da nadaljujem po načrtani poti.

Kaj bi danes, z vsem, kar veste in ste izkusili, povedali mlajši sebi?

Rekla bi isto, kot bi rekla vsakemu mlajšemu človeku: »Zaupaj!« Na svojih zapletenih poteh nismo popolnoma sami. Na skrivnostni način smo vodeni, in dovolj je, da se iskreno trudimo ter zaupamo, da nič dobrega, da res prav nič, kar si pogumno izbojujemo z ljubeznijo in konstruktivnostjo, ni zaman.

Profesor Frankl je iz ljubezni do svojih staršev med drugo svetovno vojno dopustil, da mu je potekla ameriška viza za izselitev – s strašnimi posledicami.

Staršev ni mogel rešiti, tudi sam je komaj preživel. Je bila njegova žrtev zaman? Sam je to vedno odločno zanimal. Nikoli in nikdar ne bi mogel svojih logoterapevtskih misli razviti tako prepričljivo iz varnega zavetja onkraj oceana, kot jih je lahko po izkušnji koncentracijskega taborišča.

Kakšnemu osebnemu motu ste sledili skozi življenje?

Vedno sem se zavedala, da se je v življenju treba truditi. Ne morem kar čakati, da bo nekaj samo po sebi izpadlo dobro. Moja dolžnost je, da se potrudim in vedno naredim najbolje, kar je v mojih močeh. Če namreč nekaj opravite z levo roko, vas bo upravičeno strah, kakšen bo rezultat. Če pa se potrudite po najboljših močeh, če daste vse od sebe, ste svobodni. Drugo ni več odvisno od vas. Frankl je rad ponavljal, da je namera naša, rezultat pa od Boga. To pomeni, da se nam ob neuspehu ni treba preveč trpinčiti, ob uspehu pa tudi ne smemo izgubiti pozornosti in ponižnosti. Uspeh je v resnici lahko zelo nevaren. Zaradi uspeha lahko ljudje postanejo vzvišeni, vase zagledani in napuhneni. In ker so osebnostno nestanovitni in nezreli, lahko padejo zelo globoko. Zapadejo v odvisnosti, droge, razpadejo jim partnerstva in družinski odnosi ... Enega najboljših nasvetov proti temu sem pobrala na konferenci v ZDA: *Stop. Look. Go.* Torej stoj, poglej, pojdi. Vsake toliko se moramo ustaviti, se umiriti in iti vase. Potem pogledajmo okrog sebe in se vprašajmo: Kaj je smisel mojega življenja? Do kod sem prišel, kako sem se spremenil, kako so se spremenile okoliščine? Iskanje smiselne cilja, našega logosa v življenju ni nikoli povsem zaključena naloga. In ko se odločimo za cilj, ko izberemo smer, odločno ukrepajmo in ne dopuščajmo, da bi nas karkoli ustavilo.

Ko danes z razdalje in modrostjo let zrete na svojo življenjsko pot – obstaja kaj, kar bi naredili drugače, če bi imeli to možnost?

Da, v življenju sem naredila kar nekaj napak. Krivda spada k tako imenovani »tragični triadi« (trpljenje, krivda in smrt), ki se ji v resnici ne more izogniti noben človek. Od profesorja Frankla izvira modro opozorilo: »Živi, kot da bi živel drugič in kot da bi prvič naredil vse tako narobe, kot si prav zdaj nameraval storiti!« Na žalost nimamo nobene možnosti, da bi napake iz našega »prvega (in edinega) življenja« kdaj popravili, zato je potrebna previdnost. Sem pa ugotovila, da so nekatere napake, ki sem jih naredila, z današnje perspektive imele celo svoj smisel. Iz njih sem se veliko naučila. Zaradi njih sem zmogla več razumevanja in usmiljenja, tudi ko so drugi storili krivico meni. Spoznala sem, kako pomembno je odpuščanje, in zato se izogibam hitrim sodbam. Obstaja čudovit stavek: »Smo angeli z enim krilom. Da bi lahko leteli, se moramo objeti.« Da, priznam, tudi meni manjka eno krilo. Naj bodo objeti vsi, ki to berejo, da bomo skupaj lahko »poleteli« v bolj človeške višave!

Pri svojem terapevtskem delu ste gotovo naleteli na različne izzive. Ste v praksi srečali tudi ljudi, ki jim niste mogli pomagati?

