

UDK 159.9-044.372(497.5)«2020»  
159.964.3  
<https://doi.org/10.53745/bs.91.3.6>  
Primljeno: 10. 3. 2021.  
Prihvaćeno: 15. 11. 2021.  
Pregledni znanstveni rad

## LOGOTERAPIJA I PSIHIČKO STANJE U KRIZNIM SITUACIJAMA

Mirna SISEK-ŠPREM

Klinika za psihijatriju Vrapče  
Bolnička cesta 32, 10 090 Zagreb  
[mirna.sisek.sprem@gmail.com](mailto:mirna.sisek.sprem@gmail.com)

### Sažetak

Kriza je vrlo teško stanje nakon kojeg se očekuje ili razrješenje ili katastrofa. U kriznoj se situaciji osoba susreće s opasnostima koje ne može razriješiti poznatim načinima rješavanja problema, što može izazvati poteškoće na kognitivnom, ponašajnom, emocionalnom i tjelesnom planu. U radu se prikazuje utjecaj kriznih situacija na psihičko stanje pojedinca, s naglaskom na krize koje su 2020. godine pogodile Hrvatsku (pandemija i potresi) kao i terapijske mogućnosti koje u kriznim situacijama pruža logoterapija. Hoće li krizna situacija dovesti do psihičkog oboljenja, ovisi o značajkama krize i osobinama pojedinca koji je krizi izložen. U društvu u kojem mnogi pate zbog osjećaja besmislenosti života, krizne situacije lako mogu dovesti do psihičkih bolesti. Logoterapija, psihoterapijska tehnika koja u svoje središte stavlja volju za smislom kao pokretačku snagu ljudskog života, pojedinca upućuje na prihvaćanje života kao zadatka, uz naglašavanje njegove duhovne dimenzije, može u vrijeme današnjih kriza biti od preventivne i kurativne važnosti.

*Ključne riječi:* kriza, psihičko stanje, psihički poremećaj, logoterapija, potreba za smislom, smisao života.

### Uvod

Poticaj za rad na ovom tekstu nalazi se u brojnim i različitim društvenim i individualnim krizama koje su pogodile Hrvatsku u 2020. godini. Svjedočili smo kako se radne, obiteljske, životne navike radikalno mijenjaju. Iznenađene i neočekivane promjene postale su neizbježne, što za većinu ljudi predstavlja veliki stres. Mnogi se s razlogom pitaju kakve će sve posljedice ovi traumatični događaji imati na psihičko zdravlje ljudi te kako se u takvim situacijama može pomoći.

Grčka riječ *krisis* obilježava neku ključnu ili odlučnu točku ili situaciju, kritični trenutak, prijelomni trenutak, prekretnicu. Prema Anićeveu *Rječniku* kriza je vrlo teško stanje nakon kojeg se očekuje ili razrješenje ili katastrofa.<sup>1</sup> Kriza se pojavljuje na društvenoj i individualnoj razini. Na društvenoj razini, kriza predstavlja prijeteću društvenu situaciju u političkim, ekonomskim, socijalnim i kulturnim sustavima.<sup>2</sup> Ne smije se zanemariti ni kriza morala i kriza smisla, koja se poput tihe pandemije zadnjih nekoliko desetljeća uvlači u društvo. Kriza uzrokovana pandemijom bolesti COVID-19 pokazuje snagu i posljedice globalizacije i ima svoj učinak kako na različite društvene aspekte tako i na pojedince. Kako opisati proteklu 2020. godinu nego godinu različitih vrsta kriza, kojima su zbog pandemije COVID-19 bile pogođene mnoge zemlje svijeta, a Hrvatska se uz to morala suočiti i s dvama razornima potresima.

Na individualnoj razini kriza predstavlja povećanu napetost, psihičko opterećenje uslijed pritisaka okoline (suočavanje s teškom bolešću, gubitkom člana obitelji, materijalni problemi, gubitak smisla). Pandemija predstavlja zahtjevnu i izazovnu situaciju jer je riječ o nepoznatom, nepredvidivom i potencijalno životno ugrožavajućem stresoru. Izazov je još veći zbog uvedenih protuepidemijskih mjera, koje su dovele do sloma svakodnevne rutine i financijskih problema. Međutim, kriza ne mora biti uzrokovana okolinom, nego se može javiti kod pojedinca i u sklopu napredovanja na putu prema osobnoj zrelosti, tj. na prijelazu iz jedne razvojne faze u drugu, npr. adolescentna kriza i kriza srednjih godina.<sup>3</sup>

Kao što i sama definicija kaže, kriza ne mora imati samo negativnu konotaciju za pojedinca ili za društvo. Naime, suočavanje s novom, izazovnom situacijom zahtijeva prilagodbu i evolucijski je iznimno važna. Kriza daje priliku za otkrivanje novih mogućnosti koje ne samo da pomažu u savladavanju aktualne teškoće nego pružaju i šansu za razvoj. Svaka kriza ima svoju poruku, ona je izazov i zadatak.

Drži se da onaj tko krizu proglašuje odgovornom za svoj neuspjeh zanemaruje vlastitu sposobnost, te neizravno pokazuje da više poštuje problem nego rješenja. Može se reći da je istinska kriza – kriza nesposobnosti. Ustrajnim govorom o krizi i pokazanom neefikasnošću kriza se samo promovira, kao što se šutnjom o krizi izbjegava napor i ne preuzimanje obveza. Bilo kojoj osobi i bilo

<sup>1</sup> Vladimir ANIĆ, *Rječnik hrvatskoga jezika*, Zagreb, 1991., 289.

<sup>2</sup> Usp. Vesna IVANOVIĆ, Pojam krize: konceptualni i metodološki aspekti, u: *Međunarodne studije*, 14 (2014.), 9-29.

