

## prikazi–recenzije

### Reviews – Critiques

Elisabeth Lukas, *Sudbina vlada, čovjek stvara: Filozofija za svakodnevni život*. Zagreb: Svijetla točka, 2022.

*Sudbina vlada, čovjek stvara* knjiga je autorice Elisabeth Lukas, renomirane kliničke psihologinje i psihoterapeutkinje, učenice Viktora Frankla osnivača logoterapije. Knjiga je objavljena 2022. godine, a s njemačkoga izvornika (*Das Schicksal waltet — der Mensch gestaltet: Philosophie für den Alltag*, 2021.) na hrvatski jezik preveo ju je Petar Barišić.

Elisabeth Lukas u knjizi opisuje kako logoterapija može pomoći ljudima u otkrivanju smisla i svrhe unatoč teškim životnim situacijama i krizama. Autorica povezuje teorijske temelje logoterapije sa svojim bogatim kliničkim iskustvom te kroz primjere klijenata prikazuje kako se njezine tehnike mogu praktično primijeniti. Kroz trinaest poglavlja ovo djelo istražuje različite aspekte ljudske egzistencije i utjecaja sudbine na život. Svako poglavlje sadržava misli Viktora Frankla, pojašnjenja autorice i primjere njezinih klijenata. Poglavlja imaju sljedeće naslove: *Kopernikanski obrat; Prkosna snaga duha; Vječna tema "ljubav"; Što olakšava život; Vidjeti smislene mogućnosti; Krivnja ili bez krivnje?; Uskrsnuće u psihoterapiji; Traumatska iskustva — što sada?; Umjetnost, tješiteljica duše; Savjeti za kulturu razgovora; Postaje li bitak plijen ništavila?; Razmišljati o budućnosti; Pax i logos.*

Jedna je od glavnih tema kojima se Lukas bavi koncept slobodne volje na-

suprot sudbini, a prema kojemu ne možemo uvijek kontrolirati ono što nam se događa, ali možemo izabrati kako ćemo reagirati. Time naglašava kako nisu važne vanjske okolnosti, nego naš odgovor na njih. Iznimnu hrabrost da čovjek izvuče maksimum iz sebe u teškim situacijama Frankl naziva "prkosnom snagom duha" (str. 20). Lukas razlikuje zdrav prkos od apsurdnoga, koji se rada iz straha, pohlepe ili zavisti te je pokazatelj regresivnoga i infantilnoga procesa. Važnost otkrivanja smisla svake situacije autorica potkrepljuje mišljenjem kako je "duša sklona potrošiti se za svoje ciljeve i odreći se zadovoljstva radi svojih ideala te živjeti i umrijeti kako bi ispunila svoj smisao" (str. 20). Iz navedenoga proizlazi kako cilj nije živjeti što lakši život, nego što smisleniji. Prije odabira smislenoga odgovora Lukas predlaže konzultirati svoju savjest, navodeći da se odluke donose u duhovnom predshvaćanju (str. 54) koje se odvija u intuiciji. Za lakše prepoznavanje najsmislenijih opcija i donošenje smislene odluke, preporučuje kontemplaciju, koja potiče kontakt s intuicijom i inspiracijom.

Kroz više primjera autorica pokazuje da se od besmislenoga načina života čovjek može razboljeti. Međutim, smatra kako je moguće učiti iz pogrešaka te da je tragičnu trijadu (patnju, krivnju i smrt) i negativne strane ljudske egzistencije moguće preobraziti u pozitivno iskustvo ako posjedujemo ispravan stav i način razmišljanja. Osobe koje prkose svojim strahovima i ovisnostima, poštuju neprijatelje i svojemu životu daju smisao. Čak i usred vrlo drastičnih životnih okolnosti pokazuju dobru mentalnu i psihičku otpornost. Čovjek uvijek može nadjačati nepovoljne vanjske okolnosti iskorištavajući svoj mentalni potencijal do maksimuma. Čak i iz traumatičnih situacija moguće je izići kao pobjednik ako se koriste duhovni resursi.