Seveda. Prof. dr. Klaus Grawe je v Švici s svojimi študenti raziskoval, od česa je odvisen uspeh neke terapije. Vsako sestavljajo trije edinstveni, unikatni dejavniki – terapevt, klient in metoda. Izkazalo se je, da je največji delež uspeha odvisen od klienta samega, od tega, ali se v resnici želi spremeniti ali pa se je le prišel pritoževati. In kaj je najmanj vplivalo? Metoda, orodje, ki ga uporabljamo, to kar imamo dejansko v rokah. Vem, kar smešen je ta poklic, ki smo si ga izbrali

(smeh). Med klientom in metodo pa je še terapevt, njegova osebnost. Veliko je odvisno od karizme, ki jo terapevt izžareva, od njegovega sloga. Ljudje v stiski zelo hitro prepoznajo, ali smo tam zaradi obveznosti in plačila ali pa jim iskreno želimo pomagati. Verjetno poznate Franklovo izkušnjo, ko ga je sredi noči poklicala pacientka, češ da se bo ubila. Tri četrt ure se je z njo pogovarjal in jo prepričeval, naj tega ne stori, vsaj do naslednjega dne, ko bi se z njo srečal v ambulanti. To mu je nazadnje tudi obljubila. In kaj jo je ustavilo, da ni dvignila roke nadse? Njen odgovor je presunljiv: »Nič od tega, kar ste mi govorili, se me ni dotaknilo. Ampak ko sem pomislila, da ste si sredi noči zame, popolno tujko, vzeli toliko časa, sem začutila, da je tudi moje življenje dovolj vredno, da ga ohranim.« Torej je niso rešile njegove besede, ampak njegova osebnost.

Na žalost nimamo nobene možnosti, da bi napake iz našega »prvega (in edinega) življenja« kdaj popravili, zato je potrebna previdnost. Imajo pa s kasnejše perspektive nekatere celo svoj smisel.

Ob tolikih različnih psihoterapevtskih pristopih, kaj je torej dodana vrednost logoterapije?

Spoštovanje človekovega dostojanstva. Ko sem delala z žrtvami posilstva, so se ženske včasih počutile tako umazano, da niso videle nobenega razloga ali načina, da bi še kdaj normalno živele. Skozi logoterapijo so prišle do spoznanja, da so kot osebe, v svojem osnovnem bistvu nepoškodovane, brez praske. Lahko imamo posledice na telesu, tudi hude rane na duši, vendar naše človeško bistvo ostaja celovito, nedotaknjeno. In v tem

duhu je naša naloga, da svoje rane na duši in telesu pozdravimo. Kjer se rana zaceli, nastane brazgotina. To mesto je potem zadebeljeno in trdo, tega mesta ne more nič več raniti.

Z vami želim deliti še en primer, kako pomembno je to zavedanje. Delala sem tudi z mladimi prestopniki, ki jim je sodnik po prvem kaznivem dejanju namesto zaporne kazni odredil obvezno

Kot osebe, v svojem osnovnem bistvu vedno ostanemo nepoškodovani, brez praske. Lahko imamo posledice na telesu, tudi hude rane na duši, vendar naše človeško bistvo ostaja celovito, nedotaknjeno.

terapevtsko obravnavo. Pred menoj je sedelo pet ali šest mladih fantov, ki so po večini izhajali iz tako obupnih družinskih razmer, da jim skoraj ni bilo mogoče končati drugje kot v kriminalu. Pa sem jih vprašala, če vedo, zakaj so piramide v Egiptu tako slavne. Govorili so, da so visoke, da imajo posebno obliko, vendar smo ugotovili, da obstajajo še višje stavbe še bolj nenavadnih oblik. »Slavne so zato, ker so nastale pred 4000 leti, ko ni bilo nobenih strojev, nobenih žerjavov in nobene elektrike,« sem jim pojasnila. »Ljudje so jih zgradili s preprostimi orodji in svojimi rokami. Vrednost dosežka je vedno odvisna od okoliščin, v katerih se zgodijo. Če nekdo samo z eno nogo preplava sto metrov, je to bistveno večji dosežek, kot če nekdo z vsemi okončinami preplava pol kilometra. Gotovo ste že slišali: Enkrat baraba, vedno baraba. Enkrat kriminallec, vedno kriminallec. Od vas nihče ničesar ne pričakuje in v vas nihče ne verjame. Vi ste kot tisti stari Egipčani. V enako težkih pogojih gradite piramido svojega življenja.

Slabo vam kaže, nimate orodij, nimate strojev. Ko si boste našli pošteno delo, plačilo ne bo ravno veliko in pogosto se boste spraševali o smiselnosti, ampak to bo temelj vaše piramide. Ko se boste vsak dan znova pojavili na dogovorjenem mestu in četudi skozi stisnjene zobe opravili svoje delo, bo vaša piramida začela rasti. Ko bodo prišli dvomi in skušnjave, vi pa se jim boste zmogli upreti, bo piramida že napol gotova. Ko boste zatrdno sklenili, da nikoli več ne boste prišli navzkriž z zakonom, si boste lahko čestitali. Vaša piramida bo gotova. To bo vredno ponosa in jaz se bom do tal poklonila vašemu dosežku.« Ko sem jim to pripovedovala, so nekateri dobili solzne oči. Marsikomu od teh je uspelo.

