

ЛОГОТЕРАПИЈА - Лечење смислом

Логотерапија се обично сврстава у категорију егзистенцијалистичке психијатрије или **хуманистичке психологије**. Њен оснивач, познати аустријски психијатар и неуролог **Виктор Франкл**, овај назив је употребио због грчке речи логос која значи смисао. Сходно томе, слободан превод израза логотерапија је **лечење смислом**.



Виктор Франкл (1905-1997)

Слика преузета са : https://www.ted.com/speakers/viktor_e_frankl

Теорија и терапија Виктора Франкла је проистекла из личног искуства у нацистичким логорима у којима је био заробљен од 1942. до 1945. г., где су му страдали родитељи, брат и трудна супруга. Живот у логорима му је открио да човек може поднети и најтеже услове уколико је окренут будућности у којој има ради чега и ради кога да живи.

Логотерапија се незванично назива и трећом бечком школом психотерапије, поред Фројдове психоанализе и Адлерове индивидуалне психологије. За разлику од психоанализе, логотерапија је мање ретроспективна (мање истражује прошлост особе) и мање интроспективна (мање испитује њену свест). Насупрот Фројдовој вољи за уживањем и Адлеровој вољи за моћи, у логотерапији **воља за смислом** или унутрашња жеља да пронађемо сврху и смисао живота је примарна мотивациона снага у човеку.

Логотерапија испитује физички, психолошки и **духовни (ноолошки)** аспект човека. Људи на ситуације најчешће одговарају у прве две димензије функционисања (физичкој/психолошкој) условљеним и аутоматским реакцијама. Оне укључују негативан самоговор, ирационалне акције и негативне емоције. Трећа, духовна димензија функционисања раздваја човека од осталих врста. Логотерапијски термин ноо потиче од грчке речи „ноус“, што значи дух и означава оно што се односи на духовну димензију људске егзистенције. Духовно нема првенствено религиозно значење, већ се односи на **специфичну људску димензију**. Јединственост човека, његова људскост, није у супротности са чињеницом да је он у биолошком и психолошком смислу још увек животиња. Ни једну другу животињу није бринуло питање постоји ли или не смисао живота, али човека јесте.

У томе се огледа јединствена лепота логотерапије. Људи могу преживети функционисањем у прве две димензије, али логотерапија нуди дубљу везу са душом и прилику за истраживање онога што људе чини јединственим.

Логотерапија поред тога што се бави појмом човека бави се и његовом визионарском страном, односно његовом могућношћу да подстиче и гаји своју вољу за смислом. Другим речима, даје имунитет против дехуманизованог, механичког схватања човека.

Полазна основа логотерапије је да **егзистенцијална криза** (губитак смисла живота) може да доведе до **егзистенцијалног вакуума** (стања бесмислености живота) што води ка неогеним неурозама које не потичу из психолошке него из специфичне ноолошке - духовне димензије људске егзистенције.

Три главна концепта на којима почива логотерапија су:

- воља за смислом
- смисао живота
- слобода воље.

Егзистенцијална фрустрација

Термин егзистенцијалан користи се у три значења: специфично људски начин постојања; смисао егзистенције (постојања); тражење конкретног смисла личне егзистенције тј. воља за смислом.

Човекова воља за смислом може бити фрустрирана (неиспуњена) и тада се у логотерапији говори о егзистенцијалној фрустрацији.

Тражење смисла и вредности код човека доводи до стања **напетости**, између онога што јесмо и оног што тек треба да постанемо, која је урођена и **неопходна** за ментално здравље. За душевно здравље је потребан одређен степен напетости. Човеку не треба хомеостаза већ **ноо-динамика**, односно духовна динамика између два пола где је један пол **смисао који треба остварити**, а други пол - **човек који га мора остварити**.

Воља за смислом је поуздана мера душевног здравља. Има вредност опстанка који зависи од две ствари: ради чега и ради кога.

Егзистенцијални вакуум

Егзистенцијални вакуум или бесмисленост живљења се заснива на двоструком губитку који је човек доживео током своје еволуције. Први губитак су неки базични (животињски) нагони односно сигурност инстинкта, а други је губитак традиције. Зато данас човеку инстинкти не говоре шта мора да ради, нити традиција и традиционалне вредности шта треба да ради па ускоро неће знати шта хоће да ради. Уместо тога ради шта други раде, што је конформизам, или ради што други људи желе да ради, што је тоталитаризам.