<sup>3</sup> Usp. Mihály SZENTMARTONI, Kriza – izazov i zadatak, u: *Obnovljeni Život*, 41 (1986.) 3-4, 270-276.

kojem narodu kriza može biti pravi blagoslov jer sve krize donose napredak, odnosno mogućnost procjene stanja, prepoznavanje signala ranog upozorenja, razradu vještina analize, sinteze i kritičkog promišljanja.<sup>4</sup>

Autori, izdvajajući osnovna obilježja krize i s tim povezane koncepte, objašnjavaju prednost određenih definicija, kao i neke od njihovih upitnosti, te navode da je bit stvari u tome da kriza nije samo događaj sam po sebi, odnosno objektivno događanje u svijetu, već i događaj za nas, to jest subjektivna percepcija i ocjena objektivnog događaja, odnosno da podrazumijeva odnos između subjekta i objekta.<sup>5</sup>

Cilj ovog rada je prikazati kako krizne situacije mogu utjecati na psihičko stanje osobe, o čemu sve ovisi vrsta i intenzitet psihičke reakcije te na kraju može li logoterapija pomoći da iz krizne situacije izađemo zdravi i osnaženi.

## 1. Utjecaj krize na psihičko stanje

U kriznoj situaciji suočeni smo s opasnostima koje ne možemo razriješiti poznatim načinima suočavanja i rješavanja problema, što često izaziva osjećaj tjeskobe, straha, panike, ljutnje i bespomoćnosti.<sup>6</sup> U situaciji pandemije uzrokovane koronavirusom i za vrijeme razornih potresa koji su pogodili Hrvatsku u ožujku i prosincu 2020. godine, riječ je o izrazitim stresorima s osobinama nepoznatoga, nepredvidivoga i životno ugrožavajućega. Stoga ne iznenađuje da se kod velikog broja osoba javio dominantan osjećaj gubitka kontrole, nevjerice i zbunjenosti te prožetost nesigurnošću i strahom. Zbog specifičnosti tih kriza, njima je bio pogođen veliki dio stanovništva, ali su njihove posljedice na pojedince bile različite. Naime, kakav će biti ishod izloženosti nepovoljnim čimbenicima ovisi o složenoj interakciji osobina stresora (vrsta, intenzitet, trajanje) s jedne strane i s druge strane svojstava osobe (psihološka otpornost/rezilijencija, obrambeni mehanizmi, uvjerenje o prirodi stresora, slika o sebi i procjena samoučinkovitosti pojedinca, ranija psihička oboljenja i slično). Važnu ulogu u odgovoru osobe na kriznu situaciju ima i razina socijalne potpore koja se doživljava tijekom izloženosti krizi.<sup>7</sup>

<sup>4</sup> Usp. Vesna IVANOVIĆ, Pojam krize: konceptualni i metodologijski aspekti, 12.

<sup>5</sup> Usp. Vesna IVANOVIĆ, Pojam krize: konceptualni i metodologijski aspekti, 15.

<sup>6</sup> Usp. Andreja BUBIĆ, *Kako se nositi sa situacijom prouzrokovanom pandemijom koronavi-rusne bolesti (COVID-19)? Psihološki aspekti kriznih situacija i savjeti za lakše nošenje s njima*, Jastrebarsko, 2020.

<sup>7</sup> Usp. Sylvia MORELLI – Ihno LEE – Molly ARNN – Jamil ZAKI, Emotional and instrumental support provision interact to predict well-being, u: *Emotion*, 15 (2015.) 4, 484–493.

### 1.1. Psihološka otpornost

Psihološka otpornost (rezilijentnost) predstavlja kapacitet pojedinca da se uspješno suočava sa značajnom promjenom, nevoljom ili rizikom.<sup>8</sup> Prema mišljenju mnogih teoretičara i znanstvenika psihološka otpornost odnosi se na postizanje pozitivnih ishoda usprkos izazovnim ili zastrašujućim okolnostima.<sup>9</sup> Definicije psihološke otpornosti variraju ovisno o odgovoru na pitanja koja se odnose na dilemu predstavlja li otpornost proces, osobinu ličnosti ili pak ishod uspješne adaptacije pojedinca. Ako se govori o psihološkoj otpornosti kao osobini ličnosti, osobe s visokom razinom »ego rezilijencije« imaju visoku razinu energije, optimizam, radoznalost, sposobnost da se odvoje od problema, pozitivne emocije, visoko samopoštovanje i spiritualnost.<sup>10</sup> Za razliku od same osobine optimizma, psihološka otpornost je širi pojam i zahtijeva prisutnost nevolje kao »okidača«. Psihološki otporne osobe za razliku od optimističnih mogu se potpunije unijeti u pravo značenje nevolje i imaju strateški pristup nošenja sa stresom te preuzimaju odgovornost za ishod stresnog događaja.<sup>11</sup>

Svatko u nekom razdoblju svog života može doživjeti emocionalno tešku situaciju ili događaj u kojem je njegov život ili život njegovih bližnjih izložen riziku, a ono što otporne pojedince razlikuje od neotpornih je njihov pristup nepovoljnim situacijama. To ne znači da otporni pojedinci ne doživljavaju neugodne emocije, već ih oni afirmiraju, znaju s njima upravljati i znaju im se prilagoditi.

### 1.2. Mehanizmi obrane

Mehanizmi obrane su nesvjesne reakcije na frustraciju koje nas štite od negativnih emocija, a dijele se na nezrele i zrele mehanizme.<sup>12</sup> Nezreli mehanizmi obrane su potiskivanje (neugodna sjećanja s kojima se ne možemo nositi gurnemo »pod tepih«, tj. u podsvijest.), racionalizacija (na razuman način oprav-

<sup>8</sup> Usp. David FLETCHER – Mustafa SARKAR, Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory, u: *European Psychologist*, 18 (2013.) 1, 12–23.

<sup>9</sup> Usp. Staci M. ZOLOSKI – Lyndal M. BULLOCK, Resilience in children and youth: A review, u: *Children and Youth Services Review*, 34 (2012.) 12, 2295–2303.

<sup>10</sup> Usp. David FLETCHER – Mustafa SARKAR, Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory, 12-23.

<sup>11</sup> Usp. Christine B. BOGAR – Diana HULSE-KILLACKY, Resiliency Determinants and Resiliency Processes Among Female Adult Survivors of Childhood Sexual Abuse, u: *Journal of Counseling & Development*, 84 (2006.) 3, 318–327.