Mnogi logoterapevti na začetku svoje kariere se sprašujejo, če bodo zmogli, če bodo ob pravem času našli pravo vprašanje, pravo besedo. Kaj jim sporočate?

Nekaj čisto preprostega: svoje delo opravljajte kar najbolje in ne skrbite preveč za prihodnost! Veliko ljudi se obremenjuje z jutrišnjimi skrbmi, ampak strah nas mora biti samo zamujenih priložnosti v sedanjosti. Kajti le v sedanjosti, v tem trenutku lahko resnično kaj naredimo. Če bomo temu sledili, se bodo sadovi našega dela prej ali slej tudi pokazali. Pomislimo na Viktorja E. Frankla v koncentracijskem taborišču. Kot je bila logoterapija zaščitena in ohranjena takrat, verjamem, da bo tudi njegova duhovna dediščina danes.

Viktor E. Frankl je tri leta preživel v najhujših razmerah, kar si jih človek lahko predstavlja. Holokavst ga je zaznamoval tako kot mnoge njegove rojake. Vendar vsi Judje niso bili navdušeni nad njim.

Koje gostoval v Izraelu, je bil lepo sprejet, povsem enako kot povsod drugod po

svetu. Seveda pa so bili tudi posamezni Judje, za katere je bil preveč spravljen, češ da bi moral do Nemcev gojiti odkrito sovraštvo. A Frankl je vedel, kaj človeku povzroči sovraštvo, kaj pomeni, da se z njim zbudimo in gremo zvečer z njim spat. Temu se je zavestno odrekel, bil za to nagrajen od nemške države in večkrat predlagan za Nobelovo nagrado za mir. Še pomembneje pa je, da ga je to njegovo stališče naredilo za pravega zmagovalca svojega življenja.

Je sploh mogoče na kratko strniti najpomembnejše, kar ste se naučili od svojega profesorja?

Seveda ne. Profesor Frankl je bil genij, hkrati pa popolnoma skromen človek. Verjetno so vsi res veliki misleci zelo preprosti – nimajo potrebe, da bi se

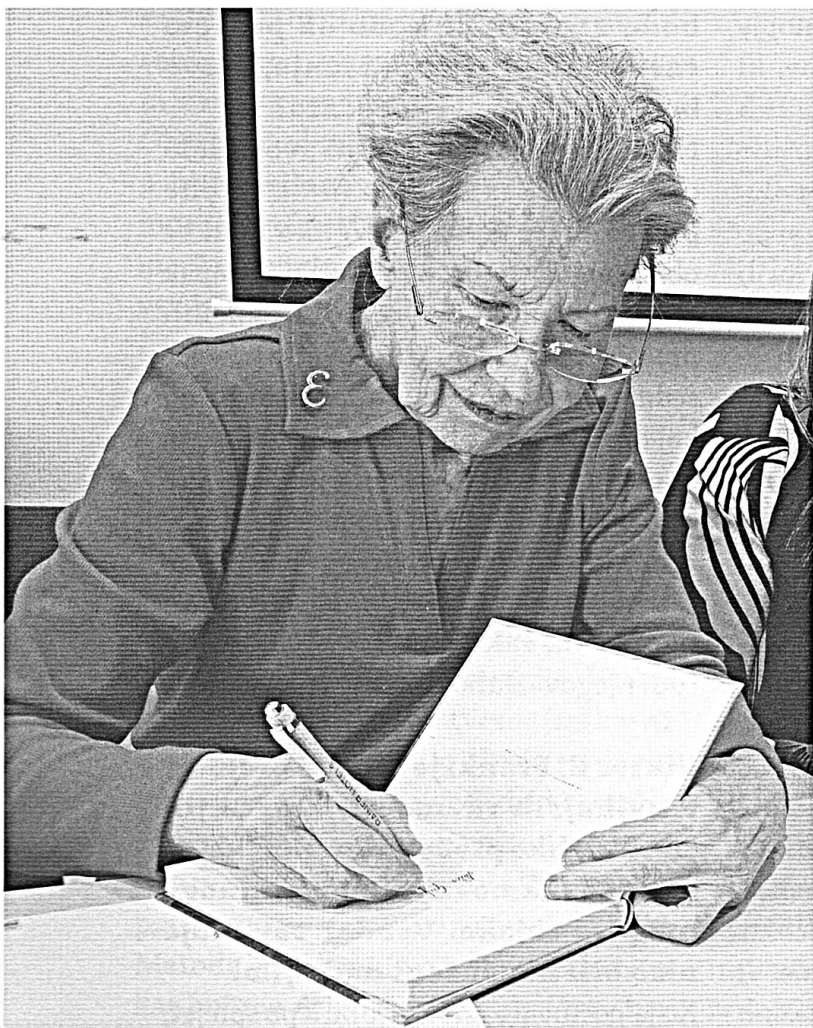
napihovali. Bil je povsem avtentičen in je živel to, kar je učil. Uspelo mu je nekaj izjemnega: uspešno je kar 25 let vodil nevrološki oddelek dunajske poliklinike, napisal številne strokovne knjige, predaval na univerzah po vsem svetu, bil ljubeč oče in mož ter se posvečal svojemu konjičku, plezanju v gorah, ne da bi kdaj podlegel naglici ali celo »izgorelosti«. In ob vsem tem je vedno našel čas tudi za klepet z menoj, kadar sem občasno prišla na Dunaj! Kar je delal, je počel z notranjim mirom, a tudi z veliko predanostjo in zavzetostjo. To je tisto, kar je treba v prvi vrsti doseči, če ga želimo posnemati!

