

Valentin Lešić

LOGOTERAPIJOM DO SMISLA INTERVJU S ANDRIJOM RAGUŽOM, MAG. SOC.

Možete li nam za početak objasniti što je to logoterapija? Tko je njezin utemeljitelj i kako je nastala?

Logoterapija je, prema riječima Viktora Frankla, razgovor koji može poprimiti obilježja rasprave u kojoj se kritički sukobljavaju svjetonazorske koncepcije, ulazeći pritom u smisao *logosa* kao uporišta za prepoznavanje odgovornosti koja je vrijednost i preduvjet je za sve ostale vrijednosti. Preuzvišeni gospodin Puljić pišući o Franklu i logoterapiji govori: „Frankl je stvorio sustav logoterapije kako bi pojedincima pomogao naći smisao vlastite egzistencije. Logoterapija se, dakle, bavi ‘smislom ljudskog postojanja’ i osobitom terapijskom tehnikom koja pomaže pronaći smisao života. Ona je prvotno terapijska metoda pomaganja osobama koje osjećaju pomanjkanje smisla. I više je tehnika nego teorija” (Puljić, 2005: 890). Razmišljajući o čovjeku, Frankl prepoznaje i povezuje njegovu tjelesnu, psihičku i duhovnu dimenziju. Kao veliki protivnik psihologizma, upravo duhovnu dimenziju ističe kao onu koja ne može oboljeti (duh ne nosi biljega) i koja čovjeku omogućuje zauzimanje stava bez obzira na izvanjske uvjetovanosti njegova života. Viktor Emil Frankl u „holokaustu” ratnih stradanja izgubio je članove svoje obitelji, a iskustvo patnje ojačalo ga je u uvjerenju kako je smisao života iznad svega. Čovjek je slobodno i odgovorno biće, stoga Frankl ne priznaje nikakav determinizam koji bi upravljao njegovom sudbinom (Puljić, 2005).

Kakav odnos ona ima prema religioznosti i duhovnosti pojedinca? Koju ulogu u terapiji ima vjera, odnosno uzima li se u obzir njena stvarnost?

Logoterapiji može pristupiti bilo tko, bez obzira na vjeroispovijest. Dakako da logoterapija prepoznaje važnu ulogu koju religioznost i duhovnost imaju u životu. Logoterapijom se osobu potiče na odgovorno življenje, na preuzimanje odgovornosti, a svakako je dio te odgovornosti i duhovni život. Nema sumnje da se stvarnost vjere u logoterapijskom postupku uzima u obzir, a ovisno o osobi vjera može biti na različitom stupnju. Vjerujem kako je uz dragoga Boga i njegovu pomoć lakše prebroditi bilo koji problem, pa tako i onaj ili one zbog kojih se osoba obratila logoterapeutu. Međutim, da bi se pristupilo logoterapiji,

ne postoji vjerski preduvjet, dok s druge strane logoterapeut, ukoliko primijeti potrebu, klijenta može uputiti svećeniku.

S kakvim se problemima kod ljudi najčešće susrećete u svojem radu? Smatrate li da logoterapija može riješiti aktualne probleme pojedinaca?

Nema pravila, koliko je ljudi, toliko je i problema, svatko nosi neko svoje breme i ljudi se obraćaju logoterapeutu iz brojnih i različitih razloga. Iako ne želim isticati određeni problem koji ljude potiče da potraže pomoć, možda se kao zajednički nazivnik kod većeg broja ljudi ističe dezorijentiranost u kojoj osobe ne prepoznaju odgovornost kao primarnu vrijednost, previše se bave same sobom, svojim osjećajima i svojim stanjima te pritom ne vide svoje bližnje, kao često ni obveze koje ih čekaju. Sreća kao takva mora biti kao šlag na torti, dolazi nakon ispunjenja neke zadaće ili samim bivanjem tu za nekoga. Tražeći sreću ljudi izgube radost onih malih sitnica koje zapravo čine život.

Logoterapija pomaže pronaći smisao života te je možda i najpozvanija pomagati ljudima u „rješavanju“ problema. Dakako da u terapijskom radu klijent i terapeut surađuju, uče jedan od drugoga te nastoje postati boljima. Nažalost, ili možda radije na sreću, ne postoji čarobni štapić, već je svaki napredak rezultat rada, odricanja i samonadilaženja, kako klijenta tako i terapeuta.

Primjećujete li promjene i pozitivne učinke koje logoterapija ima na osobe?

Da! Logoterapija osobama koje se posvete svome oporavku pomaže i služi kao svojevrsni putokaz. Logoterapija je okrenuta konkretnim rješenjima do kojih osoba naposljetku dolazi sama, uz vodstvo logoterapeuta. U svome radu vidim promjene i dobre učinke kao posljedice napora, samonadilaženja i odricanja. Uvijek je poseban dar i milost biti tu za nekoga, pa tako i u terapijskom odnosu.

Kako se logoterapija razlikuje od ostalih terapija? Zašto ste se odlučili baš za logoterapiju?

S djelima Viktora Frankla upoznao sam se tijekom studija i pohađajući predavanja pokojne dr. sc. Cvijete Pahljine, a odluka da se posvetim temeljitom proučavanju logoterapije i filozofije te steknem logoterapijskih vještina i umijeća sazrela je na predavanjima uistinu vrhunskih domaćih i stranih stručnjaka Dobro Instituta (<https://www.dobroinstitut.hr>). Ta su me predavanja približila razumijevanju pojmova kao što su, na primjer, pojmovi: čovjek, čovječnost, čovječstvo, duh, duhovnost... i potakla na propitivanje sebe sama, živim li dostojno dano mi dostojanstvo čovječnosti, razvijam li čovječstvo te usmjerila na uski i strmi put stalnog samonadilaženja.

