

Teria SHANTALL

***Die sinnstiftende Wirkung der Logotherapie
von Viktor Frankl***

(Smisleno djelovanje logoterapije Viktora Frankla)

Springer, 2023., 335 str.

Teria Shantall, autorica knjige, klinička je psihologinja i logoterapeutkinja poznata po svom radu na području logoterapije i psihoterapijskoga pristupa koji je razvio Viktor Frankl. Shantall je studirala psihoanalizu na Tavistock klinici u Londonu te je bila osobna učenica Viktora Frankla na United States International University u San Diegu.

Njezin doktorski rad, koji je uključivao istraživanje preživjelih holokausta, objavilo je Hebrejsko sveučilište u Jeruzalemu pod naslovom *Životno značenje u suočavanju s patnjom*. Aktivno vodi tečajeve logoterapije na sveučilištu Južne Afrike, sveučilištu Tel Aviv te u vlastitom logoterapijskom centru u Istanbulu. Predsjednica je Instituta za logoterapiju *Viktor Frankl* u Južnoj Africi, a bila je dopredsjednica Udruge za logoterapiju u Izraelu.

Objavila je nekoliko značajnih knjiga, među kojima se istaknula *Potraga za sudbinom: logoterapijski vodič za život usmjeren na smisao, terapiju i savjetovanje*, koja je obvezna literatura za studente logoterapije širom svijeta. Njezina knjiga *Utjecaj logoterapije Viktora Frankla na promjene u životu* objavljena je 2020. godine. Za svoj rad Shantall je više puta nagrađivana na Svjetskim kongresima logoterapije između 2005. i 2017. godine.

Godine 2003. nominirana je za nagradu Jewish Achiever Award u Južnoj Africi.

Knjiga započinje predstavljanjem života Viktora Frankla, njegova obiteljskoga podrijetla i rane akademske karijere.

Frankl je rođen u Beču 1905. godine, odrastao je u intelektualnom i kulturnom okruženju. Već u ranoj dobi pokazivao je interes za psihologiju i filozofiju. Njegovo obrazovanje u medicini i specijalizacija u neurologiji i psihijatriji postavili su temelje za kasniji razvoj logoterapije. Prvo poglavlje također se bavi društveno-kulturnim i političkim kontekstom toga vremena, posebno nadolazećom prijetnjom nacizma.

U prvom poglavlju knjige (stranice 31–80.) opisuje se također razvoj logoterapije, koja je poznata kao treća bečka škola psihoterapije. Za razliku od Freudove psihoanalize, koja naglašava *načelo zadovoljstva*, i Adlerove individualne psihologije, koja u prvi plan stavlja *volju za moć*, Frankl ističe *volju za smislom*. Prema njegovoj teoriji, čovjek teži tomu da svom životu da smisao, a upravo je ta težnja središnja tema logoterapije.

Frankl potkrjepljuje svoje teze studijama slučajeva iz svakodnevnoga rada u bolnicama. Opisuje pacijente koji pate od depresije i osjećaja besmisla, ilustrirajući kako im pomoću razgovora pomaže razviti nove perspektive. Ključni je koncept da smisao života nije unaprijed zadan, već ga pojedinac mora otkriti sam.

Emocionalno najsnažniji i ujedno središnji dio knjige jest drugo poglavlje (stranice 81–180.) koje opisuje Franklovo vrijeme u koncentracijskim logorima Auschwitz, Dachau i Theresienstadtu. Te potresne priče dokumentiraju psihološke mehanizme koje su zatvorenici razvijali kako bi preživjeli u ekstremnim uvjetima. Frankl opisuje kako su se ljudi suočavali s krajnjom oskudicom i stalnom prijetnjom smrću. Tijekom toga vremena dolazi do dubljega uvida u važnost *volje za smislom*.

Logoterapeut Frankl tvrdi da šanse za preživljavanje zatvorenika nisu ovisile samo o njihovu fizičkom stanju, već i o njihovu mentalnom stavu. Oni koji su pronašli smisao u svojoj patnji imali su veće izgleda za preživljavanje.

Priča o zatvoreniku koji je preživio zato što je vjerovao da će ponovno vidjeti svoju obitelj snažno ilustrira tu tezu.

Treće poglavlje (stranice 181–250.) dublje se bavi Franklovim konceptom *egzistencijalne praznine*, koju opisuje kao osjećaj praznine i besmisla. U modernom društvu, gdje tradicionalne vrijednosti poput religije ili zajednice gube važnost, mnogi se ljudi suočavaju s pitanjem smisla života. Ta praznina može se manifestirati kao dosada, depresija ili agresija.

Frankl objašnjava kako logoterapija pomaže ljudima da prevladaju to stanje. Ona ih poziva da smisao života traže na trima područjima:

- u stvaralaštvu (kreativni rad)
- u doživljavanju vrijednosti (ljubav, iskustva u prirodi, umjetnost)
- u stavu koji zauzimamo prema neizbježnim patnjama (suočavanje s patnjom).