Веровало се да ће људи бити срећнији ако унапреде свој друштвено-економски положај. Међутим, данас је све више људи који имају све животне услове, али не виде смисао за који би живели. С друге стране, сусрећу се људи који су срећни, а живе у тешким животним условима. У ствари, десило се да је у друштвима пуним изобиља и државама пуним благостања код људи попустила борба за опстанак и појавило се питање: „Опстанак ради чега?“ Данашње друштво поред тога што је створило неке нове потребе, удовољава и задовољава сваку потребу осим једне - потребу за смислом која остаје и даље неиспуњена без обзира на сво богатство. Технологија је људе лишила потребе да користи своју способност одржавања у животу. Људи су развили систем благостања који обезбеђује опстанак без икаквог напора. Човеку подстицај у тражењу смисла може бити не само нужда већ и богатство, нарочито богатство слободног времена. Људи не знају како да употребе своје слободно време.

Егзистенцијални вакуум се испољава као досада.

Ненамерно створено слободно време у облику незапослености довело је до „неурозе незапослености“. Незапослена особа се осећа бескорисно, а њен живот стога бесмислен. Недељна неуроza (недељом су неки људи потиштени јер постају свесни бесмислености свог живота који иначе потискују обавезама током радних дана), алкохолизам, малолетничка деликвенција, кризе пензионера и старих људи који када престану активно да раде (када више немају свој професионални задатак) не знају шта ће са собом па их савлада осећај бесмисла, не мали број суицида, може се објаснити егзистенцијалним вакуумом. Такође, воља за моћи, уживањем, тежња за новцем, воркхолизам (зависност од рада), промискуитетно понашање могу бити маске иза којих се крије егзистенцијални вакуум.

Осећај бесмислености, егзистенцијална празнина је у таквом порасту да се може говорити о масовној неурози.

Воља за смислом

У данашњем друштву само воља за смислом остаје неиспуњена. Савремене теорије мотивације гледају човека као биће које реагује на надражаје, а истовремено потискује своје нагоне. Не узимају у обзир да човек заправо одговара, не у строгом смислу реаговања или нереаговања на нешто, већ на питања која му живот поставља и на тај начин испуњава смисао који му живот нуди.

Воља за смислом је специфична потреба која се не може свести на друге потребе. У већем или мањем степену је присутна код свих људи. Није ствар уверења већ је чињеница и независна је од осталих потреба. Она је примарни покретач у људском животу.

Смисао живота

Смисао живота заснован је на идеји да је значење објективна стварност, а не пука илузија или лична перцепција. Људи имају слободу и одговорност да себе произведу најбоље могуће, схватајући значење тренутка у свакој ситуацији.

Животу никад не недостаје смисао. У свакој животној ситуацији постоји потенцијални смисао који се мора открити. Оне су јединствене па је и смисао сваке ситуације јединствен. Смисао живота се разликује од човека до човека, из дана у дан, из сата у сат. Свако мора наћи и открити сам свој јединствен смисао. Смисао је доступан свакој особи под било којим условима, чак и најгоре замисливим.

У трагању за смислом запажа се могућност као саставни део стварности. Уколико особа не искористи прилику да испуни смисао који је својствен и скривен у ситуацији, она ће проћи и нестати заувек. Кад искористи могућност коју јој пружа ситуација и испуни смисао који она садржи, онда је могућност претворила у стварност једном и заувек. Важан је специфичан смисао живота појединца у датом тренутку. Свако у животу има своју специфичну мисију, конкретан задатак и шансу да га оствари и нико га не може заменити. Живот човека се не може поновити и не подлеже пролазности. Ништа и нико не може узети оно што је одложено у прошлости. У прошлости ништа није ненадокнадиво и неповратно изгубљено, већ је све трајно одложено.

Смисао живота се мора открити, не може се измислити, не може се створити, али зато се лако може створити бесмисао.

Суштина егзистенције - одговорност

Живот човеку поставља питања на која треба да одговори. Човек одговара за свој живот тако што је одговоран. Права суштина човекове егзистенције је у одговорности.

Императив логотерапије гласи: „Живи тако као да сада живиш по дуги пут и као да си први пут правио грешке које би и сада могао да направиш.“ Тиме се наглашава одговорност.

Ово правило наводи човека да замисли прво да је садашњост прошла, и друго да прошлост сада може да се измени и поправи. Суочава човека са ограниченошћу живота и сврхом остваривања себе и свог живота.

Логотерапија настоји да човека учини свесним личне одговорности. Да би човек постао свестан личне одговорности сам бира за шта, чему или коме је одговоран. Сам одлучује да ли ће бити одговоран пред друштвом, својом савешћу или Богом.

Човек као одговорно биће које треба да **оствари потенцијални смисао сопственог живота** свој аутентични смисао налази у свету, а не у себи самом и својој психи јер није затворен систем.