Autorica objašnjava da neće svaki pojedinac nakon doživljene traume razviti posttraumatski sindrom, nego da traumatska iskustva mogu biti i korisna jer poučavaju o onom što ne funkcionira. Tijekom prorade i prihvaćanja traume savjetuje osvrnuti se na traumu u miru, oprostiti se u dobru od prošlosti, u miru pogledati u budućnost i nikako ne izgubiti iz vida osobnu odgovornost. Franklov tragičan optimizam, koji poziva da kažemo “da” životu i njegovim smislenim mogućnostima unatoč negativnim okolnostima (str. 89), autorica smatra protuotrovom za posttraumatski sindrom. Kao dodatnu zaštitu od jeze, straha i tjeskobe ističe važnost življenja s osjećajem zahvalnosti.

U poglavlju posvećenom razmišljanjima o smrti i prolaznosti života, autorica naglašava važnost maksimalnoga iskorištavanja jedinstvenih prilika i cjelokupnoga života. Preporuča suočavanje sa smrću jer nas ona podsjeća na vrijednost svih stvari. Lukas postavlja pitanje čitatelju: Kada biste točno znali da su pred vama još tri tjedna života, što bi tada bilo važno? (str. 129). Tim provokativnim pitanjem želi ukazati da na vrijeme treba razmisliti živimo li prave vrijednosti.

Lukas se dotiče i teme ljubavi te prikazuje Franklovu ideju ljubavi, prema kojoj se ljubav odnosi na shvaćanje najdublje vrijednosti voljene osobe, radost zbog njezina postojanja, najdublju želju da drugoj osobi bude dobro, spremnost da se više pridonese njezinu razvoju te moć samodricanja u korist voljene osobe (str. 33).

Autorica koncept duhovne osobe (str. 156) smatra filozofskom novošću koju je Frankl postigao spajajući psihološku i fizičku dimenziju u psihofizički organizam duhovne osobe koja nosi i oblikuje organizam te ga koristi da oblikuje svijet. Duhovna dimenzija sadržava slobodu, odgovornost, stvaralačke snage, sposobnost samodistanciranja i samonadilaženja, volju za pronalaženjem

smisla i vrijednosti te čežnju za transcendencijom. Ona pomaže u otkrivanju smisla, donošenju odluka i življenju autentičnoga, ispunjenoga života.

Razmišljajući o tom što bi Frankl rekao ljudima koji traže smisao u 21. stoljeću, Lukas navodi kako bi vjerojatno rekao “ustanite protiv neprekinutog uzroka patnje svuda okolo, razvijajte osjetljivost za prave vrijednosti, zauzimajte se za toleranciju i međusobno poštovanje” (str. 150). Upozorava na nužnost povlačenja u samoću, u kojoj je moguće čuti glas transcendencije. Naglašava kako se psihoterapijske tehnike moraju kombinirati s umijećem i mudrošću terapeuta te da umijeće i mudrost sami po sebi nisu dovoljni ako nedostaje čovječnosti.

Možemo zaključiti kako Lukas na jednostavan, razumljiv i stručan način objašnjava glavne ideje logoterapije i spaja ih sa svojim kliničkim iskustvom. Konkretnim primjerima čini teorijske koncepte razumljivima, kako za laike tako i za stručnjake. Lukas kompleksne ideje prenosi na način primjenljiv u svakodnevnim situacijama s ciljem prevencije, a ne samo liječenja. Prema tomu, ova knjiga vrijedna je čitanja za sve koji su zainteresirani za psihologiju, osobni razvoj, traženje smisla u životu te za one koji žele pronaći inspiraciju kroz izazove koje život stavlja pred njih.

*Valentina Ričković*

Ivan Čulo i Ivan Šestak, *Znakovi vremena: Odjeci filozofije personalizma u hrvatskoj kršćanskoj misli*. Zagreb: Fakultet filozofije i religijskih znanosti, 2024.

Biblioteka Filozofski niz Fakulteta filozofije i religijskih znanosti Sveučilišta u Zagrebu iznjedrila je ove godine knjigu simptomatičnoga naslova *Znakovi vremena: Odjeci filozofije personalizma u hrvatskoj kršćanskoj misli*. Izraz