<sup>12</sup> AMERIČKA PSIHIJATRIJSKA UDRUGA, *Dijagnostički i statistički priručnik za duševne poremećaje (DSM-IV)*, Jastrebarsko, 1996., 769.

davamo novonastali problem; s jedne pomaže osobi da brže »preboli« neko neugodno iskustvo, ali sa druge strane sprečava da »odbolujemo« taj neuspjeh, što je nužan korak kako bi se krenulo dalje), pomaknuta agresija (»iskaliti« se na nekome drugome), projekcija (svoje negativne emocije pripisujemo drugoj osobi; zavist prema nekome pripisuje se toj osobi), reaktivna formacija (nesvjesnu želju ili impuls promijeni u njihovu suprotnost; prenatlaženom srećom čestita mrskoj osobi). Kod nezrelih mehanizama negativne emocije treba osvijestiti i raditi na onome što je do njih dovelo. Pod određenim uvjetima mehanizmi obrane dobivaju formu patološkoga. Pokazatelji koji ukazuju da obrane pojedinca poprimaju karakter patološkog su: 1) pretjerana i rigidna uporaba jedne ili više obrane neadekvatne razvojnom stadiju u kojem se pojedinac nalazi, 2) kada se njihova uporaba negativno reflektira na sebstvo (self) i 3) kada na ponašajnoj razini osoba nazaduje, što pridonosi narušavanju međuljudskih odnosa ili opadanju radne učinkovitosti.<sup>13</sup> U zrele mehanizme obrane ubrajaju se sublimacija (preusmjeravanje neprihvatljivih nagona, emocija i misli u društveno prihvatljive (kreativno), kompenzacija (utječe na bolju sliku o sebi, neuspjeh osobe na jednom polju, kompenzira se naglašavanjem njezinih kvaliteta i sposobnosti), humor i altruizam.<sup>14</sup>

Osobe koje se dominantno koriste zrelim obrambenim mehanizmima iskazuju adekvatniju adaptaciju, rabe primjerenije strategije sučeljavanja i rješavanja problema te imaju bolje opće funkcioniranje. Povezanost stresa i pojave psihičkih simptoma može se dijelom objasniti obrambenim mehanizmima koji se nalaze u podlozi jer grupiranje nezrelih mehanizama obrane može dovesti do psihičkih poremećaja, posebice anksioznih i depresivnih. Prema istraživanjima otpornost je negativno povezana s prisustvom depresivnih i anksioznih poremećaja, a u pozitivnoj je korelaciji s pozitivnim indikatorima mentalnog zdravlja.<sup>15</sup>

### 1.3. Socijalna podrška

Na uspješnije nošenje sa stresnom situacijom pozitivno djeluje socijalna podrška, pri čemu se posebno naglašava značenje obitelji, kao temeljne jedinice

<sup>13</sup> Usp. Karina DAVIDSON – Michael MacGREGOR, A critical Appraisal of Self-Report Defense Mechanism Measures, u: *Journal of Personality*, 66 (1998.) 6, 965-992.

<sup>14</sup> Usp. Phebe CRAMER, Seven Pillars of Defense Mechanism Theory, u: *Soc Personal Psychol Compass*, 2 (2008.) 5, 1963-81.

<sup>15</sup> Usp. Petrana BREČIĆ – Tihana JENDRIČKO – Domagoj VIDOVIĆ – Porin MAKARIĆ – Marko ČURKOVIĆ – Ivan ČELIĆ, Utjecaj pandemije COVID-19 na pacijente s anksioznim i depresivnim poremećajima, u: *Medicus*, 29 (2020.) 2, 237-242.

društva. Koncept obiteljske otpornosti definira se kao funkcionalni sustav koji omogućava pozitivnu prilagodbu svih članova i jačanje obiteljske kohezije unatoč snažnim stresnim događajima. Obiteljska otpornost osnažuje se održavanjem bliskih odnosa svih članova obitelji, zajedničkom pristupu rješavanju problema i međusobnim podržavanjem, naročito u situaciji kada je jedan član obitelji doživio određeni stres.<sup>16</sup> Pritom je važan sustav povjerenja i komunikacija, dijeljenje zajedničkih vrijednosti, iznošenje pozitivnih misli o budućnosti, traženje smisla u nesreći u skladu sa svojim stavovima i uvjerenjima. Obitelji veće otpornosti »čuvaju« svoju rutinu i obiteljske uloge u najvećoj mogućoj mjeri, ali su spremne i na određene modifikacije kada je to potrebno kako bi se adekvatno suočile s novim okolnostima i obiteljskim potrebama. Nažalost, u vrijeme krize vezane za pandemiju, kada su zbog epidemioloških mjera članovi obitelji više nego inače bili »zatvoreni u četiri zida«, potencirali su se već ranije poremećeni obiteljski odnosi, ponekad i do otvorene agresivnosti.

#### 1.4. Psihičke smetnje u krizi

U kriznoj situaciji aktiviraju se naši adaptacijski potencijali koji su znatno veći nego što mislimo. Prilagodba dovodi organizam u stanje pripravnosti i omogućava brzu reakciju. Što je nepovoljni čimbenik teži, opasniji i što duže traje, jače se iscrpljuje naš adaptacijski potencijal te može doći do emocionalnog umora. Nakon prvotne emocionalne reakcije nastupi ona razumska, kada onome što smo doživjeli dajemo neki značaj. Psihički zdrave osobe u kriznim situacijama mogu reagirati s pojavom straha, panike, tjeskobe ili žalosti, što je posve prirodno. Ako ti psihički simptomi ne prolaze, ako postaju izvor emocionalne patnje i počinju osobu ograničavati u svakodnevnom funkcioniranju, onda predstavljaju simptome psihičkog poremećaja. Krizna situacija kod osobe može izazvati poteškoće na raznim planovima funkcioniranja: kognitivnom, ponašajnom, emocionalnom i tjelesnom.<sup>17</sup>

*Strah* je jedna od primarnih, urođenih emocija koje su omogućile opstanak našoj vrsti. Pojavljuje se u svim oblicima ugrožavajućih situacija i ima zaštitnu ulogu jer nas tjera da svoje ponašanje prilagodimo novonastalim uvjetima. Ako strah izmakne kontroli pa se javlja i u trenutcima kada više nema realne opasno-

<sup>16</sup> Usp. David H. OLSON, Circumplex model of marital and family systems, u: *Journal of Family Therapy*, 22 (2000.) 2, 144-167.