Med njegovimi nauki je bila zame verjetno najpomembnejša zavest, da v vsakem trenutku življenja razpolagam s svojim svobodnim prostorom, v

katerem lahko vedno izberem svoje stališče do česarkoli. Ta uvid mi je bil v veliko oporo v osebno najtežjih trenutkih in nepogrešljiv pri delu z mojimi klienti. Ljudje zelo pogosto pridejo s težavami, ki se nanašajo na nespremenljive okoliščine – na tisto, kar sodi v polje usodnega: govorijo o preteklosti, o drugih ljudeh, o vsem tistem, česar ni moč spremeniti. Sčasoma se kot terapevt naučiš že od prvega trenutka razločevati med tem, kar je usodno, in iskati možnosti znotraj svobodnega prostora, ki je, kot vemo, vedno na voljo.

Lahko z nami delite kakšen poseben spomin ali anekdoto o Franklu, ki je še niste razkrili nikomur?

O tem bi lahko pripovedovala dolgo. Z vami pa bom delila spomin na čas, ko je Frankl oslepel. On je bil na Dunaju, jaz



Dr. Elisabeth Lukas še vedno z veseljem podpiše kakšno svojo knjigo.

pa sem takrat delala v Nemčiji in nekako sva bila dogovorjena, da se ob vsakem svojem obisku v avstrijski prestolnici oglasim tudi pri njem. Njegova žena me je zvečer poklicala in mi povedala, da je profesor v bolnišnici, da krvavi v očesu, ki mu je dotlej še služilo. Na drugo oko je oslepel že prej. Rekla je, da ga lahko obiščem. Ko sem vstopila v njegovo bolniško sobo, sem ostala brez besed. Kaj sploh lahko rečeš človeku, ki je pravkar izgubil vid? Pa me je prehitel z besedami: »Gospa Lukas, zakaj se pa tako kremžite? Ne delajte vendar takega obraza.« Obraza, ki ga sploh ni mogel videti! Nato je dodal, da če je imel kdo v življenju tako milost, da je videl toliko sveta kot on, da je videl odraščati svojo hčer, je lahko samo hvaležen. Koliko ljudi se namreč rodi slepih in nikoli ne izkusi svetlobe, on pa jo je velik del življenja imel. In zato je bil iskreno hvaležen.

Frankl je takrat sam živel tisto, kar je pogosto pripovedoval skozi zgodbo Jerrya Longa – moža, ki je po hudi nesreči ostal priklenjen na invalidski voziček, hrom od vratu navzdol, a kot je dejal, nesreča mu je zlomila vrat, vendar ni zlomila njega. Od vseh okončin je lahko premikal le mezinček ene roke. In za ta mezinček je bil neskončno hvaležen, saj je z njim lahko samostojno manevriral svoj voziček. To je hvaležnost! Da si srečen, ker lahko premikaš en prst. To je obrat, ki lahko naše dojemanje katerekoli težke situacije iz stališča »žalosten sem zaradi« spremeni v »hvaležen sem za«.

Ste zaradi tega drugače gledali tudi na svoje življenje?

Tistikrat v bolnišnici mi je Frankl dal zelo pomemben nauk, zaradi katerega sem bila na to vsekakor bolj pozorna in hvaležna za vse, kar mi je v življenju dano. Trenutkov velike sreče in hvaležnosti je toliko, da jih niti prešteti ne morem.