Истински циљ живота није самоостварење јер је човекова егзистенција по својој суштини самопревазилажење (аутотрансценденција). Самоостваривање не може бити циљ јер што се човек више труди да га постигне мање успева. Не може се постићи ако постане само себи сврха.

Смисао живота се непрекидно мења и не престаје да постоји. Према логотерапији смисао живота се може остварити на три нивоа:

1. остварујући неко дело;
2. доживљавајући неку вредност (доживљавајући нешто у подручју природе и културе; или доживљавајући некога-у љубави);
3. трпећи.

Смисао живота у љубави

Да би се разумела суштина друге особе, треба да је волите јер духовни чин љубави вас оспособљава да уочите њене битне особине и црте, потенцијале, оно што још није остварила, али се може остварити.

Особа која воли, својом љубављу оспособљава вољену особу да оствари своје прикривене могућности. Буђењем у њој свести о ономе шта може и шта треба да постане подстиче остварење тих потенцијала.

Са људског становишта, човек не искоришћава свог партнера, већ се с њим сусреће као човек са човеком. Са личног становишта прихвата га као другу особу, а то значи да га воли. Ако другу особу прихватимо као човек - човека, сачуваћемо њену људскост; ако је волимо, открићемо њену јединственост.

Данас све више влада усамљеност усред „усамљеног мноштва“. Недостатак тоpline покушава да се надомести блискошћу. Људи вапе за блискошћу па је траже на сваки начин, било где и било како, изван личног, као пуку сензуалну блискост од које је само један корак до промискуитета.

Спознаја да је особа коју волимо јединствено људско биће има за последицу моногамни однос. Вољену особу нико не може заменити. С друге стране, особа која није у стању да воли, неизбежно завршава у промискуитету.

Љубав је примарни феномен, вид самотрансценденције, а секс нормалан начин изражавања љубави. Љубав је израз потпуно доживљеног заједништва.

Још је већа потреба за приватношћу живота. Треба искористити самоћу што је више могуће, „имати храбрости“ бити сам. У самоћи одсуство других људи као нешто што је негативно може се претворити у нешто позитивно - прилику да се размишља. Права супротност активности није пасивност, већ моћ рецепције.

„Срећа једноставно мора доћи и за њом се не може трчати. Она је нешто што се напосто мора догодити и ми јој то морамо допустити. Напротив, што јој више тежимо, то ћемо пре промашити свој циљ.“ (Франкл).

Морамо прихватити чињеницу да у животу човека постоје неке ствари које се не могу тражити, захтевати, наручивати. Разлог стоји у чињеници да се не могу створити по вољи.

Смисао живота у трпљењу

Логотерапија истиче важност става према трпљењу, става којим се прихвата своје трпљење.

Сваки пут када се човек суочи са неизбежним и нерешивим, безнадежним ситуацијама, судбином која се не може изменити (попут тешке болести) пружа јој се последња шанса да оствари највећу вредност - да **испуни смисао трпљења**. Смисао живота је безуслован јер укључује трпљење које престаје то да буде када добије смисао.

Једно од главних начела логотерапије је да основна брига човека није тражење задовољства и избегавање бола, већ тражење смисла у животу. Зато је човек спреман и да трпи ако његово трпљење има смисла.

Патња има смисао само ако некога мења на боље. Смисао који се налази у патњи припада другој димензији од смисла који се налази у послу или љубави. Хомо сапиенс (homo sapiens) се креће између успеха и неуспеха. Хомо пациенс (homo patiens) између испуњења (смисла) и очаја (бесмислености властитог живота). Ова димензија је супериорнија јер мењајући себе (ако већ не може променити своју судбину) тако што надраста себе и на себе заборавља, испољава најкреативнију од свих људску могућност.

Неминовност патње се не може избећи, али трпљење које није апсолутно нужно нема смисла (јер је то пре мазохизам него хероизам).

Живот има смисла до последњег даха прихватањем изазова на храбро трпљење, смисао који треба испунити па макар и у будућности.

Над-смисао

Крајни смисао превазилази и надмашује човекове ограничене интелектуалне способности. Од човека се не тражи да подноси бесмисленост живота, већ да призна своју неспособност да схвати безусловни смисао живота разумским појмовима. Логос је дубљи од логике.

Ствари које као да одузимају човеку смисао у животу

Поред трпљења (бола) је и умирање (смрт).

Пролазност, па и живота, не чини човекову егзистенцију бесмисленом. Пролазне су једино шансе које живот нуди. Искоришћене шансе постају стварност, чувају се и предају прошлости где су осигуране од пролазности, јер у прошлости је све сачувано, ништа не пропада.