<sup>17</sup> Zora SUBOTIĆ – Darko JERKOVIĆ, Upravo učimo veliku, možda najveću, lekciju za opstanak, u: Andreja BOGDAN, *Koronavirus i mentalno zdravlje. Psihološki aspekt, savjet i preporuke*, Zagreb, 2020., 66-67.

sti ili može toliko narasti da nas preplavi i da ga više ne možemo kontrolirati, govorimo o panici. *Panika* je stanje koje nas značajno ometa u funkcioniranju. Karakterizirana je pojavom nekontroliranih tjelesnih reakcija (ubrzan rad srca i ubrzano disanje, kratki dah, znojenje, stezanje mišića) koje su se evolucijski razvile kako bi pomogle organizmu da se pripremi za borbu ili bijeg, ali u ovom slučaju takva mobilizacija nije u skladu s objektivnim stanjem (prijetnjom). Osim specifičnih tjelesnih reakcija, u stanju stresa oslabljeno je i kognitivno funkcioniranje, tj. ne možemo kontrolirati svoje misli koje se potenciraju oko katastrofičnih predviđanja loših ishoda u budućnosti. Kao posljedica svega, javlja se promijenjeno ponašanje. Zbog toga takva koncentracija straha donosi više štete nego koristi jer trenutačno smanjuje sposobnost prosudbe i reagiranja, a ako je dugotrajna, vodi u tjelesne bolesti, npr. u hipertenziju i dijabetes. Ako nepoznata i neizvjesna situacija traje dugo, strah može izmaknuti kontroli i svakodnevno nam ometati u funkcioniranju »samo umjereno«, tj. da ga cijelo vrijeme osjećamo i ne možemo se otresti loših misli te osjećamo napetost i brigu. Takvo stanje nazivamo *tjeskobom* (anksioznost). Uslijed tjeskobe, stalnog razmišljanja o lošim ishodima često se javlja i *nesanica*.<sup>18</sup> Tjeskoba se može produbiti do depresivnog poremećaja koji je karakteriziran sniženim raspoloženjem, gubitkom interesa, smanjenjem energije, otežanom koncentracijom, smanjenim samopouzdanjem, pesimističnim pogledom na budućnost itd. Kada se strah produbi do nerealne razine, govorimo o psihotičnom stanju.

U podlozi patološke anksioznosti nalazi se pretjerana reakcija i pobudljivost na vanjske i unutarnje stresore, uz kognitivnu distorziju u vidu pojačanog procesuiranja negativnih i smanjenog procesuiranja pozitivnih podražaja. Pandemija bolesti COVID-19 s aspekta mentalnog zdravlja profilirala je nekoliko kategorija ljudi koji će u toj situaciji razviti prominentnije psihičke simptome i poremećaje: oboljeli od COVID-19, koji mogu imati i psihičke smetnje, te članovi njihovih obitelji, zdravstveni radnici i ostali djelatnici koji su nastavili raditi na svojim poslovima i svakodnevno se izlagati zarazi, osobe koje već imaju psihički poremećaj i naposljetku osobe koje nisu dotad imale psihički poremećaj, već su u stresnoj situaciji razvile neki od psihičkih simptoma ili poremećaja.<sup>19</sup>

Nakon gotovo jednogodišnjeg trajanja pandemije rezultati opsežnih istraživanja govore o povećanju prevalencije depresije (rast od 15,97%), anksio-

<sup>18</sup> Usp. Andreja BUBIĆ, *Kako se nositi sa situacijom prouzrokovanom pandemijom koronavirusne bolesti (COVID-19)? Psihološki aspekti kriznih situacija i savjeti za lakše nošenje s njima*, 8-9.

<sup>19</sup> Usp. Petrana BREČIĆ – Tihana JENDRIČKO – Domagoj VIDOVIĆ – Porin MAKARIĆ – Marko ČURKOVIĆ – Ivan ČELIĆ, *Utjecaj pandemije COVID-19 na pacijente s anksioznim i depresivnim poremećajima*, u: *Medicus*, 29 (2020.) 2, 237-242.



znosti (+ 15,15%), nesanicice (+ 23,87%), PTSP-a (+ 21,94%) i psihološkog distresa (+ 13,29%) među populacijom pogođenom bolesti COVID-19.<sup>20</sup>

Općenito, uslijed kriznih situacija pa tako i nakon potresa i situacija vezanih uz pandemiju bolesti COVID-19, od psihičkih poremećaja najčešće se javljaju akutna stresna reakcija, PTSP, poremećaj prilagodbe, panični napadaji i anksiozno-depresivni poremećaj.<sup>21</sup> Ti se poremećaji mogu javiti kod osoba koje nikada ranije nisu imale psihičke smetnje, a još lakše kod vulnerabilnih osoba, koje su prije nastupanja krize imale psihičke poremećaje. Tako će npr. osobe sklone psihoaktivnim tvarima, u kriznim situacijama tražiti »spas« u sredstvima ovisnosti, a osobe s ranijim depresivnim epizodama, ponovno postati depresivne. Ovdje treba posebno naglasiti osobe starije životne dobi koje su i inače zbog više razloga osjetljive i na male promjene u okolini. Na početku pandemije vrlo brzo je postalo jasno da su osobe starije životne dobi, zbog brojnih somatskih komorbiditeta, posebno ugrožene u slučaju obolijevanja od COVID-19. U želji da ih se zaštiti od zaraze, donesene su protuepidemijske mjere kojima su osobe starije životne dobi bile u fizičkoj izolaciji u svojim domovima ili domovima umirovljenika. Starije osobe, a posebno one koje boluju od demencije, trebaju kontakt s članovima obitelji te općenito trebaju pozitivne podražaje (kako bi se usporilo napredovanje demencije), a našle su se u situaciji da su mjesecima bile odvojene od svojih najmilijih, uz to u strahu od zaraze. Svaka krizna situacija kod osoba s demencijom, a to je u svakom slučaju proživljeni strah kod potresa i stres uslijed pandemije, može dovesti do ubrzane progresije demencije ili akutnih pogoršanja (delirantna stanja). Tako su starije osobe, a posebno one s demencijom, postale najveće žrtve koronavirusa, kako zbog nepovoljnijeg tijeka i ishoda te bolesti tako i zbog pojave značajnih psihičkih smetnji.