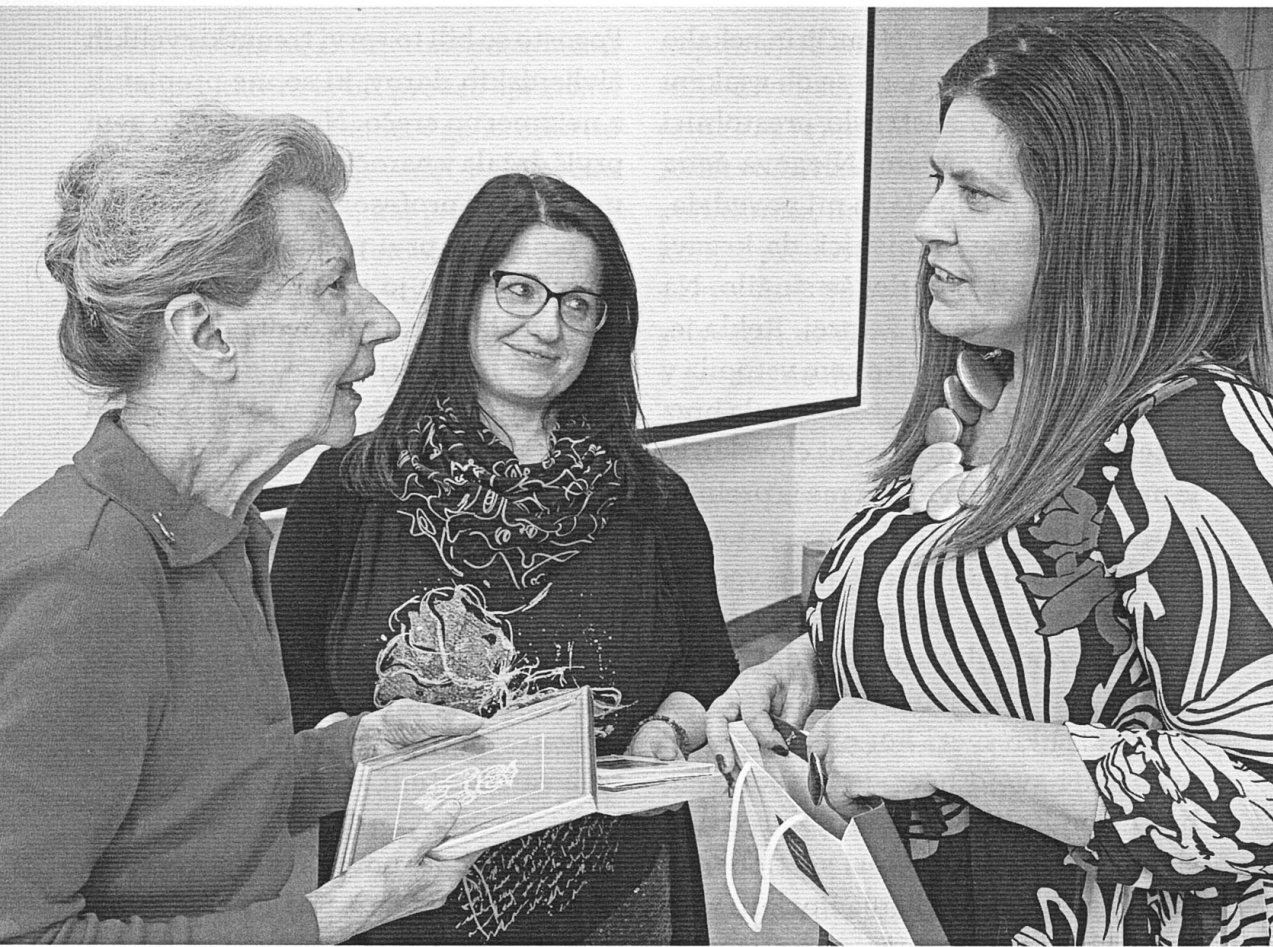
Pogosto so bili to »prvi trenutki« velikih življenjskih darov, ki so me preplavili z neizmerno srečo. Na primer, ko sem prvič držala v naročju svojega sina, prva predavanja profesorja Frankla, ki sem jih obiskala, prvi ples z možem, prva knjiga, ki sem jo sama napisala in jo nato vzela iz poštne ovojnice ... in še bi lahko naštevala.

Rada pa bi poudarila, da obstajajo tudi trenutki sreče povsem drugačne vrste, ki jih gotovo najdemo v vsaki življenjski zgodbi. Večkrat sem se »za las« izognila nesrečam ali nesrečnim okoliščinam, ki bi se lahko končale bistveno slabše. V teh trenutkih se je vame globoko vtisnil občutek, da sem na nek način »obvarovana«, kar me zavezuje, da sem tega varstva tudi vredna.