Човек непрестано врши избор између много расположивих могућности. Избор који утемељује личну одговорност оставља бесмртан траг у песку времена. Одлуке су споменик човекове егзистенције.

Слобода воље

Људи су слободни да одлучују и да могу да заузму став према унутрашњим и спољашњим условима. Слобода је дефинисана као простор за обликовање сопственог живота у границама специфичних могућности.

Људска слобода је ограничена условима који му се постављају. Али, човек је слободан да заузме став у односу на њих. Услови не условљавају у потпуности. Од човека зависи да ли ће или не подлећи и прихватити услове. На крају човек није подвргнут условима који му се супротстављају, већ су услови подвргнути његовој одлуци. Он одлучује хоће ли се суочити с њима или се предати, хоће ли или неће допустити да му услови постављају границе.

Људска слобода укључује и човекову способност да се одвоји од себе самог.

„Глад је била иста али су људи били другачији.” (Франкл).

Слобода може бити мач с две оштрице: може да пређе у пуку разузданост и својевољност, уколико се не ужива и живи с пуном одговорношћу, односно може се претворити у самовољу ако није ограничена одговорношћу. Слобода и детерминизам се усклађују као и тело и душа.

Психолошки, логотерапија користи специфичне технике парадоксалне намере и дерексације за решавање тешкоћа анксиозности, компулзивних поремећаја, опсесија и фобија.

Физиолошки, логотерапија је ефикасан начин суочавања са болом и патњом или губитком.

Духовно, логотерапија показује да живот има смисла или сврху када људи пате од „егзистенцијалног вакуума“ који доживљавају као досаду, апатију, празнину и депресију. (Франкл, 2006).

Логотерапија се показала као веома успешна у третману пост-трауматског и акутног стреса, зависности од алкохола и дроге, анксиозности и депресије.

Технике

Франкл је логотерапију посматрао као начин за побољшање постојећих терапија наглашавањем духовне димензије човека. Напори да хуманизује психотерапију укључују практичне технике за употребу код особа са депресијом, патњом, хроничним болом или здравственим стањем, анксиозношћу, фобијама, опсесијама и значајним животним променама.

Постоје извесне сличности између терапијских техника логотерапије, когнитивно-бихејвиоралне терапије и терапије прихватањем и посвећеношћу.

У средишту логотерапије је будућност, односно задаци и смисао које особа треба да испуни у својој будућности. Особа се суочава са смислом свог живота и према њему се усмерава. Логотерапија се усредсређује на смисао њене егзистенције и њено тражење тог смисла. Изразито је индивидуалистичка и човеку признаје право на самоодређење.

Логотерапијска пракса се реализује употребом две технике: парадоксалне интенције и дерефлексције.

Парадоксална интенција (обрнуте, супротне намере)

Техника парадоксалне интенције се заснива на две чињенице:

- да се због страха обистињује оно чега се човек плаши и
- да претерана намера (хиперинтенција) спречава оно што се жели постићи.

Овом техником особа се наводи да пожели , макар само на тренутак, оно чега се плаши. Техника се састоји у томе да особа промени став, да свој страх замени парадоксалном намером, тежњом за оним чега се плаши. Страх се уклања када се намера или акција усмери на извор страха. Патогени страх се замењује парадоксалном жељом. На пример, ако се особа бори са страхом од одбијања намерно би се ставила у положај где би била одбијена или јој речено „не“.

Такође, показала се као ефикасна у лечењу штуцања, несанице или у мењању навика. Навике могу нестати ако сами себе присиљавамо да радимо нешто што заправо не желимо да радимо.

Саставни део парадоксалне интенције је намерно изазивање смеха. Ниједан компјутер се не може сам себи смејати, као што се ни миш не може питати има ли његово постојање смисла. Живот не треба узимати превише озбиљно и строго. Треба се забављати на рачун сопствених проблема. Ако се стане по страни и из прикрајка посматра, смеје им се, једноставно ће нестати. Ово почива на личној способности самоодвајања. Пример је са огледалом - ако себе посматрате у огледалу како плачете, из неког разлога се догоди да престанете.

Техника парадоксалне интенције има извесне сличности са техником когнитивно-бихејвиоралне терапије flooding (преплављивање) као и са техникама моделирање (Бандура,1968), изазивање нелагодности, излагање „у живо“, техником имплосије, индуциране тескобе, модификације очекивања нечега, те техником продуженог излагања.

Овај поступак претпоставља способност човека да се дистанцира (одвоји) од себе, која се проналази у смислу за хумор јер хумор и подсмех могу бити корисни кад је страх паралишући.