## 2. Kako pomoći?

### 2.1. Logoterapija

Život bez krize ne postoji. Svaka kriza je novi izazov, novi zadatak koji se postavlja pred pojedinca i traži njegov smisleni odgovor. Različite psihotera-

<sup>20</sup> Usp. Jude M. CENAT – Camille BLAIS-ROCHETTE – Cyrille K. KOKOU-KPOLOU – Pari-Gole NOORISHAD – Joana N. MUKUNZI – Patrick R. LABELLE, Prevalence of symptoms of depression, anxiety, insomnia, posttraumatic stress disorder, and psychological distress among populations affected by the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis, u: *Psychiatry Res*, 259 (2021.) 113599.

<sup>21</sup> Usp. Robert FINALY-JONES – George W. BROWN, Types of stressful life event and the onset of anxiety and depressive disorders, u: *Psychological Medicine*, 11 (1981.) 4, 803-815.



pijske tehnike preporučaju da se osoba u stanju krize odmakne od pretjerane izloženosti stresoru i s pozitivnim pogledom prema budućnosti bude aktivna. Mnogi se danas javljaju psihoterapeutu jer pate zbog različitih vrsta kriza, a jedna od kriza je i kriza zbog gubitka smisla, koja vodi u osjećaj nezadovoljstva, unutarnje praznine, ravnodušnosti, dosade, tjeskobe i depresije. Zato bi u ovo današnje vrijeme najbolji odgovor u krizi mogla dati logoterapija.

Logoterapija (grč. *logos*, 'smisao, um, govor, zakon') je psihoterapijski pravac izrastao iz egzistencijalne analize, koja pak počiva na filozofskom pravcu egzistencijalizmu. Glavne teme kojima se egzistencijalna psihoterapija bavi nazivaju se egzistencijalna ili vrhovna pitanja, a to su *smrt, smisao života i sloboda*. Sve te teme, pa čak i sama smrt, predstavljaju neizostavan i neizbježan dio života jer samo potpuno prihvaćajući smrt prihvaćamo i spoznajemo život.<sup>22</sup> Logoterapija se bavi »smislom ljudskog postojanja«, a u terapijskom procesu u svoje središte stavlja suočenje s pitanjem smisla u životu čovjeka i traženje smisla koje će osobu ispuniti te joj pomoći da tako osmišljen život dosljedno živi.<sup>23</sup> Tvorac logoterapije, psihijatar Viktor Emil Frankl (1905. – 1997) teoriju o logoterapiji sažima u tri pojma: slobodna volja, volja za smislom i smisao života. Uz biološku i psihičku dimenziju naglašava čovjekovu duhovnu dimenziju. Iz duhovne dimenzije proizlazi ljudska snaga.<sup>24</sup> Temelji naše duhovne dimenzije su savjest, slobodna volja i odgovornost. Prema Franklu ovdje nije riječ o slobodi *od nečega*, nego je riječ o slobodi *za nešto*, o slobodnom stavu prema nekom uvjetu pa i prema vlastitoj sudbini. Odgovornost uvijek znači odgovornost u odnosu na neki smisao.<sup>25</sup> Iz duhovne dimenzije proizlazi i jedinstvenost i neponovljivost svake osobe. Ako postoji slobodni, duhovni stav, onda se on odnosi i na vlastitu skalu potreba te tada čovjek može reći »ne« zadovoljenju svojih potreba onda kada to hoće i drži potrebnim, a da zbog toga ipak ne postane bolestan. U tom slučaju njegova motivacija mora biti podvrgnuta kriteriju viših vrijednosti negoli je isključivo pritisak potreba. Taj kriterij više vrijednosti duhovne slobode odlučivanja Frankl zove *volja za smislom*.<sup>26</sup>

Zahvaljujući duhovnoj dimenziji i *prkosu ljudskog duha*, čovjek je usmjeren na to da sebe transcendira, da daleko iznad sebe i svojih vlastitih potreba teži za

<sup>22</sup> Usp. Mirna SISEK-ŠPREM, Logoterapija – terapija smislom, u: *Hrvatska psihijatrija početkom 21. stoljeća*, Vlado JUKIĆ (ur.), Zagreb, 2018., 203-206.

<sup>23</sup> Usp. Tanja RADIONOV, Smisao života i patnje promatran kroz katoličko-teološku i psihološko-logoterapijsku perspektivu, u: *Obnovljeni život*, 72 (2017.) 4, 517-529.

<sup>24</sup> Usp. Mirna SISEK-ŠPREM, Logoterapija – terapija smislom, 203-206.

<sup>25</sup> Usp. Viktor E. FRANKL, *Liječnik i duša. Temelji logoterapije i egzistencijske analize*, Zagreb, 1993., 57.

<sup>26</sup> Usp. Elisabeth LUKAS, *I tvoja patnja ima smisla. Logoterapijska pomoć u krizi*, Zagreb, 1996., 13.

ciljem koji ne može biti on sam, do životnog smisla kojem je spreman žrtvovati sama sebe i svoje potrebe. Ništa nije tako teško podnositi kao osjećaj besmislenosti vlastitog života koji Frankl naziva *egzistencijalna frustracija* ili *egzistencijalni vakuum*, koji vode u noogenu neurozu – patnju duše koja nije našla svoj smisao, smisao svog života.<sup>27</sup> Patnja zbog besmisla života jedan je od najraširenijih fenomena današnjeg užurbanog čovjeka (možemo reći da danas dolazi do krize smisla), koji je uglavnom orijentiran na užitak i izbjegavanje boli i patnje. Egzistencijalni vakuum često se doživljava i kao osjećaj dosade i ravnodušnosti. Takvim osobama nedostaje cilj u životu kao i snaga motivacije za ostvarenje tog cilja. Frankl objašnjava da takve osobe bježe od onoga čega se najviše užasavaju – od sigurnosti vlastite smrti, od onoga što im egzistencijsku prazninu čini tako nepodnošljivom. Jer sigurnost smrti predstavlja užas samo na temelju loše životne savjesti. Smrt kao kraj životnog vijeka može zastrašiti samo onoga koji ne ispunjava vlastiti život. Treba ispuniti prolazno vrijeme svojega života i u njemu sama sebe.<sup>28</sup>