Kako dojemate povezavo logoterapije in umetnosti, pa naj gre za ples, slikarstvo, glasbo ...?

Gre za zelo globoko in pomembno povezavo. Pravzaprav pride logoterapija do izraza povsod tam, kjer lahko človek izrazi svojo ustvarjalnost in začuti presežnost. Duhovnost je prisotna v vseh izrazih umetnosti. Zelo lep primer tega je prikazan v filmu *Moulin Rouge*. Govori o pariškem slikarju Henriju de Toulouse Lautrecu, ki je bil tako globoko v depresiji, da je bil tik pred tem, da naredi samomor. V tistem pa se ozre na svojo zadnjo sliko in njej opazi drobno napako. Zave se, da če je ne bo popravil on, tega ne bo naredil nihče drug na svetu. To sprejme kot svojo smiselno nalogo, zaradi katere ne misli več na smrt. In to je zdravilna moč umetnosti.

Kaj pa bolniki v terminalni fazi, jim je prav povedati, da se jim dnevi iztekajo, ali mislite, da s tem tvegamo njihov padec v malodušje in obup?



Dr. Elisabeth Lukas z urednicama Saško Ocvirk in Barbaro Žnideršič

Ljudje čutijo, kako je z njimi, in precej dobro vedo, v kakšnem položaju so. Ampak v prav nobeni situaciji nihče ne more reči, koliko časa nekdo še ima na voljo. Človek se mora tudi v zadnjih trenutkih predvsem posvečati nalogam, za katere čuti, da jih še ima, ne pa da se ukvarja z odštevanjem minut. Frankl v je tem kontekstu rad spomnil na Goetheja, ki je bil v času, ko je ustvarjal *Fausta*, že zelo bolan. Kljub vsem pričakovanjem je zmozel dovolj moči, da je delo dokončal. Tudi sama imam tako izkušnjo. Novembra leta 1972 sem imela predviden zaključek doktorata. Maja istega leta so me poklicali iz bolnišnice in mi svetovali, naj svojo mamo vzamem domov, ker ji je ostalo samo še nekaj dni življenja. Ampak mama se je odločila, da bo dočkala mojo promocijo. In jo je. Umrla je dva dni po njej. Torej če imamo na

tem svetu še kakšno nalogo, bomo imeli tudi čas in moč, da jo bomo opravili. Če ne, potem to ni več naša naloga. Svoje smo naredili. Tudi preostanek mojega življenja je odvisen od nalog, ki me še čakajo. Očitno je ena od njih tudi to, da sem danes tu z vami in vam odgovarjam na vprašanja. Ko mi bo zmanjkalo moči in časa, bo moj namen izpolnjen.

So se težave ljudi od vaših začetkov v logoterapiji skozi leta spremenile?

Spremenila se je družba, izzivi in težave pa so ostali nespremenjeni. Vedno so bili dobri in slabi časi, a človek mora graditi iz tistih opek, ki so mu na voljo. Sprejeti mora vlogo zidarja. Zanimivo pa je, da v času družbenega in ekonomskega obilja ljudje niso nič bolj srečni. Ko je vsega dovolj in preveč, to ljudi vodi v razvajenost in naprej v eksistencialni vakuum, ki ubija voljo do smisla.

V nemščini imamo tozadevno pregovor: Ko je oslu predobro, gre plesat na led. Obilje od človeka zahteva posebno vrsto ustvarjalnosti. Ko imamo veliko denarja, se moramo odločiti, kako ga pametno vložiti. Ko imamo veliko časa, ga je še težje smiselno porabiti. Dandanes se je treba bolj prilagajati in bolj truditi, da najdemo smisel. V resnici pa se človeške težave bistveno ne razlikujejo od tistih, s katerimi sem se srečevala na začetku svoje kariere.

V sodobnem svetu so vedno večja težava tudi odvisnosti.

O njih bi lahko govorili ves dan. V glavnem pa moramo vedeti, da smo zasvojeni takrat, ko nas bolj kot vsi drugi odnosi in drugi ljudje zanima, kako bomo zadovoljili sami sebe. Zavojenec z nekim zunanjim sredstvom regulira stanje znotraj sebe, pri tem pa pride v konflikt s svojim organom smisla, s svojo vestjo. Ko jo na račun sredstva odvisnosti zatre in utiša, gre samo še navzdol. O tem govori *Mali princ*, ki alkoholika vpraša, zakaj pije. »Da bi pozabil, da me je sram.« »In česa te je sram?« »Sram me je, ker pijem.« Včasih je sram najdragocenejše orodje, s katerim se lahko usmerimo na pravo pot in znova najdemo smisel. Ko gre za katerokoli odvisnost, mora človek priti v stik s svojim notranjim glasom in si ustvariti življenje, ki se mu ga ne bo treba sramovati.