Ta tri puta prema smislu temeljni su elementi logoterapije.

Poglavlje ilustrira te koncepte pomoću analiza raznih slučajeva iz Franklove prakse s pacijentima, kao i drugih uvjerljivih argumenata.

U četvrtom poglavlju knjige (stranice 251–320.) prikazana je primjena logoterapije u kliničkoj praksi. Frankl radi s pacijentima koji pate od depresije, ovisnosti i samoubilačkih misli. Opisuje kako im pomoću razgovora pomaže mobilizirati unutarnje resurse i razviti nove ciljeve.

Jedan od ključnih koncepata toga dijela jest *paradoksalna namjera*. Frankl od pacijenata traži da namjerno čine ili misle upravo ono čega se boje. Na primjer pacijent s nesanicom trebao bi si svjesno postaviti cilj da ostane budan, to naime smanjuje pritisak i olakšava spavanje.

Paradoksalna namjera pokazuje se kao učinkovita metoda za liječenje opsesivno-kompulzivnih poremećaja, anksioznosti i napada panike.

Frankl također opisuje koncept *samotranscendencije*, odnosno sposobnosti čovjeka da nadmaši sebe posvećujući se nečemu većem, bilo da je to djelo, svrha ili osoba. To je usko povezano s potragom za smislom i nudi pacijentima mogućnost da svoje probleme sagledaju iz šire perspektive.

Tehnike logoterapije (sažeto):

- derefleksija: preusmjeravanje pozornosti s problema na druge aspekte života kako bi se smanjila tjeskoba
- paradoksalna intencija: osoba se ohrabruje da se suoči sa svojim strahovima, što često dovodi do smanjenja tjeskobe
- sokratovski dijalog: koristi se za otkrivanje i istraživanje unutarnjih vrijednosti i uvjerenja klijenata.

Duhovna dimenzija logoterapije jedan je od središnjih aspekata logoterapije. Za razliku od drugih psihoterapeutskih pristupa, logoterapija ne naglašava samo psihološke i socijalne dimenzije čovjeka, već i noetičku (duhovno-umnu) dimenziju. Ta dimenzija usko je povezana s potragom za smislom i ljudskom sposobnošću za transcendenciju.

Duhovna dimenzija odnosi se na unutarnju duhovnu razinu čovjeka, koja nadilazi tjelesnu (somatsku) i psihološku razinu. Frankl smatra da je čovjek biće koje je više od tijela i uma te da postoji dublja, *etička* razina koja omogućuje pronalazak smisla u patnji, slobodu u razmišljanju i uzdizanje iznad vanjskih okolnosti.

Duhovna dimenzija logoterapije nije isto što i vjera, odnosno religija. Dok je religija često povezana s vjerovanjima ili institucionaliziranim praksama, duhovna dimenzija u logoterapiji odnosi se na osobnu, unutarnju razinu težnje za smislom. Ta dimenzija može poprimiti religiozni oblik, ali ne mora. Čovjek može pronaći smisao u životu bez da bude religiozan, primjerice u odnosima prema drugim ljudima, umjetnosti, znanosti ili općenito ljubavi prema životu.

Peto i zadnje poglavlje knjige (stranice 321–350.) sažima glavne poruke Franklova nauka. Čovjek nije žrtva vanjskih okolnosti, već nositelj unutarnje slobode. Čak i u ekstremnim situacijama, poput koncentracijskih logora, čovjek ima slobodu promijeniti svoj stav i svomu životu dati smisao.

Franklova misao primjenjuje se i na društvene probleme. Egzistencijalna praznina, koju osjeća mnogo ljudi u suvremenom svijetu, ključni je izazov kojem se može suprotstaviti potragom za smislom. Logoterapija nudi snažan alat koji ljudima omogućuje da svomu životu daju novi smjer.

Knjiga završava apelom da se ljudski život promatra kao jedinstvena prilika. Frankl naglašava da je smisao života za svakoga pojedinca individualan i da se može mijenjati ovisno o okolnostima. No upravo ta sloboda da traži i pronađe smisao čini čovjeka jedinstvenim.

Knjiga logoterapeuta Viktora Frankla Čovjekova potraga za smislom (*Man's Search for Meaning*), izdana davne 1946. godine, smatra se jednom od najutjecajnijih knjiga 20. stoljeća.

Njegov pristup i analize inspirirali su mnoge terapeute, savjetnike, nastavnike i poslovne ljude.

Unatoč mnogim uspjesima logoterapija se suočava i s kritikom. Kritičari smatraju da je koncept *smisla* previše subjektivan i da je teško znanstveno mjerljiv. Također ideja da je smisao dostupan svima, čak i u najtežim okolnostima, izaziva rasprave među znanstvenicima.

Željko Čekolj