Kao što je već spomenuto, psihičke se krize mogu javiti u određenim razvojnim razdobljima kada se u godinama sazrijevanja javljaju pitanja o smislu života, a isto tako vezano za događaje koje nam donosi sudbina, kao što je teška bolest, različiti gubitci i slično. Moglo bi se reći da su ponekad razvojne krize osobi teže podnošljive od situacijske krize. Tako se često u »krizi srednjih godina« osobe nađu nezadovoljne vlastitim životnim postignućima, suočavaju se sa svojom ograničenošću koju ne žele prihvatiti, umjesto da prihvate stanje kakvo jest i iskoriste preostalo vrijeme za smislenu osobno ostvarenje. Iako se uvijek može postići nešto pozitivnoga, ipak se moramo susresti i s nepromjenjivim, moramo čak doživjeti i osobne promašaje ili nepravdu sudbine. Traženje smisla uključuje našu slobodu i osobnu odgovornost, ali i jedinstvenost i neponovljivost svakog čovjeka. Upravo zato se smisao ne može dati, nego se mora pronaći, a u tom traganju za smislom čovjeka vodi njegova savjest. Nitko ne može za drugoga odgovoriti na pitanje koji je smisao života jer, kako kaže Viktor E. Frankl, »Zadaće se mijenjaju ne samo od čovjeka do čovjeka – u skladu s jedinstvenošću svake osobe – već i iz sata u sat, prema neponovljivosti svake situacije.«<sup>29</sup>

Možemo govoriti o trima načinima pronalaska životnog smisla: ostvarujući neko djelo (posao koji ispunjava), doživljavajući neku vrijednost (umjetnost, priroda, prijateljstvo) i ostvarujući osobnu vrijednost stava (svoje trpljenje osoba ugradi u neku smislenu vezu koju može shvatiti i prihvatiti). Ova

<sup>27</sup> Usp. Isto, 14.

<sup>28</sup> Usp. Viktor E. FRANKL, *Liječnik i duša. Temelji logoterapije i egzistencijske analize*, 172.

<sup>29</sup> Isto, 94.

treća, vrijednost stava, kao najviša vrijednost, moguća je zahvaljujući čovjekovoj duhovnoj dimenziji i duhovnoj slobodi. Frankl napominje da se ne treba zadržati na jednoj skupini vrednota i ostvarenju na tom jednom planu, nego se treba »okretno« prebaciti na neku drugu skupinu vrednota ukoliko se samo tu ukazuje mogućnost njihova ostvarivanja. U tom pogledu život zahtijeva od čovjeka izrazitu elastičnost prilagođavanja šansama koje mu pruža.<sup>30</sup>

Jedna od važnih terapijskih postavki logoterapije je jasno razlikovanje sudbinskih faktora s jedne strane, od moći slobodnog djelovanja, s druge strane.<sup>31</sup>

## 2.2. Logoterapija i kriza

### 2.2.1. Preventivno djelovanje logoterapije

U kriznoj situaciji, kao i u razdobljima patnje, više nego u svakodnevnicima na ispitu je naša savjest. Većina ljudi tek u vrlo ozbiljnoj kriznoj situaciji postaje svjesna svoje prolaznosti i pokrene se prema promjenama. Tada dobivamo priliku pronaći prave vrijednosti, otkrivati smisao te smisleno i odgovorno djelovati. Nema životne situacije koja bi doista bila besmislena pa se to odnosi i na različite krizne situacije. Frankl objašnjava da i prividno negativne strane čovjekove egzistencije – poimence tragično trojstvo trpljenja, krivnje i smrti – mogu sadržavati i nešto pozitivno, pravo ostvarenje, ako im se samo pristupi s odgovarajućim držanjem i pravim stavom.<sup>32</sup> Logoterapija tragičnom trojstvu »nudi« tragični optimizam, koji omogućava da se: a) patnja pretvori u postignuće, b) da se iz osjećaja krivnje stvori prilika da se pojedinac popravi i c) da se iz prolaznosti života izvuče poticaj za odgovorno djelovanje.<sup>33</sup> Život bez krize ne postoji. Dapače, Frankl upravo govori o potrebi da čovjek djeluje između dvaju polova: dokolice i stresa – među kojima »titra dobro dozirana mjera noodinamike« te objašnjava da čovjekova egzistencija lebdi u polju napetosti između *biti* i *trebati*, u kojem se njiše amo-tamo i nikada se ne smiruje jer bi takvo mirovanje značilo duhovnu smrt.<sup>34</sup>

Možemo govoriti o preventivnom djelovanju, o samoodgoju kojim se izgrađuju stavovi i zaštitni mehanizmi reagiranja koji u trenutcima krize održavaju osobni integritet. Neophodno je ranije, odnosno prije nego kriza nastupi, formirati zdrav stav prema životu koji se temelji na prihvaćanju okolnosti ta-

<sup>30</sup> Isto, 83.

<sup>31</sup> Usp. Isto, 57.

<sup>32</sup> Viktor E. FRANKL, *Bog kojega nismo svjesni*, Zagreb, 2001., 94.

<sup>33</sup> Usp. Isto, 92-94.

<sup>34</sup> Elisabeth LUKAS, *I tvoja patnja ima smisla. Logoterapijska pomoć u krizi*, 64.

kve kakve jesu, uz spoznaju da je sloboda u nama. Kako bi osoba mogla pribrano dočekati trenutak krize, treba sama sa sobom imati mir. Naime, uvijek, u svakom trenutku živimo u trima zonama: prošlosti, sadašnjosti i budućnosti. Potrebno je imati unutarnji mir s prošlošću, zadovoljstvo u sadašnjosti i smisao u budućnosti. Ako te tri »zone« nisu u harmoniji, osoba se ne osjeća dobro, jer »nema svoj mir« pa se u trenutku krize lako razvije bolest. Pripremanje za krizne situacije može se postići vježbanjem životnih tehnika kao što su: višestruka orijentacija prema vrednotama, realizacija smislenog stajališta (sasvim osobno ispunjavanje smisla, prihvaćanje i loše situacije, odmak od nepovoljne situacije, savladavanje patnje) i razvijanje sposobnosti odlučivanja (važan je motiv za nešto, znati cilj u procesu odlučivanja; ako imamo neki »zašto«, lakše idemo prema cilju).