Ena vaših nadgradenj terapevtskega dela v logoterapiji so tudi derefleksivne skupine.

Ljudje v terapijo običajno pridejo z mnogimi težavami, ki jih sami niso znali rešiti. Vendar pa ni dobro, če se tudi v terapiji ves čas osredotočajo le nanje. Temu so namenjene derefleksivne skupine, kjer velja glavno pravilo, da ne govorimo o težavah, temveč samo o

srečnih dogodkih, radostih, pozitivnih izkušnjah. Ljudje to sicer sprejmejo, a nato pogosto dolgo molčijo. Mnogi namreč nekje na poti izgubijo sposobnost govoriti o čemerkoli drugem kot o svojih težavah. Ko dobijo nalogo, da do naslednjega srečanja v zvezek zapišejo vse lepe trenutke, ki so jih doživeli, nekateri napišejo tudi po dvajset strani. »Niti opazili ne bi, koliko dobrega je okrog nas, če ne bi dobili take domače naloge,« mi povedo. Podobno je s koledarjem, s katerega vsak dan trgamo liste. Nanj lahko gledamo na dva načina: z obžalovanjem na kopneči kupček oziroma minuli čas ali pa s hvaležnostjo na rastoči kupček odtrganih listkov, na katere vsak dan zapišemo lepa doživetja tistega dne. Tudi pred menoj kupček dni, ki so mi še odmerjeni, kopni, toda na odtrgan listič današnjega dne bom brez dvoma zapisala, kako dragocen in lep dan sem preživela z vami.

Menite, da je logoterapija uporabna tudi v poslovnem svetu, v delovnih okoljih?

O tem je na voljo obsežna in kakovostna literatura, zlasti na področju izgorelosti in medosebnih odnosov na delovnem mestu. To področje je logoterapiji prav gotovo pisano na kožo. Izgorelost namreč predstavlja stanje izčrpanosti, ne depresije. Do slednje pride, ko ne najdemo smisla v svojem trpljenju. Če pa ne vidimo smisla v svojem delu, se lahko izčrpamo do stanja izgorelosti. Vsi imamo številne obveznosti, ob katerih težko rečemo, da uživamo in da nas osrečujejo, četudi so globoko smiselne. Pomivanje posode je že eno takih. Danes smo v službah večinoma vezani na sisteme, predpise, nadrejene. A tudi v takšnih, nenaklonjenih razmerah, lahko svoje delo osmislimo. Pomembno je tudi zavedanje kolizije vrednot, ki so si včasih v nasprotju. Ko smo na primer

v službi, se lahko počutimo krive, ker nismo z družino, in obratno. Vredno je vedeti, da so vrednote kot lučke, povezane zaporedno, prižigajo se druga za drugo. Moj sin je zame zelo pomemben, toda zdaj, ko predavam vam, ne mislim nanj. Z vso pozornostjo se mu bom pa posvetila zvečer, ko se bova slišala po telefonu. Tako imenovani *multitasking* pa preverjeno ne deluje!

Kako gledate na umetno inteligenco?

To je samo eno od orodij. Enako kot naravna človeška inteligenca. Vsako orodje lahko uporabimo za dobro ali slabo – lahko razmišljamo, kako bomo osrečili svoje prijatelje ali kako bomo oropali banko. Torej lahko z isto stvarjo prinesemo blagoslov ali zlo. Nikoli ne gre za tehnologijo, ki jo uporabljamo, ampak za duha, ki jo žene. Z avtom lahko nekoga odpeljemo v bolnišnico ali povzročimo prometno nesrečo. Preden neko odkritje zares obvladamo, lahko vedno pride do nesrečnih poskusov, neuspehov. Tudi pri uporabi umetne inteligence bomo delali napake, preden bomo odkrili njeno smiselno uporabo. Vedno pa moramo imeti pred očmi stališče in odgovornost vsakega posameznika.

Imate občutek, da je logoterapija pisana na kožo 20. stoletju? Kakšno je njeno poslanstvo v 21. stoletju, v današnji digitalni in potrošniški družbi?

Logoterapija je sicer nastala v 20. stoletju, vendar ni bila ustvarjena za prejšnji vek. Nastala je za *homo sapiens*, in še posebej za *homo patiens* – trpečega človeka, ki se v vsakem obdobju sooča z izzivi, značilnimi za svoj čas. Duševne stiske, duševne motnje, brezmejna obupanost in vpletenost v tragedije niso značilni samo za burni konec drugega tisočletja. Obstajali so že v antiki, v srednjem veku in ne bodo drugačni niti v

21. ali 22. stoletju. Človeška eksistenca je neizogibno povezana s trpljenjem. Zato je koncept spopadanja in zdravljenja, ki ga ponuja logoterapija, brezčasen in v današnjem digitaliziranem, globaliziranem svetu, ki ga pretresajo številne grožnje, pomembnejši kot kadarkoli prej.