Sama spoznaja da je logoterapija jedina psihoterapija koja prepoznaje treću čovjekovu dimenziju, onu duhovnu, i to na znanstvenoj razini, te kompatibilnost logoterapijskih vrijednosnih uporišta s filozofskim i kršćanskim načelima, bila je dovoljna da joj se posvetim. Logoterapija se prošlošću bavi u vrlo maloj mjeri, izbjegava pogrešan pogled unazad na način da usmjerava čovjeka prema vrijednosnom sustavu kao mjeri izvan njega te tako čovjeka oslobađa od njega sama i vlastita umovanja. Umovanje se razlikuje od razmišljanja, promišljanja, jer ne doseže duhovnu datost – razum. Ono postavlja čovjeka za mjerilo i čovjek tako biva prepušten diktaturi vlastitih emocija i svojih ograničenih prosudbi. Prošlost je tu da iz nje učimo, ali ju ne smijemo kriviti za svoje propuste ili pak zasluge. Život postavlja pitanja, a čovjek treba tražiti smislene odgovore. Logoterapeut je tu da pomogne čovjeku dati najsmisleniji odgovor na neko životno pitanje.

Možete li objasniti postupak same terapije? Koja je njezina metodologija?

Terapija je put koji klijent i logoterapeut prolaze skupa. Kao i u svakom razgovoru, tako i u logoterapiji važno je upoznavanje i iskreni dijalog s elementima empatije. Koliko logoterapeut upoznaje klijenta toliko i klijent upoznaje logoterapeuta. Na tom zajedničkom putu važno je slušati, uočiti što je skriveno, izreći činjenice i tražiti smisao. Ne postoji zadani hodogram kako bi terapija trebala izgledati, već se logoterapeut, koristeći se svojim znanjem, „prilagođava” potrebama klijenta, a one su različite za svaku osobu, jer svaki čovjek je jedincat i to po svojoj nesavršenosti.

Što je to egzistencijalna analiza kojom se propituje smisao života, patnje, rada i ljubavi? Na koji način ona rješava egzistencijski vakuum?

Temelj egzistencijalne analize je biti odgovoran odnosno biti svjestan odgovornosti. Upravo je stoga u definiciji logoterapije odgovornost istaknuta kao vrijednost koja je sama po sebi preduvjet za sve ostale vrijednosti. Egzistencijalna analiza je analiza odgovornosti i ima za cilj osvijestiti čovjeku njegovu odgovornost u konkretnim situacijama. Temelj je egzistencijalne analize čovjek od kojeg polazi i njegova egzistencija. Napominjem i da egzistencijalna analiza ne nameće autoritet „prema komu ili pred kime”, kao niti predmet „za koji ili za što” je čovjek odgovoran i u tome smislu je neutralna, ne nameće religioznost, nego pristupa čovjeku koji je duhovan, duševan i tjelesan.

Egzistencijski vakuum je, najjednostavnije rečeno, iskazan izostanak bilo kakva smisla. Čovjek biva izgubljen i ne prepoznaje smisao života. Upravo egzistencijalna analiza, koja je analiza odgovornosti, pomaže čovjeku – čineći ga odgovornim prema Bogu, zajednici ili vlastitoj savjesti – postupno upoznati i spoznati smisao života, koji se očituje kroz odgovaranje na pitanja koja život čovjeku postavlja. Prepoznavanje smisla u svakodnevic

dovodi do življenja smislenog života koji se ponajprije očituje u odgovornosti za sve ono što čovjek treba činiti, a može li, to je već Božja vlastitost, u Božjim je rukama.

Po vašemu mišljenju, smatrate li da je COVID kriza uzrokovala nagli porast psihičkih problema i primjećujete li to u vašemu radu?

COVID kriza donijela je velik strah, a strah paralizira čovjeka. Naučiti se nositi sa strahom ili pak nadići strah veliko je postignuće i ponekad je dugotrajan put do njega. Svakako da je sa strahom došla i gomila drugih problema, tako da je potreba za logoterapeutima u ovo vrijeme možda veća nego ikada. Otuđenost i međusobna prisilna razdvojenost ljudi svakako je pridonijela razvoju različitih problema i bit će potrebno određeno vrijeme kako bismo se oporavili.

Možete li reći nešto o knjizi koju pripremate?

Knjiga koju pišem s dr. sc. Lukom Maršićem i dr. Danielom Vojnović u završnoj je fazi. Naslovljena je *Logoterapijski pristup kockarskom umu – u teoriji i praksi* i prikaz je, kroz ulomke iz grupa KLOK (Klub ovisnika o kockanju), rada s ovisnicima o kockanju i s osobama u njihovoj pratnji, strukture kockarskog uma i kretanja takvog uma u predvorju oporavka kao cjelovite preobrazbe ovisnika, kao i brojnih drugih aspekata složenoga fenomena ovisnosti o kockanju. Na mnogim mjestima u knjizi prisutni su dijalozi između polaznika grupa ili osoba u njihovoj pratnji te njihovih terapeuta, kao i tumačenja terapeuta koja mogu poslužiti boljem razumijevanju strukture kockarskoga uma i napretku u oporavku, kako kod polaznika koji već pohađaju program i osoba u njihovoj pratnji tako i kod onih koji će se za to tek odlučiti.

Nadamo se kako će knjiga pomoći osobama ovisnim o kockanju i njihovim obiteljima služeći im kao svojevrsni vodič na putu oporavka. Također, bit će zanimljiva i stručnoj javnosti, a može poslužiti i u edukativne svrhe, u vidu prevencije ovisničkih ponašanja.