Sigurnost psihičke stabilnosti je u »utvrđivanju pacijenta u višestrukoj orijentaciji prema vrijednostima«, tj. u razvijanju »elastičnosti duhovnih vrednota«. Ako netko »sve stavi na jednu vrijednost«, lako se može naći u opasnosti da je izgubi pa se onda zbog toga psihički slomi. S druge strane, razvijanje raznih vrijednosti, podržat će tu osobu u psihičkoj stabilnosti i ako se koja od tih vrednota izgubi jer mu preostaju one druge. Sve te vrijednosti zajedno čine čvrstu mrežu interesa, hobija, ideala, poticajnih aktivnosti... koje mogu izdržati dolazak krize, ako je ona već bila sudbinski određena. Može se reći da postoji direktna veza između mentalnog zdravlja osobe i zbroja različitih vrijednosti koje ta osoba može pridodati svom životu.<sup>35</sup> Zato ne treba iznenaditi da će psihoterapija osobe koja se našla u velikoj životnoj krizi (npr. smrt djeteta), ali koja ima jaku duhovnu dimenziju i razvijenu mrežu vrijednosti, dati više rezultata od psihoterapije osobe koja nema te karakteristike, a »pritišće« je realno manja krizna situacija.

### 2.2.2. Kurativno djelovanje logoterapije

Kada je kriza već nastupila, potrebno je osobi osvijestiti slobodan prostor za njezinu snagu mišljenja i djelovanja nasuprot konkretnim sudbinskim postavkama, i to uvijek tako da su njezini izbori u smislenoj vezi s nekim ciljem. Ponekad je riječ o bezizglednim situacijama stanja boli i patnje koje ne pokazuju nikakve šanse da se povežu sa smislenim ciljem. U takvim situacijama osobi ostaje mogućnost izbora stava koji prema toj teškoj situaciji može zauzeti, odnosno da svoje trpljenje ugradi u neku smislenu vezu koju može prihvatiti.

<sup>35</sup> Usp. *Isto*, 66-73.

Smislenih nam mogućnosti život pruža u izobilju, samo nam je pogled na njih pomućen i kao koprenom zastrt, stoga je posao terapeuta da »osvijetli« individualne smislene mogućnosti dotične osobe kako bi ih uključila u mogućnost izbora mišljenja i djelovanja.<sup>36</sup>

I u krizi je moguće pitati se koji je smisao te situacije za mene? Što ja tu mogu poduzeti? Ako ne mogu poduzeti ništa, barem imam slobodu odabira svog stava prema toj situaciji. Takva modulacija stava s negativnog na pozitivno u kriznoj situaciji može biti od velike pomoći jer naš stav utječe na naše emocije i naše ponašanje. Primjenom derefleksije – da sami sebe zaboravimo, pa se okrenemo nekom cilju, posvetimo nekoj zadaći, nekoj osobi – također pomažemo osobi da prebrodi kriznu situaciju. Derefleksija sadrži ključ do duhovne čovjekove slobode u kojoj ne trijumfiraju nagoni nego snaga volje i razuma. Logoterapija naglašava važnost samonadilaženja i altruizam u kriznoj situaciji, što je posebno došlo do izražaja za vrijeme razornih potresa koji su pogodili Hrvatsku 2020. godine. »Tko je shvatio gdje je potreban, tome su porasle i sile koje su mu za zadaću potrebne; no tko najprije odmjerava svoje snage, jesu li dostatne za bilo koju zadaću, taj ustanovljuje jedino i isključivo svoje slabosti.«<sup>37</sup> Takvo jačanje zdravih mehanizama obrane i aktivan stav u kriznoj situaciji »podiže« osobu iz tjeskobe i depresivnosti.

Također, osobu koja se našla u kriznoj situaciji treba poticati da se »pomakne iz pozicije žrtve«, da se trgne iz nesretnog samosažalijevanja, tako da joj se pokažu novi i pozitivni stavovi prema teškoj situaciji. Čovjek uvijek donosi neke odluke, ako i ne odluči ništa, i to je odluka. Potrebno je zauzeti stav prema krizi, donijeti neku adekvatnu, smislenu odluku i po tome postupiti. Umjesto što se »vrti u kružnom toku«, treba odabrati jedan izlaz. U krizi se mora djelovati, a ne stajati na mjestu.

Problemi koji se jave u kriznoj situaciji mogu se umanjiti ako se čovjeku pogled usmjeri na pristupačan slobodni prostor, gdje mu ostaje mogućnost da se sa svojom sudbinom snađe – umjesto da se očajnički nosi sa svojim mislima o klupku nepromjenjivih činjenica i njihovim mogućim uzrocima ili posljedicama, ne nalazeći nikakva izlaza.<sup>38</sup> Logoterapija nastoji pomoći čovjeku kako bi svojim pozitivnim stavom »patnju« preobrazio u ljudsko ostvarenje. Naime, koliko god činjenice o nečijoj nesreći mogu biti točne, ipak čovjeku ostaje barem izbor stava prema njima – ta je odluka prepuštena samo njemu. Tko se probije do pozitivnog herojskog stava pred negativnim faktorima sudbine, taj

<sup>36</sup> Usp. *Isto*, 68.

<sup>37</sup> Usp. *Isto*, 54.

<sup>38</sup> *Isto*, 11.

doživi snažnu utjehu te usprkos svojoj nevolji ne mora izgubiti samopoštovanje, nego može biti i ponosan što svoju patnju dostojno podnosi.<sup>39</sup> Najteže krizne situacije u kojima je potreban herojski stav javljaju se u trenutku suočavanja s vlastitom neizlječivom bolesti ili smrću bliskog člana obitelji, osobito smrću djeteta. Frankl objašnjava kako se sve svodi na podnošenje – na to kako se čovjek nosi sa sudbinom. Tamo gdje nije više moguća nikakva radnja kojom bi mogao oblikovati sudbinu, tamo je neophodno potrebno pravilnim držanjem ići u susret sudbini.<sup>40</sup> Zbog toga logoterapija može biti korisna i u radu s osobama starije životne dobi, pa čak i onima s blažim simptomima demencije koje prolaze kroz faze straha, brige i ljutnje, a primjenjuje se i u radu s palijativnim bolesnicima i članovima njihovih obitelji.<sup>41</sup>

Živimo u društvu obilja, ne samo materijalnih dobara nego i obilja informacija i obilja podražaja, posebno preko javnih medija. Ako se čovjek u toj poplavi različitih podražaja želi održati, mora znati što je važno, tj. što ima smisla, a što nema. Izazovima današnjeg vremena treba dodati izgubljene tradicije i oslabljene instinkte kao i pretjeranu volju za moći i volju za novcem. Često od silne buke koja nas okružuje ne čujemo vlastitu savjest pa ne razaznajemo što je pravi smisao našeg postojanja. Kao rezultat svega toga javlja se egzistencijalni vakuum s posljedičnom noogenom neurozom. Moglo bi se reći da svako vrijeme ima »svoju« neurozu i svako vrijeme traži »svoju« psihoterapiju. Ovo naše 21. stoljeće traži rehumanizirajuću psihoterapiju, koja priznaje bezuvjetno dostojanstvo ljudskog bića ukazujući na neprocjenjivu vrijednost njegove duhovne dimenzije.<sup>42</sup> Logoterapija promatra cjelokupnu panoramu čovjekove moći i nemoći, od priznavanja slobode volje do potvrđivanja neotklonjivog trpljenja.