Kako se spominjate sodelovanja s slovenskimi logoterapevti, začetkov logoterapije v Sloveniji in prvih prevodov Franklovih knjig v slovenščino?

Dr. Cvijeta Pahljina je bila moja izjemna učenka. Franklovo teorijo je globoko razumela, jo čudovito znala prenesti v prakso in se na edinstven način posvetila izobraževanju na področju logoterapije. Ostala bo nepozabna ne le zame, temveč tudi številnim ljudem daleč onkraj meja svoje domovine. Tudi dr. Jožeta Ramovša zelo cenim. Gotovo sta s svojim predanim delom prispevala tudi k temu, da je zanimanje za Franklovo literaturo zraslo, in da je založba Celjska Mohorjeva družba začela s prevodi njegovih del.

Ob tem bi rada poudarila tudi tako imenovano »biblioterapijo«, ki je učinkovita oblika »samoterapije« z branjem ustreznih besedil. Profesor Frankl je hranil številna pisma z vsega sveta, v katerih so mu ljudje pisali, kako zelo so jim njegove knjige pomagale v času stiske in kriz. Tudi sama sem iz kroga svojih bralcev prejela številne podobne odzive. V tem smislu lahko založba z izborom izdanih knjig pomembno prispeva k zdravju naroda, in prav to je Celjska Mohorjeva družba tudi storila. Zelo sem srečna, da so moje knjige izšle v tolikih različnih jezikih in da je med njimi tudi slovenščina. Moje knjige sicer niso izrazito strokovne, temveč so napisane na način, da jih lahko razume širši krog bralcev, a so po svoje vseeno težke. Razlog je v Franklovem

miselnem izročilu, ki je samo po sebi zelo dognano in zahtevno. Trudila sem se, da bi ga za bralce z različnimi ravnmi izobrazbe nekoliko poenostavila, a če ga ne bereš v maternem jeziku, je lahko za marsikoga še vedno preveč zapleteno. Moja želja je, da dosežem prav vsakogar, ki mu lahko to koristi.

Slovenijo ste tudi obiskali, kako ste jo doživeli? Še vedno spremljate razvoj logoterapije po drugih državah?

Nekoč sem bila povabljen, da predavam na simpoziju v Sloveniji. Iskreno povedano, takrat Slovenije nisem veliko videla. Kot predavatelj na potovanjih spoznaš predvsem železniške postaje, letališča, hotelske sobe in predavalnice. Skopo odmerjen prosti čas običajno porabiš za pripravo na nalogo, ki jo moraš izpolniti. Vendar pa se dobro spomnim zelo prisrčnega in toplega sprejema.

Kako se Franklova logoterapija razvija v drugih državah, pogosto izvem skozi najrazličnejše dopise. Tudi danes, v mojih letih, mi še vedno pišejo ljudje, laiki ali strokovnjaki iz bližnjih in daljnih krajev, da so odkrili kak moj zapis in

mi želijo izraziti svojo hvaležnost ali pa mi zastaviti kakšno vprašanje. To me vsakič znova globoko gane in zelo razveseli.

Kaj si želite, da bi ostalo za vami – kot človekom, kot terapevtko, kot učenko Viktorja Frankla?

Obstaja čudovita prispodoba o kamnu, ki pade v vodo. Potone na dno ribnika in ne vidi več valovanja, ki ga je povzročil na vodni gladini. Tako je tudi z nami, ljudmi: ni nam treba videti, kaj smo premaknili v svetu. »Za nami vse cveti,« je pesnica Hilde Domin tako poetično zapisala.

Tudi po moji smrti bo ostalo neko »valovanje«, neke »nove cvetlice«, in o tem ne razmišljam veliko. Že zdaj z občudovanjem opazujem, kaj vse zmorejo moji dragi učenke in učenci. Neizmerno sem ponosna nanje in vem, da je moje življenjsko delo v najboljših rokah. Medtem je že vzknila nova, izjemna generacija, ki so jo izobrazili prav moji nekdanji učenci in učenke, in se krasno razvija. Tudi v Sloveniji. To me navdaja z globoko hvaležnostjo in prepričana sem: *Non frustra vixi – Nisem živela zaman.*

Skupina slovenskih logoterapevtov in specializantov logoterapije s svojo profesorico Barbaro Pahljina na obisku pri dr. Elisabeth Lukas na Dunaju