Погодна је за лечење опсесивних, компулзивних и фобичних стања, нарочито када се заснивају на антиципаторном (унапред очекиваном) страху. На антиципаторни страх треба реаговати парадоксалном (супротном) намером.

Претерана намера (хипер-интенција)

Хипер-интенција је појава да се нешто силно жели постићи.

Претерана пажња (хипер-рефлексија)

Хипер-рефлексија је појава да се нечему посвећује превише пажње.

Претерана намера или пажња спречава да се догоди оно што се силно жели.

Дерефлексија

На хипер-интенцију и хипер-рефлексију треба реаговати дерефлексијом. Примена дерефлексије је могућа ако је особа правилно оријентисана на свој специфичан задатак и своју животну мисију. Кључ је у превазилажењу (трансценденцији) самога себе.

Дерефлексија је логотерапијска техника током које особа пажњу са себе помера на друге људе или на позитивне аспекте свог живота. Циљ ове технике је усредсређивање пажње са проблема, тешкоће, на нешто позитивно. Заснива се на концепту **само-дистанцирања и само-трансценденције**.

„Нисам спреман живети ради својих реакцијских облика нити сам спреман умрети ради својих одбрамбених механизма.“ (Франкл).

Дерефлексија практично укључује постављање питања попут: „Какав би био ваш живот без (X) проблема?“, „Да вам у животу иде све савршено, како би то изгледало?“, „Да ли постоји нешто у вашем животу за шта бисте умрли?“.

Логотерапија иде даље, у људску димензију у којој користи изворе који су само ту доступни, а то је јединствена људска способност самотрансценденције и самоодвајања.

Самотрансценденција

Самотрансценденција означава чињеницу да бити човек значи бити у односу према нечему или некоме, нечему изван себе, био то смисао који треба испунити или људско биће које се очекује.

Човек није затворен, он има своја врата као и хотел. Отворен је према другим људима. Отвореност постојања одражава се самотрансценденцијом која се испољава као интенционално својство људског феномена. Ако се порекне постојање самотрансценденције, онда се пориче само постојање. Бити човек значи бити отворен према свету, живети међу људима.

Самоодвајање (одвајање од себе)

Важан механизам за савладавање тешкоћа који је уграђен у човековој психи је самоодвајање. Разумевање самог себе морало би укључити и способност да се одвојимо од себе.

Развој ове способности отежава пандетерминизам. Узрок пандетерминизма је недостатак дискриминације. С једне стране узрока стоје разлози, а с друге услови. Каква је разлика између услова и узрока? Ако натрљамо очи луком - плачемо, сузе имају узрок, али не постоји разлог за плач. Свет у коме човек живи садржи разлоге и смисао.

Сократски дијалог

Сократски дијалог је средство у логотерапији које води особу до **самооткривања**. Разликује се од сократског испитивања које разбија анксиозне или негативне мисли и користи се у когнитивно-бихејвиоралној терапији. Сократов дијалог се користи за проналажење смисла у разговору. Омогућава особи да схвати да већ има одговоре на своју сврху, значење и слободу.

Можда питање „шта је смисао живота?“ и није право питање за нас. Постављање овог питања увек је одраз несклада са самим собом и личи на решавање симптома, а не на стварни проблем.

Ако бисмо у свом животу радили на проналажењу значења кроз добра и лоша искуства, могли бисмо се ослободити егзистенцијалних проблема и повећати своју отпорност и благостање. Једном када се пронађу потенцијални извори смисла и ускладе са личним вредностима и снагама, резултираће најдубљим могућим осећајем радости и задовољства.

„Бити човек значи увек бити усмерен, на нешто или неког другог, на смисао који треба испунити, или на сусрет са другим човеком, на неки разлог који треба задовољити или на вољену особу.“

„Затворити очи пред стварношћу не значи и растанак са стварношћу!“

„Ако ствари стоје лоше и ми не будемо дали све од себе да их учинимо бољим, постаће још горе.“ (Виктор Франкл)



Преузето и адаптирано са: http://thefourthrevolution.org/wordpress/wp-content/uploads/2014/01/meaning_of_life.jpg

Аудио књигу: “Зашто се нисте убили-тражење смисла живљења”, Виктор Франкл можете чути или преузети овде: <https://www.youtube.com/watch?v=URjC3WB0Hk4>

Литература

1. Франкл Виктор Е.(1994). „Зашто се нисте убили - тражење смисла живљења“. ИП Жарко Албуљ. Београд.
2. Франкл Виктор Е.(2007). „Нечујни вапај за смислом“.ИП Жарко Албуљ.Београд.
3. <https://positivepsychology.com/viktor-frankl-logotherapy/>,приступљено 30.12.2020.