## Zaključak

U životu svake osobe i društva postoje novi i izazovni trenutci koji traže brzu prilagodbu te koliko god stresni bili – ako smo ih smisleno iskoristili – vode u osobni rast, nova postignuća i napredak društva. Primjer takvih kriznih situacija koje su pogodile velik dio stanovništva u Hrvatskoj, nažalost, osjetili smo

<sup>39</sup> *Isto*, 18.

<sup>40</sup> Usp. Viktor E. FRANKL, *Patnja zbog besmisla života. Psihoterapija za današnje vrijeme*, Đakovo, 2011., 76.

<sup>41</sup> Mirna SISEK-ŠPREM – Cvijeta PAHLJINA – Miroslav HERCEG – Ninoslav MIMICA – Lucija PETROVIĆ – Biserka RADOVANIĆ, *Logoterapija kao psihoterapijska tehnika na Psihogerijatrijskom palijativnom odjelu*, u: *Socijalna psihijatrija*, 47 (2019.) 3, 344-350.

<sup>42</sup> Usp. Mirna SISEK-ŠPREM, *Logoterapija – terapija smislom*, 206.

tijekom 2020. godine. Pandemija bolesti COVID-19 naglasila je snagu globalizacije i dovela do nezamislivih promjena u svim aspektima društva, a potresi u ožujku i prosincu pokazali su krhkost ljudskih planova, života i materijalnih vrijednosti.

Logoterapija kao psihoterapijska tehnika osobi pomaže pronalaziti smisao trenutka i smisao života te doći u kontakt s vlastitim osjećajima, mislima, sposobnostima i vrijednostima. Ako znamo »zbog čega ili zbog koga« nešto podnosimo, svaka se kriza i patnja lakše prebrodi. Kriza nas prisiljava da otkrivamo resurse koje nismo ni poznavali i oslobodimo kreativnost koja je bila uspavana. Egzistencijska analiza osobi u krizi pokazuje put prema njegovoj unutarnjoj slobodi i u odnosu prema njegovoj socijalnoj sudbini i vodi ga do svijesti o odgovornosti pomoću koje može i svom životu dati sadržaj i smisao.<sup>43</sup>

U kriznim situacijama i razdobljima podnošenja patnje često je teško razmišljati o smislu. Smisao takve situacije nam nije odmah vidljiv, no nakon nekog vremena, ponekad nakon niza godina, »otkrije« nam se cijela situacija. Kada se stigne do granica promjenjivog, započinje prihvatanje sudbine, a tu je potrebna veća doza poniznosti.

Volja za smislom nije samo istinski odraz ljudske humanosti nego i pozudano mjerilo ljudskog zdravlja. Frankl smatra da naša najjača motivacija nije tražiti sebe, nego smisao izvan sebe, na način da zaboravimo sebe, nadiđemo svoje »ja« i usmjerimo se na nekoga ili nešto izvan nas.

Ciljevi logoterapije su učiniti čovjeka sposobnim da spozna vlastitu situaciju, svoje vrijednosti i uvjerenja, uči ga da bude u kontaktu sa svojom prošlošću, sadašnjošću i budućnošću, da ima sposobnost da šire spozna sebe i svijet oko sebe, da osvijesti svakodnevne pozitivne trenutke uz poticanje osjećaja zahvalnosti, da prepozna je i jača svoje kvalitete, dobre osobine i talente kao i da stvara nešto za što se u njegovu sustavu vrijednosti isplati živjeti.

Potrebno je živjeti svoj život pomiren s činjenicom da on ima početak i kraj, a na nama je da odgovorimo na sva njegova pitanja, na sve izazove koje stavlja pred nas, pritom osluškujući svoju savjest. Svaka situacija – pa i krizna – ima neki smisao, ima nešto dobro u sebi za što treba biti zahvalan. Količina zahvalnosti koju nosimo u sebi odgovara zadovoljstvu vlastitim životom.

<sup>43</sup> Usp. Viktor E. FRANKL, *Liječnik i duša. Temelji logoterapije i egzistencijske analize*, 168.



Summary

**LOGOTHERAPY AND THE PSYCHOLOGICAL STATE IN CRISIS SITUATIONS**

Mirna SISEK-ŠPREM

University Psychiatric Hospital Vrapče  
Bolnička cesta 32, HR – 10 090 Zagreb  
mirna.sisek.sprem@gmail.com

*Crisis is a very difficult state after which either a resolution or catastrophe is expected. In a crisis situation, a person faces dangers that cannot be resolved in already familiar ways of solving problems and this can lead to difficulties on the cognitive, behavioural, emotional, and physiological level. The article discusses the influence of crisis situations on the psychological state of individuals, with an emphasis on the crises that have hit Croatia (pandemics and earthquakes) in 2020, as well as therapeutical possibilities offered by logotherapy in crisis situations. Whether a crisis situation will lead to a psychological illness depends on characteristics of a crisis and of an individual who has been exposed to that crisis. In a society in which many suffer from the feeling of meaninglessness of life, crisis situations can easily lead to a psychological illness. Logotherapy, a psycho-therapeutic technique that focuses on the striving for meaning as the driving force of human life, encourages an individual to embrace life as a task and emphasises its spiritual dimension. As such, it can be of preventive and curative importance in the current situation of crises.*

**Keywords:** *crisis, psychological state, psychological disturbance, logotherapy, need for meaning, meaning of life.*